

Unsere Fragen- und Challenge-Karten zum Ausschneiden:
Schneide Vorder und Rückseite der Karten zusammen aus und klappe sie um!



Frauen- portraits

Wann fühlst du
dich am meisten,
wie du selbst?

Frauen- portraits

Welche
weibliche
Person hat dich
ermutigt, an
dich selbst zu
glauben?

Frauen- portraits

Welche weibliche
Person hat dich
am meisten
inspiriert?

Frauen- portraits

Was sind deine
größten
Stärken?

Frauen- portraits

Was hast Du
geschafft,
obwohl du es
nicht für
möglich
gehalten hast?

Frauen- portraits

Hattest du
jemals das
Gefühl, dass
du etwas nicht
schaffen kannst,
weil du eine Frau
bist?

Frauen- portraits

Was war die
größte Heraus-
forderung, die
du bisher
gemeistert hast?

Frauen- portraits

Was magst du
daran, eine Frau
zu sein?

Frauen- portraits

Gab es jemals
einen Moment,
in dem du dich
als Frau ein-
geschüchtert
geföhlt und
dennoch Raum
eingenommen
hast?

Frauen- portraits

Kannst du dem
Drang
widerstehen,
dich für etwas
zu
entschuldigen,
das nicht deine
Schuld ist?
Warum/warum
nicht?

Frauen- portraits

Welches ist das
schönste
Kompliment,
dass du je
bekommen hast?

Frauen- portraits

Wie föhlt du
dich als Frau in
unserer
Gesellschaft?

Frauen- portraits

Wer ist dein
größtes
weibliches
Vorbild?

Frauen- portraits

Worauf bist du
besonders stolz?

Frauen- portraits

Wann hast du
dich zuletzt für
deine eigenen
Bedürfnisse
eingesetzt?

Frauen- portraits

In welchen
Situationen
fühlst du dich
sicher?

Frauen- portraits

Was würdest du
jungen Frauen
mit auf den Weg
geben, die
gerade
anfangen zu
arbeiten?

Frauen- portraits

Kannst du dich
an ein Gespräch
mit einer
fremden Frau
erinnern, das
dich inspiriert
hat? Was genau
hat dich
inspiriert?

Frauen- portraits

Was ist für dich
die größte
Heraus-
forderung, der
sich Frauen
heute stellen
müssen?

Frauen- portraits

Was würde
dein*e beste*r
Freund*in über
dich sagen?
Welche Stärken
und
Eigenschaften
würde er*sie
benennen?

Frauen- portraits

Hast du
manchmal das
Gefühl, dass
deine Stärken
unterschätzt
werden, weil du
eine Frau bist?

Frauen- portraits

In welcher
Situation hast
du dich als Frau
klein gemacht?

Frauen- portraits

In welcher
Gruppe von
Menschen hast
du das Gefühl,
am meisten du
selbst sein zu
können?

Frauen- portraits

Was kann dir
helfen, zu dir zu
stehen?

Frauen- portraits

Welche
Eigenschaften
muss eine Gruppe
haben, in der sich
Menschen
gegenseitig
bestärken?
Warst du jemals
Teil einer
solchen Gruppe?

Frauen- portraits

Was wertschätzt
du an anderen
Frauen?

Frauen- portraits

Welchen Rat
würdest du
anderen Frauen
gerne geben?

Frauen- portraits

Was sind deine
Prioritäten im
Leben?

Frauen- portraits

Was muss sich in
den nächsten
10 Jahren
verändern?

Frauen- portraits

Welche
Charakteristika
sind typisch für
ein bestimmtes
Geschlecht?
Woher kommen
diese
Vorstellungen?

Frauen- portraits

Gibt es einen
nächsten
Schritt, den du
auf der
Grundlage
dieses Spiels
unternehmen
möchtest?

Frauen- portraits

Was sind deine
kurz- und
langfristigen
Ziele?

Frauen- portraits

Was tust du
gerne, auch
wenn du
hundemüde
bist?

Frauen- portraits

Wie könntest du
deine größte
Angst
überwinden?

Frauen- portraits

In welchen
Bereichen
bewertest du
andere?

Frauen- portraits

Was bedeutet
Schönheit für
dich?

Frauen- portraits

Was macht dich
glücklich?

Frauen- portraits

Sieh in einen
Spiegel und
zähle
mindestens drei
deiner Stärken
auf.

Frauen- portraits

Stell dir vor, du
wärest dein*e
beste*r Freund*in.
Schreibe dir einen
Brief, in dem du all
deine Stärken und
wundervollen
Eigenschaften
benennst.

Frauen- portraits

Sende einer
inspirieren-
den Frau, die
du kennst, eine
Nachricht und
erzähle ihr,
warum du sie
inspirierend
findest.

Frauen- portraits

Wenn du das
nächste Mal
einen Film
auswählst,
wähle einen, in
dem die
Hauptfigur von
einer Frau
gespielt wird.

Frauen- portraits

Schau einer
Frau mindestens
30 Sekunden
lang in die
Augen.

Frauen- portraits

Spiele dieses
Spiel mit einer
fremden Person.

Frauen- portraits

Erstelle eine
Liste von
Aktivitäten, die
dir das Gefühl
geben,
selbstbestimmt
zu sein.

Frauen- portraits

Erstelle eine
Liste von Orten,
an
denen du dich
stark fühlst.

Frauen- portraits

Wenn du das
nächste Mal etwas
kaufen möchtest,
unterstütze ein
soziales
Unternehmen, das
von einer Frau aus
deinem lokalen
Umfeld
geführt wird.

Frauen- portraits

Wenn du das
nächste Mal
Hilfe benötigst,
bitte eine Frau
um Rat.

Frauen- portraits

Schreibe
mindestens drei
deiner Erfolgs-
erlebnisse auf,
auf die du stolz
bist.

Frauen- portraits

Sag einer Frau,
warum du stolz
auf sie bist.

Frauen- portraits

Frag eine Frau,
in welchen
Situationen, sie
sich bestärkt
gefühlt hat.

Frauen- portraits

Schenke einer
weiblichen
Person, in
deinem Leben
ein Kompliment.

Frauen- portraits

Mache ein Foto
von einer dir
bekannten
weiblichen
Person, in ihrem
Element.



Frauen- portraits

Schau in den
Spiegel und
zähle
mindestens drei
Dinge auf, auf
die du stolz bist.



Frauen- portraits

Wenn du dich
eingeschüchtert
fühlst, nimm
trotzdem den
Raum ein, den
du einnehmen
möchtest.



Frauen- portraits

Wenn du das
nächste Mal ein
Buch liest,
wähle eins aus,
das von einer
weiblichen
Person
geschrieben
wurde.



Frauen- portraits

Wenn du das
Gefühl hast, dich
für etwas
entschuldigen zu
müssen, obwohl
du nichts falsch
gemacht hast,
versuche dem
Drang zu
widerstehen.



Frauen- portraits

Bennene ein
Bedürfnis, das
du heute hast,
und setze es in
den Fokus.



Frauen- portraits

Erkenne deine
Bedürfnisse, und
stelle die
Bedürfnisse
anderer
Personen nicht
darüber.



Frauen- portraits

Stehe
selbstbewusst
für dich ein,
wenn du das
Gefühl hast,
etwas verdient
zu haben,