



STADTBIBLIOTHEK  
LUDWIGSBURG

# Literaturauswahl zu den FRAUENINFOTAGEN vom 22. April - 03. Mai 2024

Weitere Infos zu den FRAUEN INFOTAGEN finden Sie unter  
[www.landkreis-ludwigsburg.de/fraueninfotage](http://www.landkreis-ludwigsburg.de/fraueninfotage)

## Inhalt

Frauen & Führung .....	3
Frauen voran! – in Wissenschaft und Technik.....	7
Familie .....	9
Finanzen.....	11
Stressbewältigung und Entspannung .....	13
Persönlichkeitsentwicklung und Ratgeber.....	15
Was uns anspricht – großartige Frauen als Vorbild und Motivation .....	19
Der besondere Tipp .....	23
Impressum .....	23

# Frauen & Führung

## **Gehrke-Vetterkind, Lilian**

Frau kann Chef: mit Freude und Gelassenheit in Führung gehen. (GABLA, 2023)

Regalstandort: Hkk 141 Gehr

Motivierender Karriereratgeber zur Personalführung, der sich speziell an Frauen richtet.

## **Meuselbach, Sigrid**

Weck die Chefin in dir: 40 Strategien für mehr Selbstbehauptung im Job (Ariston-Verlag, 2015)

Regalstandort: Hr Meus

Die Autorin schildert knapp und klar, wie sich aufstiegswillige Frauen oftmals selbst behindern und erläutert entlang von Beispielen aus ihrer Beratungspraxis Gegenstrategien. Zentral der Appell an die Eigenverantwortung für die eigene Karriere, sich selbstbewusst und offensiv zu positionieren.

## **Janson, Simone**

Frauen! So geht Erfolg (Best of HR, 2024)

In der Onleihe LB verfügbar

Tipps für Karriere & Business von zwei Staatschefinnen bis zur Managerin mit sechs Kindern.

### **Sandberg, Sheryl**

Lean In: Frauen und der Wille zum Erfolg (Ullstein eBooks, 2013)

In der **Onleihe LB** verfügbar

In ihrem Buch widmet sie sich ihrem Herzensthema: Wie können mehr Frauen in anspruchsvollen Jobs an die Spitze gelangen? Sie beschreibt äußere und innere Barrieren, die Frauen den Aufstieg verwehren. Sandberg zeigt, wie jede Frau ihre Ziele erreichen kann.

### **Kellermann, Laura**

Das Federleicht-Prinzip: das Geheimnis der entspannten Karrieren (Campus, 2021)

Regalstandort: **Hrc Kell**

Praktische Anleitung zu mehr Leichtigkeit im (Berufs-)Leben.

### **Doll, Viktoria**

42 Karrieretipps für Frauen: erfolgreich und zufrieden im Beruf (Stark, 2023)

Regalstandort: **Hr Doll**

Was macht für Sie eine gute Karriere aus? Ein hohes Gehalt? Eine verantwortungsvolle Position? Eine gelungene Work-Life-Balance? In 42 einfachen Tipps lernen Sie, Ihren persönlichen Fokus zu setzen und Ihre Karriereplanung danach auszurichten.

### **Cooper, Sarah**

Wie du erfolgreich wirst, ohne die Gefühle von Männern zu verletzen: das wahrscheinlich wichtigste Buch für Frauen in der Arbeitswelt (Mentor, 2021)

Regalstandort: **Hr Coop**

Ein Buch für Frauen in Männerberufen, die sich nicht unterkriegen lassen. Ein hoch ironisches Karrierecoaching für Frauen & absolutes Lese-Vergnügen!

### **Katz, Katharina Marisa**

Einfach machen, einfach gründen! Der Praxiscoach – startklar für dein eigenes Online-Business (Knesebeck, 2022)

Regalstandort: **Hkg 1 Katz**

Ratgeber zur Gründung eines Online-Business, der sowohl die allgemeinen Fragen der Selbstständigkeit erörtert als auch auf den Aufbau eines digitalen Business vorbereitet.

### **Groskop, Viv**

How to own the room: von Frauen und der Magie brillianter Reden (Haufe, 2022)

Regalstandort: **Afk 1 Gros**

Viv Groskop, Moderatorin und Coach, vermittelt Frauen Strategien, Techniken und Methoden für mehr Autorität und Präsenz bei Auftritten, Reden und Präsentationen, auch im virtuellen Raum.

### **Esmailzadeh, Annahita**

Von Quotenfrauen und alten weißen Männern: Schluss mit Vorurteilen in der Arbeitswelt (Campus Verlag, 2023)

Regalstandort: **Gcq Esma**

Die Autorin beleuchtet, wie Vorurteile in der Arbeitswelt entstehen und welche Auswirkungen sie haben. Dabei analysiert sie Geschlechterrollen u.v.m. Anhand konkreter Beispiele erklärt sie, wieso Stereotypen für Unternehmen in Zeiten des Fachkräftemangels sogar schädlich sind.

### **Kruckeberg, Katja**

30 Minuten so kommen Frauen in Führung! (GABAL, 2018)

Regalstandort: **Hkk 1 Kruck**

Der Ratgeber ermutigt Frauen, Chancen für eine berufliche Karriere zu erkennen und gezielt zu nutzen.

### **Probert, Frederike**

Erfolgreich statt perfekt: wie Frauen wirklich Karriere machen (FBV, 2023)

Regalstandort: **Hr Prob**

Die Gründerin des Frauennetzwerks Mission Female beschreibt fundiert die aktuelle Situation von Frauen in Führungspositionen. Aufbauend auf persönlichen Erfahrungen etlicher Frauen gibt sie konkrete Ratschläge für den Weg nach oben.

### **Onaran, Tijen**

Be Your Own F\*cking Hero (Goldmann, 2023)

Regalstandort: **Mcl Onar**

Die Unternehmerin erzählt, wie sie trotz ihrer sozialen Herkunft den Mut gefunden hat, ihren eigenen Weg zu gehen, eigene Unternehmen aufzubauen und zu sich selbst zu stehen. Mit ihrer Geschichte motiviert sie alle, ihr privates und berufliches Glück selbstbestimmt in die Hand zu nehmen.

# Frauen voran! – in Wissenschaft und Technik

## **Wiesner, Maria**

Radikal Selbstbestimmt: ihrer Zeit weit voraus, was wir von Alexandra Kollontai lernen können (Harper Collins, 2022)

Regalstandort: **Gyk Kollontai,A.**

Alexandra Kollontai war das erste weibliche Mitglied des russischen Kabinetts und später die weltweit erste akkreditierte Diplomatin. Die geschiedene und alleinerziehende Frau sorgte für verbessertes Arbeitsrecht, legalisierte Abtreibungen, liberalisierte das Scheidungsrecht und wurde zweimal für den Friedensnobelpreis vorgeschlagen. Ihr kompromissloses Leben nach modernen Prinzipien ist eine Inspiration für alle, die soziale Gerechtigkeit und Gleichberechtigung noch lange nicht vollendet sehen.

## **Jaeger, Lars**

Geniale Frauen in der Wissenschaft: versteckte Beiträge, die die Welt verändert haben (Springer, 2023)

Regalstandort: **Uy Jaeg**

In diesem Buch werden insgesamt 18 bedeutende Naturwissenschaftlerinnen und Mathematikerinnen von der Antike bis heute porträtiert, mit ihrem Leben und Werk in den (wissenschafts-)historischen Kontext gesetzt und hinsichtlich ihres Beitrags zur Wissenschaft differenzierend und sachkundig gewürdigt.

## **Reser, Anna**

Frauen, die die Wissenschaft veränderten: von der Antike bis zur Gegenwart (Haupt, 2022)

Regalstandort: **Uar Rese**

Die faszinierende Emanzipations- und Gleichstellungsgeschichte der Wissenschaften. Ein spannender Gang durch die Jahrhunderte.

### **Pettersson, Maria**

Anführerinnen, Agentinnen, Aktivistinnen: außergewöhnliche Frauen, die Regeln brachen (Knaur, 2023)

Regalstandort: **Gcq 1 Pett**

Porträts von 49 außergewöhnlichen Frauen, deren Bedeutung für Wissenschaft, Politik oder andere Gebiete bisher nicht gewürdigt worden ist. Historische Frauenpersönlichkeiten, die sich gegen die Regeln ihrer Zeit gewandt haben.

### **Molfenter, Arne**

Einmischung unerwünscht: Spitzenforscherinnen in einer männerdominierten Welt (Osburg Verlag, 2023)

Regalstandort: **Uy Molf**

Die Autoren zeichnen in 14 Porträts aus aller Welt die fesselnden Lebenswege beharrlicher und engagierter Forscherinnen nach - vom ersten Moment ihrer wissenschaftlichen Arbeit bis zum Moment großer Entdeckungen und Erfindungen

### **Ramirez, Janina**

Femina (Aufbau Verlag, 2023)

Regalstandort: **Gcq 1 Rami**

Geschichte wurde von Männern niedergeschrieben. Dieses Buch will den vergessenen Frauen des Mittelalters ihre Stimme zurückgeben, und zeigen, wie verschieden und vielfältig ihre Lebenswelten sein konnten.

# Familie

## Hutzenlaub, Lucinde

Ich dachte, zu zweit muss man nicht alles selber machen: ein Überlebenstraining für die Familienmanagerin im Dauereinsatz (Penguin, 2023)

Regalstandort: **Mbm 30 Hutz**

In gewohnt lockerer Form befassen sich die beiden Autorinnen mit dem Thema gerechte Verteilung der Familienarbeit in Partnerschaften mit Kindern.

## Spätling, Ludwig

Glücklich als Paar, glücklich als Familie: gemeinsame Werte definieren, Individualität zulassen, Liebe stärken (Goldmann, 2023)

Regalstandort: **Mcl 2 Spaet**

Dieses Buch gibt nötige Hilfestellung auf die Fragen: Wie lassen sich Rollen in der Partnerschaft neu denken? Wie können sich Partner über ihre Bedürfnisse und Wünsche klar werden und austauschen? Wenn Kinder da sind: Wie lässt sich die Partnerschaft über die anstrengende Babyphase und die nicht minder anstrengende Pubertätsphase retten?

## Cammarata, Patricia

Raus aus der Mental Load Falle: wie gerechte Arbeitsteilung in der Familie gelingt (Beltz, 2020)

Regalstandort: **Mbm 30 Camm**

Mental Load bezeichnet all die Dinge, die Frauen für ihre Kinder und Ehepartner im Kopf haben: Termine, Finanzen, Haushalt, Schule, Kindergarten. Dies stellt häufig eine große Belastung dar. Die Psychologin und Elternbloggerin zeigt Lösungen und Auswege auf, z.B. Arbeitsteilung, Freiräume schaffen.

### **Happel, Birgit**

Auf Kosten der Mütter: warum finanzielle Selbstbestimmung für Frauen mit Familie so wichtig ist (Kösel, 2023)

Regalstandort: **Hdk 70 Happ**

Wer ausreichend eigene finanzielle Mittel zur Verfügung hat, kann vernünftig planen, finanzielle Abhängigkeit möglichst geringhalten und steigert somit seine Lebensqualität. Dabei möchte die Autorin Frauen und Familien unterstützen.

### **Schröder, Sina**

Selbstlos: die Zweifel der modernen Mütter, die alles geben und sich selbst dabei verlieren (EMF, 2023)

Regalstandort: **Mbm 30 Schroed**

Eine gute Mutter hat einen harten Job, sie soll eine verständnisvolle Pädagogin und perfekte Hausfrau sein, erfolgreich im Beruf und attraktiv für den Partner. Die Autorin zeigt Wege zu einer gelasseneren Sichtweise.

# Finanzen

## **Meier, Birte**

Equal Pay now! : endlich gleiches Gehalt für Frauen und Männer : was wir jetzt tun können (Goldmann, 2023)

Regalstandort: **Hkk 32 Meie**

Die Autorin beschreibt ihren persönlichen Kampf für Lohngerechtigkeit durch mehrere Rechtsinstanzen. Es ist zugleich ein Plädoyer für Equal Pay und möchte Verantwortliche und Betroffene dafür sensibilisieren. Dazu gibt es konkrete Tipps, wie man sich als Frau gegen ungleiche Bezahlung wehren kann.

## **Schäfer, Marielle**

Love & Money: gemeinsam Finanzen zukunftssicher und erfolgreich gestalten (dtv, 2023)

Regalstandort: **Hkk 32 Meie**

Geldfragen können zu Problemen führen in Beziehungen. Ob erstes Date, Zusammenziehen, Konto, Ehe und Kinder, Trennung oder Tod - über Geld muss gesprochen werden. Marielle und Mike Schäfer sind "Beziehungsinvestor\*in" und helfen bei der zukunftssicheren Gestaltung.

## **Sporkmann, Magdalena**

Miss Money - Was schlaue Mädchen über Geld wissen sollten: Mit einem Vorwort von Collien Ulmen-Fernandes (dtv, 2023)

In der **Onleihe LB** verfügbar

Das perfekte Buch um schon junge Mädchen zu empowern, ihre Finanzen selbstbewusst in die Hand zu nehmen!

## Uwagba, Otegha

Wir müssen über Geld sprechen: Frauen, Finanzen und Freiheit (Atlantik, 2022)

Regalstandort: Hyk Uwagba, O.

Die britische Autorin Otegha Uwagba schreibt autobiografisch über ihre eigene Geldgeschichte und -erfahrungen und verbindet diese mit gesellschaftlichen Analysen und Statistiken. Sie zeigt auf, wie sozialer Status, Geschlecht und Hautfarbe maßgeblich auf Chancen und Wohlstand einwirken.

# Stressbewältigung und Entspannung

## **Walk, Ute**

Mehr Energie in 4 Wochen: in kleinen Schritten aus dem Erschöpfungslabyrinth :  
Mindset, Bewegung, Ernährung und Detox (Gräfe und Unzer, 2023)

Regalstandort: **Vc Walk**

Gesundheitsratgeber zum Erschöpfungssyndrom. Beinhaltet ein 4-Wochen-Programm in dem die vier Schwerpunkte auf Mindset, Bewegung, Ernährung und Entgiftung liegen. Mit Praxistipps von Atemübungen über Massage bis hin zu Bewegungsmodulen. Inklusive Selbsttest zur eigenen Erschöpfung und Wochenplänen.

## **Hillert, Andreas**

Stress positiv nutzen (Stiftung Warentest)

Regalstandort: **Mcl 31 Hill**

Der ausgewiesene Experte in Sachen Stress geht weg von der verbreiteten These vom stressfreien Leben und der Notwendigkeit den Stress zu beseitigen. Er erläutert in seinem Ratgeber, wie man die Stresswelle richtig surfen kann, um den idealen Mittelweg zu finden.

## **Asselmann, Eva**

Easy Relax: raus aus der Stressfalle in 20 Sekunden (Ariston, 2023)

Regalstandort: **VckASSE**

Die Autorin, Professorin für Differentielle und Persönlichkeitspsychologie, stellt das Entspannungstraining Easy Relax vor, mit dem Maßnahmen erlernt und in akuten Stresssituationen angewandt werden, um eine dauerhaften Stressfalle vorzubeugen.

## Hillesheim, Christina

Entspannt statt ausgebrannt: 25 Lektionen, um gelassener durchs Leben zu gehen  
(KomplettMedia, 2023)

Regalstandort: **Mcl 31 Hill**

Mithilfe einer Therapie konnte sich die Online-Unternehmerin Christina Hillesheim von ihrem Burnout erholen. Sie nutzt nun ihre Erfahrungen, um sie an ihre Leser\*innen weiterzugeben. Ein authentischer Bericht einer starken Frau, die es geschafft hat, sich ein gelasseneres Leben aufzubauen.

# Persönlichkeitsentwicklung und Ratgeber

## **Grassmann, Alexa**

Sie lieben: weil Selbstfindung keine Phase ist (Allegria, 2023)

Regalstandort: **Gcq 1 Gras**

Das Buch bietet gerade Teenagern und jungen Erwachsene außerhalb von Social Media eine Orientierung auf der Suche nach der eigenen (sexuellen) Identität. Besonders für Frauen und weiblich gelesene Personen kann Alexa Grassmann mit ihren Erfahrungen ein Vorbild sein.

## **Föhr, Rena**

Know your flow: unseren Zyklus verstehen für ein gutes Körpergefühl und besseren Sex (Piper, 2023)

Regalstandort: **Vco Foehr**

Ratgeber über den Zyklus Menstruierender, inklusive diverser Themen wie beispielsweise die Wirkungen und Nebenwirkungen der hormonellen Verhütung, das Absetzen und das Suchen von alternativer Verhütungsmittel oder der Sex während der Periode. Teils biografisch erzählt, aber auch mit Praxistipps.

## **Nick, Désirée**

Alte weiße Frau: warum Falten kein Knick im Lebenslauf sind - das Anti-Ageism-Buch (Penguin, 2023)

Regalstandort: **Gcq 1 Nick**

D. Nick klärt über Altersdiskriminierung von Frauen im Alltag auf. Aus persönlicher Erfahrung berichtend, gibt sie Ratschläge wie Frauen sich gegen Ageism wehren und zeigen können, was sie auch im Alter noch alles zu bieten haben.

### **Brandner, Julia**

Das L in Frau steht für lustig: ... und andere kluge Lebensweisheiten von Männern, nach denen ich nie gefragt habe (dtv, 2023)

Regalstandort: **Gcq 1 Bran**

Humorvolle Auseinandersetzung mit Klischees, Geschlechterrollen, unerwünschten Ratschlägen und gesellschaftlichen Erwartungen, mit denen sich vor allem junge Frauen konfrontiert sehen.

### **Ross, Emma**

Die Body Bible für Frauen: alles über die genialen Fähigkeiten des weiblichen Körpers - revolutionäre Erkenntnisse zu Gesundheit und Fitness (Heyne, 2023)

Regalstandort: **Veq 1 Ross**

Beleuchtet das Zusammenspiel des Zyklus und sportlicher Leistung, geht auf Probleme mit dem Beckenboden ein oder die Wichtigkeit passender und unterstützender Sportkleidung u.a.m.

### **Chung, Maxine Mei-Fung**

What women want: sieben Geschichten über Begehren, Macht und Liebe (Rowohlt Polaris, 2023)

Regalstandort: **Mbm 30 Chung**

Maxine Mei-Fung Chung beschreibt anhand von sieben Beispielen aus ihrer Praxis als Psychotherapeutin, welche unterschiedliche Bedürfnisse und Sehnsüchte Frauen haben und macht vor allem Frauen Mut, für sich einzufordern, was sie wirklich wollen und veraltete Glaubenssätze hinter sich zu lassen.

### **Fröhlich, Susanne**

Halte den Kopf hoch und den Mittelfinger höher (Knaur, 2023)

Regalstandort: **Mbm 30 Froeh**

Die SPIEGEL Bestseller-Autorinnen Susanne Fröhlich und Constanze Kleis zeigen die Missstände der systematischen Herabwürdigung von Frauen im Berufs- und Privatleben auf. Trotz der ernsten Thematik ist das Buch humorvoll geschrieben und spricht Leser\*innen verschiedener Altersgruppen an.

### **Schönstedt, Celia**

Lebe deine weibliche Energie: mit einfachen Übungen und Meditationen zu dir selbst finden (Nymphenburger, 2023)

Regalstandort: **Mbm 30 Schoenst**

Was ist das Besondere am Frausein? Wie lassen sich weibliche Prinzipien von Intuition, Hingabe und Empfangen verkörpern? Die beiden Heilpraktikerinnen Celia Schönstedt und Petra Schneider zeigen leichte Anwendungen, mit denen jede Frau ihre weibliche Energie entdecken und aktivieren kann. Wirkungsvolle Meditationen, YinYoga, QiGong, Heilpflanzen und Massagen mit Aromaölen, aber auch Impulse für die eigene Wohnung, Kleidung und Schmuck eröffnen sanft die Quellen der weiblichen Urkraft.

### **Volm, Saralisa**

Das ewige Ungenügend: eine Bestandsaufnahme des weiblichen Körpers (Ullstein, 2023)

Regalstandort: **Gcq 1 Volm**

Saralisa Volm (Autorin, Schauspielerin, Regisseurin und Kuratorin) spricht über Feminismus in der Kunstwelt, Magersucht und Bulimie, Mutterschaft, Femizide und Genitalverstümmelung, Schwangerschaftsabbrüche und Kinderlosigkeit, Selbstvermarktung auf Instagram und die Pink Tax.

### **Müllner, Elena**

I know I can: warum mutig besser als perfekt ist (Rowohlt, 2023)

Regalstandort: **Mcl Muell**

Elena Müllner zeichnet ihren eigenen Weg zu einem weniger perfekten, aber dafür ausgefüllten Leben nach und ermutigt Lesende es ihr gleichzutun. Sie plädiert für mehr Nachsichtigkeit sich selbst gegenüber und weiß: Glück muss man sich nicht erst durch Leid verdienen, du darfst es einfach annehmen

### **Steinhäuser, Vera**

Die Macht Zentrale: ein Mutbuch für unerschrockene Frauen, die gestalten wollen (K&S, 2023)

Regalstandort: **Hrb Stein**

Empowerment von Frauen und Female Leadership: historischer Rückblick auf die Beziehungen zwischen den Geschlechtern, Beschreibung des Status quo sowie individuelle und gesellschaftliche Veränderungsmöglichkeiten.

# Was uns anspricht – großartige Frauen als Vorbild und Motivation

## **Mohammadi, Narges**

Frauen! Leben! Freiheit!: wie wir unsere Stimmen erheben : Frauen in iranischen Gefängnissen erzählen (Rowohlt, 2023)

Regalstandort: **Gcq 11 Moha**

Bewegende Interviews mit 13 inhaftierten Frauen, allesamt politische Gefangene in Iran, durch die selbst inhaftierte und durch Folter gesundheitlich schwer angeschlagene Autorin.

## **Berhe, Betiel**

Nie mehr leise: die neue migrantische Mittelschicht (Aufbau, 2023)

Regalstandort: **Gkl 51 Berh**

Die Autorin begreift sich als eminent politisches Subjekt. Als schwarze Frau kämpft sie gegen strukturellen Rassismus. Sie setzt sich für Schwarze, Indigene und Farbige (BIPOC) sowie für Frauen diverser Identitäten (FLINTA\*) ein. Sie strebt nach Solidarität, Demokratie und Vielfalt.

## **Pakravan, Shole**

Wie man ein Schmetterling wird : das kurze, mutige Leben meiner Tochter Reyhaneh Jabbari (Berlin Verlag, 2023)

Regalstandort: **Enl 5 Pakr**

Schole Pakravan erzählt die erschütternde Geschichte ihrer ältesten Tochter Reyhaneh, die durch ihre Festnahme und dem anschließenden Todesurteil zu einer Symbolfigur der iranischen Freiheits- und Gleichberechtigungsbewegung wurde. Ein tragisches Schicksal, das stellvertretend für viele steht.

### **Wolff, Kerstin**

Tomate, Fahrrad, Guillotine: eine kurze Frauengeschichte in 30 Objekten (Knesebeck, 2023)

Regalstandort: **Gcq 1 Wolf**

Biografie über die Amerikanerin Virginia Hall (1906-1982), die als Spionin u.a. des britischen Nachrichtendienstes vor allem in Frankreich gegen Nazideutschland kämpfte. Die kluge und mutige Frau überwand Widerstände von außen und innen, wurde von der Gestapo nie gefasst.

### **Calvetti, Paola**

Rivalinnen: zehn starke Frauen, die einander bekämpften und beflügelten (Piper, 2023)

Regalstandort: **By Calv**

Anekdotisch und unterhaltsam verwebt Paola Calvetti die Biografien von zehn rivalisierenden Frauen und erzählt dabei von einer Zeit, in der weibliche Genies viel zu oft bekämpft oder verspottet wurden.

### **Biliak, Daria**

»Wie ein Lichtstrahl in der Finsternis«: Briefe von Frauen aus der Ukraine an die freie Welt (Elisabeth Sandmann, 2023)

Regalstandort: **By Wie**

Welche Art von Brief würde man an diejenigen schreiben, die in Frieden und Freiheit leben und nicht wissen, wie es ist tagtäglich im Krieg? Diese Frage haben 38 Frauen zwischen 10 und 72 Jahren beantwortet, in dem sie Briefe verfasst haben, die nun in ihrer ganzen Wucht vorliegen. Fotografiert wurden die Frauen von drei Ukrainerinnen.

### **Vesper, Elke**

Jetzt erst recht: starke Frauen zwischen 60 und 100 erzählen von Leidenschaft, Neugier und anderen Wagnissen (Knesebeck, 2023)

Regalstandort: **Mbl 3 Vesp**

Die Autorin hat 18 Frauen in mehreren europäischen Ländern besucht, im Alter zwischen 60 und 100 Jahren. Es sind Lebensporträts entstanden von Frauen, deren Schicksale unterschiedlicher nicht sein könnten, die aber eines eint: Sie alle waren stark genug, gegen alle Widerstände ihr Leben zu führen.

### **Graepel, Mareike**

Change is female: Frauen, die heute schon Geschichte schreiben (Knesebeck, 2023)

Regalstandort: **Gcq 1 Grae**

Insgesamt werden 28 junge Frauen aus dem 21. Jahrhundert vorgestellt, die jede\*r kennen sollte, da sie bereits heute bei großen Herausforderungen mitgewirkt haben. Mit Porträts u.a. von: Alexandria Ocasio-Cortez, Billie Eilish, Greta Thunberg, Kübra Gümüşay, Maja Göpel und Malala Yousafzai.

### **Horstschäfer, Felicitas**

Book Rebels - 75 Heldinnen aus der Literatur: (dtv, 2023)

Regalstandort: **Py Book**

Von Alice über Heidi und Pippi bis hin zu Katniss und Starr stellt dieses Buch 75 der wichtigsten Mädchen und Frauen aus der Literatur vor. Ihre Geschichten sind Inspiration und Ermutigung, immer selbstbewusst den eigenen Weg zu gehen.

### **Emmerling, Friederike**

Sag jetzt nichts, lass mich zu Ende reden! : neue ungehaltene Reden ungehaltener Frauen (Fischer, 2023)

Regalstandort: **Gcq 1 Sag**

Frauen, Mütter, Töchter unterschiedlichen Alters, verschiedener Herkunft und Hintergründe zusammen in einem Buch mit ihren ganz persönlichen Geschichten und Schwerpunkten. Mutig, offen und einzigartig.

### **Brill, Andrea**

Scharfsinnig wie ein Adler und mutig wie ein Löwe (Piper, 2023)

Regalstandort: **By Brill**

Zehn Biografien talentierter und willensstarker Frauen, von Angelika Kauffmann im 18. Jhd. bis Zaha Hadid im 21. Jhd., die in den letzten 300 Jahren erfolgreich für ihre Unabhängigkeit als Künstlerin, Musikerin, Schriftstellerin, Architektin oder Politikerin gekämpft haben.

# Der besondere Tipp

Frauen-Kollektionen bei **Filmfreund** – kostenlos Filme streamen mit Ihrem Bibliotheksausweis

## **Die Zeit der Frauen**

Filme über den langen Weg zu gleichen Rechten, Frauen-Porträts sowie Werke über in vielerlei Hinsicht beeindruckende Frauen.

<https://www.filmfreund.de/de/collections/die-zeit-der-frauen>

## **Schluss mit Gewalt gegen Frauen!**

Engagierte Filme geben Einblicke in erschütternde Lebensverhältnisse und Lebenssituationen

<https://www.filmfreund.de/de/collections/violence-against-women>

## **Weibliche Lebensentwürfe**

Die Deutsche Kinemathek archiviert zahlreiche Spiel-, Dokumentar- und Kurzfilme west- und ostdeutscher Filmemacherinnen, die Aufschluss über den filmischen und politischen Aufbruch von Frauen in Deutschland geben. In dieser Kollektion sind Arbeiten westdeutscher Filmemacherinnen versammelt, die ihre Lebenswelt und ihre alltäglichen Erfahrungen zum Thema ihrer Filme machten.

<https://www.filmfreund.de/de/collections/female-life-plans>

## **Impressum**

Literaturauswahl der Stadtbibliothek Ludwigsburg

Februar 2024

Stadtbibliothek im KUZ

Wilhelmstr. 9/1

71638 Ludwigsburg

[www.stabi.ludwigsburg.de](http://www.stabi.ludwigsburg.de)