

Jahresbericht 2025 | münchner frauenforum

Seit 1988 bieten wir, das münchner frauenforum, kurz mff, allen Frauen* die Motivation, Unterstützung, Vernetzung und Inspiration, die sie zur Verwirklichung ihrer Ziele brauchen.

Das ist Empowerment pur von Frauen* für Frauen*.

Das mff ist ein Raum für Dialoge, Vorträge, Workshops und eine Veranstaltungs- und Netzwerkplattform zu den Themen Beruf und Persönlichkeit, Finanzen und Recht, Gesundheit und Umwelt, Kunst und Kultur.

Was uns besonders macht:

- Von Frauen* für Frauen*
- Niederschwellig, schnell und unbürokratisch
- Sozialverträgliche Preise
- Kurzfristige Terminvereinbarung
(in Präsenz, online und telefonisch)
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Vielseitiges Angebot für alle Frauen* und in allen Lebenslagen
- Empowerment pur

Wir sind ...

vielfältig, inspirierend, verbindend!

Projekt Frauen* netzwerken

Verantwortlich: Daniela Wagner

Bei offenen Treffen können sich alle Frauen* verbinden, stärken und Erfahrungen austauschen. Mit Netzwerkabenden, informativen Impulsvorträgen oder Workshops inspirieren wir. Von Frauen* für Frauen*.

Stammtische – Vorträge – Netzwerkevents – Ausflüge

2025 wurde das bestehende Angebot weiterentwickelt und der Fokus deutlich auf Vernetzung, die Stärkung von Frauen* und das Entgegenwirken von Einsamkeit gelegt. Ziel war es, Frauen* zu bestärken, mutig an sich selbst zu glauben, Veränderungen positiv wahrzunehmen und die eigenen Ressourcen bewusster zu schätzen. Bei den bewährten Vorträgen wurden neue Impulse ausprobiert, die dazu einluden, die eigene Komfortzone zu verlassen und Neues zu wagen.

Der Empowerment-Stammtisch „Let’s talk about ... anything“ und Wanderungen wurde weiterhin gut angenommen und etablierte sich als wichtiger Raum für offenen Austausch und nachhaltige Kontakte. Dabei zeigte sich erneut, dass es für viele Frauen* herausfordernd ist, in München Anschluss und tragfähige zwischenmenschliche Verbindungen zu finden. Das Thema Einsamkeit war daher auch 2025 ein zentrales Anliegen.

Einige geplante Wanderungen mussten leider aufgrund von Schlechtwetter entfallen. Dennoch wurden sichtbar wie wichtig alternative Begegnungsräume sind, in denen Frauen* sich vernetzen und gegenseitig stärken konnten. Ergänzend zu den eigenen Veranstaltungen fanden externe Netzwerkbefuche bei SalonF und ohtinyville statt. Diese verdeutlichten den hohen Bedarf an frauenspezifischer Vernetzung und trugen zur stärkeren Sichtbarkeit des mff bei.

Let’s talk about ...

- anything mit Daniela Wagner (11x)
- verbindende Kommunikation mit Daniela Wagner
- AntiBias mit Maria Beimborn, AntiBias-Trainerin
- Frauenpower in Konflikten mit Antje Groth und Petra Marzin, Konfliktprofis
- Datenschutz mit Petra Ronneburg, Datenschutzexpertin

Let's do it ...

- Eisstockschießen mit Daniela Wagner
- Wanderung in Oberaudorf mit Daniela Wagner
- Besuch und Führung in der KZ-Gedenkstätte Dachau mit Daniela Wagner
- Wanderung Maisinger Schlucht mit Daniela Wagner
- Kraft der Stimme mit Sabine Schleicher, Stimmcoach
- Feierabend-Wanderung zur Denkmalm mit Daniela Wagner
- Picknick an der Isar mit Daniela Wagner
- Wanderung Possenhofen mit Daniela Wagner
- One Billion Rising Demo + Tanz mit Daniela Wagner
- Wanderung Tegernsee mit Daniela Wagner
- SoulCraft mit Daniela Wagner

Das Projekt „Frauen netzwerken“ wird vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.*



erfolgswerkstatt

Verantwortlich: Anja Kastner/Susanne Köster/Brigitte Herder

Hier dreht sich alles um dich! Finde in 1:1 Coachings und Workshops Klarheit, Inspiration und Stärkung oder besuche eine Beratungsstunde z. B. rund ums Thema Beruf und Bewerbung.

Coaching – Empowerment-Workshops – Jobsprechstunde

In der erfolgswerkstatt bekommen Frauen* für ihre beruflichen und persönlichen Veränderungsprozesse schnelle und niederschwellige Beratungs- und Unterstützungsangebote zu sozialverträglichen Preisen.

Alle Coaching- und Workshop-Konzepte gibt es weiterhin wahlweise als Präsenz-, Online-, oder Telefon-Formate (indoor und ggf. auch outdoor).

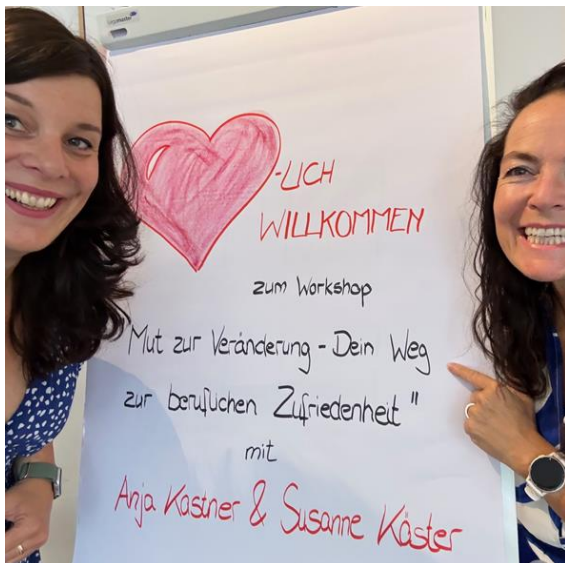
Aufgrund der aktuell sehr angespannten Arbeitsmarktsituation steigt der Bedarf im Coaching und Workshop-Bereich zu beruflichen und persönlichen Krisen- und Veränderungsthemen sehr deutlich. (z.B. Überforderung, Erschöpfung, Burn-out, Arbeitslosigkeit, Unklarheit bei beruflichen Veränderungen, Langzeiterkrankungen, Ängste). Die Coachingtermine sind über fünf Monate im Voraus ausgebucht und Neuanfragen müssen zeitweise abgelehnt werden. Wir haben unser Workshop-Angebot dem aktuellen Bedarf angepasst und ein neues Ganztagesworkshop-Konzept entworfen: „Mut zur Veränderung – dein Weg zur beruflichen Zufriedenheit“. Der Workshop wurde aufgrund der hohen Nachfrage in diesem Jahr wiederholt angeboten. Er unterstützt und stärkt die Teilnehmerinnen bei ihren Herausforderungen in ihrer beruflichen Entwicklung. Auch bieten wir in Workshopformaten gezielt Themen an wie Resilienz, berufliche Zufriedenheit, Veränderung, beruflicher Wiedereinstieg nach Krankheit, Netzwerkformate etc. Alle Veranstaltungen werden sehr gut angenommen und haben ebenfalls lange Wartelisten.

Durch unseren systemischen, stärken- und ressourcenorientierten Ansatz im Coaching können wir hier einen wertvollen Beitrag zum Empowerment von Frauen* leisten und sie professionell in ihrem beruflichen, wie auch persönlichen Veränderungsprozess begleiten.

Auffällig ist, dass noch mehr Frauen* gezielt Unterstützung im psycho-sozialen Bereich benötigen, die sie nicht bei entsprechenden Fachstellen zeitnah bekommen und deshalb im Münchner Frauenforum Hilfe suchen. Hierbei arbeiten wir mit kompetenten Fachdiensten zusammen und vermitteln professionelle Unterstützungsmöglichkeiten.

Hier das vielfältige Angebot 2025 der erfolgswerkstatt:

- 1:1 Coachings: Unterstützung in persönlichen/beruflichen Veränderungsprozessen bzw. bei der Weiterentwicklung (ca.15 Coachings pro Woche)
- Jobsprechstunden: Beratung rund um Bewerbung und Vorstellungsgespräch
- „Fit fürs Vorstellungsgespräch“ Workshop als Bewerbungstraining
- 3 Ganztages-Workshops „Visionboard - kreierte deine Zukunft“
- 1 Workshop zum Thema „Empowerment – Veränderung als Chance“
- 3 Ganztages-Workshops zum Thema „IKIGAI – ein sinnerfüllteres Leben finden“
- 1 Workshop „IKIGAI Follow-Up“
- 1 Workshop „LinkedIn Power – Personal Branding“
- 9 Workshops zum Thema „Resilienz“
- 2 Netzwerkabende zum Thema „Berufliche Veränderung – konstruktives Netzwerken“
- Beratungsabende zum Thema „Wieder fit im Job – der erfolgreiche Wiedereinstieg nach Krankheit“
- 2 Ganztages-Workshops zum Thema „Mut zur Veränderung – deine berufliche Zufriedenheit“
- Online Vortrag zum Thema „Selbstfürsorge“ im beruflichen Alltag bei der „Münchner Woche für seelische Gesundheit“



raum für dialoge

Verantwortlich: Katharina Erlmeier / Myriam Kavelar

Das mff bietet jederzeit unkomplizierte und kostenfreie Beratung. Unsere wöchentliche Sprechstunde kann mit Anmeldung von jeder Frau* genutzt werden. Wir unterstützen schnell und effektiv.

Sprechstunde – Gewaltfreie Kommunikation – Treffen

Die **niederschwellige Beratung** findet jeden Freitag von 9:00-12:00 Uhr statt. Eine Beratung ist nur nach Terminvereinbarung per Telefon oder E-Mail möglich. **So waren es 2025 51 Frauen***. (2024 kamen 89, 2023 waren es 81 Frauen*.)

Die Zahl der Frauen*, die Beratung suchen, steigt stetig. Immer mehr Frauen mit psychischen Problemen und/oder Gewalterfahrung möchten sich im mff beraten lassen. Da wir bei diesen Problemlagen keine fundierte Expertise bieten können, wurden 2025 vermehrt Fachstellen kontaktiert um deren Angebote und Hilfssysteme kennen zu lernen und verlässliche Netzwerke zu schaffen. Durch die erhöhten Anfragen bei schweren Themen hat sich die Anzahl der beratenen Frauen* (s.o.) vermindert. Ca. 51 Frauen* wurden an dafür an für sie geeigneten Workshops im mff oder/und spezielle Einrichtung weitervermittelt. (Münchner Insel Krisendienst, „Die Arche“ Suizidprävention, Suchthilfe, Frauenhilfe, Familiennotruf, Frauennotruf, SHZ etc).

Anfang des Jahres kam es vereinzelt zu grenzwertigen Situationen (z.B. gewaltbereiter Ex-Partner, der plötzlich vor Ort war, Coaches sind allein vor Ort und im Beratungsgespräch) im mff. Um uns, das Team, besser zu schützen, installierten wir an der Eingangstüre zum mff eine Klingel. Diese wird von den Besucherinnen* und Klientinnen* gut angenommen.

Viele Beratungstermine generieren sich aus den langen Wartezeiten für die Coachings. Auch hier gilt eine gezielte Abfrage bei den Ratsuchenden zu welchen Themen sie Unterstützung brauchen.

Trotz der schweren Themen bekamen wir in unserer Beratung viel positives Feedback. Hilfesuchenden Frauen können wir gute Impulse und Anlaufstellen für ihren Weg geben. Sowohl die Erfahrung, dass wir ihr Anliegen hören und ernst nehmen, als auch das Wissen über die spezifischen Fachstellen waren eine wichtige Unterstützung und motivierende Anstöße für die Frauen.

Häufig angesprochene Themen und dazu empfohlene Anlaufstellen sind:

- Weiter- und Fortbildung z.B. Bildungsberatung der LHM, Frauen Computer Schule FCS, IB-Pro, Power_m, etc.
- Unterstützung auf dem Weg zur Selbständigkeit z.B. Guide, Münchner Gründungsbüro, IHK
- Anlaufstellen für Tätigkeiten im sozialen Bereich z.B. Regsam Newsletter, Superheldinnen, Tatendrang
- Finanzielle Probleme: Fit Finanz Training und die Finanzberaterinnen im mff, Schuldnerberatung

- Trennung und Scheidung / Alleinerziehende z.B. Siaf, VAMF, TuSch, Familiennotruf; JETE Mediation
- Gesundheitliche Themen: Frauengesundheitsladen, FTZ

Mit einigen Einrichtungen stehen wir im engen Austausch, der stetig weiter ausgebaut und intensiviert wird.

kreativraum

Verantwortlich: Sabine Ginster/Katharina Erlmeier

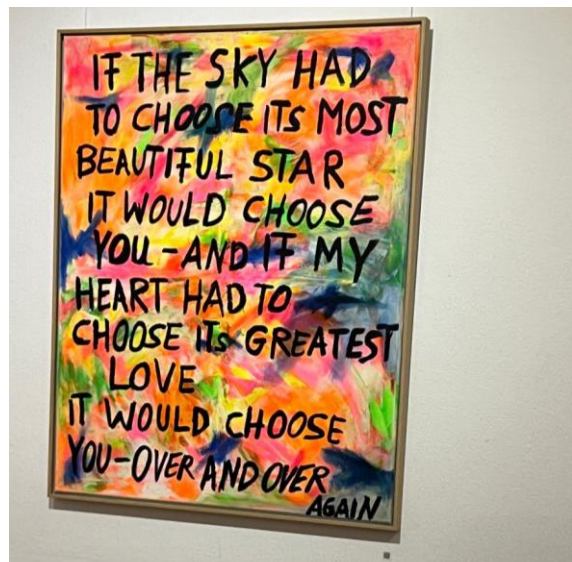
Im mff können Künstlerinnen* die Wände für Ausstellungen mieten, Vernissagen organisieren und ihr Netzwerk erweitern. Außerdem gibt es im mff verschiedene Kreativworkshops.

Ausstellungen – Community-Treffen – Workshops

Im Jahr 2025 wurden im mff insgesamt sieben Ausstellungen realisiert. Die beteiligten Künstlerinnen beeindruckten durch die Vielfalt ihrer Arbeiten – das Spektrum reichte von abstrakter und zeitgenössischer Kunst bis hin zu Illustrationen und Paper-Art. Inhaltlich standen unter anderem die Herausforderungen und Erfolgsgeschichten von Frauen im Mittelpunkt.

Jede Ausstellung wurde von einer Vernissage und oftmals einer Midissage und Finissage gerahmt, die im Durchschnitt von rund 40 Gästen besucht wurden. Darüber hinaus konnten die Ausstellungen nach Anmeldung, in Begleitung der jeweiligen Künstlerin oder im Rahmen eines geführten Rundgangs besichtigt werden. Pro Ausstellung verzeichnete das mff etwa 50 Besucherinnen*.

Ebenso fand im ersten Quartal monatlich die **Creative Ladies Night** mit Julia Khramtsova statt.



Öffentlichkeitsarbeit

Auch im Jahr 2025 hat das mff seine Sichtbarkeit online wie offline konsequent weiter ausgebaut. Aufgrund der angespannten finanziellen Situation war eine Teilnahme an Messen wie der herCareer oder der SHINE jedoch nicht möglich.

Stattdessen haben wir unseren Webauftritt kontinuierlich weiterentwickelt – mit barrierearmem Design und laufender Suchmaschinenoptimierung. Gleichzeitig setzten wir weiterhin auf einen bewährten Mix an Kommunikationskanälen: Newsletter, Website, gedrucktes Programm sowie Social Media. Besonders auf Instagram verzeichnen wir ein stetiges Wachstum. Grundsätzlich zeigt sich: Alle Marketingkanäle haben sich bewährt und jeder einzelne hat seine Daseinsberechtigung.

Der direkte Austausch mit Besucherinnen* und Klientinnen* bestätigt den Erfolg unserer Öffentlichkeitsarbeit. Viele Coachings werden über eine Google-Suche gefunden, bei der wir sehr gut platziert sind. Zudem kommen zahlreiche Besucherinnen* auf Empfehlung ins mff – eine Form der Sichtbarkeit, die uns besonders freut, da sie für Vertrauen und Zufriedenheit spricht.

Dass wir insgesamt immer bekannter werden, zeigt sich auch an der langen Wartezeit bei Coachings sowie an vielen ausverkauften Veranstaltungen. Sowohl Referentinnen* als auch Besucherinnen* spiegeln uns zurück, dass das mff heute deutlich präsenter wahrgenommen wird als noch vor einigen Jahren. Dies wird nicht nur durch steigende Teilnehmerinnenzahlen und wiederholte Buchungen sichtbar, sondern auch dadurch, dass Referentinnen* von wachsendem Zulauf berichten. Empfehlungen, Wiederkommen und Weitererzählen sind für uns die schönsten Belege für die Wirksamkeit unserer Arbeit.

Offline nahm das mff 2025 an folgenden Veranstaltungen teil:

- 17.01.2025:** Eisstockschießen, DW
- 04.02.2025:** Jahresplanungsgespräch zur Infobörse KE, MK
- 05.02.2025:** Vorgespräch zur Supervision KE
- 07.02.2025:** Wanderung von Possenhofen nach Tutzing; DW, KE
- 10.02.2025:** Neujahrsempfang Migrationsbeirat, KE
- 11.02.2025:** Erste-Hilfe-Kurs, MK und KE
- 13.02.2025:** Schulung der Schuldnerberatung, KE
- 14.02.2025:** One Billion Rising, DW
- 20.02.2025:** Teamessen im NENI
- 25.02.2025:** AK EPFL, KE
- 28.02.2025:** Supervision im Team
- 06.03.2025:** Flashmob zu Equal Pay Day am Marienplatz, KE
- 11.03.2025:** Vorstellung Krisendienst OBB im mff
- 18.03.2025:** Condrobs Frauensalon, KE
- 26.03.2025:** Anita Augspurg Preis, KE
- 30.03.2025:** Gemeinsamer Spaziergang, KE
- 11.04.2025:** Wanderung Oberaudorf, DW
- 27.04.2025:** Gemeinsamer Spaziergang, KE
- 30.04.2025:** AK EPFL, KE
- 06.05.2025:** Runder Tisch im LRA. MK, KE
- 15.05.2025:** Infobörse. MK, KE
- 17.05.2025:** Besuch der KZ Gedenkstätte Dachau. DW, KE
- 25.05.2025:** Gemeinsamer Spaziergang. KE
- 23.06.2025:** Mitdenken. Vordenken. Umdenken. KE
- 29.06.2025:** Gemeinsamer Spaziergang. KE

- 30.06.2025:** Abschluss-Gespräch Infobörse KE, MK
04.07.2025: Sommerfest im mff
08.07.2025: 20 Jahre Fit Finanz Training, KE
09.07.2025: Referentinnentreffen mit Team
11.07.2025: Treffen und gemeinsames Mittagessen mit MAInnen des BU, KE, MK, DW
14.07.2025: Zoomtreffen mit OBR, KE, DW
17.07.2025: AK EPFL, KE
23.07.2025: Treffen mit Gundel von Trentini, KE
24.07.2025: Strategiegelgespräch KE mit AW und SF
27.07.2025: Gemeinsamer Spaziergang. KE
28.07.2025: Meeting zum Datenschutz und Umsetzung mit Team mff
18.09.2025: Interview zu Bachelorarbeit (Antifeminismus) mit Silvia Langen, KE
29.09.2025: Sicherheitsbegehung, Arbeitsschutz mit Colette Matthes, Team
10.10.2025: Feministisches Rathaus, KE, DW, MK
14.10.2025: Abschiedsessen von KE für das Team und ehemalige Mitarbeiterinnen*, NENI
15.10.2025: Jubiläumsfeier Seniorenbörse, KE
16.10.2025: AK Alleinerziehend, KE vormittags
16.10.2025: AK EPFL, KE nachmittags
17.10.2025: she's start up, IHK, KE
26.10.2025: Gemeinsamer Spaziergang. KE
28.10.2025: TIN und inklusive Frauen- und Gleichstellungsarbeit, KE
13.11.2025: SPD-Frauenempfang im Rathaus, KE, MK
18.11.2025: Fit gegen Desinformation, DW, MK, KE
20.11.2025: Kundgebung gegen Kürzungen im sozialen Bereich, KE, MK
26.11.2025: Weihnachtsfest im mff
30.11.2025: Gemeinsamer Spaziergang. KE
02.12.2025: Jubiläumsfeier TAT, KE
03.12.2025: Übergabe mff und Infobörse, KE, MK
Keine Messeauftritte (Shine, herCareer) in 2025



Finanzierung

im Jahr 2025

- Förderung durch das Stadtjugendamt, Sozialreferat der LH München
- Förderung durch die Edith-Haberland-Wagner-Stiftung
- Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales
- Landkreis München
- Erwirtschaftete Einnahmen und Eigenmittel

mff in Zahlen

Veranstaltung	Durchgeführt	Entfallen	Teilnehmerinnen*
Raumvermietungen			
Gesamt	89	0	878
Modellprojekt			
Let's do it ...	8	3	69
Let's talk about ...	9	7	74
Sommerfest/Weihnachtsfest	2		56
Erfolgswerkstatt			
Coachings	472		162
Jobsprechstunde	8		8
Workshops, Vorträge	23	3	182
Öffentlichkeitsarbeit/Messeauftritt	0		
Niederschwellige Beratung			
Telefonische und kurze persönliche Beratungen	442		442
Berufliche Themen	101		
Familiäre Themen	84		
Finanzielle Themen	95		
Psychische Themen	76		
Häusliche Gewalt	32		
Sonstiges	54		

1:1 Beratungen mit Termin gesamt 51 51

Nach Kategorien:

Kritische Lebensumstände / Krisen 16

Existenzielle/berufliche Probleme 26

Gewalterfahrungen körperlich/psychisch 3

Gewalterfahrungen sexuell 1

Körperliche / seelische Beeinträchtigungen 1

Konflikte im familiären Zusammenleben 1

Probleme / Konflikte im Zusammenhang mit
Trennung und Scheidung 3

Kunstraum

Ausstellungen, Vernissagen etc. 16 636

Gesamtzahl an Besucherinnen* 2558*

* Mehrfachnennungen sind möglich.