

FREIRAUM

für uns

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

Kostenfreier Service
für alle Mädchen* und Frauen*:

- > **FRAUENBERATUNG**
- > **FRAUENGRUPPEN**
- > **FRAUENPROJEKTE**
- > **FRAUENNETZWERK**

frei-freier-Freiraum



© Image library aging better

Set 2. 1a.

Wirgefühls stärken

Welche bunten Fäden
laufen bei mir und meinen
Freundinnen zusammen?

Was machen wir
gerne gemeinsam?

♀ VERBINDUNGSFÄDEN

♀ ANKNÜPFEN

♀ KOMMUNIKATIV





photocredit: © Image library agency better

Set 2. 1b.

**Wirgefühl
stärken**

Freiraum
FRAUEN für FRAUEN

Welchen Ausflug kann ich
mit meinen Freundinnen
unternehmen?

Wann werde ich eine Reise mit
lieben Menschen machen?

♀ ORGANISATION UND PLANUNG

♀ FIXIEREN

♀ VORAUSSCHAUEND





foto credit: © Image library ageing better

Set 2. 1c.

Wirgefühl stärken

Wodurch zeige ich meinen
Mitmenschen, dass ich sie mag?

Wie kann ich in meiner
Zugehörigkeit zu meinen
Lieben bestärkt werden?

♀ SELFIE MIT FREUNDIN

♀ AUFNEHMEN

♀ FOTOGEN





foto credit: © Image library ageing better

Set 2. 1d.

Wirgefühl stärken

Wie aktiv und gesellschaftspolitisch interessiert sind meine Freundinnen und Freunde?

Wie kann ich gemeinsame Interessen im Bekanntenkreis entdecken?

♀ GRUPPENZUGEHÖRIGKEIT

♀ MITMACHEN

♀ ENGAGIERT





Set 2. 2a.

**Wir
machen das!**

Wann engagiere ich mich für jemanden?

Für wen setze ich mich ein?

- ♀ SEILSCHAFTEN
- ♀ ZUSAMMENHALTEN
- ♀ UNVERWUNDBAR SEIN





foto credit: © image library agency better

Set 2. 2b.

**Wir
machen das!**

Was zeichnet
eine reife Partnerschaft aus?

Wer kommt für mich
als Vertrauensperson
in Frage und warum?

♀ FÜRSORGE

♀ ZUSAMMENHALTEN

♀ EINSAM





foto credit: © image library ageing better

Set 2. 2c.

**Wir
machen das!**

Wie können wir gemeinsam Aufgaben lösen?

Was verändert sich, wenn ich nicht als Einzelkämpferin unterwegs bin?

♀ UNTERSTÜTZUNG UND HILFE

♀ BEDARF ERKENNEN

♀ SPONTAN





Set 2. 2d.

**Wir
machen das!**

Wie können wir uns gegenseitig freispielen?

Wie können wir einander das Leben erleichtern?

♀ BLICK ÜBER DEN TELLERRAND

♀ RAUS LASSEN

♀ MITTEILSAM





photocredit: © Image library agency better

Set 2. 3a.

Etwas zusammen unternehmen

Wer sind die Menschen, die mich inspirieren?

Welche Gemeinsamkeiten sind mir wichtig?

♀ GEMEINSCHAFTSGEIST

♀ PLAUDERN

♀ OFFEN SEIN





photocredit: © Image library aging better

Set 2. 3b.

Etwas zusammen unternehmen

Welche Menschen bereichern mein Leben?

Für wen mag ich mir regelmäßig Zeit nehmen und warum?

- ♀ EHRENAMT
- ♀ KONTAKT HALTEN
- ♀ NAHESTEHEND





photocredit © Image Library Agency - better

Set 2. 3c.

Etwas zusammen unternehmen

Gibt es Tätigkeiten, die ich nur mit bestimmten Menschen gerne mache?

Welche neuen Beschäftigungen könnte ich meinen Freundinnen vorschlagen?

♀ INTERESSENGEMEINSCHAFTEN

♀ NEUES EROBERN

♀ LEBENSLUSTIG





photocredit: © Image library ageing better

Set 2. 3d.

Etwas zusammen unternehmen

Welche gemeinsamen Aktivitäten
haben mich besonders bereichert?

Wie kann ich meine Lebenszeit
mit Freundinnen und Freunden
genießen?

- ♀ AUFBRUCH ZU NEUEN UFERN
- ♀ ZUSTIMMEN UND ABLEHNEN
- ♀ GESPRÄCHIG





foto credit: © Image library ageing_better

Set 2. 4a.

Einander beglücken

Welche Formen von Glück
kann ich durch neue Erfahrungen
entdecken?

Mit wem kann ich mich über
meine Wünsche austauschen?

♀ THEATER

♀ SPIELEN UND TANZEN

♀ MITEINANDER





foto credit: © Image library ageing better

Set 2. 4b.

Einander beglücken

Wo beginnt körperliche Nähe?

Wie kann ich meine Körperlichkeit genießen?

♀ GRENZGÄNGE

♀ BERÜHREN UND VERFÜHREN

♀ PRICKELND





Set 2. 4c.

Einander beglücken

Welche kleinen Geschenke
erhalten meiner Meinung nach
die Freundschaft?

Wie können wir
einander Gutes tun?

- ♀ AUFMERKSAMKEIT
- ♀ VON HERZEN GEBEN
- ♀ MITFÜHLEND





foto credit: © Image library agency better

Set 2. 4d.

Einander beglücken

Wie komme ich auf meine Kuscheleinheiten?

Wann genieße ich körperliche Nähe besonders intensiv?

- ♀ KÖRPERKONTAKT
- ♀ STREICHELN UND KOSEN
- ♀ EMPFINDSAM





foto credit: © Renate Gruber

Set 2. 5a.

**Gemeinsam
genießen**

Welche Versuchungen
sprechen mich an?

Wo kann ich mich am besten
auf liebe Menschen einlassen?

♀ ZUCKERSCHOCK

♀ NASCHEN

♀ VERFÜHRERISCH





Photocredit: © Image Library aging better

Set 2. 5b.

Gemeinsam genießen

Wann kann ich mit Freundinnen
über andere lachen?

Welche Momente sind für mich
wichtig, um Zugehörigkeit
zu fühlen?

♀ ÜBERMUT

♀ TEIL EINES GANZEN SEIN

♀ PARTIZIPATIV





foto credit: © Image library agency better

Set 2. 5c.

Gemeinsam genießen

Mit wem teile ich
schöne Erinnerungen?

Wie kann ich Genuss aus
meinen erlebten Erfolgen
generieren?

♀ ZÄRTLICHKEIT

♀ STREICHELN

♀ VERSTÄNDNISVOLL





© Image library ageing better

Set 2. 5d.

Gemeinsam genießen

Wie kann ich trotz
körperlicher Unzulänglichkeiten
genussvoll leben?

Was macht mir mein Zusammenleben
mit anderen zum Genuss?

♀ SPANNUNG

♀ SICH FALLEN LASSEN

♀ KRÄFTIG





photocredit: © Image library agency better

Set 2. 6a.

Gemeinsam bewegen

Wodurch kann ich meinen Bewegungsradius in der Gesellschaft vergrößern?

Welche täglichen Verrichtungen bringen mich aus meinem Schneckenhaus?

♀ DISZIPLIN

♀ VORWÄRTSKOMMEN

♀ HARTNÄCKIG SEIN





foto credit: © Image library agency better

Set 2. 6b.

Gemeinsam bewegen

Welche Ziele sehe ich ganz klar vor mir?

Wie kann ich auf Kurs bleiben
und meinen eigenen Weg gehen,
ohne den Anschluss an meine
Freundinnen zu verlieren?

♀ ORIENTIERUNG

♀ SICH ÜBERBLICK VERSCHAFFEN

♀ ZIELGERICHTET





foto credit: © Image library agency better

Set 2. 6c.

Gemeinsam bewegen

Wo setze ich Trends?

Welche Aktivitäten in meinem Leben beeindrucken auch meine Mitmenschen?

♀ MOBILITÄT

♀ EINEN GANG ZULEGEN

♀ VORWÄRTS





foto credit: © Image library ageing better

Set 2. 6d.

Gemeinsam bewegen

Welche Nachrichten bringe ich in Umlauf?

Wie bewegt mein Zutun das Gemeinwesen?

- ♀ SOCIAL MEDIA
- ♀ AUSPROBIEREN
- ♀ WAGHALSIG





foto credit: © Image library aging better

Set 2. 7a.

Künstlerisch wachsen

Wie gestalte ich meinen Zugang zu Kunst und Kultur?

Wodurch kann ich mir neue kulturelle Bereiche erschließen?

♀ KATEGORIEN

♀ ORDNEN

♀ ÜBERSICHTLICH





Set 2. 7b.

Künstlerisch wachsen

Wo habe ich mir
Denkverbote auferlegt?

Wie beschränkt mich der
gesellschaftliche Umgang
mit Sexualität?

♀ LUST UND EKSTASE

♀ FALLENLASSEN

♀ SELBSTBESTIMMT





foto credit: © Erka Hütter

Set 2. 7c.

Künstlerisch wachsen

Durch welche Fenster möchte ich gerne blicken?

Wie gestalte ich meine Wohnsituation?

- ♀ SICHTSCHUTZ
- ♀ PRIVATISIEREN
- ♀ INTIM





Photo credit: © Image library ageing_better

Set 2. 7d.

Künstlerisch wachsen

Welches Wachstum beflügelt mich?

Wann kann ich meine Ernte einfahren?

♀ GARTENKUNST

♀ BLÜHEN UND GEDEIHEN

♀ GRÜNER DAUMEN





Set 2. 8a.

Nähe und Distanz

Mit wem kann ich mich über sexuelle Belange austauschen?

Wie stehe ich zu meiner Lust?

♀ EROTIK

♀ ANEIGNEN

♀ AUFREGEND





foto credit: © Eva Surma

Set 2. 8b.

Nähe und Distanz

Wann kann ich mich auf
neue Erfahrungen einlassen?

Unter welchen Umständen
kann ich auf Bewegungs-
freiheit verzichten?

♀ FREIHEIT

♀ ZUSTIMMEN

♀ ÄNGSTLICH





Set 2. 8c.

Nähe und Distanz

Wann fühle ich mich
angemessen gekleidet?

Unter welchen Umständen
erlaube ich mir meinen
eigenen Geschmack?

♀ SEIDE UND SPITZE

♀ SICH KLEIDEN

♀ LUSTVOLL





foto credit: © Eva Surma

Set 2. 8d.

Nähe und Distanz

Wann mache ich den ersten Schritt?

Wie fühle ich mich, wenn ich den Ton angebe?

♀ VERFÜHRUNG

♀ AKTIV WERDEN

♀ VORAUS GEHEN

