



*Mehr Weiblichkeit tut gut!*

**Aufgaben für Deine fünfte Woche:**

1. Es ist wichtig, dass Du für Dich selbst heraus findest, was WEIBLICHKEIT für DICH bedeutet, daher nimm Dir einen Zettel und schreibe 20 Dinge auf, die Du unter Weiblichkeit aufzählen würdest.
2. Jetzt skaliere diese Dinge von 0-10 und schreibe eine Zahl hinter allem, was Du gefunden hast, die beschreibt, wie sehr Du diesen Teil schon von Dir lebst. 0 bedeutet „gar nicht“ und 10 bedeutet „voll“.
3. Versuche Überlegungen anzustellen, wie Du in dem kommenden Monat mehr von diesen weiblichen Dingen in Dein Leben integrieren kannst und versuche von den 20 Punkten 3 neue Dinge in Dein Leben zu integrieren.
4. Wenn Du ganz bewusst weiblich warst, reflektiere, wie es sich anfühlt. Deine Weiblichkeit!

*Deine Kraft liegt in DIR!*

1. Es ist wichtig, dass Du für Dich selbst heraus findest, was WEIBLICHKEIT für DICH bedeutet, daher nimm Dir einen Zettel und schreibe 20 Dinge auf, die Du unter Weiblichkeit aufzählen würdest.

2. Jetzt skaliere diese Dinge von 0-10 und schreibe eine Zahl hinter allem, was Du gefunden hast, die beschreibt, wie sehr Du diesen Teil schon von Dir lebst. 0 bedeutet „gar nicht“ und 10 bedeutet „voll“.

WEIBLICHKEIT BEDEUTET FÜR MICH:	SKALA 0-10