

**Frauengesprächskreis nach dem Modell des Women´s Circle  
Ideen für Gesprächsthemen [inklusive möglicher Impulsfragen]**

<p align="center"><b>Frausein</b></p> <p>Was würdest du in diesem Moment deines Lebens sagen ist deine Erfahrung Frau zu sein? Was hast du darüber gelernt, was es heißt, Frau zu sein? Wie definierst du Frau? Wie definierst du weiblich oder feminine?</p>	<p align="center"><b>Unsere Mütter</b></p> <p>Sind wir [wie] unsere Mütter? Was sind die Gemeinsamkeiten zwischen dir und deiner Mutter? Was die Unterschiede? Wie beurteilst du deine Mutter? Was hast du aus den Fehlern und Erfolgen deiner Mutter gelernt?</p>
<p align="center"><b>Beziehung zur Natur</b></p> <p>Wie ist deine Beziehung zur Natur? Wann fühlst du dich ihr am meisten verbunden? Wie reagiert dein Körper auf Jahreszeiten, Mondphasen usw.?</p>	<p align="center"><b>Schönheit</b></p> <p>Spieglein, Spieglein an der Wand – Was ist Schönheit? Fühlst du dich schön? Was macht, dass du dich wohl in deiner Haut fühlst? Was sind deine Erfahrungen und Einstellungen zu Schönheitschirurgie, Schminken, hochhackigen Schuhen, Reizwäsche? Wie definierst du äußere und innere Schönheit?</p>
<p align="center"><b>Sex</b></p> <p>Teile deine Erfahrung über deinen ersten sexuellen Kontakt. Welche Form sexuellen Kontaktes genießt du? Was missfällt dir? Hast du derzeit Sex oder nicht? Geht es dir um viel Sex oder hoffst du auf mehr? Was ist deine Erfahrung mit Sex? Welche Worte sind für dich angenehm, um Sex zu beschreiben, welche unangenehm?</p>	<p align="center"><b>Wege zu mehr Lebensenergie</b></p> <p>Fühlst du dich kraftvoll? Was ist Kraft für dich? Wie hast du deine Kraft als Frau bisher gelebt?</p>
<p align="center"><b>Sexualität</b></p> <p>Definiere Sexualität. Wer legt die Definition dafür fest? Woher und aus welcher Zeit stammt die Definition? Ist Sexualität [für dich] dasselbe wie Sex?</p>	<p align="center"><b>Gebärende sein</b></p> <p>Wir bringen Projekte, Ideen, Kunst, Ziele, Beziehungen, Babies und vieles mehr hervor. Wie definierst du Gebären? Was ist deine Geburtsgeschichte? Wie geht es dir mit dem Thema Geburt?</p>
<p align="center"><b>Kreativität</b></p> <p>Was lässt dich in den Kreativitätsfluss kommen? Woher kommt deine Kreativität? Wie steht Kreativität und Frausein miteinander in Beziehung?</p>	<p align="center"><b>Tod und Sterben – Loslassen, beenden</b></p> <p>Wie geht deine Familie mit dem Tod um? Bist du es gewohnt, über den Tod zu reden? Hast du schon über deinen eigenen Tod nachgedacht – über deine Beerdigung, deine Wünsche und Träume? Wie geht es dir mit dem Thema Tod?</p>
<p align="center"><b>religiöse Prägung</b></p> <p>Wie hat Religion deine Sicht auf Weiblichkeit und Frausein geprägt? Wie deine Sicht auf Spiritualität? Was sind deine Kindheitserfahrungen mit Glauben und Religion?</p>	<p align="center"><b>Menstruation</b></p> <p>Die Zeit der Blutungen – Was sind deine Ängste bezüglich deiner Periode? Wie fühlst du dich während deiner Monatsblutungen? Wie war es für dich, als du erstmals deine Tage bekamst? Wer war um dich herum und was passierte?</p>

<p style="text-align: center;"><b>Intuition</b></p> <p>Gehört Intuition mehr zu Frauen, zu Männern oder zu beiden? Was sind deine Erfahrungen mit Intuition? Woher kommt [deine] Intuition? Wer sind die intuitivsten Menschen, die du kennst? Wie fühlst du dich in ihrer Gegenwart?</p>	<p style="text-align: center;"><b>Menopause</b></p> <p>Die Weisheitsjahre – was sind deine Erfahrungen mit der Menopause? Hast du beobachten können, wie Frauen in deiner Familie mit der Menopause umgegangen sind? Was glaubst du, passiert nach der Menopause? Was bedeutet die Menopause im spirituellen Sinn?</p>
<p style="text-align: center;"><b>Unser Stammbaum</b></p> <p>Das Leben unserer Großmütter und Urgroßmütter- Was weißt du von deinen Ahninnen? Erzähle eine [typische] Geschichte über deine Großmutter.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Geld und Finanzen</b></p> <p>Es verdienen und es ausgeben – Fühlst du dich wohl, über Geld zu sprechen? Bist du in der Lage, um bessere Bezahlung für deine Arbeit und deine Talente zu bitten? Wie spricht deine Familie über Geld? Hast du das Gefühl genug Geld zu haben oder zu wenig?</p>
<p style="text-align: center;"><b>Ernährung</b></p> <p>Teilt miteinander eure Beziehung zur Ernährung, über das Essen, das Zusammengehörigkeitsgefühl oder die fehlende Zusammengehörigkeit beim Essen, das Kochen, Magersucht, Bulimie, Fresssucht und Schamgefühle rund ums Essen mit</p>	

Emily Kuser, <https://highvibeyoga.com/media/2356-2/>

*Übersetzung Simone Kluge  
Evangelische Frauen in Mitteldeutschland  
Mai 2018*