

ES GEHT NIE UM KLEIDUNG.

Dein persönlicher Begleiter für diesen Abend.

**21. Oktober 2026 | Live-Online-Abend
mit Monika Färber**



Monika Färber
DEINE ART

Monika Färber | Farb- und Stilberatung



Heute geht es um dich.

Dieses Workbook soll dir keine neuen Regeln geben.

Und du musst heute auch keine „richtigen“ Antworten finden.

Ich möchte dich einladen, genauer hinzuschauen.

Auf die Frau, die du heute bist.

Auf das, was dir wichtig geworden ist.

Auf das, was du längst spürst – und vielleicht trotzdem immer wieder hinterfragst.

Schreib nicht auf, was vernünftig klingt oder was du glaubst, schreiben zu müssen.

Schreib auf, was spontan kommt.

Denn vielleicht weißt du längst viel mehr über dich, als du glaubst.

Bevor wir starten:

Was wünsche ich mir heute Abend für mich?

Wer bin ich heute?

Nicht die Frau von vor zehn oder zwanzig Jahren.

Nicht die Frau, die andere in dir sehen.

Und auch nicht die Frau, von der du vielleicht lange geglaubt hast, dass du sie sein solltest.

Sondern du. Heute.

Wenn ich nicht darüber nachdenke, was andere von mir erwarten: Wer bin ich heute?

Was ist mir heute wichtiger als noch vor zehn Jahren?

Welche Seite von mir möchte wieder mehr Raum bekommen?

Drei Begriffe, die mich heute beschreiben:

- 1.
- 2.
- 3.

Was sieht man von mir?

Du kannst eine unglaublich lebensfrohe Frau sein und dich so kleiden, dass davon kaum etwas sichtbar wird.

Du kannst klar und selbstbewusst sein und dich im Außen trotzdem zurücknehmen.

Du kannst dich verändert haben – während dein Kleiderschrank noch immer die Frau von früher zeigt.

Deshalb möchte ich dir eine andere Frage stellen:

Wenn du einen Raum betrittst – was sollen andere von dir spüren?

Meine drei Begriffe:

- 1.
- 2.
- 3.

Und jetzt schau ehrlich hin:

Ist diese Frau in meinem heutigen Erscheinungsbild bereits sichtbar?

- ☐ Ja
- ☐ Teilweise
- ☐ Noch nicht

Wenn nicht alles von mir sichtbar ist: Was fehlt?

Wenn du dir selbst vollkommen vertrauen würdest...

Lass dir für diese Seite einen Moment Zeit.

Vergiss für einen Augenblick, was „man“ trägt.

Vergiss dein Alter.

Vergiss deine Konfektionsgröße.

Vergiss die Meinung deiner Freundin, deines Partners oder irgendeine Regel, die du irgendwann einmal gehört hast.

Was würdest du tragen?

Was würdest du ausprobieren?

Was würdest du nicht mehr verstecken?

Und was würdest du nicht mehr fragen?

Wenn niemand etwas dazu sagen würde – was würdest DU wählen?

Vielleicht ging es wirklich nie um Kleidung.

Vielleicht hast du heute etwas über dich entdeckt.

Vielleicht ist dir aufgefallen, wie oft du deine eigene Wahrnehmung noch hinterfragst.

Vielleicht hast du aber auch eine Seite von dir wiedergefunden, die schon lange da ist – und die du einfach viel zu wenig zeigst.

Du musst heute noch nicht wissen, wie du alles verändern wirst.

Eine Erkenntnis reicht.

Das habe ich heute über mich erkannt:

Das möchte ich nicht länger über mich glauben:

Ab heute möchte ich mir öfter erlauben:

Mein erster kleiner Schritt:

Ich muss nicht jemand anderes werden.

Ich darf sichtbarer machen, wer ich längst bin.



URHEBERRECHTSHINWEIS

Urheberrechtshinweis © Copyright 2026 – Monika Färber

Alle Inhalte dieses Workbooks sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Monika Färber. Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Workbooks kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten. Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.

Mit freundlichen Grüßen, Monika Färber

Monika Färber
DEINE ART