

• **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: Adhivaswut,
Agafonov Oleg, alexkorral, 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, Xenia 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

A woman in a teal tank top and dark shorts is jogging on a grassy field. The background shows a sunset over hills. A yellow speech bubble contains the text.

MEIN TRAINER SAGTE:

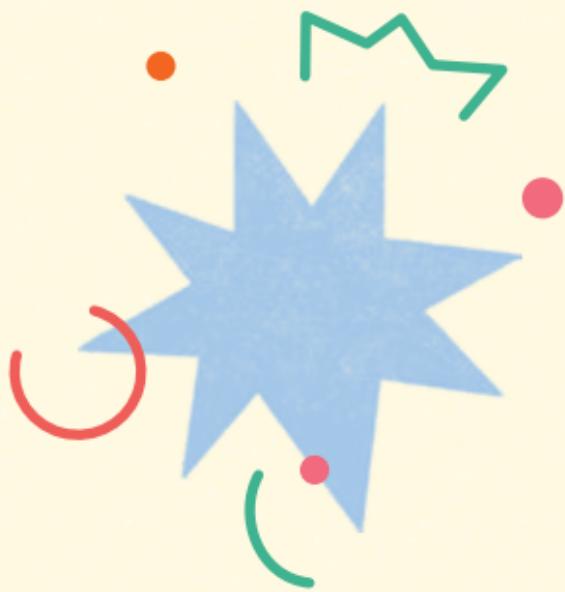
DU RENNST WIE EIN
MÄDCHEN.

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*

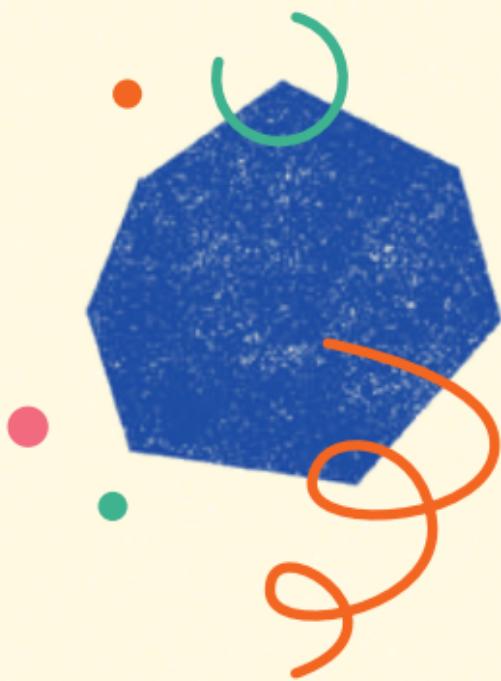




FRAUEN,
DIE NICHTS FORDERN,
WERDEN BEIM WORT
GENOMMEN – SIE
BEKOMMEN NICHTS.

*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*

