



Caroline Müller

weiblich. selbstständig. ERFOLGREICH.

28 Unternehmerinnen und Selbstständige teilen ihre Geschichte,
ihre Tipps und ihre persönliche Definition von Erfolg.

ISBN Softcover: 978-3-347-70256-1

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage 2022

© 2022 Caroline Müller

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung „Impressumservice“, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Lektorat: Jessica Krug

Umschlaggestaltung, Layout und Satz: Martina Olonschek

Fotos: © jeweils am Bild genannt

Autorinnenfoto: © Caroline Müller

Illustrationen auf dem Cover:

Frau mit Klemmbrett © Shutterstock / Simple Line

Glühbirne & Schriftzug „freedom“ © Shutterstock / Singleline

Stifte & Zweig © Shutterstock / TabitaZn

Laptop © Shutterstock / inaina

Illustrationen Abschnitte „about“:

Haus, Muffin, Stift © Shutterstock / TabitaZn

Tasche © Shutterstock / Alexandra Dikaia

Sprechblase © Shutterstock / inaina

Illustrationen Abschnitte „Was bedeutet Erfolg für dich?“:

Schleife © Shutterstock / Alexandra Dikaia

Weitere Illustrationen im Innenteil:

Glühbirne © Shutterstock / Singleline

Frau mit nach hinten ausgebreiteten Armen © Shutterstock / alla_line

Ratschläge und Meinungen in diesem Buch geben nicht unbedingt die Meinung der Autorin wieder. Für Verweise auf dritte Personen, Unternehmen, Organisationen oder anderen Institutionen wird keine Haftung übernommen.

Caroline Müller

**weiblich.
selbstständig.
ERFOLGREICH.**

28 Unternehmerinnen und
Selbstständige teilen ihre
Geschichte, ihre Tipps und
ihre persönliche Definition
von Erfolg.

Vorwort

Oder: Wieso es ein Buch über erfolgreiche Selbstständige und Unternehmerinnen braucht und was du daraus mitnehmen kannst 6

Andrea Teichmann: Ein Feuerwerk an Ideen

Schwimmschule AquaFunAktiv, Marketingberaterin,
Bloggerin & Autorin für Freizeittipps in NRW 12

Anne-Sophie Panzer: Geschichte interaktiv erlebbar machen

ZAUBAR, Plattform für ortsbasierte AR-Experiences 22

Annika Brandt: Vom Burn-out nach Bali

intothewild. design, Design- und Marketingagentur
& Kali Dogwear, nachhaltiges Hundelabel 32

Carina Tenzer: Das 25-Stunden-Business

Online-Business-Mentoring für Frauen 42

Cathy Narriman: Der rote Faden

Flipped Job Market, Coaching für Jobsuchende, Moderation
und Beratung zur Arbeitswelt der Zukunft 54

Christiane Schmitz-Trebeljahr: Voller Einsatz für bessere Produkte

Spinnaker Insights, Agentur für Marktforschung 64

Christina Biermann: Für das glücklichste Hundeleben

people who kaer, Nahrungsergänzungsmittel für Hunde 74

Ilka Groenewold: Einfach mehr aus einer Sache machen

IG Entertainment e. K., Moderatorin, Coachin und Autorin 86

Ingrid Adjoa Yeboah: Mit Recht in der Medienbranche

IY. LEGAL, Rechtsanwältin für Medienrecht 96

Ingrid van Onna: Bio-Kosmetik statt Rock'n'Roll

Flowing Cosmetics GmbH, Naturkosmetik und Beauty-Onlineshop
Amazingy 106

Jana Jablonski: Kommunikation ohne Grenzen

ideenmanufaktur GmbH, Full-Service-Agentur für Strategie,
Kommunikation, Design und Organisationsentwicklung 116

Jeanette Wygoda: Lieber mit Profis arbeiten

Organisationsentwicklerin 126

Julia Dreisbach: Aus dem Agenturleben in die Selbstständigkeit

Freie Texterin & Konzeptionerin 136

Karin Heinzl: Das Bild von Mentoring verändern

MentorMe, Mentoring-Programm für Frauen 146

Kathy Ursinus: Einfach glücklich sein Content Designerin	156
Katja Ohly-Nauber: Als Sidepreneurin auf Mission für Mütter LAUFMAMALAUF, Outdoor-Fitness für Mütter	166
Katrin Koch: Mehr als Puderzucker auf Kuchen streuen das kropkå, Café	176
Lilli Merks: Bunte Streuselmixe erobern die Welt Happy Sprinkles, Herstellung und Vertrieb von Streuselmischungen sowie Backzubehör	186
Maria Obermeier: Das Familienunternehmen in die Zukunft führen OBM Baumaschinen, Baumaschinenverleih und -verkauf	198
Marion King: Mit der Arbeit „wirklich wirklich“ etwas bewegen Les Enfants Terribles, Schule/Initiative/Community für gutes neues Arbeiten	208
Martina Olonschek: Die Freiheit steht an erster Stelle Grafikdesignerin	218
Nelli Hergenröther: Ein anderes Agenturleben Evenly, Agentur für mobile Apps, TV, Voice und Wearables	228
Nicole Hansen: Der Traum vom eigenen Laden Frau Hansen, Concept Store und Onlineshop	238
Saskia Hagendorf: Andere zur persönlichen Höchstleistung bringen Virtuelle Assistentin und Motivationsexpertin	250
Sina Gritzuhn: Hamburger Start-ups sichtbar machen Hamburg Startups, Plattform für Start-ups	260
Stefanie Lehnes: Zwischen IT und Elterngeld für Selbstständige IT-Beraterin & elterngeld.business, Elterngeldberatung für Selbstständige	270
Stephanie Döring: Mit Wein ohne Dresscode Menschen zusammenbringen Weinladen, Weinbar und -handel	280
Sunita Ehlers: Achtsam durch den Alltag Expertin für Mindful Movement, Ernährung und Meditation	290
Buchempfehlungen Bücher, Kurse, Workshops und mehr rund um deine Selbstständigkeit	300



Vorwort

Oder: Wieso es ein Buch über erfolgreiche Selbstständige und Unternehmerinnen braucht und was du daraus mitnehmen kannst

Weihnachten 2020. Unter dem Weihnachtsbaum lag ein Buch über erfolgreiche Gründungsgeschichten, das ich mir gewünscht hatte, und ich freute mich darauf, es zu lesen. Gründungsgeschichten faszinieren mich schon lange: Wer sind die Menschen hinter den Ideen? Wieso haben sie gegründet und wie sind sie dabei vorgegangen? Zudem hatte ich selbst gerade meine Festanstellung gekündigt und plante, meine nebenberufliche Selbstständigkeit als freie PR-Managerin 2021 in Vollzeit zu führen.

Nach etwas mehr als der Hälfte legte ich das Buch entnervt zur Seite. Wieso? Unter den 30 vorgestellten Gründer:innen gab es gerade einmal vier Frauen und zwei gemischte Gründungsteams. Zudem wurde „Erfolg“ einzig und allein an Umsätzen und Finanzierungsrunden gemessen. Auch ich finde es wichtig, dass Unternehmer:innen und Selbstständige gut von ihrer Arbeit leben können. Doch abgesehen davon, dass diese Zahlen nichts über den tatsächlichen Gewinn aussagen, stellt sich mir die Frage: Ist finanzieller Erfolg alles?

Frauen gründen seltener

Faktisch gesehen hat das Buch leider recht. Noch immer gründen in Deutschland deutlich weniger Frauen als Männer: Im Jahr 2020 betrug der Frauenanteil unter allen Gründer:innen nur 17,9 Prozent¹. Zudem schließen sich Frauen bei der Gründung weitaus häufiger mit einem Mann zusammen. Jede zweite Frau gründet in einem geschlechterübergreifenden Team (50,5 Prozent), unter den Männern ist es nur jeder fünfzehnte (6,7 Prozent).

Soweit die Realität. Meine subjektive Wahrnehmung sieht jedoch ganz anders aus. Seit ich mich, angetrieben durch meine eigene Gründung, mehr und mehr mit dem Thema auseinandersetze, bin ich umgeben von Frauen, die sich erfolgreich selbstständig machen. Ich sehe sie auf Social Media, tausche mich mit ihnen aus oder darf sie bei ihrer Pressearbeit unterstützen. Manche führen ein durch Investor:innen unterstütztes Start-up, andere finanzieren sich vom ersten Tag an selbst. Sie gründen in den verschiedensten Branchen, aus den unterschiedlichsten Motivationen und Lebenssituationen heraus. Allein, im reinen Frauenteam oder gemeinsam mit einem Mann.

¹ Alle Daten stammen aus dem *Female Founders Report 2021*: www.startbase.de/reports/female-founders-report-2021-nur-wenige-frauen-gruenden-aber-wenn-dann-erfolgreich/

Fehlende Sichtbarkeit

Da sie aber nicht zu den wenigen Unternehmerinnen gehören, die regelmäßig in der Presse erwähnt werden, sind sie außerhalb dieser Bubble kaum sichtbar. Auch der *Female Founders Report* belegt, dass frauengeführte Start-ups seltener in Gründungsmedien erwähnt werden als männergeführte Start-ups. Zudem kommen Start-ups mit maximal zehn Mitarbeitenden generell kaum in der Presse vor; unabhängig davon, ob sie von Frauen oder Männern geführt werden. Das ist vielleicht positiv im Sinne der ausgewogenen Darstellung der Geschlechter – doch es ist fraglich, wie sinnvoll es ist, nur große Unternehmen in der Öffentlichkeit zu zeigen.

All das führt zu einer verzerrten Darstellung. Und dazu, dass noch weniger Frauen eine Gründung in Erwägung ziehen. Denn es fehlen die Vorbilder, die zeigen, was möglich ist: Das kann ein Start-up mit großem Team und/oder Investor:innen sein, genauso wie die Soloselbstständigkeit. Mit diesem Buch möchte ich einen kleinen Teil dazu beitragen, diese Vorbilder sichtbar zu machen.

Vorbilder schaffen

Im letzten Jahr habe ich mit 28 erfolgreichen Selbstständigen und Unternehmerinnen gesprochen. Sie haben ihre persönliche Geschichte und Motivation mit mir geteilt und erzählt, wie sie ihre Unternehmen führen. Bei der Auswahl war es mir wichtig, eine große Bandbreite an Frauen vorzustellen: Sie arbeiten in verschiedenen Branchen und verfolgen unterschiedliche Businessmodelle – manche sind sogar in mehr als einem Bereich tätig.

Sie gründeten allein, im Team, nebenberuflich oder führen bestehende Unternehmen weiter. Viele der Frauen haben Kinder – für einige waren sie sogar ausschlaggebend für die Selbstständigkeit, weil sie nach der Elternzeit keine Festanstellung fanden, die ihren Vorstellungen entsprach. Ein paar von ihnen arbeiten am liebsten allein, während andere von Anfang an ein Team aufbauen. Auch bei den Investments gehen die Meinungen auseinander: Für einige der Unternehmen wurden schon Finanzierungsrunden abgeschlossen, während andere Unternehmerinnen sich ganz bewusst gegen externe Investments entscheiden.

Erfüllung Selbstständigkeit?

Was sie alle gemeinsam haben: Sie sind froh, sich selbstständig gemacht zu haben, und gehen ihrer Arbeit mit Leidenschaft nach. Aber bedeutet die Selbstständigkeit per se die große Erfüllung? Tatsächlich waren einige der Frauen in ihren Angestelltenjobs extrem unglücklich. Aber es gibt auch Beispiele, die es nicht ausschließen, in eine Anstellung zurückzukehren, oder die lange zögerten, sich selbstständig zu machen, da sie mit ihrem Job sehr zufrieden waren.

Auch wenn für alle die Vorteile überwiegen und sie zum aktuellen Zeitpunkt nicht tauschen wollen, haben sie einen sehr realistischen Blick auf das Leben als Selbstständige. Seien es lange Arbeitszeiten, finanzieller Druck, ein hohes Verantwortungsgefühl oder Rückschläge und Misserfolge – Selbstständigkeit und Unternehmertum sind mit Arbeit und Ausdauer verbunden. „*Vielleicht wachst du mal zwei Wochen am Stück jede Nacht um 3 Uhr mit pochendem Herzen auf und fragst dich, wie du das alles schaffen sollst. Als Unternehmerin kannst du dich nicht verkriechen und die Verantwortung an andere abgeben*“, sagt zum Beispiel Anne-Sophie Panzer, Mitgründerin von ZAUBAR, und Katrin Koch, Gründerin von das kropkå, berichtet: „*Viele denken bei der Selbstständigkeit an die große Freiheit. Tatsächlich habe ich mich noch nie so frei und unfrei zugleich gefühlt wie jetzt.*“

Inspiration und Tipps

Es geht in dem Buch auch gar nicht darum, ein verklärtes Bild von Selbstständigkeit zu zeichnen. Stattdessen will ich zeigen, wie unterschiedlich Gründungen und Unternehmen aussehen können und wie vielseitig die Möglichkeiten sind. Vielleicht fühlst du dich von einigen der Geschichten motiviert, deine Idee endlich in die Realität umzusetzen. Vielleicht hast du auch schon gegründet und die Erfahrungen helfen dir bei deinen nächsten Schritten weiter. Vielleicht kannst du dich mit manchen Kapiteln auch gar nicht identifizieren.

Persönlich habe ich aus jedem Gespräch etwas mitgenommen, obwohl einige der Unternehmen ganz anders sind als das, was ich als PR-Managerin mache. Dazu gehören viele konkrete Tipps, die du selbst auf den nächsten Seiten lesen wirst. Vor allem sind es aber zwei Dinge: Bau dein Unternehmen nach deinen Vorstellungen, Bedürfnissen und Werten auf, denn es

gibt nicht nur den *einen* Weg. Und: Sei nicht so streng mit dir selbst. Es ist nicht nur okay, sondern vollkommen normal, Fehler zu machen. Der größte Druck kommt oftmals von uns selbst.

Das Buch ist keine Schritt-für-Schritt Anleitung in die Selbstständigkeit, sondern eine Anregung, deinen eigenen Weg zu finden. Fass die Geschichten als Inspiration auf und nimm die Ratschläge mit, die zu dir und deinen Vorstellungen von Unternehmertum und Selbstständigkeit passen. Teilweise werden die Tipps und Erfahrungen sich sogar widersprechen: Denn was für die eine Person funktioniert, muss für die andere nicht unbedingt die beste Lösung sein.

Definition von Erfolg

Es bleibt noch die Frage: Ist finanzieller Erfolg alles? Jede Frau teilt ihre persönliche Definition von Erfolg und die Antworten zeigen: Es reicht nicht aus, viel Geld zu verdienen. Die meisten wollen finanziell so aufgestellt sein, dass sie ihr Leben nach ihren eigenen Vorstellungen und unabhängig von anderen gestalten können. Sie wollen ihre selbst gesteckten Ziele erreichen, einer Arbeit nachgehen, die sie erfüllt, und Zeit für sich und ihre Familien haben – um nur ein paar der genannten Kriterien zu verraten.

Am Ende sind die Vorstellungen von Erfolg genauso individuell wie die Frauen, ihre Unternehmen und Lebenswege. Nur in einem Punkt sind sich alle wieder einig: Die einzige Person, die darüber entscheidet, ob du erfolgreich bist oder nicht, bist du selbst!

Wunsch für die Zukunft

Wenn nur eine Frau sich nach dem Buch denkt „*Das kann ich auch schaffen!*“, dann hat sich der ganze Aufwand schon gelohnt. Na gut, ein paar mehr dürfen es auch sein – schließlich haben wir noch einiges aufzuholen! Ich wünsche mir, dass meine Tochter sich das Buch eines Tages anschaut und sich fragt, wieso ich es geschrieben habe. Weil es in ihrer Welt keinen Unterschied mehr gibt.

Schreib mir gern deine Gedanken und was du aus dem Buch mitnimmst.

Ich freue mich darauf, von dir zu lesen!

Deine Caro



Über Caroline Müller

Caroline Müller wurde 1992 in Konstanz geboren. Sie studierte Germanistik und Medienwissenschaft in Tübingen und sammelte nebenbei erste Erfahrungen im Journalismus und der PR. Seit 2015 lebt sie in München, arbeitete in einer PR-Agentur und als Pressesprecherin für eine internationale Community. Ende 2019 gründete sie nebenberuflich einfachpr, seit Mai 2021 führt sie das Unternehmen hauptberuflich.

Ihre Mission ist es, Selbstständige, Gründer:innen und Unternehmer:innen sichtbarer zu machen: Viele von ihnen haben spannendes Wissen und interessante Geschichten zu teilen, die sich ideal für Pressearbeit eignen – aber nur wenige nutzen dieses Potenzial. Den Platz in der Presse überlassen sie einfach so den großen Unternehmen dieser Welt. Gemeinsam mit ihrem Team übernimmt sie die PR-Arbeit für kleine und mittelständische Unternehmen, Start-ups sowie Selbstständige mit Expertise. Zudem zeigt sie Selbstständigen in ihren Online-kursen und Workshops, wie sie ihre Pressearbeit selbst in die Hand nehmen können.

www.einfachpr.de | caro@einfachpr.de | Instagram: @einfachpr



Andrea Teichmann
Ein Feuerwerk an Ideen



Grevenbroich (NRW)



1983



AquaFunAktiv, Schwimmschule, seit 2014

Marketingberaterin, seit 2018

Bloggerin und Autorin für Freizeittipps in NRW, seit 2020



„Du entscheidest, was dir gerade am wichtigsten ist.“



Ihren ersten Job hat Andrea Teichmann mit 14 Jahren: Seit sie drei ist, schwimmt sie in einem Verein, wechselt mit zehn zum DLRG und assistiert einer der Schwimmtrainerinnen. Es ist ganz normal, dass die älteren bei den jüngeren Mitgliedern aushelfen, doch als die Trainerin nach Kanada auswandert, stellt sich die Frage, wer die Kurse nun hauptverantwortlich übernimmt. „*Das war dann ich. Heute würde das in dem Alter gar nicht mehr gehen, aber damals hat man sich darüber keine Gedanken gemacht.*“

Von der Kursplanung bis zum Marketing ist Andrea für alles selbst verantwortlich. Sie steht mehrmals die Woche im Schwimmbad, entwirft Plakate und klappert alle Kindergärten in der Umgebung ab. „*Und es hat funktioniert! Die Teilnahmelisten waren immer voll und ich habe bis zum Abi nebenbei mein eigenes Geld verdient.*“

Ein kurviger Start

Nach dem Abitur zieht Andrea in die Niederlande, um Logopädie zu studieren. Da ihr das Studium extrem schwerfällt, wird ihr klar, dass Logopädie nicht der gedachte Traumberuf ist. „*Ich habe versucht, mich durchzubeißen,*

aber es war der totale Stress.“ Andrea fühlt sich in den Vorlesungen nicht wohl und fällt nach und nach durch alle Prüfungen. Schlussendlich gesteht sie sich ein, dass „*das nicht meine Welt ist*“ und bricht das Studium nach dem zweiten Semester ab.

Zurück in Deutschland absolviert sie ein Praktikum in einer Werbeagentur. Das wiederum gefällt ihr so gut, dass sie eine Ausbildung zur Werbekauffrau macht. Parallel dazu studiert sie Medienwirtschaft. „*Ich bereue es nicht, dass ich im Logopädiestudium gescheitert bin. Die Zeit hat mir gezeigt, wie belastbar ich bin und ich hätte mich sonst nicht getraut, berufsbegleitend zu studieren.*“

Das Studium und die eigene Wohnung nur vom Azubi-Gehalt zu finanzieren, ist nicht möglich. Andrea arbeitet deshalb nebenbei wieder im Schwimmbad, gibt Rehakurse und ist Vertreterin beim Eltern-Kind-Turnen. „*Insgesamt hatte ich in der Zeit acht Jobs und es gibt gefühlt nichts, das ich noch nicht gemacht habe. Da war alles dabei von Katzen- und Hundesitterin über Kindergeburtstage bei McDonald's bis zur Fahrerin für den kassenärztlichen Notdienst.*“ Nach der Ausbildung bleibt sie als Marketingassistentin im Unternehmen und beendet etwas später ihr Studium. Noch am Tag der Abschlussprüfung stellt sie fest, dass sie mit ihrem ersten Kind schwanger ist.

Flexibilität bei der Arbeit

Auch mit dem ersten Kind gibt Andrea weiterhin Schwimm- und Rehakurse. Jedoch wechselt sie als Marketingassistentin in das Unternehmen ihres Mannes, damit sie sich die Zeit frei einteilen und von zu Hause arbeiten kann. Diese Flexibilität bieten damals noch weniger Unternehmen als heute, doch für Andrea ist sie ein Muss. Sie will weder die Arbeit aufgeben, noch ihr Kind den ganzen Tag in den Kindergarten schicken. „*Eine Sache war mir einfach nie genug. Ich brauchte neben der Schule meinen Job, neben der Ausbildung mein Studium, neben dem Marketing das Schwimmbad und neben dem Kind meine Arbeit.*“ Wenn nötig, engagieren ihr Mann und sie stundenweise eine Tagesmutter oder bringen ihren Sohn in eine Spielgruppe.

Der Sprung ins kalte Wasser

Nach zwei Jahren wird Andrea von der Rehaklinik, in der sie Aquakurse gibt, gekündigt. An ihrem 30. Geburtstag hinterfragt sie auf einem Kurztrip mit ihrem Mann ihre Zukunft. Sie ist mutlos. „Ich war überzeugt, dass ich keinen Job mehr finden würde. Wer nimmt denn eine Mutter mit mittlerweile zwei Kindern?“ Es ist die Idee ihres Mannes, sich mit einer Schwimmschule selbstständig zu machen. In erster Instanz hält Andrea das für viel zu risikoreich, doch nach kurzem Zögern steht der Entschluss fest.

Wie schon als Jugendliche gestaltet sie ihre eigenen Flyer und klappert mit einem Kind im Tragetuch und dem anderen an der Hand das Viertel ab. „Ich bin jedem die Tür eingelaufen. Nach kurzer Zeit war ich in jeder Arztpraxis und bei jeder Hebamme bekannt.“ In den Gesprächen mit Eltern findet sie heraus, was sie sich wirklich wünschen und wie die Kurse für ihre Kinder aussehen sollen. „Es erschreckt mich immer wieder, wie blind viele in ihre Selbstständigkeit starten. Du musst nicht von Anfang an alles durchplanen, aber du musst wissen, ob deine Zielgruppe dich braucht und wo du sie findest.“

Andrea beginnt mit drei Kursen am Samstag, doch die Teilnahmezahlen steigen rasant. Nach kurzer Zeit kommen Kurse in zwei weiteren Bädern dazu. Als das dritte Kind auf dem Weg ist, stellt sie nach und nach Mitarbeitende ein und gibt Kurse ab. Auch den Job im Unternehmen ihres Mannes macht sie seit der Geburt des dritten Kindes nicht mehr, „weil klar war, dass ich den Spagat nicht schaffe. Wenn du mit drei Kindern unter drei Jahren ein Unternehmen aufbaust und quasi nie Schlaf bekommst, dann musst du dich entscheiden.“

Start in die zweite Selbstständigkeit

Vier Jahre lang läuft die Schwimmschule richtig gut, doch 2018 passiert viel: Mitte des Jahres kommt das vierte Kind auf die Welt. Ende des Jahres schließt dann eines der Schwimmbäder, in denen Andrea unterrichtet, unerwartet; kurz darauf meldet das zweite Bad Insolvenz an. „Mir wurde



**Du musst
deine
Zielgruppe
kennen
und wissen,
wo du sie
erreichst.**

klar, dass es so nicht weitergehen kann. Die Erfolgswelle, die ich mit den Kursen jahrelang geschwommen bin, würde nicht zurückkommen.“ Es entsteht der Plan, ein eigenes Schwimmbad zu bauen und sich unabhängig zu machen. Es wäre ein Millionenprojekt, aber Andrea schreibt einen Businessplan und setzt sich mit möglichen Förderungen und Banken auseinander.

Parallel zur Planung macht sie sich als Marketingberaterin selbstständig. Die Idee entsteht, als sie eine Stellenausschreibung als Marketingassistentin für ein Hotel sieht. „*Ein echter Traumjob, denn ich kannte das Hotel und hatte sofort eine komplette Marketingkampagne im Kopf. Aber die sitzen halt in Mecklenburg-Vorpommern und ich in NRW.*“ Ihr ist klar, dass sie für die Tätigkeit eigentlich nicht vor Ort sein muss und sie bietet ihre Marketingleistungen online an. Die Stelle im Hotel bekommt sie zwar nicht, aber gewinnt bald andere Unternehmen.

Eine schwere Zeit

Die Arbeit in der Schwimmschule und als Marketingberaterin ist mit vier Kindern nicht leicht zu stemmen. Andreas Mann strukturiert in dieser Zeit seine Firma um, was noch mehr Stress mit sich bringt, „*und dann wurde mein jüngster Sohn von jetzt auf gleich schwer krank. Wenn du auf der Intensivstation sitzt und nicht weißt, ob dein Kind den nächsten Tag überlebt, bist du nicht bereit, berufliche Risiken einzugehen.*“ Das Investment in das eigene Schwimmbad und das damit verbundene Risiko sind einfach zu hoch.

Als Andreas Sohn nach einem Krankenhausaufenthalt und einer schweren OP wieder gesund ist, braucht sie Zeit, um sich zu erholen und als Familie zur Ruhe zu kommen. „*Die Schwimmbadpläne sind in der Schublade verschwunden und ich habe beschlossen, mich mehr auf die Marketingberatung zu konzentrieren. Ich wollte nicht mehr von den Schwimmbädern allein abhängig sein.*“

Den Druck rausnehmen

Mittlerweile bezieht Andrea ihre Haupteinnahmen aus der Marketingberatung. Sie hat sich auf die Industrie- und Handwerksbranche spezialisiert und übernimmt alles von der Betreuung der Social-Media-Kanäle bis zur kompletten Marketingstrategie. Zudem unterrichtet sie Marketing an ver-

schiedenen Hoch- und Berufsschulen. Ihre Arbeit als Schwimmtrainerin hat sie reduziert und verändert: Sie beschäftigt aktuell nur noch eine Mitarbeiterin und lässt sich von Schwimmbädern buchen. Das ist weniger buchhalterischer Aufwand als direkt mit den Kursteilnehmenden abzurechnen und weniger Stress als die Kurse selbst zu organisieren.

„Ich bin froh, weiterhin beides zu machen und nicht alles auf eine Karte gesetzt zu haben. Außerdem bin ich so auch mehr bei meinen Kindern. Mit einem eigenen Schwimmbad müsste ich wohl immer vor Ort sein.“ Für die Marketingberatung arbeitet sie zwar auch immer wieder bei den Unternehmen vor Ort, aber das meiste kann sie von zu Hause und in der eigenen Zeiteinteilung erledigen.

Ihr ist es wichtig, dass ihre Kinder zur Mittagszeit nach Hause kommen können. So verbringen sie mehr Zeit zusammen, Andrea hilft bei den Hausaufgaben und die Kinder können danach in ihre Sportvereine. Sie sollen selbst bestimmen, wie ihr Nachmittag aussieht und sich nicht nach den Vorgaben einer Betreuung richten müssen. „*Das Leben ist ein stetiger Wandel, nichts ist in Stein gemeißelt. Wenn ich jetzt sehe, was ich für Wege hin- und hergekurvt bin, dann finde ich es einfach gut, wie es gerade läuft.*“

Ein guter Plan

Trotz der beruflichen Veränderungen arbeitet Andrea 40 bis 50 Stunden pro Woche. Das funktioniert in Kombination mit vier Kindern nur mit einem bis ins Detail durchdachten Zeitplan und Unterstützung: Jeder Wochentag hat eine klare Routine, abhängig davon, ob sie in den Unternehmen vor Ort ist, Termine hat, ins Schwimmbad muss oder von zu Hause arbeitet.

In der Regel schafft sie den Großteil ihrer Arbeit, während die Kinder in der Schule und im Kindergarten sind. Nach dem gemeinsamen Mittagessen arbeitet sie an Aufgaben, für die sie sich weniger konzentrieren muss. So



**Du entscheidest
selbst, was dir
gerade am
wichtigsten ist.**

macht es nichts, wenn sie öfter unterbrochen wird und kann bei den Hausaufgaben helfen. Der späte Nachmittag und Abend gehören nur den Kindern und Andrea arbeitet abends noch mal, wenn sie im Bett sind. „*Mein Mann ist viel unterwegs und ich liebe es, diese Abendstunden zu nutzen.*“

Um 22 Uhr ist meistens Schluss, sodass sie noch eine Stunde für sich hat, bevor sie selbst ins Bett geht. „*Ein paar Mal habe ich übertrieben und bis nach Mitternacht gearbeitet. Das war zu lang. Das ist nicht gut.*“ Auch am Wochenende versucht sie nicht so viel zu machen und sich mehr Pausen zu gönnen. Meistens arbeitet sie aber dennoch ein bisschen, bevor ihre Familie aufsteht oder wenn sie wieder schlafen.

Unvorhergesehenes einplanen

Tatsächlich hat Andrea nicht nur einen Plan A, sondern immer Plan B, C und D in der Tasche. Dazu rät sie auch allen Selbstständigen, vor allem, wenn sie Kinder haben. „*Plan immer einen Puffer ein. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass etwas dazwischenkommt und dann brauchst du Spielraum.*“

Für Andrea bedeutet das zum Beispiel, dass ihre Kinder bei einem Fotoshooting auch mal dabei sind, wenn es sich nicht anders lösen lässt und es für die Kund:innen in Ordnung ist. „*Da gibt es ein Foto von mir: Ein Kind in der Kindertrage auf dem Rücken, zwei sitzen an meinen Füßen und ich stehe hinter der Kamera und gebe Anweisungen. Das geht. Die Kinder wissen, womit Mama und Papa ihr Geld verdienen.*“ Mittlerweile begegnet sie vielen Situationen auch einfach gelas- sener. „*Bei den meisten Videokonferenzen ist es doch egal, ob die Kinder im Hintergrund spielen. Aber es gibt auch Termine, bei denen wir uns wirklich konzentrieren müssen. Das muss ich dann einplanen und um Hilfe bitten. Mein Mann ist ja auch noch da.*“

Kinder und Selbstständigkeit erfordern vor allem Flexibilität.

Andrea ist zudem froh, dass ihre Schwiegermutter sie regelmäßig unterstützt. Sie ist im Ruhestand und überbrückt zweimal pro Woche die Zeit vom Mittagessen bis zum Abend mit den Kindern. Beispielsweise an

Andreas „langem Mittwoch“, an dem sie den Vormittag in Kundenunternehmen verbringt und anschließend direkt für Kurse ins Schwimmbad fährt. „Früher hätte ich nie um Hilfe gebeten und auch heute frage ich meistens erst, wenn es zu spät ist. Aber mit vier Kindern kannst du nicht alles allein wuppen.“

Den eigenen Weg wählen

Es wäre sicherlich weniger stressig und vielleicht könnte sie auch mehr verdienen, wenn Andrea in ihren alten Job in einer Medienagentur zurückgehen würde. Sie möchte sich aber aussuchen, mit wem sie arbeitet, und in ihrem Bereich etwas bewegen. Das kann sie bei den Unternehmen, die sie unterstützt, und im Schwimmbad. „Wenn ein Kind die ersten Schwimmzüge macht oder sich Teilnehmende nach dem Aquafitness bedanken, weil sie endlich mal abschalten konnten, bin ich glücklich.“

Zudem sollen die eigenen Kinder trotz Arbeit nicht zu kurz kommen. Dafür macht sie den Spagat gern, auch wenn sie immer wieder schräge Kommentare kassiert. Von dem, was andere über sie denken, hat Andrea sich schon lange frei gemacht. „Sobald du Mutter wirst, kannst du es nie allen recht machen. Die einen sind schockiert, wenn du arbeiten gehst und die anderen schauen dich schräg an, wenn du nur zu Hause bist. Das ist alles egal. Wichtig ist nur, dass es für dich und deine Familie passt.“

Der ganz normale Wahnsinn

Als während Corona noch Homeschooling dazu kommt, werden die Koordination und Verantwortung noch mehr. „Da passieren auch Fehler. Das Lustigste war, dass mein Kind eine Rechnung für eine Betriebshaftpflicht mit in die Schule genommen hat. Die Lehrerin schickte sie mir mit einem Post-it zurück, dass sie nicht wisse, was sie damit anfangen soll.“ Auch Kinder, die durch die



Es ist okay, Hilfe anzunehmen.

Wähl den Lebensweg, der zu dir passt, und mach dir keine Gedanken, was andere über dich denken.

Videokonferenz laufen oder dringend gewickelt werden müssen, sind seit der Pandemie viel normaler. Dann macht Andrea kurz die Kamera und das Mikro aus und kümmert sich drum; sie kann ja trotzdem noch zuhören.
„Mittlerweile sind die Leute froh, wenn es ihnen nicht selbst passiert. Am Ende funktioniert es nur, wenn man auch einfach mal darüber lachen kann, dass gerade alles schiefgeht.“

Über die großen und kleinen Dramen des Alltags berichtet Andrea seit dem ersten Lockdown in einem Online-Tagebuch. Bisher teilt sie es nur mit Leuten, die sie kennt, aber diese sind begeistert von den Geschichten und warten schon auf die Buchveröffentlichung.

Freizeittipps in NRW

Das wäre gar nicht so abwegig, denn Andrea hat bereits drei Bücher veröffentlicht: Das erste dreht sich natürlich um das Thema Schwimmen und richtet sich an Eltern, die ihr Kind ans Wasser gewöhnen wollen.

Das zweite Buch entsteht ungeplant im ersten Lockdown. „*Mit vier Kindern kannst du nicht über Monate zu Hause sitzen, also war ich immer auf der Suche nach Ausflügen im Freien.*“ Andrea ist genervt, dass die Informationen nur verstreut zu finden und oftmals unvollständig sind. Sie möchte vor dem Ausflug wissen, was sie erwartet, ob der Weg für einen Kinderwagen oder ein Laufrad geeignet ist und ob der Hund mitkommen kann. Sie recherchiert selbst und wird für Freund:innen und Bekannte schnell zur Ansprechperson für Ausflugstipps in der Region. Daraus entsteht im März 2021 das erste Buch mit Freizeittipps in NRW. Im November 2021 folgt der zweite Band, der neben kostenfreien Angeboten im Freien auch Indoor-Aktivitäten vorstellt.

Ein Feuerwerk an Ideen

Andrea kann sich einfach nicht nur einer Sache widmen und hat das für sich akzeptiert. „*Ich liebe meine zwei Welten und mache alles mit Herzblut.*