



**DU KANNST.**





**ENDE DER GESCHICHTE.**

Und diese 50 Motivationskärtchen  
sollen dich Tag für Tag daran  
erinnern. Die Zitate von berühmten  
Frauen erweitern deinen Horizont  
und bringen dich weiter – egal,  
welcher Herausforderung du gerade  
entgegenblickst.

Zieh gleich die erste Karte und lass  
dich zu einem starken und mutigen  
Mindset inspirieren.





© 2025 arsEdition GmbH  
Friedrichstr. 9, D-80801 München


Alle Rechte vorbehalten

Illustrationen: Carina Lindmeier  
Gestaltung Cover: Magda Rawicka  
Gestaltung Innenteil: Vanessa Weuffel  
Text: Elke Amberg


Fotos Innenteil: [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com): Adhivaswut, Agafonov Oleg, alexkoral, Ann in the uk, Bhakpong, Charisia, ChocoPie, Daniil\_98\_03\_09, Gorloff-KV, Here, Hitdelight, irabel8, Kogorash, Lynne Nicholson, Izf, Melnikov Dmitriy, MustafaAksit, Naoki Kim, SHINPANU, SmLyubov, Soho A Studio, Stacey Newman, Teo Tarras, vanilla22, water background, Xeniiia X

ISBN: 978-3-8458-6295-8

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.



[www.arsedition.de](http://www.arsedition.de)

A woman with dark hair, wearing a teal tank top and black shorts, is running on a track. The background shows a sunset over a body of water with a bridge in the distance. The scene is framed by a pink border.

**MEIN TRAINER SAGTE:**  
**DU RENNST WIE EIN**  
**MÄDCHEN.**

**ICH ERWIDERTE:**  
**DU MUSST NUR EIN**  
**BISSCHEN SCHNELLER**  
**LAUFEN, DANN KANNST**  
**DU DAS AUCH.**

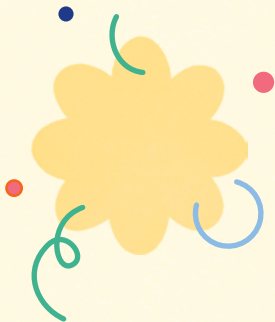
*Mia Hamm,*  
*US-Fußballerin, geb. 1972*



WENN DU EINE  
GUTE IDEE HAST,  
*dann tu es einfach.*  
Denn es ist EINFACHER,  
*um Vergebung zu bitten*  
*als um ERLAUBNIS.*

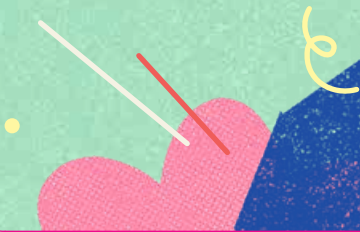
*Lady Ada Lovelace,* ●  
*britische Mathematikerin und erste*  
*Programmiererin, 1815–1852*

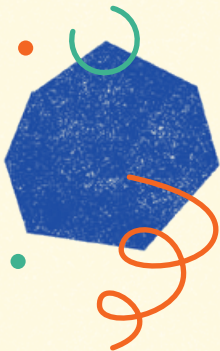




FRAUEN,  
DIE NICHTS FORDERN,  
WERDEN BEIM WORT  
GENOMMEN – SIE  
BEKOMMEN NICHTS.

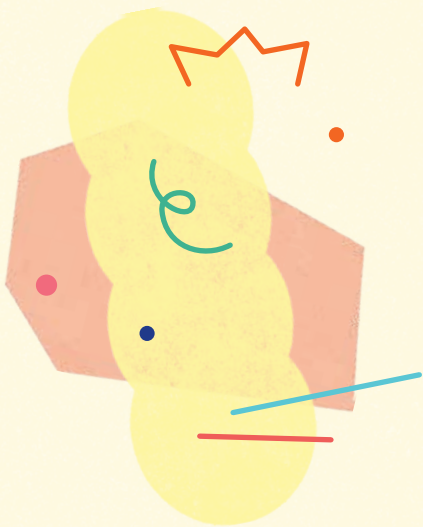
*Simone de Beauvoir,  
französische Philosophin und  
Feministin, 1908–1986*





ICH HABE GELERNT,  
DASS **ERFOLG** KEINE FRAGE  
DES **GESCHLECHTS** IST.  
ES GEHT DARUM,  
SICH SELBST ZU VERTRAUEN,  
**MUTIG ZU SEIN** UND SICH  
NICHT VON STEREOTYPEN  
EINSCHRÄNKEN ZU LASSEN.

*Angela Merkel,  
ehem. deutsche Bundeskanzlerin,  
geb. 1954*



*Ich kann euch sagen,  
was Freiheit für mich  
bedeutet:*

**OHNE ANGST  
LEBEN.**

*Nina Simone,  
afroamerikanische Sängerin und  
Bürgerrechtsaktivistin, 1933–2003*

