

**FREIRAUM**  
*für mich*

KARTENQUARTETT | 32 BILDKARTEN  
FRAUEN IN PENSION SAGEN, WAS TRUMPF IST.



**FRAUENBERATUNGSSTELLE  
LEIBNITZ**

Am Kögel 1 / Top 1.5  
A-8430 Leibnitz

T+43 677/ 644 98 325  
office@verein-freiraum.at  
[www.verein-freiraum.at](http://www.verein-freiraum.at)

Kostenfreier Service  
für alle Mädchen\* und Frauen\*:

> **FRAUENBERATUNG**

> **FRAUENGRUPPEN**

> **FRAUENPROJEKTE**

> **FRAUENNETZWERK**

frei-freier-Freiraum



foto credit: © Image library ageing better

Set 1.1a.

**Das tu ich nur  
für mich.**

# Wann ist die beste Tageszeit für mich?

# Was zeichnet meine „ICH-Zeit“ aus?

♀ RUHE

♀ INNEHALTEN

♀ GEDANKENVERLOREN





foto credit: © Image library agency better

Set 1. 1b.

**Das tu ich nur  
für mich.**

# Welche Genüsse gönne ich mir?

## Womit kann ich mich belohnen?

♀ ENTLASTUNG

♀ DURCHATMEN

♀ VERSUNKEN





foto credit: © Erka Hüter

Set 1.1c.

**Das tu ich nur  
für mich.**

# Wann regnet es für mich rote Rosen?

## Mit welchem Geschenk mache ich mir selbst die größte Freude?

- ♀ ÜBERRASCHUNG
- ♀ SICH SELBST ERFREUEN
- ♀ ERFINDERISCH







foto credit: © Eva Surma

Set 1.1d.

**Das tu ich nur  
für mich.**

# Wie reagiere ich auf Stress?

# Was bringt mich zu innerem Gleichklang?

♀ GENUSS

♀ SICH ZURÜCKLEHNEN

♀ HERZHAFT





© Image library aging better

Set 1. 2a.

**Das traue  
ich mich.**

# Wann beschäftige ich mich mit Technik und KI?

# Was macht mir Mut, Neues zu probieren?

♀ MUTPROBE

♀ ZUPACKEN

♀ KÄMPFERISCH





photocredit © Ingrid Fürst

Set 1. 2b.

**Das traue  
ich mich.**

Welche Unternehmungen  
wage ich ganz alleine?

Was sind persönliche Herausforderungen für mich?

♀ MUT

♀ LOSZIEHEN

♀ UNBEIRRRBAR





photocredit: © image library ageing better

Set 1. 2c.

**Das traue  
ich mich.**

Welches verrückte Fest  
habe ich zuletzt besucht?

Wann werde ich wieder  
mal über die Stränge  
schlagen?

- ♀ AUSGELASSENHEIT
- ♀ SICH HERAUSPUTZEN
- ♀ WANDLUNGSFÄHIG







Set 1. 2d.

Das traue  
ich mich.

# Wer hört auf mein Kommando?

## Wann sage ich StoP und wie zeige ich Zivilcourage?

- ♀ BEFEHLSGEWALT
- ♀ KOMMANDIEREN
- ♀ FEST UND BESTIMMT





foto credit: © Renate Gruber

Set 1. 3a.

**Meine Hobbys  
gehören mir.**

# Wo kann ich eine Auszeit so richtig genießen?

## Welche Plätze locken mich?

♀ TAPETENWECHSEL

♀ ERKUNDEN

♀ NEUGIERIG





foto credit: © Image library aging better

Set 1. 3b.

**Meine Hobbys  
gehören mir.**

**Freiraum**  
FRAUEN für FRAUEN

Wann zieht es mich  
in die Ferne?

Wie stelle ich mir die  
perfekte Reise vor?

♀ HORIZONTE

♀ TRÄUMEN

♀ SPIELERISCH





photocredit: © Image library ageing better

Set 1. 3c.

**Meine Hobbys  
gehören mir.**

# Mit welchen Menschen unternehme ich lustige Dinge?

## Wann hatte ich das letzte Mal wirklich Spaß?

♀ STIMMUNGSKANONE

♀ ÜBERMÜTIG SEIN

♀ BEFREIEND







foto credit: © Image library aging better

Set 1. 3d.

**Meine Hobbys  
gehören mir.**

# Wo gestalte ich nach Herzenslust mein Umfeld?

## Was mache ich wirklich gerne?

- ♀ KREATIVITÄT
- ♀ AUSPROBIEREN
- ♀ ERFINDERISCH





photocredit: © Image library agency better

Set 1. 4a.

# Leichtigkeit des Seins

# Wann fühle ich mich angekommen und angenommen?

## Welche Momente erheben mich?

♀ GLÜCKSELIGKEIT

♀ AUSKOSTEN

♀ WUNSCHLOS





Fotocredit: © Image library agency better

Set 1. 4b.

# Leichtigkeit des Seins

# Wo kann ich dem Alltag entfliehen?

## Wann versinke ich in Harmonie?

♀ FINGERFERTIGKEIT

♀ PRAKTIZIEREN

♀ AUTOMATISCH





foto credit: © image library ageing better

Set 1. 4c.

# Leichtigkeit des Seins

# Was macht mich fröhlich?

## Welche Ereignisse bringen mich zum Tanzen?

♀ TANZBEIN

♀ SINGEN UND KLINGEN

♀ RHYTHMISCH







foto credit: © Eva Surma

Set 1. 4d.

# Leichtigkeit des Seins

# Welche Augenblicke möchte ich festhalten?

## Was bedeutet für mich Glück?

♀ MOMENTAUFNAHME

♀ FESTHALTEN

♀ DAUERHAFT



Set 1. 5a.

# Gute Laune



Was versetzt mich  
in gute Laune?

Welche Dinge bringen  
mich zum Lachen?

♀ ÜBERMUT

♀ KICHERN UND LACHEN

♀ LEICHT





Set 1. 5b.

**Gute  
Laune**

Welche Beobachtungen  
stimmen mich fröhlich?

Welche Früchte des Lebens  
genieße ich?

♀ ABWECHSLUNG

♀ SUCHEN UND FINDEN

♀ DANKBAR





fotocredit © Renate Gruber

Set 1. 5c.

**Gute  
Laune**

Wann kann ich alles liegen  
und stehen lassen?

Wie kann ich dem Stress  
entkommen?

- ♀ SELBSTSCHUTZ
- ♀ ABSCHIRMEN
- ♀ GUT GESCHÜTZT







Photocredit: © Image library ageing better

Set 1. 5d.

# Gute Laune

# Woran kann ich mich erfreuen?

# Wie kann ich mir selbst eine Freude bereiten?

- ♀ HERZLICHKEIT
- ♀ SICH EINLASSEN
- ♀ WARMHERZIG





foto credit: © Image library aging better

Set 1. 6a.

# Natur und Sport

# Wann habe ich Zeit für Entspannung in der Natur?

## Wie wichtig ist es mir, Zeit mit mir selbst zu verbringen?

♀ FREIZEIT

♀ BEWEGEN

♀ DRAUSSEN





foto credit: © Sidonie Pürcher

Set 1. 6b.

# Natur und Sport

# Was teilt mir die Natur mit?

## Wie verorte ich mich in den unterschiedlichen Jahreszeiten?

♀ BLÜTE UND FRUCHT

♀ SICH ENTWICKELN

♀ GEGENWÄRTIG SEIN



Set 1. 6c.

# Natur und Sport



photocredit: © Image library ageing better

# Welche Sportarten faszinieren mich?

# Wie kann ich mich motivieren, mich in der Natur zu bewegen?

♀ FELD UND FLUR

♀ SCHLENDERN UND WANDERN

♀ WEITBLICKEND







© Image Library ageing better

Set 1. 6d.

# Natur und Sport

Welche Horizonte tun sich  
für meine Zukunft auf?

Wo möchte ich  
mit meiner Fitness hin?

♀ WEITBLICK

♀ AUFBRECHEN

♀ COURAGIERT





foto credit: © Image library ageing better

Set 1.7a.

# Kunst und Kultur

# Welche Kunst bestimmt mein Leben?

## Wie wichtig ist mir mein individueller Zugang zur Kultur?

♀ KULTURSCHOCK

♀ KÜNSTLERISCH TÄTIG SEIN

♀ KUNSTVOLL





foto credit: © Erika Hüter

Set 1.7b.

# Kunst und Kultur

Wie genieße ich die Kunst,  
mein eigenes Leben zu gestalten?

Wodurch kann ich meinen  
persönlichen Ausdruck finden?

- ♀ KUNSTFIGUR
- ♀ SICH STYLEN
- ♀ INTERESSANT





Photocredit: © Renate Gruber

Set 1.7c.

# Kunst und Kultur

Wie sehr bin ich der Kultur  
meiner Region verbunden?

Welche Künstlerinnen und  
Kulturprodukte finden Eingang  
in meinen Alltag?

♀ KULTURGENUSS

♀ KENNEN UND LIEBEN

♀ KULTIVIERT







foto credit: © Eva Surma

Set 1.7d.

# Kunst und Kultur

# Woran erkenne ich kunstvolle Dinge?

# Wie kann ich meine Lebenskunst verfeinern?

♀ KUNSTWERK NATUR

♀ ENTDECKEN

♀ VERZAUBERT





Set 1. 8a.

# Neugier und Erotik

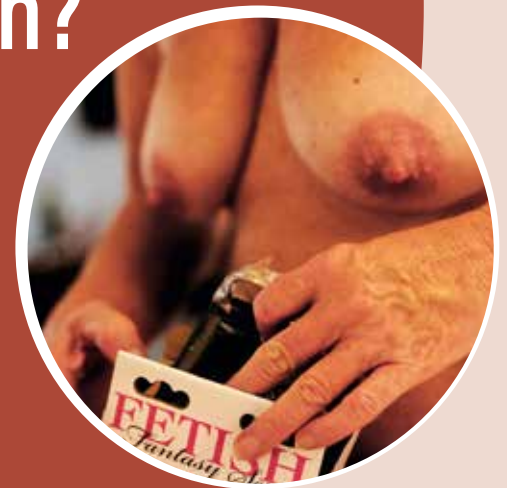
# Welche Überraschungen hält mein Körper für mich bereit?

## Was erwarte ich mir an Neuem in meinem Leben?

♀ NEUGIERDE

♀ ZUPACKEN

♀ SENSIBEL





Set 1. 8b.

# Neugier und Erotik

Mit welchen körperlichen  
Entwicklungen rechne ich?

Was möchte ich  
mit meinem Körper  
immer wieder erleben?

♀ OFFENHEIT

♀ HINSCHAUEN

♀ GESCHICKT





Set 1. 8c.

# Neugier und Erotik

Was gefällt mir  
an meinem Körper?

Wie reagiere ich  
auf mein Spiegelbild?

- ♀ SPIEGELBILD
- ♀ POSIEREN
- ♀ SELBSTGEFÄLLIG

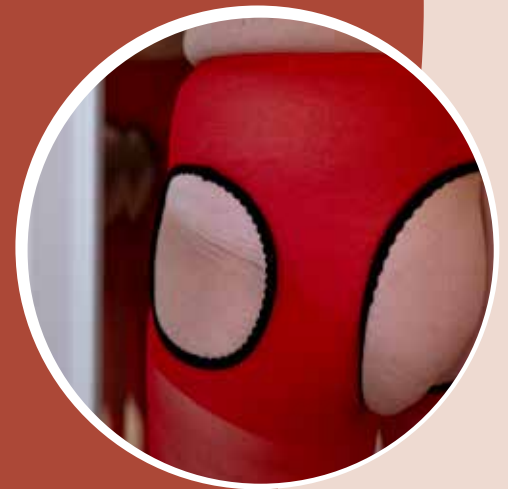






foto credit: © Eva Surma

Set 1. 8d.

# Neugier und Erotik

Welche Hilfsmittel  
erleichtern die Befriedigung  
körperlicher Bedürfnisse?

Wie nehme ich meine  
eigenen Wünsche wahr?

♀ HAUTKONTAKT

♀ GLEITEN

♀ SEIDIG

