

Sichtbarkeits JOURNAL

Die Bühne für starke Unternehmerinnen





Herzlich willkommen in der
ersten Ausgabe des
Sichtbarkeits-Journals

Das *Online-Journal* für *Unternehmerinnen*, ihre Geschichten und die wertvollen Verbindungen, die daraus entstehen.

In dieser ersten Ausgabe meines Sichtbarkeits-Journals geht es um Einblicke ins Business, um persönliche Gründungsgeschichten und die Menschen dahinter.

Diese erste Ausgabe widme ich wunderbaren Frauen, die offen teilen, wie ihr Weg verlaufen ist – nicht immer gerade, aber genau das macht sie authentisch und greifbar.

Danke von Herzen an jede einzelne von euch:
Für eure Offenheit.
Für eure Klarheit.
Und dafür, dass ihr euch zeigt – ehrlich und unverblümt.

Gleichzeitig ist dieses Journal eine Plattform für Sichtbarkeit, Austausch und neue Verbindungen. Mein Ziel ist es, Unternehmerinnen einen Raum zu geben, in dem sie sich zeigen können – klar, echt und mit Wirkung.

Und jetzt: Bühne frei. Für all die Geschichten hinter den Business-Geschichten. Jede anders, jede besonders.

Ich habe den Rahmen gebaut. Ihr habt ihn mit Leben, Mut und Persönlichkeit gefüllt.

Viel Freude beim Lesen
Eure

Conny

Inhaltsverzeichnis



Conny Klaas | 06 – 10

Michaela Ortmayr | 12 – 19

Claudia Sprinz | 20 – 25

Jennifer Feder | 26 – 29

Sabine Berg | 30 – 37

Nicole Christine Läbe | 38 – 45

Christiane Vollmer-Splete | 46 – 53

Adeline Gogosanu | 54 – 60

Events & Veranstaltungen | 61 – 63



Inhaltsverzeichnis



Text-Quiz Sandra Brestrich	65
Carina Neumann	66 - 74
Podcast Sandra Brestrich	75
Eva Laspas	76 - 78
Denise Brauer	80 - 85
Sabine Osterauer	86 - 91
Monika Cuzma Cépeda	92 - 99
Dorina Bahls	100 - 106
Ulrike Fischer	108 - 115
Werde Teil des Journals	116
Impressum	117





Ich bin Conny Klaas

Die Herausgeberin des Sichtbarkeits-Journals und die Inhaberin der Sichtbarkeitswerkstatt in Idstein bei Wiesbaden.

Als strategische Beraterin und Gestalterin begleite ich Frauen dabei, mit Webdesign und Online-Marketing in die Sichtbarkeit zu kommen.

Der Aufbau meiner Webdesign- und Marketing-Agentur ist mir nicht in den Schoß gefallen. Und was heute so perfekt strukturiert ist, hat mich anfangs oft an der Rand der Verzweiflung gebracht.

Aber von vorne...

Manche Entscheidungen sehen von außen betrachtet klein aus

Ein Friseurbesuch zum Beispiel. Eine neue Frisur. Ein paar Zentimeter weniger Haare. Oder plötzlich eine andere Haarfarbe. Für viele Frauen mag das nicht ungewöhnlich sein, für andere hingegen eine echte Lebensveränderung.

Als ich mir 2014 meine langen Haare abschneiden ließ, ging es mir nicht um einen neuen Look. Es war kein modischer Impuls und keine spontane Laune. Es war ein "Cut" in meinem Leben, der sich schon länger in mir breitmachte.

Mein bis dahin "ach so sorgenfreies Leben", wie andere es gerne sehen wollten, fühlte sich für mich schon länger nicht mehr so an.

Während an diesem Tag Strähne für Strähne zu Boden fiel, passierte etwas Merkwürdiges: Meine Haare wurden kürzer, und mein Selbstbewusstsein größer. Denn davon hatte ich zu diesem Zeitpunkt nicht gerade viel.



Foto: Astrid Haida

Mein vermeintlich sicheres Boot hatte ein Leck.

Ich wusste schon früh, dass ich heiraten und Kinder bekommen will. Zu unseren drei Kindern, die mich viele Jahre richtig auf Trab hielten, gesellte sich später unser erster Hund dazu. Eine Labrador-Hündin, mit der ich viele Stunden pro Woche in Hundeschulen verbrachte.

Ehefrau, Mutter und Hundemama – das erfüllte mich lange Zeit. Doch irgendwann merkte ich: Mir fehlt etwas. Ich wollte wieder arbeiten. Wieder unter Menschen. Mich nicht nur über das beste Mittel gegen Karottenflecken austauschen oder darüber, welches Hundefutter gerade in den Top 10 ist.

Mein Wiedereinstieg ins Berufsleben lag in greifbarer Nähe. Vor der Familiengründung war ich im Vertrieb eines bekannten Textil-Herstellers. Und tatsächlich bot man mir wieder eine Stelle an. Zuhause wurde diskutiert. Die Kinder brauchen mich, eine Tagesmutter ist teuer, und überhaupt ... da ist auch noch der Hund. Ich war einsichtig.

Das Thema beruflicher Wiedereinstieg war vom Tisch. Nicht aber mein Gefühl, dass Muttersein zwar toll ist, aber eben auch nicht alles. Die Kinder gehen irgendwann ihre eigenen Wege, und was ist dann mit mir?

Es wurden Möglichkeiten diskutiert. Vielleicht ein zweiter Hund? Oder Yoga-Stunden, das wäre doch was? Zusätzlich ein Personaltrainer, der mich auspowert? Es musste doch etwas geben, was mich von diesem Gedanken mit dem Arbeiten abhält.

In meinem Versuch, diese Erfüllung zu finden, hörte ich eines Tages auf zu essen. Das war richtig klasse, denn mein Kopf hatte sogar beim Einkaufen eine richtig gute neue Beschäftigung: Das Vergleichen der Kalorien auf Reiswaffel-Packungen.

Long story short: Nach etwa eineinhalb Jahren zogen meine Magersucht, meine drei Kinder und ich aus dem gemeinsamen Haus aus. Es wurde still um mich herum, und ich konnte Pläne für MEIN Leben schmieden.

Nun ist das mit dem Pläne schmieden ja nicht so, dass man sich bequem auf die Couch fallen lässt und nach einer Stunde mit einer zündenden Idee wieder aufsteht.

Das Angebot des Klamotten-Herstellers war längst abgelaufen, und auch sonst hagelte es nur Absagen auf meine Bewerbungen. "Es tut uns leid, aber sie sind seit über 10 Jahren aus dem Berufsleben raus." "Wir müssten sie komplett anlernen für diesen Job, das dauert uns zu lange." Diese und viele weitere Rückmeldungen kamen bei mir an, und nicht selten hat man mich sogar aufgrund der Kinder abgelehnt.

Zu dieser Zeit hatte ich einen eigenen Blog und war mit dem Aufbau von Websites vertraut. Ich machte ein Praktikum in einer Webdesign-Agentur und merkte schnell: Das ist es. Ich möchte kreativ arbeiten.

Mein Glück war, dass mir die Agentur für Arbeit 2017 eine Weiterbildung zur Online-Redakteurin bewilligte.

Im gleichen Jahr besuchte ich ein zweiwöchiges Gründungsseminar für Frauen. Und ich hatte eine Vision, die nicht mehr zu stoppen war.

Mit genau dieser Vision habe ich im September 2017 meine Sichtbarkeitswerkstatt gegründet.

2020 habe ich wieder geheiratet. Mein Mann unterstützt mich und meine Ideen voll und ganz – und dafür bin ich ihm jeden Tag sehr dankbar.





Foto: Claudia Edhofer

Webdesign & Online-Marketing für Frauen, die mit ihrem Business erfolgreich sein wollen

Eine Website ist ein wichtiges Werkzeug, um Kunden zu gewinnen. Denn neue Kunden suchen im Internet nach Lösungen. Doch Hand aufs Herz: Eine Website einfach nur online zu stellen, bringt meist wenig. Deshalb bekommen Frauen in meiner Sichtbarkeitswerkstatt MEHR als "nur Webdesign".

Ich verbinde in meiner Arbeit eine klare Markenstrategie mit Neuro-Webdesign.

Jedes Projekt ist dabei ein individueller Prozess – begleitet von intensiver Zusammenarbeit, psychologischem Feingefühl und der Liebe zum Detail.



„Die allermutigste
Handlung ist immer noch,
selbst zu denken. Laut.“

Coco Chanel

A portrait of Michaela Ortmayer, a woman with short grey hair and glasses, wearing a blue and white striped shirt. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a blurred outdoor setting with green foliage.

Ich bin zusammengebrochen, um mich selbst zu finden

Michaela Ortmayer – Dialogische Hypnose für
Klienten & HypnoDIALOG®-Ausbildung für
Therapeuten und Coaches



Foto: Michaela Ortmeier

Ich war immer das Stehaufmännchen. Egal, was passierte – ich stand auf und machte weiter.

Andere bewunderten diese Eigenschaft an mir. Ich hasste sie manchmal insgeheim.

Bis ich 38 Jahre alt war, lebte ich ein Leben, das nicht meins war. Ich spielte eine Rolle, die andere für mich geschrieben hatten – beruflich, privat, als Mutter. Alles folgte einem Drehbuch, das ich nie genehmigt hatte.

Mein Selbstwertgefühl war im Keller. Ich zweifelte an mir selbst, ließ mich von anderen beeinflussen, meine eigenen Wünsche hängte ich hinten an. Ich war immer für andere da. Nur nicht für mich selbst.

Manchmal wusste ich nicht einmal, was ich mir vom Leben wünschte.

Ich aß, wenn ich emotional überfordert war. Ich bewegte mich kaum. Ich hatte keine Energie. Nach außen sah alles aus wie „okay“. Innen wurde ich immer unglücklicher, unzufriedener. Ich fühlte mich klein. Wie eine graue Maus. Unsichtbar.

Und irgendwann hat dieses Leben mich krank gemacht.

Der erste Riss im Drehbuch

2011 passierte etwas Unerwartetes: Ich entdeckte Lachyoga. Das klingt verrückt, aber in diesem Moment erkannte ich, dass ich existiere. Dass es erlaubt ist, mich zu zeigen.

Ich gründete einen Lachclub in Emsdetten. Ein kleiner Schritt für normale Menschen – für mich war es ein Sprung ins Unbekannte.

Aber dann kam die nächste Angst: Ich sollte vor über 50 Menschen eine Rede halten. Die Präsentationsangst, die mich seit der Jugend begleitete, wurde unerträglich.

In diesem Moment lernte ich Hypnose kennen.

Es war, als würde sich eine Tür öffnen.



Foto: Michaela Ortmyer

Der lange Weg nach innen

2012 begann ich nebenberuflich, mich selbstständig zu machen. Parallel arbeitete ich noch als Industriekauffrau. In den folgenden Jahren absolvierte ich unzählige Fortbildungen im Bereich Hypnose. Ich sammelte Wissen wie andere Frauen Schuhe sammeln – aus dem unbewussten Bedürfnis, mir selbst zu beweisen, dass ich es wert bin.



Foto: Michaela Ortmayer



2014 wagte ich den Sprung in die Vollzeit-Selbstständigkeit.

Mit jeder Stunde, die ich mit meinen Klienten und Klientinnen arbeitete, wuchs mein Vertrauen langsam. Ich begann, an meinen Glaubenssätzen zu arbeiten. „Ich bin nicht gut genug.“ „Ich werde abgelehnt.“ „Ich muss mich anpassen, um dazuzugehören.“ Diese Sätze waren so tief in mir verankert, dass ich nicht selbst zu ihnen durchdringen konnte.

Aber diese Phase war auch zermürend. Ich war überarbeitet, überfordert, innerlich unruhig. Mein Motto war „Selbst und ständig“. Ich musste alles alleine schaffen. Ich traute mich nicht, angemessene Preise zu nehmen. Also brauchte ich immer mehr Termine, um überhaupt von meinem Business leben zu können. Ich war kurz vor dem Burnout: mehrfach.

Und da war noch immer diese Angst vor Sichtbarkeit. Der Gedanke, nach draußen zu gehen und über mein Business zu sprechen, ließ mich erstarren.

Die große Frage blieb: Wer bin ich eigentlich? Was will ich wirklich? Wie möchte ich leben?

Der Moment, in dem die Außenwelt antwortet

2020 passierte etwas, das alles veränderte. Ein Auftritt bei RTL – ich durfte einen Moderator live hypnotisieren. Es war ein kleiner Moment für die Zuschauer. Für mich war es ein Erdbeben.

Plötzlich war ich nicht mehr unsichtbar. Ich war real. Ich war gut genug. Die Öffentlichkeit hatte es gesehen.

Das war der Moment, in dem etwas in mir durchbrach. Die unbewusste Umsatzschallmauer, die ich Jahre lang mitgeschleppt hatte, jene innere Grenze, die bestimmte Einkommensbeträge einfach nicht überschreiten ließ, sie zerbrach.

Die Jahre nach 2020 waren erfolgreich. Wirklich erfolgreich. Mein Business lief konstant mit fünfstelligen Monatsumsätzen. 2021 passte ich meine Preise entsprechend an: nicht zögernd, sondern bewusst. Ich wusste jetzt: Ich bin es wert.

Es war, als hätte die äußere Bestätigung das innere Vertrauen freigesetzt, das ich Jahre zuvor mühsam aufgebaut hatte. Endlich passten Außen und Innen zusammen.

Der Moment, in dem der Körper nein sagt

2022 dachte ich, ich hätte es geschafft. Mein Business florierte. Ich war schlank, sportlich, energievoll. Fünfmal die Woche Sport. Alles sah perfekt aus.

Dann bekam ich eine massive Schilddrüsenüberfunktion.

Am Anfang war ich überdreht, konnte nicht schlafen, kam nicht zur Ruhe. Mein Körper war in permanenter Alarmbereitschaft. Dann war ich plötzlich einfach leer. Keine Kraft für Sport. Keine Kraft für die Dinge, die mir wichtig waren. Keine Kraft für mein Business.

Die Medikamente brachten Schmerzen in meinen ganzen Körper. Ende 2022 wurde meine Schilddrüse entfernt.

Was folgte, war ein langer, zermürender Prozess der Neueinstellung. Ich nahm dramatisch zu. Mein Energielevel verschwand. Und mit ihm auch meine Verbindung zu mir selbst, zu meiner Positivität und zu meinem Selbstwertgefühl.

Ich funktionierte wieder. Aber anders. Kleiner. Weniger.

Mein Business trat in den Hintergrund. Ich musste es stark einschränken. Meine Ersparnisse schmolzen dahin. Diese Phase hielt bis Mitte 2024 an: anderthalb Jahre, in denen ich lernen musste, dass Zusammenbrechen manchmal der einzige Weg ist, um sich selbst zu finden.

Zurück zu mir

Heute bin ich seit über 14 Jahren selbstständig. Und ja, ich würde es immer wieder tun. Nicht weil der Weg leicht war. Sondern weil er mich zu mir selbst geführt hat.

Ich weiß heute, was ich kann. Aber viel wichtiger: Ich weiß, wer ich bin.

Mein Business ist kleiner geworden, aber konzentrierter. Die passenden Kundinnen, tiefere Arbeit. Vor allem aber hat sich meine innere Haltung verändert. Ich achte auf meine eigenen Bedürfnisse: nicht perfekt, aber bewusst. Ich ernähre mich wieder gesund. Ich baue langsam Bewegung in meinen Alltag ein. Mit jeder kleinen Entscheidung für mich selbst kommt meine Energie zurück. Meine Klarheit. Meine Positivität.

Was ich gelernt habe und dir vielleicht auch helfen kann

Ich habe lange geglaubt, dass ich mich nur mehr anstrengen muss. Mehr Disziplin. Mehr Durchhalten. Dass Erfolg bedeutet, alles zu geben. Das ist eine Lüge.

Veränderung entsteht nicht durch Druck. Sie entsteht, wenn du dich selbst wirklich verstehst. Wenn du erkennst, welche Überzeugungen dich oft seit der Kindheit prägen. Und wenn du dir erlaubst, diese zu verändern.

Das bedeutet nicht, dass dein ganzes Leben zusammenbricht, um dich selbst zu finden. Aber es bedeutet, dass du anfangen darfst, auf dich selbst zu hören. Bevor dein Körper das für dich tut.

Es bedeutet, dass Sichtbarkeit nicht mit Lautstärke beginnt. Sie beginnt damit, dass du dich selbst siehst. Und dich selbst wert schätzt.

Der Rest folgt von allein.

Michaela Ort Mayer

Dialogische Hypnose für Klienten und HypnoDIALOG®-Ausbildung für Therapeuten und Coaches. Mache dein Unterbewusstsein zu deinem Erfolgspartner.



HypnoDIALOG®
AUSBILDUNG

Kontakt Daten

info@michaela-ortmayer.de
[02572 9515688](tel:025729515688)

www.hypnose-emsdetten.de
www.hypnodialog-akademie.de



YouTube

Claudia Sprinz



Foto: Veronika Rath

**Mit Schneckentempo
in die Öffentlichkeit**

Viele Selbstständige erleben Sichtbarkeit als etwas, das sie rasch erreichen müssen. Social-Media-Inhalte verstärken den Eindruck, dass nur jene erfolgreich sind, die schnell bekannt werden. Was passiert, wenn Turbogeschwindigkeit nicht zum eigenen Tempo passt? Claudia Sprinz lädt dazu ein, auf den eigenen Rhythmus zu hören.

Kennst Du die „Vom Tellerwäscher zum Millionär“-Geschichte? „Citizen Kane“, „Rocky“ oder auch „Das Streben nach Glück“ basieren auf diesem Motiv. Ähnlich verhält es sich mit der „armes Mädchen findet Traumprinz“-Erzählung.

„Aschenputtel“, „Cinderella“ oder „Pretty Woman“ sind beliebte Adaptionen dieses Märchens. Wir Menschen lieben unterhaltsame Geschichten. Bereits unsere Vorfahren gaben am Lagerfeuer traditionelle Sagen und Legenden weiter.

Während der Pionierzeit der Werbung in den 1920er-Jahren wurde man auf die Faszination von Geschichten aufmerksam, weil sie Bilder und Emotionen im Kopf entstehen lassen. So entstand Storytelling für Marken und Produkte.

Insbesondere in Social Media wird gerne die „über Nacht berühmt“-Geschichte verbreitet. Sie vermittelt den Eindruck, dass hohe Sichtbarkeit binnen kürzester Zeit entstehen kann. Man müsse nur die Methode X nutzen oder das Coaching Y buchen, damit die eigenen Inhalte plötzlich von vielen Menschen gesehen werden.

Was für manche anziehend wirkt, war für mich zu Beginn abschreckend.

Die Vorstellung, dass mich plötzlich auf der Straße jeder erkennen könnte, hat mich eher beunruhigt als begeistert.

Denn ich wollte nicht, dass jeder weiß, woran ich im stillen Kämmerlein arbeite. Es hätte mich künstlerisch unnötig unter Druck gesetzt. Daher vermied ich es, mich öffentlich dazu zu äußern.

Am 1. Februar 2019 war für mich der richtige Zeitpunkt gekommen, das Geheimnis zu lüften. An diesem kühlen, aber sonnigen Freitag sollten alle erfahren, womit ich mich zuletzt intensiv beschäftigt hatte. Ich lud das Cover meines ersten Romans auf Facebook hoch und schrieb, dass das Lektorat nun abgeschlossen sei.

Unter meinem bürgerlichen Namen Claudia Sprinz war ich journalistisch tätig – als Autorin literarischer Texte kannte mich jedoch niemand

Zwar waren seit 2009 mehrere Kurzgeschichten in Anthologien erschienen, allerdings unter meinem Pseudonym A. J. Rosmondi. Unter meinem bürgerlichen Namen Claudia Sprinz war ich zwar journalistisch tätig gewesen und hatte auch einen Beitrag in einem Sachbuch veröffentlicht, als Autorin literarischer Texte kannte mich jedoch niemand.

In Social Media beschränkte sich meine Reichweite auf ein paar private Kontakte auf Facebook, auf Instagram hatte ich damals ein paar Dutzend Follower. Mein LinkedIn-Account schief vor sich hin und eine Website existierte noch nicht. Somit erfuhr kaum jemand davon.



Foto: Veronika Rath



Zwar hatte ich ein Medien-Studium abgeschlossen und war jahrelang im Bereich Öffentlichkeitsarbeit, Marketing und PR tätig. Produkte, Dienstleistungen oder andere Personen zu vermarkten ist jedoch etwas gänzlich anderes, als selbst sichtbar zu werden.

Das in Social Media weitverbreitete „Schneller-weiter-höher“ Prinzip übte jedoch auf mich keinen Reiz aus. Aufgrund meiner Drehbuchausbildungen und des Lehrgangs zum literarischen Schreiben war mir klar, wie solche Aussagen entstehen und ich spürte, dass ich einen anderen Weg einschlagen will. Aber mir war damals nicht klar, wie dieser aussehen würde. Heute weiß ich, dass es vielen Selbstständigen ähnlich geht.

Rückblickend würde ich meine damalige Strategie mit dem Weg einer Weinbergschnecke vergleichen.

Weinbergschnecken erfüllen im Gegensatz zu spanischen Wegschnecken im Garten einen nützlichen Zweck, weil sie sich von abgestorbenem Material ernähren. Sie verwerten, was bereits da ist.

Ähnliche Parallelen gibt es bei der Selbstreflexion durch Schreiben: Wir müssen keine neuen Geschichten erfinden, sondern notieren das, was uns in dem Moment bewegt oder in den Sinn kommt.

Weinbergschnecken sehen zwar schlecht, haben jedoch einen hervorragenden Geruchs- und Tastsinn.

Das erinnert uns daran, unserer eigenen Wahrnehmung mehr zu vertrauen als allgemeinen Empfehlungen, was „man“ angeblich tun sollte, um sichtbar zu werden.

Vermutlich werden Außenstehende nie in der Lage sein, uns so gut zu verstehen wie wir uns selbst. Indem wir unsere Gedanken und Ideen verschriftlichen, können wir schwarz auf weiß nachlesen, was uns zurzeit beschäftigt. Heute weiß ich, dass es schlau war, mir Zeit zu lassen und meine Aufmerksamkeit auf das zu richten, was bereits in mir da war.

Weinbergschnecken kommen mit Ausdauer und Beständigkeit oft weiter als so manch andere mit Hektik oder Schnelligkeit.

Auch hier gibt es wieder Gemeinsamkeiten mit dem Schreiben.

Regelmäßige schriftliche Reflexion hilft uns dabei, unbewusste Muster zu durchschauen. Dadurch erkennen wir, was besser zu uns passt oder was weniger geeignet ist

Dies unterstützt uns bei der Wahl unseres Tempos und auf unserem individuellen Weg in die Sichtbarkeit.

So setzte ich einen Schritt nach dem anderen: 2021 startete ich meinen YouTube-Kanal und meinen Blog.

2022 folgte der Schreibgeflüster-Podcast und der Beitrag im Buch „Durch Happiness zum Erfolg“. 2025 entstand der Reflexionsclub als fortlaufendes Schreibworkshop-Format. Im selben Jahr erschien mein Beitrag im Sammelband „Sichtbar – 14 authentische Lebensgeschichten“.

Vielleicht hast Du jetzt Lust bekommen, selbst zu schreiben: Nimm Dir ein Blatt Papier und einen Stift und notiere, was Sichtbarkeit für Dich bedeutet. Möglicherweise entdeckst Du dabei Gedanken und Ideen, die Du bisher überhört hast.



Foto: Veronika Rath

Claudia
SPRINZ

Autorin & Schreibexpertin
Schreibworkshops &
individuelle Beratung für
Buchprojekte

Website: <https://www.claudiasprinz.com/>
Social Links: <https://wonderl.ink/@claudiasprinz>
E-Mail: info@claudiasprinz.com
Tel.: +43 676 345 74 55



Ich habe alles versucht, um zu entspannen – bis ich aufgehört habe, es richtig machen zu wollen.

Ich habe lange gedacht, Entspannung müsste sich irgendwie... richtig anfühlen. Sie muss sich still, ruhig und klar anfühlen. So wie man das eben in den Medien und Reportagen so sieht: Mönche, die stundenlang meditieren. Meditationskissen, Om, Namaste und Gong.

Und gleichzeitig saß ich damals oft am Küchentisch, völlig erschöpft, mit dem Gefühl, dass mein Kopf einfach nicht aufhört zu denken. Nennen wir es denken. Dabei habe ich mir schon den ganzen Tag den Kopf zermattiert: Warum war meine Chefin heute so komisch zu mir? Was, wenn die alle merken, dass ich nichts draufhabe? Bin ich überhaupt kreativ genug? Warum bekommt niemand mit, dass ich nicht mehr kann?

Ich habe zu diesem Zeitpunkt in der Kreativbranche als Grafikerin gearbeitet. Bedeutet: Kreativität auf Knopfdruck, hoher Stresspegel, viel Unruhe im Büro und die ein oder andere (unnötige) Überstunde. Und das nur, damit Kundschaft und Chef zufrieden sind. Das kann's doch nicht gewesen sein!?

Ich habe hier und da Sachen ausprobiert, die eigentlich guttun sollten: klassische Meditation, Podcasts, Pausen. Aber oft war da eher Frust als Ruhe. Weil ich nicht „abschalten konnte“. Weil ich dachte, ich mache es falsch. Ich wusste nicht, wohin mit den Händen oder den Gedanken. Und irgendwie konnte ich das Hamsterrad nicht einfach von 100 auf 0 anhalten. Als leistungsgetriebener Mensch war das aber auch nicht überraschend. Schließlich muss ich leisten, keine Schwäche zeigen und immer stark wirken.

Bis genau das Gegenteil eintraf: Das Stoppschild mit der Aufschrift „Depression“ wurde mir von meinem Körper vorgehalten. Ich weiß noch, wie ich da saß bei meiner Therapeutin. Sie sagte zu mir, dass ich erstmal „auf bis Weiteres“ krankgeschrieben sein werde. Bei mir raste gleich der Kopf los: Ich falle aus! Aber meine Kollegin... Und was sollen jetzt die anderen denken? Ich muss doch noch die Grafik fertig machen...

Es hat ein paar Tage gedauert, in denen ich die freie Zeit zum einen für stundenlangen Schlaf genutzt habe. Zum anderen aber auch für die liegengebliebene Wäsche. Wer weiß schon, wann ich das nächste Mal so viel Zeit am Stück frei habe?!



Foto: Nicole Bartels

Ich habe also angefangen, mich mit dieser „Zwangspause“ zu arrangieren. Und mich zu fragen, warum wir Entspannung wie eine weitere Aufgabe behandeln. Etwas, das man „richtig“ machen muss. Was auf die To Do-Liste geschrieben werden muss. Und dann kam langsam aber sicher ein Aha-Moment. Ganz leise am Küchentisch, mit einem Puzzle vor mir und einem Podcast auf den Ohren.

Und plötzlich war da etwas anders. Kein Druck, kein Leisten-Müssen, kein Ziel – außer das nächste Teil zu finden.



Foto: Nicole Bartels

Mein Kopf wurde ruhiger, ohne dass ich aktiv versucht habe, ihn ruhig zu bekommen. Das Gefühl war nicht fremd und doch irgendwie neu.

Ich habe angefangen, mich mehr damit zu beschäftigen, warum genau solche Momente so selten geworden sind. Warum wir zwar wissen, dass wir Pausen brauchen – sie sich aber oft nicht wirklich wie Pausen anfühlen. Und warum es unser Nervensystem einfach in dieser Welt so schwer hat.

Und genau daraus ist meine Idee entstanden. Heute entwickle ich mit re-set Produkte, die genau da ansetzen: nicht bei der perfekten Entspannung, sondern bei echten Momenten im Alltag. Kleine Auszeiten, die sich nicht nach „ich sollte jetzt entspannen“ anfühlen, sondern einfach passieren dürfen.

Ich habe Meditation mit Puzzle und Aromatherapie zusammengebracht. Daraus geworden ist etwas Spielerisches, Kreatives und Intuitives: ein Meditationspuzzle. Mir war wichtig, etwas zu schaffen, das niedrigschwellig ist. Was kinderleicht ist und doch vergessen. Was ein Schmunzeln ins Gesicht zaubert.

Ich erinnere mich gerne an den Moment am Küchentisch. Auch wenn es damals schwer war, ist daraus etwas entstanden, was heute Menschen hilft, wieder bei sich anzukommen sowie Ruhe und Selbstwirksamkeit bei sich selbst zu finden.

Und bis heute glaube ich nicht daran, dass es die eine richtige Art gibt, zur Ruhe zu kommen. Aber ich glaube daran, dass wir wieder lernen dürfen, uns selbst zuzuhören.

EIN HAPPY END
ZUM SCHLUSS:

Ich bin aus meiner Erschöpfung rausgekommen. Mit professioneller Hilfe und einem wohlwollenden Umfeld.

Ich bin glücklicher als je zuvor. Weil ich gerade das tun kann, was mir gut tut. Was mir Freude bereitet. In der Form, wie ich es möchte.

Deswegen möchte ich dir ein paar Worte auf den Weg geben: Du bist nicht allein. Gib dir Zeit. Und die Erlaubnis, Pausen zuzulassen, Ungeduld zu spüren und zu wachsen.

re.
set®



Jennifer Feder

Entspannungsboxen für echte Pausen im Alltag – kreativ, achtsam und ohne Druck.

www.reset-entspannung.de
hallo@reset-entspannung.de

Sabine Berg

Ich begrüßte meinen
Mann mit den Worten:
“Ich werde kündigen!”



Foto: Stefan Klübert

„Kreative
Wuchtbrumme!“, so
nannte mich mein
ältester, bester und
leider bereits
verstorbenen Freund
Axel einmal. Und Recht
hatte er.

Ich liebe Sprache, Sprechen und
Storytelling, spiele mit großer Freude
Improtheater, begeistere mich für
Ironie und Wortwitz, schreibe
Sketches und dichte Liedtexte um,
male und fotografiere, mag es
besonders kreative Geschenke zu
machen, schreibe mit großer Lust
zum Geschichtenerzählen und singe
für mein Leben gern.



Kreativität ist mein größter Antrieb

Ob es um neue Workshopthemen und -formate geht, ich mit ungewöhnlichen Techniken und Methoden Wissen weitergebe, in Konflikten vermittele, ein Team entwickle, Führungskräfte begleite oder Spielszenen erfinde, um Sachverhalte zu verdeutlichen und sie so für meine Teilnehmenden erlebbar zu machen.

Ob ich mit meiner Stimme als Sprecherin im Tonstudio Figuren entwickle, wieder ein Buch oder eine Geschichte schreibe, mir mit meiner Kollegin Katharina einen Musiksketch passend zu einem Ereignis ausdenke oder als Sängerin in verschiedenen Genres wie Jazz, Blues oder Rock Gefühle hörbar mache.

Ob ich mir neues Wissen aneigne, andere Lösungen für mich und meine Kundinnen und Kunden finde, sie im Coaching dabei begleite ihren eigenen Weg zu gehen und dabei ab und an einen kleinen Anstoß gebe oder neue Ideen generiere und umsetze.

Ob ich charmant Veranstaltungen moderiere oder fazitätiere, spontan eine Rede halte, beim Netzwerken Frauen empowere, aus eigenen Fotos und Sinnsprüchen inspirierende Coachingkarten gestalte oder ich mit großem Spaß für meinen Videoblog drehe.



Foto: Stefan Klübert

Zwischen Leidenschaft und Entscheidung: Was bleibt, wenn du ehrlich bist

Dabei ist mir eines besonders wichtig: Ich liebe, was ich tue und tue, was ich liebe. Und liebe ich es nicht mehr, tue ich es nicht mehr.

So einfach und gleichzeitig so schwer ist das. Das war ein Lernprozess, denn oft ist das nein zu einer Sache noch viel wichtiger als das ja.

Wunderbarerweise kann ich mein ganzes kreatives Potenzial in meinem Tun ausleben. So gesehen hatte Axel Recht, ich bin eine kreative Wuchtbrumme, im wahren und im übertragenen Sinne.

Der Weg dahin was als andere als gerade. Es gab jede Menge Stolpersteine und auch heute noch gibt es immer wieder Schwierigkeiten zu meistern.

Doch für mich sind sie Chancen und Veränderung ist etwas Positives.

Etwas an dem ich mich erneut reiben, mir die Zähne nahezu ausbeißen und mich entwickeln darf. Großartig. Übrigens eines meiner Lieblingsworte.



Viele Leben, ein roter Faden: Neugier, die dich immer weiterzieht

Dazu bin ich zutiefst neugierig, wissensdurstig, wissenshungrig und an vielem interessiert. Das ist an meinem bunten Lebenslauf gut zu erkennen.

Im ersten Leben, wie ich immer sage, Mezzosopranistin, im zweiten Leben Bankkauffrau, im dritten das IT-Management Studium, im vierten Leben zertifizierte Trainerin und Coach für Stimme, Präsenz & Kommunikation, danach Produktionsprecherin, Autorin, Videoblog-Betreiberin, Multiunternehmer, Mediatorin, Faciliatorin und, und, und. Ich bin viele.

So bunt wie mein Lebenslauf waren auch die Stolpersteine auf meinem Weg. Wobei mein Weg hoffentlich noch lange weitergeht.

Der erste Schritt auf die Bühne – und warum er mehr verändert, als du denkst

Mit zehn Jahren stand ich das erste Mal als Solosängerin auf einer großen Bühne vor 600 Menschen. Das war ein erster Stolperstein. Doch viel stärker erinnere ich meine Mutter hinter dem Vorhang, die mit einem gezischten „hörst du auf“ dafür sorgt, dass ich beim Anblick der Überzahl vor mir, nicht die Flucht ergriff. „Als geblüht ein Kirschenbaum...“, das ist die erste Textzeile des Stückes aus dem ‚Vogelhändler‘ das ich damals sang. Mehr erinnere ich nicht mehr. Angeblich gab es Applaus, wer weiß. Der erste Grundstein für meine Selbstständigkeit war gelegt.

Wenn das Leben dich stoppt: Verluste, die alles verschieben

Weitere Stolpersteine folgten. Schwerwiegender und meist herausforderndere. **Da waren in 2000 die letzten Worte meiner hadernden Mutter: „Ich wollte doch noch so gern...; ach hätte ich doch noch Zeit für...“.** Damals habe ich mir geschworen, dass ich später nicht bereuen will, etwas nicht getan zu haben. Sie war leider schwer krebserkrank und ist mit 63 Jahren viel zu früh gegangen. Im gleichen Jahr, nur wenige Monate nach ihr, ging auch einer ihrer Brüder, dem ich sehr verbunden war. Das machte mir mehr als deutlich, dass die Begrenztheit und Endlichkeit das Leben so unfassbar wertvoll machen. Und es machte mir klar, ich will mich nie darüber beklagen, dass ich eine Chance ungenutzt verstreichen ließ.

Auch beruflich war das Jahr 2000 damals noch in der Bank sehr herausfordernd und all das zusammen verschlug mir trotz aller inneren Stärke die Stimme. **Aphonie. Meine Stimme war weg. Ein Albtraum für einen Sprechberuf, existenziell für eine Sängerin.** Ich musste in eine Stimmheilkur und Stimmruhe war angesagt. Für mich Höchststrafe. In der Kur arbeitete ich vieles auf und mir wurde klar, ich muss etwas ändern, mich neu erfinden.

Mut zur radikalen Veränderung: Der Moment, in dem du gehst

Vollkommen genesen aus der Kur zurück, begrüßte ich meinen Mann Klaus mit den Worten: „Ich werde kündigen.“ Ich war der Bank und meiner Rolle entwachsen und hatte dort alles erreicht, was ich erreichen konnte. Stichwort gläserne Decke.

Übrigens, mein Mann, mit dem ich mittlerweile 38 Jahre zusammen bin und davon 25 Jahre verheiratet, sagte auf meine Ankündigung nur, „Gut, tu was richtig für Dich ist.“

Für mich ist er einfach der tollste Mann der Welt. Also kündigte ich und ging zurück zur Schule oder besser gesagt, ich studierte in einem Online-Studium IT Management.

Damals war das echt innovativ. Daher ließ ich mich gleich noch zur Online-Tutorin ausbilden. In der Corona-Zeit ein wahrer Segen für mich.

Auch wenn die Übertragungswege heute andere sind, die Funktionalitäten im digitalen Raum waren damals bereits die gleichen oder sehr ähnlichen.

Nach dem Studium ging es für mich in eine Gründungs- und Unternehmensberatung und gleichzeitig, so war das bei mir oft, absolvierte ich erst eine Coaching- und dann eine Trainerausbildung. Weitere Grundsteine für meine Selbstständigkeit.



Foto: Stefan Klübert

Der Wendepunkt: Wenn ein Sturz dich auf deinen eigentlichen Weg bringt

Schnell kamen die nächsten Stolpersteine wie der Tod und die intensive Begleitung meines Vaters und meiner besten Freundin.

Ein schwerer Treppensturz war vermutlich der größte Stolperstein. Spät abends gegen 20:30 Uhr nach einem wieder langen Tag im Büro, stürzte ich 2009 die Treppe hinunter. Unten angekommen galt mein erster Gedanke meinem Rechner, der zweite meinem Versprechen, noch zum Geburtstag meiner Schwiegermutter zu kommen und erst der dritte Gedanke galt mir. Definitiv die falsche Priorität.

Noch auf dem Treppenabsatz beschloss ich, das wird anders. Nach einer OP am Knie, denn das hatte bei meinem Sturz erheblichen Schaden genommen, reifte in der Genesungszeit meine Idee.

Ich kündigte meine Führungsposition und baute meine bis dahin im Nebenerwerb betriebene Selbstständigkeit als Coach und Trainerin zum Vollerwerb aus. Und das bin ich bis heute.

Werden Sie Merkwürdig! So bleiben Sie im Gedächtnis. Damit Sie mit Leichtigkeit Menschen gewinnen mit starker Stimme, überzeugender Präsenz & klarer Kommunikation. Dafür stehe ich als Coach & Trainerin; zertifizierter Coach LINC PERSONALITY PROFILER, Mediatorin, Produktionssprecherin, Videobloggerin, Autorin und Faciliatorin.



Sabine Berg | THALA-BERATUNG
Berliner Allee 58, 64295 Darmstadt
+49 6151 3077411
www.thala-beratung.de
info@thala-beratung.de



Nicole Christine Läbe

**Verkaufen ist
Beziehung – nicht
Manipulation**

Du verkaufst dich jeden Tag.

Die Frage ist: Zeigst du dich wirklich – oder hältst du dich noch zurück?

Mehr als zwanzig Jahre habe ich in der Welt des klassischen Vertriebs gearbeitet. Eine Welt, die mit Zahlen, Druck und Abschlüssen verbunden wird. Zu Recht! Sie ist aber auch eines: Kommunikation in Reinkultur.

Ich habe dort gelernt, dass es beim Verkaufen nie nur um ein Produkt oder eine Dienstleistung geht.

Es geht um Menschen. Um Bedürfnisse. Um Vertrauen. Und um das, was zwischen zwei Menschen entsteht, wenn sie sich wirklich begegnen.



Wir alle verkaufen. Jeden Tag. Am meisten uns selbst – und das 24/7.

Wir verkaufen uns selbst – in unseren Beziehungen, in unseren Familien, im Job, im Freundeskreis. Wir zeigen, wer wir sind, was wir können, was wir brauchen und wofür wir stehen.

Verkaufen hat für mich nichts mit Manipulation zu tun, sondern mit einem klaren Handel(n). Es sollte ein offener, ehrlicher Austausch sein. Der eine hat etwas, das der andere braucht oder möchte – und erhält im Gegenzug das, was er braucht oder will. That`s it.

In all den Jahren habe ich immer wieder die Erfahrung gemacht, dass Frauen mit dem Thema „verkaufen“ anscheinend ihre Schwierigkeiten haben. Bloß nicht zu dominant sein, nicht zu selbstsicher auftreten und am liebsten eine Win-Win-Win-Situation erzielen.

Wir haben schon sehr früh Sätze gehört, wie „sei nicht so (vor) laut, benimm dich wie ein Mädchen, spiel dich nicht so in den Vordergrund, ein Mädchen tut so etwas nicht.....“! Ja ich auch!



Verstehen statt bewerten – mein Weg in die Tiefe

Ich wollte irgendwann wissen, warum Menschen so handeln, wie sie handeln.

Warum weichen sie in bestimmten Situationen zurück. Warum machen sie sich klein, obwohl sie so viel zu geben hätten. Und warum fällt es ihnen oft so schwerfällt, sich selbst klar zu zeigen.

Also habe ich begonnen, tiefer zu gehen. **Ich habe Ausbildungen gemacht – unter anderem im NLP und zum Coach und psychologische Beraterin.** Nicht, weil ich einen Titel wollte, sondern weil ich verstehen wollte. Wirklich verstehen.

Ich wollte begreifen, warum Menschen tun, was sie tun. Und vor allem: wie man sie wirklich erreichen kann.

Frauen sichtbar machen – nicht, weil sie es müssen. Sondern weil sie es können

Dieses Verständnis hat mich mehr und mehr gefesselt. Es wurde nicht nur ein Teil meiner Arbeit, sondern ein Teil meiner Haltung. Und irgendwann war klar, dass ich mich genau diesem Thema widmen möchte.

Seit 2016 bin ich unter anderem Mentorin für junge weibliche Führungskräfte.

Die Arbeit mit Frauen war dabei für mich nie eine zufällige Entscheidung. Sie war immer da. Immer wichtig. Vielleicht, weil ich über all die Jahre so viele Frauen erlebt habe, die so viel können – und sich trotzdem nicht zeigen.

Die unsichtbaren Grenzen, die uns klein halten

Frauen, die hervorragend ausgebildet sind, die klug sind, reflektiert und stark – und die sich dennoch immer wieder zurücknehmen. Ich bin überzeugt davon, dass es nicht die Fähigkeiten oder das Wissen sind, die Frauen zurückhalten. Im Gegenteil.

Es sind vielmehr alte Bilder, leise Erwartungen und tief verankerte Überzeugungen darüber, wie wir zu sein haben. Es gibt unsichtbaren Grenzen. Alte gesellschaftliche Strukturen. Tief verankerte Beziehungsnarrative.

Erwartungen, die oft leise daherkommen – und gerade deshalb so wirksam sind.

Und manchmal ist es auch die eigene Entscheidung, sich anzupassen. Sich abhängig zu machen und sich selbst Stück für Stück hintenanzustellen.

Der Moment, in dem sich alles verändert

Mit über 50 Jahren habe ich mich schließlich selbstständig gemacht. Nicht, weil es der einfachste Weg war, sondern weil es sich wie der richtige angefühlt hat.

Ich habe im Laufe der Zeit viele Frauen begleitet, die genau das erlebt haben. Frauen, die in Beziehungen waren und irgendwann gemerkt haben, dass sie sich selbst darin verloren haben. Frauen, die funktioniert haben, gehalten haben, getragen haben – und dabei den Kontakt zu sich selbst immer mehr verloren haben.

Und dann kommt dieser Moment. Der Moment, in dem frau merkt, dass etwas nicht mehr stimmt.

In dem das Alte nicht mehr trägt.

In dem klar wird: So wie es ist, möchte ich nicht weitermachen.

Genau hier beginnt für mich die eigentliche Veränderung.

Neustart ist keine Option. Es ist eine Entscheidung

Heute begleite ich Frauen 45+ bei einem selbstbestimmten Neustart. Und dieser Neustart ist kein vorsichtiges Herantasten und kein „mal schauen, was möglich ist“.

Er ist eine Entscheidung.

Eine Entscheidung, das eigene Leben nicht länger aufzuschieben. Keine gedrückte Pausentaste mehr. Nicht auf den richtigen Zeitpunkt zu warten.

Und auch nicht darauf, dass jemand anderes kommt, der etwas „vollständig“ macht.

Es geht nicht darum, jemand anderes zu werden – sondern dich wiederzufinden

Es geht nicht darum, ein altes Leben zu reparieren. Und auch nicht darum, sich neu zu erfinden.

Es geht darum, sich selbst wiederzufinden.
Wieder zu spüren, was dir wichtig ist.

Wieder zu erkennen, wer du bist – unabhängig von Erwartungen, Rollen oder Beziehungen.

Und daraus heraus ein Leben zu gestalten, das sich wirklich nach deinem eigenen anfühlt. **Denn dein Wert ist nicht von einer zweiten Zahnbürste im Bad abhängig.**

Ich begleite keine Frauen durch ein Jammertal. Ich mache niemanden „fit“ für den nächsten Dating-Marathon. Und es geht auch nicht darum, möglichst schnell wieder in die nächste Beziehung zu kommen oder um Männer-Bashing.

Es geht um dich.

Um dein Leben. Um deine Klarheit. Um deine Entscheidung, wieder ganz bei dir anzukommen.

Alleinstehend zu sein ist kein Übergangszustand.

**Es ist kein „bis etwas anderes passiert“.
Es ist ein Lebensabschnitt.**

Und dieser Lebensabschnitt darf frei, groß, selbstbestimmt und verdammt gut sein.

**Alleinsein ist kein Übergang
– es ist ein kraftvoller
Lebensabschnitt**

Die Welt braucht mehr Frauen, die sich zeigen

Ich bin überzeugt davon, dass wir mehr Frauen brauchen, die genau diesen Weg gehen. Frauen, die sich zeigen. Die ihre Stimme nutzen. Die Verantwortung übernehmen – für ihr eigenes Leben und darüber hinaus.

Nicht nur für sich selbst. Sondern auch für die Gesellschaft, für die Wirtschaft und für das, was wir gemeinsam gestalten.

Und vielleicht ist genau jetzt der Moment, an dem du für dich entscheidest, dein Leben nicht länger aufzuschieben - sondern es wirklich zu leben.

Ich arbeite ortsunabhängig und zeitlich flexibel und wenn du magst, dann vereinbare ein erstes und [definitiv kostenfreies Gespräch](#) mit mir.



Nicole Christine Läbe
Sonnenblumenweg 64
18119 Rostock

0049 381 - 255 295 05
0049 174 - 95 99 391

ncl64@gmx.de
info@unlimited-woman.com
<https://unlimited-woman.com/blog/>

e-Book kostenfrei
herunterladen oder für
meinen Inspirationsbrief
anmelden



Foto: Larissa Schwöppen | Larigräffie

Christiane Vollmer-Splete

Als ganzheitliche Ernährungsberaterin fiel mir auf:
Gesundes, hochwertiges Essen wurde selten so
gezeigt, wie ich es wahrgenommen habe.

Food is identity. Food ist *niemals nur Essen*.

Es trägt Herkunft. Es erzählt von Entscheidungen, von Qualität, von dem, was wir wählen – bewusst oder unbewusst. Und es schafft etwas, das weit über den Moment hinausgeht: ein Gefühl.

Genau dort beginnt meine Arbeit.



Der Blick hinter das, was wir essen

Ich habe mich schon früh intensiv mit Lebensmitteln beschäftigt. Mit dem, was wir essen und mit der Frage, was Lebensmittel eigentlich ausmacht. Wo sie herkommen, wie sie angebaut und verarbeitet werden und welchen Einfluss das auf ihre Qualität hat.

Ich wollte verstehen, was wirklich guttut.

Mein ursprünglicher Antrieb war es, gesunde Ernährung in der Tiefe zu verstehen.

Ich wollte wissen, was unserem Körper guttut.

Was echte, natürliche Lebensmittel auszeichnet.

Und wie man bewusste Entscheidungen treffen kann.

Ich habe mich zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin weitergebildet, Ernährungs- und Kochkurse sowie Workshops geleitet.

Was mir schnell gefehlt hat

Während ich mich immer tiefer in dieses Thema eingearbeitet habe, fiel mir etwas auf.

Gesundes, hochwertiges Essen wurde selten so gezeigt, wie ich es wahrgenommen habe.

Es war oft funktional, informativ. Aber visuell wenig ansprechend.

Die Bilder wirkten austauschbar, manchmal sogar grau. Es fehlte die Frische. Die Farben. Die Fülle.

Und vor allem fehlte das Gefühl. Ich wollte das verändern. Ich wollte zeigen, wie lebendig, wie sinnlich und wie ästhetisch gesunde Ernährung sein kann, damit immer mehr Menschen Freude daran finden und gesunde Entscheidungen treffen.

Ohne es damals bewusst zu planen, begann genau dort meine visuelle Arbeit.

A woman with blonde hair, wearing a white button-down shirt and dark pants, stands by a large window with a metal frame. She is looking out the window with a slight smile. The window has a reflection of her face. The background shows a building exterior.

Meine Intuition wird zu meiner Vision

Foto: Christiane Vollmer-Splete

Zunächst ganz intuitiv — über Social Media, mit einfachen Mitteln, aber mit einem klaren Gespür für das, was ein Bild auslösen kann.

Für Licht. Für Komposition. Für Atmosphäre.

Rückblickend war genau das der Anfang. Ich lernte, mit der Kamera umzugehen und bildete mich weiter in Foodfotografie.

Heute verbinde ich diese beiden Welten.

Mein Verständnis für Food und meine Fähigkeit, es visuell zu übersetzen.

Ich arbeite mit Marken, die Haltung zeigen wollen. Marken, die Wert auf Qualität legen und die verstehen, dass Food mehr ist als ein Produkt.

Denn Food ist Ausdruck. Von Haltung. Von Identität.

Und genau das sollte sichtbar werden.

Meine Arbeit beginnt deshalb nicht bei der Kamera.

Sie beginnt beim Produkt.

Bei der Frage, was es ausmacht.

Wie es sich anfühlt.

Und wie man genau dieses Gefühl in Bilder übersetzen kann.

Echt statt nur perfekt

Ich arbeite ruhig, reduziert und mit einem klaren Blick für Details. Natürliches Licht, echte Texturen und bewusst gewählte Kompositionen stehen im Mittelpunkt.

Es geht nicht darum, perfekte Bilder zu erschaffen, sondern echte. Das wird in Zeiten von KI immer bedeutungsvoller.

Vielleicht ist genau das der Unterschied.

Ich fotografiere Food nicht einfach.

Ich mache sichtbar, wie es sich anfühlt.

Food is identity.

How to
work with
me

Ich arbeite mit Food- und Lifestyle-Marken, die ihre Produkte erlebbar machen möchten.

Mein Fokus liegt auf der Entwicklung ruhiger, atmosphärischer Bildwelten, die Qualität, Herkunft und Identität visuell übersetzen.

Mein Angebot umfasst:

Editorial Food Photography

Atmosphärische Bildwelten für Kampagnen, Websites, Social Media und Markenauftritte.

Visual Concepts

Entwicklung einer klaren visuellen Sprache — von Bildstil über Komposition bis hin zur Gesamtwirkung einer Marke.

Brand Collaborations

Langfristige Zusammenarbeit für Marken, die eine konsistente und hochwertige visuelle Präsenz aufbauen möchten.

Cookbook & Creative Projects

Ausgewählte Projekte im Bereich Editorial, Publishing und kreative Food-Konzepte.

**Im Mittelpunkt meiner Arbeit steht immer die Frage:
Wie lässt sich Food nicht nur sichtbar, sondern fühlbar machen.**



Foto: Larissa Schwöppen | Larigrafie

Contact

Christiane Vollmer-Splete
Am Wittbusch 1a
51588 Nümbrecht

Tel. 0173-7475310
E-Mail: c.vollmersplete@web.de
www.nanisdeli.de

Adeline Gogosanu



Ich habe aufgehört, auf den Moment zu warten, in dem alles passt

Ich habe lange geglaubt, dass es diesen Punkt gibt, an dem alles passt, an dem sich Entscheidungen logisch aneinanderreihen und man sagen kann: Jetzt bin ich angekommen. **Ich habe ihn nie gefunden.**

Was ich stattdessen gefunden habe, ist ein Weg, der sich immer wieder verändert, der mich zwingt, neu hinzuschauen, neu zu entscheiden und weiterzugehen, auch dann, wenn ich nicht genau weiß, wohin es führt.



Funktionieren nach außen – verlieren nach innen

Ich habe früh Verantwortung übernommen, gearbeitet, aufgebaut, geführt und gleichzeitig mein eigenes Business entwickelt, während ich ein kleines Kind großgezogen und schnell verstanden habe, dass es Situationen gibt, in denen niemand da ist, der dich auffängt, wenn etwas schiefgeht. Also lernst du, weiterzugehen, auch wenn du müde bist, auch wenn du zweifelst, auch wenn du keine Garantie hast, dass es funktioniert.

Nach außen sah vieles stabil aus. Innen hat sich das anders angefühlt. Irgendwann kam der Punkt, an dem ich gemerkt habe, dass ich zwar alles im Griff habe, aber mich selbst nicht mehr spüre, weil ich so lange funktioniert habe, dass ich gar nicht mehr wusste, was sich für mich eigentlich richtig anfühlt.



Foto: Adeline Gogosanu

Der Moment, in dem Wegschauen keine Option mehr ist

Ich wog über 100 Kilo bei 1,58 m und musste mir eingestehen, dass das nicht einfach nur ein körperliches Thema ist, sondern Ausdruck davon, wie weit ich mich von mir entfernt hatte.

Gleichzeitig war mein Leben alles andere als ruhig. Dinge sind weggebrochen, Druck ist entstanden, Entscheidungen mussten getroffen werden, ohne dass es eine klare Perspektive gab. Es gab keinen perfekten Moment, um sich neu auszurichten, keinen Raum, in dem plötzlich alles leicht wurde.

Ich habe nicht gewartet.
Ich habe begonnen.

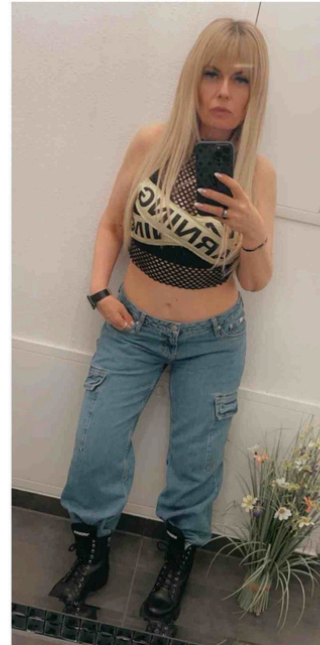
Ich habe angefangen, Dinge zu verändern, Schritt für Schritt, nicht perfekt, nicht spektakulär, aber konsequent, und habe gelernt, Entscheidungen nicht mehr nur danach zu treffen, was funktioniert, sondern danach, was für mich stimmig ist.



42 Kilo leichter – und endlich wieder bei mir

Heute bin ich 42 Kilo leichter.

Aber viel wichtiger ist, dass ich mich wieder spüre, dass ich weiß, wo ich stehe, und dass ich aufgehört habe zu glauben, dass es irgendwann diesen Zustand gibt, in dem alles fertig ist. Den gibt es nicht.



Wachstum passiert nicht dann, wenn es passt



Wachstum passiert nicht linear, nicht sauber und schon gar nicht planbar. Es passiert mitten im Leben, zwischen Verantwortung, Druck und Alltag, und oft genau dann, wenn man eigentlich denkt, jetzt müsste es doch mal einfacher werden.

Verantwortung tragen – ohne mich selbst zu verlieren

Ich arbeite heute in einer verantwortungsvollen Rolle, treffe Entscheidungen, trage viel, aber ich mache das anders als früher, weil ich mich selbst nicht mehr ausklammere, nur damit alles läuft.

Business Perlen – entstanden aus Erfahrung, nicht aus einer Idee

Und genau aus dieser Haltung heraus ist Business Perlen entstanden.
Nicht als Idee, sondern als Konsequenz.

Weil ich über Jahre hinweg immer wieder gesehen habe, dass es nicht an Wissen fehlt, nicht an Motivation und auch nicht an Leistung, sondern oft an einem Umfeld, das trägt, fordert und gleichzeitig ehrlich ist.

Ein Umfeld, in dem man nicht erklären muss, warum es gerade schwer ist, obwohl nach außen alles gut aussieht.

Ein Umfeld, das nicht nur Austausch bietet, sondern Struktur, Verbindlichkeit und echte Weiterentwicklung.

Ein Ort für Frauen, die nicht stehen bleiben wollen

Genau das ist Business Perlen.
Eine Community für Frauen, die Verantwortung tragen und nicht stehen bleiben wollen, die sich weiterentwickeln möchten – fachlich und persönlich – und die keine Lust mehr auf lose Kontakte haben, sondern auf Verbindungen, die wirklich etwas bewegen.



Foto: Adeline Gogosanu

Hier geht es nicht um Lautstärke – sondern um Substanz

Hier geht es nicht darum, sichtbar zu sein, weil man laut ist, sondern weil man etwas zu sagen hat. Nicht darum, sich perfekt zu präsentieren, sondern darum, klarer zu werden, dranzubleiben und Dinge umzusetzen.

Deshalb gibt es hier nicht nur Gespräche, sondern Formate, die dich im Alltag begleiten, Austausch, der ehrlich ist, Co-Working, das dich ins Tun bringt, Wissen, das nicht liegen bleibt, sondern angewendet wird.

Alles an einem Ort, ohne Vergleichsdruck, ohne Algorithmen, sondern mit dem Fokus auf das, was dich wirklich weiterbringt.

**Ich habe lange geglaubt, mein Weg müsste ruhiger sein, klarer, besser planbar, und dass dieses ständige Neujustieren ein Zeichen dafür ist, dass ich etwas falsch mache.
Heute sehe ich das anders.**

Nicht, weil plötzlich alles einfacher geworden ist, sondern weil ich aufgehört habe, mich dagegen zu wehren, dass Entwicklung nicht geradlinig verläuft und dass es Phasen gibt, in denen man sich sicher fühlt, und andere, in denen man wieder neu sortieren muss.

Ich kenne beides.

Die Momente, in denen man denkt, jetzt passt es – und die, in denen man merkt, dass es so doch nicht weitergeht.

Und ich kenne auch dieses Gefühl, sich selbst irgendwo auf dem Weg zu verlieren und sich wieder zurückholen zu müssen.

Vielleicht geht es genau darum – um das Dazwischen

Vielleicht ist genau das der Teil, über den wir viel zu selten sprechen. Nicht das Ankommen, sondern das Dazwischen.

Nicht die Klarheit, sondern die Phasen, in denen sie fehlt.

Und genau dort entsteht für mich heute etwas, das sich ehrlicher anfühlt als jeder Plan, den ich je hatte.



Werde Teil der Business-Perlen

Adeline Gogosanu
kontakt@businessperlen.community

<https://app.businessperlen.community>





Lust auf Netzwerken?

Dann habe ich ein paar sehr interessante Live-Events der Business-Perlen für dich dabei!





Momentum 2026 – vom 19. bis 21. Juni 2026

Der Online-Kongress für Frauen, die nicht stehen bleiben wollen

Dich erwarten 30 inspirierende Speakerinnen, die ihr Wissen, ihre Erfahrungen und ihre Perspektiven mit dir teilen – ehrlich, tiefgehend und auf den Punkt.

Freu dich auf ein vielseitiges Programm:

- Workshops, die dich ins Tun bringen
- Interviews, die neue Blickwinkel eröffnen
- Panels, die echte Gespräche ermöglichen
- Impulsvorträge, die dich weiterdenken lassen

Und das Beste: Die Teilnahme ist kostenlos.

Als besonderes Highlight wartet eine Tombola mit hochwertigen Preisen auf dich – weil Wachstum auch Freude machen darf.

Alle Details und Infos findest du hier auf der Website.



Foto: Adobe Stock

01

Live-Treffen in Dresden

07.05. um 19 Uhr

06.06. um 10 Uhr

[Mehr Infos](#)

02

Live-Treffen in Bamberg

21.05. um 19 Uhr

[Mehr Infos](#)

03

Live-Treffen in Nürnberg

11.06. um 18:30 Uhr

[Mehr Infos](#) über Adeline Gogosanu

**„Ein Wort, das ein
Mensch nicht versteht,
ist ein Wort, das nicht
wirkt.“**

Marie von Ebner-Eschenbach



**Mache das
Text-Quiz**

„Wie verkaufstark sind deine Texte?“

Es gibt Texte. Und es gibt Texte, die verkaufen. Die einen werden gelesen – die anderen bringen Kunden. Zu welcher Kategorie gehören deine Texte?

Mach das Text-Quiz und finde heraus, ob du mit deinen Worten schon überzeugst oder Potenzial verschenkst. **Das Quiz dauert nur 5 Minuten** und zeigt dir, warum deine Marketingtexte (noch) nicht verkaufswirksam sind, welche verkaufpsychologischen Kniffe deinen Texten guttun und wie du ganz leicht bessere Texte schreibst – ohne dich zu verzetteln.

So einfach funktioniert es: Beantworte 10 kurze Fragen – intuitiv und ehrlich. Erhalte dein persönliches Ergebnis und konkrete Tipps, wie du deine Marketingtexte sofort verbessern kannst.

Sandra Brestrich ist Text-Komplizin und Marketingberaterin. Sie berät Solopreneure und KMU, schreibt verkaufstarke Texte oder teilt ihr Wissen in Workshops.

text-komplizin.de
kontakt@sandra-brestrich.de



[Jetzt das Text-Quiz machen](#)



Carina Neumann

Gründen ist kein gerader Weg – sondern ein ständiges Neujustieren.

Zwischen Neustart und Kontrollverlust – wie sich Gründen wirklich anfühlt

Es gibt diese Version vom Gründen, die man überall sieht: mutig, klar, zielgerichtet. Eine Idee, ein Plan, ein Weg nach vorne. Was man seltener sieht, ist das, was dazwischen passiert. Die Brüche. Die Zweifel. Die Momente, in denen nichts mehr logisch ineinandergreift.

Wenn Gründen kein Masterplan ist, sondern eine Entwicklung

Ich habe mehrfach gegründet. Nicht aus einer großen Mastervision heraus, sondern weil ich immer wieder Dinge gesehen habe, die ich anders machen wollte in den Kitas in denen ich gearbeitet habe.

Und ich habe gegründet, weil sich Möglichkeiten ergeben haben.

2021 habe ich mein erstes Einzelunternehmen gegründet, als Dozentin, Referentin, Speakerin, Fachartikelautorin und inzwischen auch als Elternberaterin. Dafür habe ich sogar den Gründungszuschuss bekommen.

Im selben Jahr habe ich, ohne es bewusst so zu planen, gemeinsam mit einer anderen Dozentin eine GbR aufgebaut.

So schnell kann es gehen, wenn man anfängt, gemeinsam zu arbeiten und Geschäfte zu machen.

Wenn aus einer Idee ein Konflikt wird

2022 haben wir daraus eine gUG gemacht. Meine Idee war es, ein Online-Bildungshaus für pädagogische Fachkräfte aufzubauen, mit digitalen Fortbildungen und E-Learning-Formaten. Es war ein Projekt, hinter dem ich wirklich stand. Aber gleichzeitig haben sich Spannungen aufgebaut. Unterschiedliche Vorstellungen, unterschiedliche Arbeitsweisen, unterschiedliche Erwartungen. Wir haben uns mehrfach gestritten.

Und irgendwann wurde klar: So funktioniert es nicht mehr.

Warum ein Ausstieg selten sauber ist

Ein Ausstieg ist kein klarer Schnitt. Wenn man gemeinsam etwas aufbaut, geht es nicht nur um Zahlen oder Rollenverteilungen. Es geht um Vertrauen, Verantwortung und oft auch um Dinge, die nie richtig ausgesprochen wurden. Es fühlt sich eher an wie ein langsames Lösen mit Reibung.



Was bleibt, wenn alles auseinandergeht

Ich bin schließlich aus der gUG ausgestiegen, wir haben die GbR aufgelöst, und am Ende hat mich das Ganze ein halbes Vermögen gekostet. Notar, Anwälte, Steuererklärungen, alles, was dranhängt. Und vor allem Energie. Es gab einfach zu viele unterschiedliche Dynamiken und Erwartungen mit meiner Ex-Geschäftspartnerin und mir.

Der leise Neuanfang im Hintergrund

Danach wurde es ruhiger. Zumindest von außen. Innen war da eher ein Sortieren: Was will ich eigentlich? Wie möchte ich arbeiten? Mit wem? Und vor allem unter welchen Bedingungen?

Ich habe mir psychologische Unterstützung geholt, bin in Therapie gegangen und habe viel Coaching gemacht, um Dinge aufzuarbeiten.

Meine Selbstständigkeit lief weiter, aber nur noch nebenbei. Ich habe einen Master in Bildungsmanagement gemacht und mir einen Teilzeitjob als Nanny in München gesucht, auch um wieder ein stabiles Einkommen zu haben.

Plötzlich fühlte sich alles richtig an

2025 kam dann der nächste Schritt. Ich wurde gefragt, ob ich die Bildungsexperten, ein Einzelunternehmen übernehmen will. Ich habe kurz darauf das Unternehmen abgekauft. Kein langsamer Aufbau, sondern direkt rein in bestehende Strukturen, laufende Themen, volle Verantwortung ab dem ersten Tag. Und es hat sich richtig angefühlt. Klar. Entschieden. Ich habe alles umgemeldet, organisiert, vorbereitet. Es war dieser Moment, in dem man denkt: Jetzt passt es. Jetzt bin ich angekommen.

Und dann kippt alles gleichzeitig

Keine vier Wochen später ist mein Partner gegangen. Ohne Vorwarnung. Ohne langsames Auseinanderdriften. Einfach weg.

Er ist noch am selben Abend ausgezogen.

Foto: Carina Neumann

Wenn das Business weiterläuft, aber das Leben stillsteht

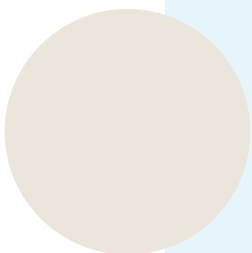
Ich weiß noch, wie absurd sich das angefühlt hat. Auf der einen Seite diese komplette geschäftliche Übernahme: Verantwortung, Entscheidungen, Verpflichtungen. Auf der anderen Seite ein privater Einschnitt, der alles durcheinandergebracht hat. Emotional, organisatorisch, mental.

Es gibt keinen guten Zeitpunkt für so etwas. Aber es gibt Zeitpunkte, die sich besonders ungünstig sind. Und das war so einer.

Was dann passiert, darüber wird selten gesprochen. Du funktionierst erstmal. Weil du musst. Rechnungen hören nicht auf, nur weil dein Leben gerade kippt. Termine bleiben bestehen. Entscheidungen müssen getroffen werden.

Gerade in der Selbstständigkeit gibt es eigentlich kein „Ich nehme mir jetzt mal zwei Wochen frei, um klarzukommen“, zumindest nicht ohne Konsequenzen.

Ich habe es trotzdem gemacht, weil ich gemerkt habe, dass ich sonst gar nicht mehr kann. Und trotzdem läuft vieles im Hintergrund weiter.



Wenn im Außen nichts zu sehen ist – und innen alles arbeitet

Parallel musste ich mir eine neue Wohnung in München zum Semesterstart suchen, diese komplett einrichten, privat und geschäftlich alles ummelden, mein Leben neu organisieren.

Von außen bekommt man davon nicht viel mit, aber innerlich sieht es anders aus.

Zweifel kommen schneller. Dinge, die vorher klar waren, wirken plötzlich unsicher. Entscheidungen fühlen sich schwerer an. Und gleichzeitig ist da dieser Druck: Du hast dich bewusst dafür entschieden. Du hast unterschrieben. Du hast übernommen. Also musst du jetzt auch tragen.

Das ist der Teil am Gründen, den man in keinem Businessplan findet. Es geht nicht nur um Strategie oder Skalierung. Es geht darum, wie stabil du bist, wenn mehrere Dinge gleichzeitig ins Wanken geraten.

Rückblickend war das ein Wendepunkt. Nicht, weil danach plötzlich alles besser war, sondern weil ich gezwungen war, mich neu aufzustellen. Für mich. Alleine. Niemand mehr, der im Zweifel etwas abfedert. Niemand, der im Notfall einspringt oder Sicherheit gibt.

Ich musste mir Fragen stellen, die ich vorher eher vermieden habe: Was trägt mich eigentlich, wenn äußere Stabilität wegbricht? Wie sehr hängt mein Business an meinem eigenen Zustand? Und wie ehrlich bin ich mit mir selbst darüber, was gerade wirklich geht und was nicht?

Ich habe darauf keine perfekten Antworten gefunden. Aber ich habe angefangen, genauer hinzuschauen. Zum Beispiel darauf, wie oft ich kompensiere. Wie häufig ich einfach funktioniere, obwohl ich eigentlich eine Pause bräuchte. Wie schnell ich versuche, Unsicherheit mit Aktion zu überdecken. Und gleichzeitig habe ich gesehen, was bleibt.

Trotz allem lief das Unternehmen ja weiter. Nicht perfekt. Nicht ohne Reibung. Aber es lief. Und ich habe in dieser Zeit sogar mehr Umsatz gemacht als lange zuvor. Das hat mich selbst überrascht.

Resilienz klingt oft wie ein großes, fast abstraktes Wort. In der Realität ist es viel unspektakulärer. Es ist dieses Weitermachen an Tagen, an denen man es sich nicht ausgesucht hätte.

Dieses leise „Ich kümmere mich trotzdem“, obwohl der Kopf eigentlich ganz woanders ist. Teilweise nachts, weil man es tagsüber nicht mehr geschafft hat. Und gleichzeitig auch das Eingeständnis, dass nicht alles gleichzeitig geht.

Ich glaube, das ist etwas, das viele unterschätzen: Gründen ist immer auch persönlich. Egal wie professionell man auftritt, egal wie sauber die Zahlen sind, man selbst ist immer Teil davon. Mit allem, was gerade im eigenen Leben passiert. Man kann das nicht komplett trennen. Und vielleicht muss man das auch gar nicht. Vieles habe ich erst unterwegs gelernt. Oft erst dann, wenn es schon wehgetan hat. Gründen ist selten linear. Es ist eher ein permanentes Anpassen – an Menschen, an Märkte und auch an sich selbst.

Heute würde ich nicht sagen, dass ich alles im Griff habe. Das wäre nicht ehrlich. Aber ich habe ein anderes Verständnis davon entwickelt, was Kontrolle bedeutet. Es ist weniger dieses „Ich habe alles geplant“, sondern eher ein „Ich kann mit dem umgehen, was kommt“. Und das fühlt sich echter an.

Wenn ich auf die letzten Jahre zurückblicke, sehe ich keine perfekte Gründungsgeschichte. Ich sehe viele Anläufe, Brüche, Entscheidungen, die ich heute vielleicht anders treffen würde. Und gleichzeitig genau die Erfahrungen, die ich gebraucht habe, um heute hier zu stehen.

Gründen ist kein gerader Weg. Es ist ein ständiges Neujustieren. Und manchmal passiert dieses Neujustieren nicht, weil man es will, sondern weil das Leben und Situationen dazwischenkommen.

Carina Neumann

Expertin für beziehungsvolle Kleinkindpädagogik

www.carinaneumann.de

hallo@carinaneumann.de



BILDUNGS
EXPERTEN



Bildungsexperten – Der Expertenfinder für Bildung

www.bildungsexperten.net

info@bildungsexperten.net

Hier gibt's was auf die Ohren



Sandra Brestrich ist Text-Komplizin und verrät in jeder Folge, wie dieses Verkaufen mit Worten funktioniert.

Im Podcast erwarten dich verboten gute Tipps, Impulse und Strategien rund um das Thema Marketingtexte.

[Jetzt Reinhören](#)

Zielsichere Werbetexte für dein Marketing

Als Text-Komplizin spürt Sandra dein Text-Problem auf und löst es für dich. Ohne Wumms oder Wunder. Mit 26 Buchstaben und Verkaufspsychologie. Sie findet die Worte, die dir fehlen.

www.text-komplizin.de



Eva Laspas

**Buchmentorin, Autorin und
Expertin für Business-
Storytelling u.a. auch in der
Gesundheitsbranche.**

Du wolltest
Menschen
helfen.

Jetzt bist du mit deinem
Marketing beschäftigt?

Verändere die Perspektive!



www.laspas.at

„Ich bin. Du bist. Wir wirken.“

Ein Businessroman, der aufzeigt, was für unternehmerischen Erfolg heutzutage wirklich wirksam und ausschlaggebend ist: Beziehung, Vertrauen und Menschlichkeit.

Eva Laspas erzählt ihr unternehmerisches Wirken in Form einer Heldenreise.

Die Autorin zeigt in 16 praxisnahen Schritten auf, wie emotionales Marketing im eigenen Unternehmen effizient zum Einsatz kommt.

„Mit dem Businessroman verbinde ich gelebte Unternehmerinnen-Erfahrung und erfolgreiches emotionales Marketing. Ich will damit jene Menschen ansprechen, die in ihrer beruflichen Tätigkeit weniger vermarkten, jedoch mehr verbinden wollen.“

Eva Laspas



Foto: Emily Laspas

Als Autorin und Buchmentorin begleitet Eva Frauen dabei, ihre einzigartige Geschichte und ihr Fachwissen in authentische Bücher und ganzheitliche Positionierungen zu verwandeln.

Ihr Ansatz: fundiertes Businesswissen, klare Strukturen und ein Blick für die Seele hinter dem Business.

Veröffentlichungen:
35 Bücher (Romane, Businessromane & -ratgeber, Lifestyle-Ratgeber, 5 Elemente Ernährung, Gemeinschaftsbücher, Bücher & Romane für Kundinnen)

www.laspas.at/verlag-laspas-ganzheitliche-ratgeber-und-romane/
eva@laspas.at
www.laspas.at



**„Du brauchst nicht
immer einen Plan.
Manchmal musst du
nur atmen, vertrauen,
loslassen und schauen,
was passiert.“**

**Mandy Hale
Bloggerin und Autorin**

Denise Brauer



Foto: Denise Brauer

Ich hab
lange nicht
verstanden,
warum.

Ich erinnere mich noch genau an das Gefühl. Nicht nur an den Tag – sondern auch an das Datum. Es war der 25. Oktober 2023.

Kein Drama. Kein großer Knall. Nur dieser eine Gedanke, der sich an diesem Abend festgesetzt hat: Ich kann morgen nicht mehr dahin fahren. Nicht noch einmal. Nie wieder. Zu niemandem.

Es war ein wiederholter Termin bei einer Person, bei der ich immer wieder von vorne angefangen habe. Jedes Mal dieselbe Struktur neu aufgebaut, immer wieder dasselbe erklärt.

Dabei hatte ich in meinem Business als Ordnungskoachin nicht nur Termine vor Ort gemacht – ich hatte Produkte entwickelt. Einen Notfallordner. Eine digitale Ordnerstruktur für Privathaushaltende und Unternehmen.

Mein Kopf sprudelte vor Ideen. Aber bei den letzten Kund:innen, die ich begleitet habe, hat sich am Abend vor dem nächsten Termin innerlich schon alles zusammengezogen.

Ich wollte einfach nicht mehr hinfahren!

Über zwei Jahre hatte ich mein Business als Ordnungskoachin aufgebaut, hatte Kund:innen, hatte Ergebnisse. Es hat funktioniert – bis es das innerlich irgendwann nicht mehr getan hat. Jeden Tag dasselbe. Dieselben Abläufe, dieselben Strukturen, dieselben Schritte. Mein Gehirn hat einfach aufgehört mitzumachen.

Und dann habe ich es losgelassen. Kein großes Hadern, kein schlafloses Abwägen.

Wenn ich merke, dass etwas zu Ende ist – dann ist es zu Ende. Ich schließe die Tür und gehe. Ohne großes Tamtam.

Doch Monate später stellte ich mir immer wieder die Frage nach dem Warum.

Warum hab ich aufgehört, obwohl es lief?

Warum habe ich nicht einfach weitermachen können?

Warum fehlte mir die Disziplin?

Wo war mein Durchhaltevermögen?



Foto: Denise Brauer

Kurzum: Ich habe mich geärgert, dass ich mein Business aufgegeben habe.

Und auch zwei Jahre nach dem Ende habe ich mich innerlich immer wieder nach dem Warum gefragt.

Eine potenzielle Antwort kam im November 2025. Eine Freundin hat mir erzählt, dass bei ihr ADHS diagnostiziert worden ist. Sie hat mir erzählt, welche Fragen ihr im Test gestellt wurden. Und während sie sprach, habe ich gemerkt, wie ich innerlich immer wieder dachte: Das kenne ich! Das bin ich! Dieses Aha-Gefühl hat mich nicht mehr losgelassen.

Also habe ich mir Bücher zum Thema ADHS und neurodivergentes Denken gekauft

Und während ich diese gelesen habe, ist etwas passiert, womit ich nicht gerechnet habe. Ich habe mich überall wiedererkannt. In den Beschreibungen. In den Beispielen. In diesen kleinen Sätzen, die plötzlich sehr viel erklärt haben.

Irgendwann saß ich da und die Tränen liefen. Nicht einmal. Sondern an verschiedenen Tagen.

Nicht weil mich das alles überrascht hat. Sondern weil plötzlich so vieles Sinn ergab. Das mit meinem Business. Das Immer-wieder-von-vorne. Die Momente, wo ich einfach nicht konnte, obwohl ich wollte. Die Aussagen der anderen: „Schon wieder was Neues?“, „Mach doch mal was zu Ende.“, „Hab dich doch nicht so.“



Foto: Denise Brauer

Immer tiefer habe ich mich mit dem Thema neurodivergentes Denken beschäftigt. Ich habe verstanden, warum ich bestimmte Verhaltensweisen anderer nicht nachvollziehen konnte. Warum mir immer wieder gesagt wurde: Reiß dich zusammen. Andere schaffen das doch auch. Ich habe verstanden, dass ich schneller denke, dass mich komplexe Themen reizen – und warum manches bei mir einfach „anders“ ist. Vor allem aber habe ich endlich verstanden, weshalb mein Gehirn bei Wiederholungen dicht macht.

Ich bin neurodivergent.

Mein Gehirn braucht keine Wiederholung. Es braucht Tiefe. Bedeutung. Bewegung. Neues.

Seit dieser Erkenntnis stellen sich mir viele Fragen – vor allem in Bezug auf meinen fast 30-jährigen Karriereweg: Was, wenn ich gar nicht zu viel war? Was, wenn meine Führungskräfte mich nie wirklich verstanden haben? Was, wenn ich einfach nur lange versucht habe, in Systeme zu passen, die nie für mich gemacht waren?

Nachdem ich endlich verstanden habe, dass ich neurodivergent bin, habe ich mich oft gefragt, ob die Arbeit als Ordnungscöachin je das richtige Business für mich war.

Schon immer habe ich gewollt, dass Menschen über den Tellerrand schauen – dass sie verstehen, warum jemand in bestimmten Situationen so reagiert wie er oder sie reagiert. Ich hinterfrage viel. Nicht nur im beruflichen Kontext, auch im privaten. Und ja, in bestimmten Situationen bin ich für neurotypische Menschen „zu viel“.

Ich kenne diese Momente im Job. Meetings, in denen ich schneller bin. Zusammenhänge sehe, bevor sie ausgesprochen werden. Fragen stelle, die nicht jede:r hören will.

Und dann diese kleinen Reaktionen: ein Blick, ein kurzes Zögern, ein „Lass uns das später klären.“ Und plötzlich ist er da, dieser Gedanke: War ich jetzt wieder zu viel?

Mir ist bewusst, dass wir Menschen uns nicht alle mögen werden. Aber ich möchte mit meiner Art zu denken etwas hinterlassen. Daher habe ich beschlossen, nicht mehr leise zu sein. Mich nicht mehr anzupassen, mich nicht mehr kleiner zu machen, weniger zu sagen, weniger zu zeigen, weniger zu sein.

Ich habe angefangen, lauter zu werden. Zuerst auf LinkedIn, dann auf Instagram – und nun in Magazinen. Ich schreibe und spreche über neurodivergentes Denken in Führung und Systemen – für Führungskräfte mit neurodivergentem Profil, für Führungskräfte mit neurodivergenten Menschen im Team, und für Arbeitnehmer:innen, die sich fragen, warum vieles so viel anstrengender ist als es sein müsste. Keine Diagnosen. Sondern echte Auseinandersetzung damit, was passiert, wenn unterschiedliche Denkprofile aufeinandertreffen.

Warum ich mich dabei bewusst auf Arbeit und Führung fokussiere? Weil wir die meiste Zeit unseres Lebens auf Arbeit verbringen. Weil es in den sozialen Medien bereits viele Menschen gibt, die über Neurodivergenz und das Privatleben sprechen – und das ist gut so. Doch möchte ich dort ansetzen, wo es oft am lautesten kracht und am leisesten ignoriert wird: in Unternehmen, in Teams, in Führungsbeziehungen.

Ich möchte Führungskräfte animieren zu verstehen, dass es nicht nur einen Denkstil gibt. Dass jemand, bei unbequemen Fragen, kein Problem ist – sondern vielleicht genau die Person, die das Team braucht. Und dass „Das haben wir schon immer so gemacht“ für ein neurodivergentes Gehirn keine Antwort ist. Sondern der Anfang vom Ende der Motivation.

Ich bin neurodivergent. Ich denke anders. Ich führe anders. Und ich habe lange gebraucht, um zu verstehen, dass das keine Schwäche ist. Aber jetzt weiß ich es – und es fühlt sich gut an.

Denise Brauer
Expertin für neurodivergente
Führungsdynamiken



E-Mail: denise.brauer1@gmail.com

Telefon: [+49 151 40 37 18 31](tel:+4915140371831)

Webseite:

denisebrauer.tentary.com/denise-brauer

Shop:

denisebrauer.tentary.com/



DENISE BRAUER

- KLARTEXT
- PERSPEKTIVWECHSEL
- POTENZIAL NUTZEN



Foto: Claudia Weaver

A portrait of Sabine Osterauer, a woman with long, wavy brown hair, smiling and looking slightly to the right. She is wearing a dark, sleeveless top with a white pattern. The background is a soft-focus outdoor setting with green foliage.

S | SABINE OSTERAUER

Ich habe lange nach meiner besonderen Gabe gesucht – ohne zu erkennen,
dass sie längst da war.

Heute stehe ich unter anderem vor Menschen in ihren verletzlichsten
Momenten, erzähle Lebensgeschichten oder zeige ihnen ihre Muster auf, die
oft im Verborgenen liegen und einer Entwicklung im Wege stehen.

Ich habe mir immer schon gewünscht, ein richtiges Talent, eine spezielle Gabe zu haben.

Etwas, das einfach mitgeboren wird und nicht jeder hat. Ein Talent, das mich ganz persönlich auszeichnet. Und ja, ich habe eine Gabe geschenkt bekommen, aber dazu später mehr.

Ich bin 52 Jahre jung und bin seit 1999 selbständige Unternehmerin. Anfangs noch gekoppelt mit einem Brotjob, aber über die Jahre bin ich immer mehr in mein eigenes Unternehmertum hineingewachsen.

Wer jetzt denkt, ich sei all die Zeit in derselben Branche geblieben, den muss ich enttäuschen. Der Weg zur heutigen Selbständigkeit war ein langer, teils beschwerlicher Weg und lief parallel zu meiner eigenen Persönlichkeitsentwicklung. Ich habe gefühlt in nahezu jeder Branche gearbeitet, in der Gastronomie, im medizinischen Bereich, als Sporttrainerin, in der Bildung und auch im energetischen Berufsfeld.

All diese Stationen haben mich fasziniert, mich inspiriert und letztlich zu mir selbst geführt.

Nach meinem ganz klassischen privaten Lebensweg – heiraten, ein Haus bauen, Mutter werden – fiel ich in ein tiefes emotionales Loch. Ich schrammte gerade noch so an einer Depression vorbei, meine Gedanken waren damals sehr finster.

» Der Moment, in dem alles ins Wanken geriet.

Das Studium zur diplomierten psychosozialen Beraterin wurde zu meinem Wendepunkt. Ich habe dabei so viel über mich selbst gelernt, dass ich begann, neue Wege zu gehen.

In den darauffolgenden Jahren arbeitete ich als Trainerin in der Erwachsenenbildung und entdeckte meine große Leidenschaft fürs Sprechen.

Parallel dazu bot ich in meiner kleinen Praxis Beratungen zu unterschiedlichsten Themen an.

Fotos: Claudia Weaver



Doch das Leben stellte mich erneut auf die Probe: eine Scheidung, eine narzisstische Beziehung, ein Todesfall und schließlich die Pandemie.

Die Jahre 2020/2021 waren die herausforderndsten Jahre meines Lebens. Ich möchte sie nicht noch einmal erleben, jedoch auch nicht missen wollen. Denn sie haben mich zu einem Menschen gemacht, auf den ich heute wirklich stolz bin.

Ein Neuanfang, der sich wie Ankommen anfühlt.

Ich traf schließlich eine Entscheidung, die für mich beruflich einen absoluten Neubeginn in sich trug. Ich packte mein Leben zusammen und zog in ein anderes Bundesland, nach Salzburg. Ein Ort, der mich schon mein ganzes Leben lang auf unerklärliche Weise angezogen hat. Heute weiß ich warum – es ist mein inneres Zuhause, meine Insel des Ankommens.

An meiner Seite mein Ehemann, der mir den Rücken freihält, um beruflich neu durchstarten zu können.



Foto: Claudia Weaver

Als bekennende Scanner Persönlichkeit, also ein Mensch, der vielen Interessen folgt und sich nur schwer auf eine Sache festlegen kann, eröffneten sich mir gleich mehrere Wege.

Da ich immer schon gerne vor Menschen gesprochen habe, zusätzlich eine Sprecherausbildung absolviert hatte und Hochzeiten liebe, ließ ich mich zur Freien Rednerin ausbilden.

Doch wie so oft im Leben kam die eigentliche Berufung anders.

Ein Freund bat mich, für seine verstorbene Mutter eine Abschiedsrede zu schreiben und zu halten.

Das Thema Tod hatte mich schon als Kind fasziniert, doch als ich zum ersten Mal in einer Trauerhalle stand neben dem Sarg, vor über 100 Menschen, wurde mir die ganze Verantwortung erst so richtig bewusst.

Es gibt keine Generalprobe. Es gibt nur diesen einen Moment. Und dieser bleibt in Erinnerung.

Als ich nach Hause kam, nahm mich mein Mann in den Arm und sagte: „Ich wusste, das ist deine Welt. Das ist deine Berufung.“

Er hatte recht. Und er sollte Recht behalten. Inzwischen sind doch einige Jahre vergangen, ich durfte bereits Hunderte von Menschen auf ihrem letzten Weg begleiten.

„Mit meiner Stimme erzähle ich, was bleibt.“

Und ich liebe was ich tue, obwohl der Anlass sehr traurig ist. Doch ich habe mit meiner Stimme die Möglichkeit, eine Geschichte zu erzählen, die Hinterbliebene und trauernde Menschen noch einmal mitnimmt auf eine gemeinsame Reise.

Ich werde oft gefragt, wie ich das überhaupt machen kann.

Meine Antwort ist stets dieselbe: Es ist nicht mein eigener Verlust – ich darf die Lebensgeschichte eines Menschen hören und fühlen.

Dies ist ein Geschenk und es macht mich dem Leben gegenüber sehr demütig. Diese Arbeit macht mich frei und unendlich ruhig.

Diese Berufung hat mir jedoch auch ganz klar aufgezeigt, dass es wichtig ist, im Leben seiner Freude zu folgen. Nach vielen Jahren in der Beratung und im Coaching wurde mir bewusst, dass ich ein Talent habe, das lange einfach „mitgelaufen“ ist.

Ich habe durch mein Studium einerseits die Fachkompetenz, andererseits die Fähigkeit geschenkt bekommen, Menschen intuitiv zu lesen. Schon im Gespräch erkenne ich Denk-, Verhaltens-, Beziehungs- und Handlungsmuster – sowohl die gelebten als auch jene, die im Verborgenen darauf warten, gesehen zu werden. Ich erkenne Muster, Dynamiken und innere Zusammenhänge ganz klar.

Ich habe mich auf die Frage „WARUM“ spezialisiert, denn sie betrifft alle Lebensbereiche.

Wenn wir wissen, mit welchen Mustern wir unser Leben gestalten, beruflich wie privat, und überprüfen, ob diese überhaupt noch zeitgemäß sind, können wir beginnen, unser Leben bewusst zu verändern. Es ist immer eine Entscheidung notwendig, um aus alten Mustern auszusteigen, doch vorher ist es wichtig, diese überhaupt zu kennen.

Mein Kreis schließt sich – und öffnet gleichzeitig Neues.

Ich spüre, dass sich mein Kreis langsam schließt. War dieser Weg leicht? Ganz und gar nicht. Es gab viele Momente, in denen ich alles hinschmeißen wollte. Zeiten voller Zweifel und ja, auch heute fordert mich manches noch heraus, besonders im Bereich Social Media.

Selbstständigkeit bringt eben auch ihre Schattenseiten mit sich, kein wirklicher Krankenstand, kein Urlaubsgeld, keine Sicherheit, dafür laufende Verpflichtungen und Verantwortung.

Ein Unternehmen zu führen ist eine Entscheidung, die Mut braucht und vielleicht auch ein bisschen Verrücktheit.

Ich bin verrückt genug. Und genau deshalb bin ich heute eine zufriedene Unternehmerin mit immer wieder neuen Ideen.

Mein Erfolgsrezept? Geduld, Geduld und noch viel mehr Geduld und Vertrauen in sich selbst.



Sabine Osterauer

Persönlichkeits-Reading auf Basis psychosozialer Beratung
ZUSAMMENER | Freie Rednerin für Verabschiedungen |
Geschichtensammlerin

beratung@sabineosterauer.at

www.sabineosterauer.at

www.zusammener.at





Foto: Claudia Edhofer

Wenn das
Leben nach
außen
funktioniert –
aber innen
längst nicht
mehr

Monika Cuzma Cépeda

**Ich bin nicht den geraden Weg gegangen. Ich bin
durch mein eigenes Dunkel gegangen.**

**Und ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn dein Leben
nach außen funktioniert – aber dich innerlich nichts
mehr berührt.**

Es gab eine Zeit, da war ich acht Jahre lang gefangen. In einer Esssucht, die mein Leben bestimmt hat. Nicht sichtbar für viele – aber in mir war sie alles: Kontrolle. Betäubung. Überleben.

Acht Jahre gegen mich selbst.

Acht Jahre, in denen sich mein Leben immer enger angefühlt hat.

Irgendwann kam der Punkt, an dem nichts mehr ging.

Kein Kampf mehr. Keine Hoffnung. Kein Grund mehr, morgens aufzustehen.

Nur noch Leere.

Ich bin die Möglichkeiten, mein Leben zu beenden, nüchtern durchgegangen.

Und plötzlich verstand ich: Es ist nicht fünf Minuten vor Zwölf, sondern eine Sekunde vor Zwölf.

Und genau dort habe ich mir einen Satz gesagt, der mein Leben von einem Moment auf den anderen verändert hat:

„Umbringen kann ich mich
morgen auch noch. Und vorher
kann ich gucken, ob das Leben
nicht doch irgendwie
funktioniert.“

Das war roh.
Das war ehrlich.
Das war Grenze.

Und in diesem Moment, in
dem ich nicht mehr vor mir
fliehen konnte, habe ich
mich für das Leben
entschieden.

Nicht mit einem Plan.
Sondern mit der
Entschlossenheit,
weiterzugehen.



Auf der Suche nach mir selbst – und nach einem neuen Gefühl von Lebendigkeit

Ich bin losgegangen. Ohne zu wissen, wohin – aber mit der Klarheit und dem Vertrauen, dass es weitergeht.

Ich folgte meiner Intuition und bin ausgewandert.

Erst Spanien. Dann Mexiko. Dann 6 Jahre Peru. Und unzählige Reisen nach Kuba.

Auf der Suche nach mir.

Und dort ist mir etwas begegnet, das ich nie erwartet hatte:
Die spanische Sprache.

Nicht als Lernprozess. Sondern als Gefühl.

Als Klang.

Als Melodie.

Als etwas, das mein Herz erreicht hat, bevor ich es verstehen konnte.

In dieser Sprache habe ich mich wiedergefunden. In ihrer Wärme. In ihrer Lebendigkeit. In ihrer Art, das Leben auszudrücken. Etwas in mir hat sich geöffnet, das lange verschlossen war.

Zum ersten Mal habe ich mich wieder gespürt. Nicht perfekt. Aber lebendig.

Ich habe in dieser Zeit nicht nur gelernt, wieder zu sprechen. Ich habe begonnen zu fühlen. Und genau dort hat meine Rückverbindung begonnen.

Ich habe mir Stück für Stück mein Leben zurückgeholt.
Meine Lebendigkeit.
Meine Weiblichkeit.
Meinen körperlichen Ausdruck.
Meine Stimme.
Meine Emotionen.
Mein Sein.

Aus der eigenen Erfahrung wurde meine Methode

Aus genau dieser Erfahrung ist meine erste Methode entstanden – ein Zugang, mit dem Menschen eine Sprache wie Spanisch oder Englisch in drei Tagen leicht lernen und wirklich anwenden können.

Frei von
Blockaden.
Über
Verbindung.
Über Erleben.
Fühlen.
Sein.



Heute bin ich nicht hier, weil mein Leben frei von Krisen ist. Sondern weil ich gelernt habe, sie zu drehen.

Ich bin aktuell in einer Insolvenz.
Ein Punkt in meinem Leben, an dem viele still werden.
Sich zurückziehen.
Sich verstecken.
Für viele ein Rückzug.
Für mich ein Portal.
Ich sehe es nicht als Bruch,
sondern als Chance für bewusste Neuorientierung.
Eine Zeit der Neuordnung und neuen Möglichkeiten –
im Außen und in mir.

Weil ich weiß, wie es ist, wenn man sich selbst verliert. Und weil ich heute nicht mehr bereit bin, mich nochmal zu verlassen.

Früher hätten mich solche Situationen zerstört. Heute nutze ich sie.

Ich habe auch das genommen und verwandelt.
In ein Portal.

In den Moment, in dem ich endlich rausgehe mit dem, was schon seit Jahren in mir brennt:

Ein Feld für Frauen zu öffnen, in dem ich sie über den Klangraum Spanisch und die Melodie zurück in ihr Herz führe.

Zurück in ihre Weiblichkeit. In ihre Größe. In ihre Essenz.
Vom Funktionieren zurück ins Fühlen. Und ins Leben.

Meine Arbeit ist nicht entstanden, weil ich etwas gelernt habe.

Sondern weil ich losgegangen und selbst mitten hindurchgegangen bin. Weil meine alte Version wie ein Phönix aus der Asche immer wieder verbrennt – und stärker und klarer wieder aufsteht.

Durch Essucht.

Durch Leere.

Durch den Punkt, an dem ich nicht mehr leben wollte.

Durch Krisen, die mich gezwungen haben, echt zu werden.

Mich neu zu kreieren.

Heute begleitet sie Frauen zurück zu sich selbst

Die spüren, dass ihr Leben funktioniert – aber sich nicht mehr lebendig anfühlt. Frauen, die stark sind, die ihr Leben im Griff haben – und trotzdem fühlen, dass etwas fehlt.

Ich öffne Räume, in denen sie sich selbst wieder begegnen: über ihren Körper, über ihr Nervensystem, über ihre Fühlkraft. Und über etwas, das viele überrascht:

Spanisch.

Nicht als Sprache, die gelernt wird. Sondern als Frequenz.

Als Zugang.

Als Erinnerung.

Ich bringe Frauen nicht nach vorne. Ich bringe sie zurück.

Raus aus Rollen.

Raus aus alten Mustern und Perspektiven, die ihnen nicht mehr dienen.

Rein in ihre ureigene Energie.

Zu sich.

Regreso. Vivo. Soy.

Die Frage, die bleibt

Und vielleicht ist das die ehrlichste Frage:

Wie viel deines Lebens ist wirklich lebendig und deins – und wie viel davon ist nur Gewohnheit?



Foto: Claudia Edhofer

Ich öffne Räume für Frauen,
in denen sie sich selbst wieder begegnen.
Über den Klang.
Über den Körper.
Über die lebendige Kraft der spanischen
Sprache – eine Frequenz, die dein Herz
berührt...
Vom Funktionieren zurück ins Fühlen.
Und ins Leben.

Monika Cuzma Cépeda

[https://monikacuzmacepeda.com/
kontakt@monikacuzmacepeda.com](https://monikacuzmacepeda.com/kontakt@monikacuzmacepeda.com)

Mobil: 0177 33 44 134





Gemälde: Jan Morische

Dorina Bahls

Unternehmerin, Logistikerin und Mutter mit klarer Meinung

Mein Weg war nie geradlinig.
Aber ich habe gelernt: Es geht nicht darum, alles
zu wissen – sondern loszugehen.
Und genau das hat alles verändert.



Es war immer mein Traum, Krankenschwester zu sein.

Das hat dann auch geklappt. Ich konnte mir nie vorstellen, etwas Anderes zu machen. Ich dachte, um selbstständig zu sein, braucht man eine Idee und ich konnte nur Krankenschwester sein.

Vom festen Berufsbild zur neuen Realität

Dann wurde ich Mutter und für mich war es keine Frage, wieder arbeiten zu gehen. Wahrscheinlich meiner Sozialisation in der DDR geschuldet.

Ich war immer überzeugt, Kind und Beruf verbinden zu können – hat meine Mutter ja auch geschafft. Dann kann ich das auch.

Vom Kindsvater hatte ich mich schon in der Schwangerschaft getrennt. Somit war ich alleinerziehend. Das habe aber nie als Problem angesehen.

Ein neuer Lebensabschnitt – privat und beruflich

1999 habe ich meinen jetzigen Ehemann kennengelernt. Zu dem Zeitpunkt hat er mit Hilfe seiner Schwester selbstständig gearbeitet. Er brachte seinen Sohn mit in die Ehe. Mich hat es sehr interessiert, wie er die Arbeit regelt und was zum Selbstständig sein dazu gehört. Anfangs als Unterstützung gedacht, habe ich 2006 ein Gewerbe angemeldet.

Transportdienstleistungen. Und dann gab es in meinem Hauptjob Umstrukturierungen und ich bekam 2007 die Kündigung.

Zu diesem Zeitpunkt war schon klar, dass ich ein halbes Jahr später sowieso gekündigt hätte. Es gab genug Aufträge und dementsprechend genug zu tun für uns Beide.

Lernen, sich einzuordnen – und zu wachsen

Mir war von Anfang an klar, dass ich mich bei der Zusammenarbeit mit meinem Mann erst mal unterordnen muss. Er war der Fachmann, der mir alles erklärt und beigebracht hat. Das war nicht immer einfach, aber wir konnten uns schon immer gut miteinander konstruktiv auseinandersetzen.

So nach und nach habe ich dann Veränderungen angestoßen. Sei es stärkere Digitalisierung (PC-Einsatz, FAX via E-Mail, Handys usw.) oder Aufbau eines QMS. In der Pharmabranche fast zwingend erforderlich. Meine Erfahrungen aus Krankenhauszeiten waren dabei von Vorteil.

Wachstum mit System – und bewusstem Risiko

Wir hatten uns früh entschieden, ohne weiteres Personal zu arbeiten. Die Zusammenarbeit mit Subunternehmern stellte für uns das geringere Risiko dar und war flexibler zu gestalten. Sein Sohn zeigte im Laufe der Zeit immer stärkeres Interesse, mitarbeiten zu wollen. Somit trafen wir eine Vereinbarung mit ihm als Subunternehmer. Mit der Zeit kamen weitere Subunternehmer dazu, mit denen wir teilweise noch heute zusammen arbeiten.



Foto: Svenja Vogts

Vom Einzelunternehmen zur GmbH – ein mutiger Schritt

Die Umsätze stiegen in den Jahren kontinuierlich, so dass sich die Frage der Umstrukturierung stellte. Ich hatte den Gedanken der Unternehmensnachfolge durch seinen Sohn. Somit haben wir dann gemeinsam das Einzelunternehmen in eine GmbH umgewandelt.

Mein Stiefsohn und ich sind beide Gesellschafter Geschäftsführer. Mein Mann ist unser Angestellter. Im letzten Dezember haben wir dann die erste Person für das operative Geschäft eingestellt.

Wenn Strukturen sich ändern, muss Kommunikation wachsen

Diese Umstrukturierung zur GmbH hat uns vor sehr große Herausforderungen gestellt. Wir mussten lernen, anders miteinander zu kommunizieren. Die Rollen und Verantwortlichkeiten mussten geklärt werden. Jeder hat dabei sein eigenes Tempo gehabt und ist trotzdem gleich wichtig.

Wir übten Wertschätzung und haben festgestellt, dass unser Zeitplan zu ambitioniert war. Mein Mann wollte sich aus diesem Prozess heraushalten. Das war jedoch weder möglich noch ist es sinnvoll, da er ein zentraler Bestandteil war und ist. Gemeinsam haben wir beschlossen, uns externe Hilfe bei einer Coachin zu holen. Das war ein großer Gamechanger.

Unsere Prinzipien – wie wir heute denken und handeln

Wir haben viel über uns gelernt und diese Motivationen für uns formuliert:

- Wenn's nicht so geht, dann eben anders - Hauptsache vorwärts.
- Einen Schritt nach dem anderen - immer weiter, immer lernen.
- Für sich selbst einstehen - sonst macht's niemand.
- Mut zur Ehrlichkeit.
- Eingestehen von Grenzen.
- Verantwortung übernehmen.





Was mich ausmacht – und was mich trägt

Meine größten Qualitäten sind Anpassungsfähigkeit, Lernbereitschaft und Aufgeschlossenheit neuen Dingen gegenüber. Angst zu scheitern hatte ich nie.

Mir war immer wichtig, dass mein Mann und ich eine gute Verbindung miteinander haben. Und wenn die da ist, dann klappt auch alles andere, egal was passiert. So eine Art Urvertrauen. Habe ich jetzt auch in Bezug auf meinen Stiefsohn und uns als Familie. Wenn wir als Familie klar kommen und gute Regeln für die Arbeit haben, dann wird das funktionieren. Davon bin ich zutiefst überzeugt.

Kontrast, der mich erdet

Abseits des Beruflichen liebe ich es, auf Konzerte zu gehen und Livemusik zu erleben. Ganz besonders gerne aus dem Bereich Heavy Metal. Das bietet einen bewussten Kontrapunkt zur Arbeit und tut mir sehr gut.

Was mir wirklich wichtig ist

Besonders wichtig sind mir auch Themen wie Female Empowerment und Unterstützung sozial schwächerer Personen. Eine Zeitlang war ich in einer Suppenküche und in der Flüchtlingshilfe aktiv. Mir helfen diese Aktivitäten sehr, mich zu reflektieren und meine Privilegien zu erkennen. Etwas zurückzugeben, an Menschen, die Hilfe benötigen, finde ich ganz wunderbar und gibt mir wieder einen Bezug zu meinen Wurzeln als Krankenschwester.

**Wir transportieren Blutproben bzw. Medikamente für
Studienzwecke auf Trockeneis oder bei Raumtemperatur.
Spontan & Flexibel 24/7.**

Webseite: www.helmsinger.de

E-Mail: d.bahls@helmsinger.de

Telefon: [+49 40-5379 82320](tel:+4940537982320)



[dorina-bahls-logistik](https://www.linkedin.com/company/dorina-bahls-logistik)



[company/helmsinger-transport-gmbh](https://www.linkedin.com/company/helmsinger-transport-gmbh)

**„Alles, was sich gut
anfühlt, kann
unmöglich schlecht
sein.“**

**Angelina Jolie
Schauspielerin**

Ulrike Fischer

**Wie aus Ohnmacht, Klarheit und innerem
Wissen der Weg in die Selbstständigkeit
entstand**



Foto: Daniel Wocinski

Gewissheit hat meine Selbstständigkeit eingeläutet. Die Gewissheit, dass ich an diesem Ort nicht mehr wirksam bin.

Nach meinem Burnout habe ich versucht, zurückzukehren. Wiedereingliederung. Schritt für Schritt. So, wie es vorgesehen ist. Und genau das hat nicht funktioniert.

Ich erinnere mich an ein klares, stilles Wissen, das in mir aufstieg. Der Moment war gekommen, meinem inneren Ruf, der seit Jahren immer wieder kam, zu folgen. Ich habe lange nicht hingehört.

Dabei war der Gedanke an Selbstständigkeit immer wieder da. Ich bin in einem selbstständigen Elternhaus aufgewachsen. Meine Eltern haben sich immer wieder beruflich neu erfunden. Das Handwerk hat sie getragen, aber sie sind damit nicht stehen geblieben, sie haben sich und ihr Geschäft entwickelt.

Ich habe schon im Studium der Sozialen Arbeit mit Gedanken an Selbstständigkeit gespielt. Ich hatte Bilder im Kopf. Visionen. Ein Coaching-Haus. Ein Ort für Entwicklung, Verbindung und echtes Arbeiten mit Menschen.

Ich konnte mich lange beruflich entfalten. Deshalb war es nicht nötig, meinem inneren Ruf zu folgen.

DER MOMENT in dem es keine Rückkehr mehr gab

Der wirkliche Wendepunkt kam 2024.

Mit meiner Ausbildung zum Life Trust Coach und mit der klaren Erkenntnis: Ich kann nicht zurück.

Der Moment, in dem ich gekündigt habe, nach 15 Jahren in einem Unternehmen, für das ich lange von Herzen tätig war, war gleichzeitig der Moment, in dem ich entschieden habe, zu gründen. Nicht, weil alles fertig und vorbereitet war, sondern weil es für mich keine Alternative mehr gab, die sich stimmig angefühlt hat.

Mein Weg dahin war nie gerade. Ich hätte in den elterlichen Betrieb einsteigen können. Einen sicheren Weg gehen. Bin ich nicht.

Ich bin aus dem Handwerk in die soziale Arbeit gewechselt. Eine Herzensentscheidung. Keine strategische.

Schon damals wusste ich: Zusammenarbeit ist mein Thema. Menschen befähigen und zusammenbringen. Unterschiedliche Perspektiven verbinden. Aus Einzelnen etwas Gemeinsames entstehen lassen, das trägt.

Was ich lange nicht gesehen habe, war, dass ich selbst dabei oft außen vor geblieben bin.



Funktionieren nach außen, verlieren nach innen

Mein größter innerer Konflikt war leise, aber hartnäckig:
Ich bin nicht gut genug.
Und ich bin allein damit.

Ich habe funktioniert, in all meinen Rollen, der alleinerziehenden Mutter, der in sich ruhenden Freundin, der verantwortungsvollen Vorgesetzten und vielen mehr.

Ich habe auch Resonanz bekommen. Resonanz, die mich getragen hat. Und trotzdem fehlte mir die Verbindung zu mir selbst.

Der Tiefpunkt kam nicht im Job. Sondern auf der Straße. Mit meinem Hund.

Ein Moment von Kontrollverlust. Und plötzlich war nichts mehr kontrollierbar.

Schwindel. Herzrasen. Ohnmacht. Ich konnte nicht mehr funktionieren.

Ich habe mich der Ohnmacht hingegeben und von dort aus begonnen, mich neu aufzurichten.

Mit Unterstützung, mit meinem Sohn, mit Freunden, mit meiner Familie und mit dem klaren Willen, mein Potenzial neu zu entfalten.

Der eigentliche Wendepunkt war nicht, dass die Angst weg war. Sondern dass ich begonnen habe, sie zu verstehen.

Nicht nur im Kopf. Auch im Körper.

Ich habe gelernt, dass Gefühle für mich arbeiten, nicht gegen mich. Dass Schmerz Freunde guten Rates sein können. Dass Anspannung und Entspannung zusammengehören. Dass ich gut genug bin und weiter wachsen darf.

Diese Erkenntnisse haben mich getragen. Und sie haben mich in die Handlung gebracht.

Ich habe meine Vision runtergebrochen. Ein großes Coaching-Haus darf klein anfangen.

Ich habe Gruppenangebote entwickelt. Einen Businessplan geschrieben. Meine Finanzen geprüft. Mich auf Gründerplattformen informiert. Ein Gründungscoaching gemacht.

Ich habe Texte geschrieben, sie
gegenlesen lassen.

Fotos gemacht.

Eine Website aufgebaut.

Ein Gewerbe angemeldet.

Und irgendwann war es soweit.

EntwicklungsLust feierte Eröffnung.

Ein Teil meines Wohnraumes wurde
zum Coachingraum.

Co-Working-Spaces kommen bei
Bedarf dazu.

Für einen Teil meiner

Gruppenangebote miete ich ein

Tanzstudio in Dortmund an.

Ich fahre zu Unternehmen hin.

Gründen heißt auch, wieder ganz von vorne anzufangen

Was ich unterschätzt habe?

Wie sehr ich wieder bei null anfangen.

Mein altes Netzwerk hat mich nicht getragen.

Ich hatte gehofft, mein Bekanntheitsgrad würde mich durch die Anfangszeit
bringen. Tat er nicht.

Ich stand plötzlich auf neuem Boden. Ohne Sicherheit. Ohne Routine. Ohne
die Gewissheit, dass es funktioniert.

Fachlich war ich vorbereitet. Und doch waren Themen wie Vertrieb und Social
Media Neuland für mich. Das war meine größte Unsicherheit. Und
gleichzeitig mein größtes Lernfeld.

Zu Beginn hatte ich zwei wunderbare Aufträge zur Teamentwicklung. Sie
haben mich getragen. Dann kam eine Dürrephase. Und natürlich waren sie
da, die Zweifel, die Unsicherheit, gepaart mit einer leisen Stimme in meinem
Inneren, die sagte: „Hab Vertrauen.“

Aufgeben war keine Option. Und leicht war es auch nicht.

Vertrauen wächst nicht im Perfekten, sondern im Gehen

Ein entscheidender Moment kam Ende 2025. Ich habe ein Gruppenangebot für Frauen entwickelt – einen Jahresausklang. Klein gedacht. Und für mich von großer Bedeutung.

Dieses Angebot hat mir gezeigt: Ich bin auf dem richtigen Weg.

Parallel dazu habe ich mein KRAFT-Modell entwickelt. Zu Beginn hat es mir selbst Orientierung gegeben. Es hat mir geholfen, meine Arbeit zu strukturieren. Meine Haltung zu schärfen. Und mir inneren Boden zu geben.

Heute ist vieles noch im Aufbau. Ich lerne Vertrieb. Ich übe Social Media. Ich wachse in meine Rolle als Unternehmerin hinein. Und es wird leichter. Nicht, weil alles sicher ist. Sondern weil ich es bin.

Ich treffe Entscheidungen bewusster. Ich nehme mir Zeit. Ich prüfe, was zu mir passt. Und ich gehe nicht mehr allein.



Foto: Daniel Wocinski

Menschen sehen. Menschen hören. Menschen ernst nehmen.

Ich sehe heute viele Menschen – vor allem Frauen –, die funktionieren. Die viel tragen und sich gleichzeitig nach einem Raum sehnen, in dem sie einfach sein dürfen.

Und ich sehe Unternehmen, die sich schwertun, Zusammenarbeit gewinnbringend für alle Beteiligten zu ermöglichen.

Dabei ist es oft so einfach:

Menschen sehen.

Menschen hören.

Menschen ernst nehmen. Und manchmal stellvertretend an sie glauben, wenn sie es gerade nicht können.

Für mich ist klar geworden:

Es gibt nicht den einen richtigen Weg.

Es gibt Möglichkeiten.

Und es gibt Entscheidungen.

Und die kann ich treffen, wenn ich klar bin.



Klarheit gibt mir Richtung.

Sie bringt mich ins Handeln, auch dann, wenn noch nicht alles geklärt ist.

Ich habe gelernt, dass Unklarheit kein Problem ist, sondern ein Ausgangspunkt. Dass Selbstführung bedeutet, bei mir zu bleiben – auch wenn es unruhig wird.

Und dass ich weiterkomme, wenn ich mich austausche, spiegeln lasse, in Verbindung gehe.

Ich habe nicht gegründet, weil alles perfekt war. Sondern weil ich an mich glaube – und weil es das Einzige war, was sich für mich wirklich stimmig angefühlt hat.

Damit bin ich fein.

Aufgeben ist keine Option.
Neuaufrichten schon.



**Ich begleite Frauen, Führungskräfte und Teams zu Klarheit,
Selbstführung und wirksamer Zusammenarbeit.**

Ulrike Fischer

Dürener Str. 41

44145 Dortmund

ulrike.fischer@entwicklungslust.com

[+49 151 29667206](tel:+4915129667206)



Werde auch du Teil des Sichtbarkeits-Journals

Nutze die Reichweite des Journals für deine Sichtbarkeit

Dein Platz im Journal + meine aktive Bewerbung auf LinkedIn & Instagram sorgen dafür, dass du nicht übersehen wirst.

Du profitierst von einer bestehenden Community. Denn du erreichst Menschen, die schon da sind – ohne bei null anfangen zu müssen.

Und das Beste:

Dein Beitrag ist kein flüchtiger Moment im Feed von Social Media, sondern ein Auftritt, der langfristig für dich arbeitet.

[Sichere dir jetzt deinen exklusiven Platz im Journal](#)

Impressum

Angaben gemäß § 5 DDG / § 18 MStV, verantwortlich für den Inhalt nach § 18 Abs. 2 MStV

Conny Klaas
Sichtbarkeitswerkstatt
Ernst-Toepfer-Straße 9
65510 Idstein

Telefon: +49 170 3032051
E-Mail: conny@sichtbarkeitswerkstatt.de

Website: <https://sichtbarkeitswerkstatt.de/sichtbarkeits-journal/>

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer
gemäß § 27a UStG: DE313696387

Angaben zur Berufshaftpflichtversicherung
HISCOX SA
Niederlassung für Deutschland
Arnulfstraße 31
80636 München

Hinweis gemäß Verbraucherstreitbeilegungsgesetz

Ich bin weder bereit noch verpflichtet, an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen. Bei Fragen oder Anliegen stehe ich Ihnen jedoch gerne persönlich zur Verfügung.

Urheberrecht

Die durch den Betreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Beiträge Dritter sind als solche gekennzeichnet. Die Vervielfältigung, Bearbeitung oder Verbreitung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers.

Hinweis zur journalistisch-redaktionellen Gestaltung

Dieses Online-Magazin dient der Veröffentlichung journalistisch-redaktioneller Inhalte. Beiträge geben die Meinung der jeweiligen Autorinnen und Autoren wieder und nicht zwingend die des Betreibers.

Kooperationen / Werbung

Beiträge können Werbung oder bezahlte Kooperationen enthalten. Diese werden entsprechend gekennzeichnet.

Bildquellen

Bildquellen, Fotograf:innen und Urheber sind an den jeweiligen Bildern gekennzeichnet.