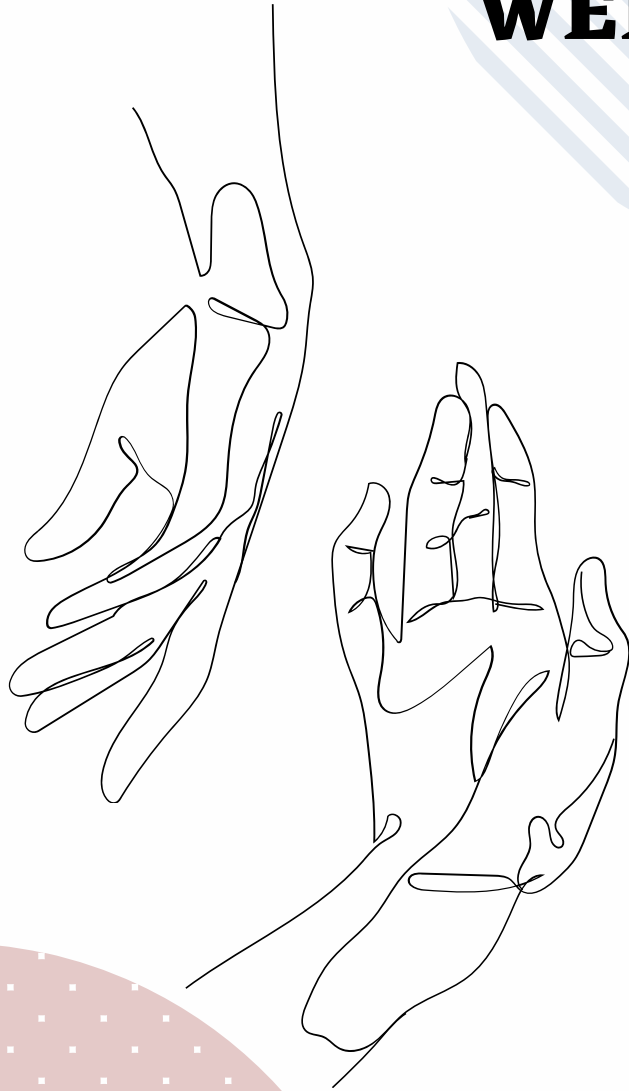




**NEUN  
QUALITÄTEN  
VON  
WEIBLICHKEIT**



**SICHTBAR  
MACHEN -  
SICHTBAR  
SEIN**

# 1 **Austausch**

- Interaktion
- Austausch (2x)
- Non-verbale Kommunikation
- Zusammen kommen
- Aufeinander zugehen
- In Verbindung kommen

# 2 **Verbindung**

- Verbinden
- Vom Ich zum Du
- Räume öffnen/Räume schaffen
- Liebe/Herz
- Transzendenz

# 3 **Vertrauen**

- Das Herz voranschicken
- Urvertrauen
- Respekt (2x)
- Kontrolle aufgeben
- Sich hingeben
- Annahme und sich einlassen
- Sich öffnen
- Authentizität als Mega-Qualität

# 4

## **Achtsamkeit**

- Achtsamkeit
- Zugang zur inneren Essenz
- Selbstreflexion
- Aufnehmend
- Aufmerksamkeit für das Feld
- Aufnehmen/Empfangen
- Zuhören können
- Hineinspüren
- Fühlen
- vorausschauendes Denken und Handeln
- Ohne Verbindung mit dem Körper ist keine Lebendigkeit möglich

# 5

## **Offenheit**

- Innehalten und von innen heraus den nächsten Schritt gehen
- Offen lassen
- Stehen lassen
- Lebendigen Strom fließen lassen
- Wandeln
- Fließen
- Weibliches strömen

# 6

## **Fürsorge**

- Fürsorglich
- Fürsorge
- Weichheit
- Beschützen
- Wärme
- Einander Schutzengel sein
- Hilfe
- Geborgenheit geben und spüren können

# 7

## **Kraft**

- Frauen können führen: Weibliche Führung
- Impulse setzen
- Antworten auf Impulse
- Durchhalten
- Dranbleiben
- Innere Kraft
- Energie (2x)
- Schönheit
- Innere Stabilität, außen „weich“
- Flexibilität
- Sicherheit
- Resilienz
- Mut

# 8 **Spiel**

- Ausgelassen sein
- Kreativität
- Freude
- Energie
- Spielerisch
- Buntheit
- Schönheit
- Spontanität
- Kreativität
- Exaltiert
- Eros
- Pleasure
- Lust, Wandeln
- Spielerisch-tanzende Körperfreude
- Spielen = Flow, Intuition, Freude und im Moment sein
- Ausdruck diverser Facetten im Tanz wirkt befreiend
- Sinnlichkeit
- Humor

# 9 **Intuition**

- Bauchgefühl
- aus dem Bauch heraus handeln
- Intuition folgen



## **Die 9 Qualitäten von Weiblichkeit beschreiben eine neue Kultur des Miteinander:**

Ein Miteinander im **Austausch (1)** und in **Verbindung (2)** mit uns selbst und anderen. Ein Miteinander in dem wir **Vertrauen (3)** schenken, achtsam mit uns selbst und offen für die Belange der Anderen sind. Eine solche Kultur der **Achtsamkeit (4)** und **Offenheit (5)** bilden die Grundlage für den **fürsorglichen (6)** Umgang mit uns selbst und anderen. Daraus entsteht **Kraft (7)** - eine Kraft, die es ermöglicht spielerisch (8) und mit **Intuition (9)** die Welt zu gestalten und den Herausforderungen unserer Zeit zu begegnen.