

# Frauen Stimmen

## Wie DU DEINE WUT in MUT verwandeln kannst.

Werkzeugkoffer für mehr Chancengleichheit

---

Es gibt einige Dinge in DEINER Umgebung,  
die DICH richtig ärgern?

DU hast das Gefühl nicht gehört zu werden?

DU hast keine Ahnung, wie und wem DU  
DEINE Meinung sagen kannst?

Dann mach aus DEINER

# WUT MUT

... Dinge zu ändern, die DICH stören

... DICH mit DEINEN Bedürfnissen  
bemerkenbar zu machen

... DEINER Stimme ordentlich Power zu verleihen  
und unüberhörbar zu werden.

---

Der „Werkzeugkoffer für mehr Chancengleichheit“ ist ein Projekt des **MÜLLERHOF** e.V. Mittweida

und wird gefördert durch  STAATSMINISTERIUM  
FÜR SOZIALES UND  
VERBRAUCHERSCHUTZ |  Freistaat  
SACHSEN

Die Staatsministerin für Gleichstellung und Integration

Müllerhof Mittweida e.V.  
Auensteig 37  
09648 Mittweida  
  
03727/99 88 33  
www.muellerhof-mittweida.de

Ansprechpartnerinnen:

Julita Decke                      Anke Halumbirek  
0178/8 02 82 09                0173/5 95 51 78

frauenstimmen@muellerhof-mittweida.de

# Stimmzettel

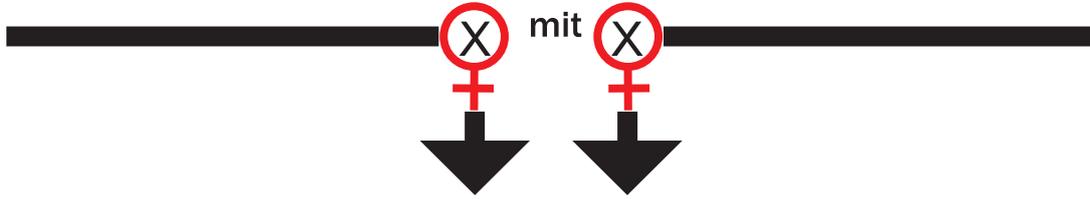
zum selbst

– entscheiden, – gestalten, – denken.

Für eine bessere Zukunft und ein schöneres Miteinander in DEINEM Leben und DEINEM Umfeld.

**DU hast eine Stimme!**

Transformiere DEINE Wut



## Kompetenz

Es ist wichtig, die eigenen Potentiale und Fähigkeiten zu erkennen und zu stärken, um sie zum richtigen Zeitpunkt effektiv einsetzen zu können. So wird das Selbstbewusstsein gestärkt und DU bist handlungsfähig in genau dem Moment, in dem es darauf ankommt.

Das macht Mut, verschafft DIR in DEINEM Lebensbereich Anerkennung und Respekt.  
**Unsere Seminare und Workshops zu diesem Thema bringen DICH auf den Weg!**

Entscheide DICH dafür, wenn DU diese Kompetenzen stärken möchtest:

Mut	<input type="radio"/>
Selbstwert	<input type="radio"/>
Selbsthilfepotential	<input type="radio"/>

<input type="radio"/>	Kommunikationsfähigkeit
<input type="radio"/>	Durchsetzungsvermögen
<input type="radio"/>	Persönliche Ausstrahlung

## Netzwerk

Um alle Lebensbereiche mitgestalten zu können, braucht Frau ein Netzwerk. Denn nur durch den Austausch mit anderen erfahren wir, was gerade wichtig ist und wie wir uns gegenseitig unterstützen können.

Wir können unseren Gedanken und Ideen freien Lauf lassen und erfahren Motivation und Hilfe, wenn wir sie brauchen und werden so handlungsfähig.

**In unseren Seminaren und Workshops lernst DU viele neue Menschen mit Grips kennen und erweiterst DEINEN Horizont.**

Besuche uns, wenn DU daran Interesse hast:

Vereinbarkeit Familie & Beruf	<input type="radio"/>
verschiedene Lebensentwürfe	<input type="radio"/>
Frauenerfolgsgeschichten	<input type="radio"/>

<input type="radio"/>	Kraft tanken
<input type="radio"/>	kreative Angebote
<input type="radio"/>	Vorteile des Streitens

## Engagement

Es gibt niemand Besseren, DEINE Ideen und Ziele auf den Weg zu bringen als DICH selbst.

Denn nur DU weißt am besten, was DU erreichen willst. DU bist kompetent und stark, DU hast ein Netzwerk, welches DICH unterstützt.

**Die Zeit der Unzufriedenheit und des Herummäkeln ist vorbei, gehe los und setze DICH für das ein, was DIR wichtig ist:**

Politik	<input type="radio"/>
Chancengleichheit	<input type="radio"/>
Grundeinkommen	<input type="radio"/>

<input type="radio"/>	Natur, Umwelt und Landwirtschaft
<input type="radio"/>	Was willst Du? Fülle selber aus!
<input type="radio"/>	Bildung und Begleitung