

GRÜNDEN *mit Kind*

Dein Weg zwischen Pampers und Businessplanung



GRÜNDERLADIES
Coaching & Support

WWW.GRUENDER-LADIES.DE

Wir
sind



Melanie Funke
Coach & Beraterin für
Gründerinnen



Tatjana Klaus
Gründerin & Beraterin
GRÜNDERLADIES

Melanie

Coach, Beraterin & Netzwerkerin

- für Gründerinnen & Unternehmerinnen
- langjährige Erfahrung im Marketing

- Fokus:
 - Zielearbeit & Erfolgstraining
 - Produktentwicklung

Tajana



GRÜNDERLADIES

Coaching & Support

COACH, BERATERIN & CO-PILOTIN

- für Gründerinnen & Unternehmerinnen
auf dem Weg zum erfüllenden Herzensbusiness

- Fokus:
 - individuelle Businessplanung
 - Positionierung & Wohlfühl-Marketing



GRÜNDERLADIES
Coaching & Support

WWW.GRUENDER-LADIES.DE

Fragerunde



Kontext & Relevanz

- -9% weniger Gründungen in 2022
- 36% Gründungen Frauengründungen
- 30% der Gründer sind Eltern
- 20% sind alleinerziehend

Kontext & Relevanz

- 38 Stunden pro Woche
- 83% würden es wieder tun
- Zeitmanagement
- 10% nutzen professionelle Coaching Angebote

Wirtschaftliche Relevanz

30% der Gründer Eltern sind

-> nicht zu vernachlässigender Wirtschaftsfaktor!

Eltern als Unternehmer*innen

- Fachkenntnisse
- besondere Form der Resilienz & Zeitmanagements

-> Skills, die in der heutigen schnelllebigen Wirtschaftsgesellschaft Gold wert sind!



Gesellschaftliche Bedeutung

- Auf gesellschaftlicher Ebene
 - Innovation, Arbeitsplätze und Vielfalt
- Gründer*innen-Eltern wissen, was Familien brauchen



Psychologische Aspekte

- Selbstständigkeit = individuell gestaltbarer Lebensweg
- kann zu hohem Grad an persönlicher Zufriedenheit führen
- stärkt das psychische Wohlbefinden
- kann sich positiv auf familiäre Atmosphäre auswirken
- Wunsch nach Selbstverwirklichung hört nicht auf, wenn man Eltern wird



Vorbildfunktion

Last but not least:

- Vorbild für unsere Kinder!
- Sie sehen, dass man seine Träume und Ambitionen verfolgen kann, ohne auf das Familienglück verzichten zu müssen.
- Unsere Kinder lernen von unserer Leidenschaft, Resilienz und Arbeitsmoral.



Mein Weg

ICH. MEINE FAMILIE. MEIN BUSINESS.

- 40 Jahre
- aus Berlin
- Wirtschaftspsychologin & systemische Coach

- 1 Tochter (8 J.)
- alleinerziehend (seit 7 J.)



Mein Weg

ICH. MEINE FAMILIE. MEIN BUSINESS.

- erste Selbstständigkeit mit 26 Jahren
- Neugründung in Elternzeit
- Studium neben dem Businessaufbau:
mit Kleinkind & alleinerziehend



GRÜNDERLADIES
Coaching & Support

WWW.GRUENDER-LADIES.DE

Mein Weg

ICH. MEINE FAMILIE. MEIN BUSINESS.

- Beraterin & Coach in div. Förderprogrammen für Vorgründung & unternehmerisches Know

How

- Beraterin & Jurorin im BPW
- Mitglied in div. Verbänden



Herausforderungen & TIPPS

- PLANEN, ENTSCHIEDEN, LOSLEGEN
- GRENZEN: SETZEN & WAHREN
- SELBSTMANAGEMENT
- SELBSTFÜRSORGE
- NETZWERKE: ERSCHAFFEN & NUTZEN

1. PLANEN & ENTSCHEIDEN

pro

- Flexibilität
- Bequemlichkeit
- Selbstverwirklichung & Sinn
- Vorbild

contra

- Fehlende (vermeintliche) Sicherheiten
- Notfallplan
- Doppelbelastung
- Erwartungshaltung

1. PLANEN & ENTSCHEIDEN

Glaubenssätze überprüfen

- Man muss... // Man sollte... // Als Selbstständige ist man sowieso ...
- Umfeld / Referenzen / Vorbilder bewusst (neu) wählen

1. PLANEN & ENTSCHEIDEN

Vision erschaffen

- ideale Arbeitswelt
- Meilensteine
- Handlungsschritte



1. PLANEN & ENTSCHEIDEN

Gründungsmodell prüfen

- Vollerwerb vs. nebenberuflich
- Geschäftsidee & Lebenssituation
- Solopreneurship vs. Teamaufbau
- Finanzielles
- Kinderbetreuung

1. PLANEN & ENTSCHEIDEN

let's go!

- Bedingungen klären
- Voraussetzungen schaffen
- **LOSLEGEN**

Jeder erste Schritt braucht Mut:

Es wird nicht leichter, umso länger man wartet und plant.

2. GRENZEN

kennen, setzen & wahren

- Zeit: Arbeitszeit vs. Freizeit
- Rollen: Mama / Papa vs. Unternehmer*in

2. GRENZEN

kennen, setzen & wahren

- Geschäftsnummer
- Geschäftszeiten
- Anrufbeantworter / Weiterleitung
- Mails ausschalten
- Online Kalender
- Autoresponder

2. GRENZEN

kennen, setzen & wahren

Hallo - und schön, dass Du mir schreibst!

😊🙏 Gern melde ich mich schnellstmöglich bei Dir zurück. ⌚ Da ich mir gern Zeit, Ruhe & volle Aufmerksamkeit für mein Gegenüber und meine Tätigkeiten nehme (beruflich & privat), kann das einen Moment dauern. 😊🌟✅ Möchtest Du lieber direkt persönlich mit mir sprechen?

📅 Buche Dir gern Deinen kostenlosen Impuls-Termin unter <https://www.gruender-ladies.de/terminplaner/>

[erstgesprach/](https://www.gruender-ladies.de/erstgesprach/)

Vielen Dank für Deine Nachricht & Deine Geduld. 😊🌟

Liebe Grüße,
Tatjana 🙋

11:24 ✓

Vielen Dank für Deine Nachricht... und für Deine Geduld! 😊 Entweder ich tüftele gerade mit einer unserer Powerfrauen an dem Erfolg ihres Herzensbusiness ❤️🎉 oder ich tanke gerade Energie in meiner Freizeit. 🌟 Ich melde mich aber so zeitnah bei Dir zurück, wie es mir möglich ist. 😊

13:19 ✓

SOMMER-PÄUS' CHEN // PART 2 🌞



Hallo und vielen Dank für Deine Nachricht! 😊🙏

Allerdings bin ich aktuell irgendwo zwischen Meer und Dünen... 🌊🚧🌞

Denn wie schon Astrid Lindgren wusste, braucht es manchmal auch Zeit um einfach nur dazusitzen und vor sich hinzuschauen. 🌟

Ich bin ab dem 📅 22.08.2022 wieder per Mail und / oder telefonisch für Dich erreichbar.

Deine Mail bleibt bis dahin sicher verwahrt im Postfach - eine Antwort erhältst Du schnellstmöglich nach meiner Rückkehr. 😊

Termine kannst Du Dir wie gewohnt auf der Website im Terminplaner buchen. 📅
<https://www.gruender-ladies.de/>

Ich danke Dir für Deine Geduld 🙏 und wünsche Dir entspannte Sonnenstunden, die auch Du zum Tanken wertvoller Energie nutzen kannst. 🌟

Denn manchmal bringt uns nichts auf unserem Weg besser voran, als eine Pause 😊

Liebe Grüße
Tatjana 🙋

3. SELBSTMANAGEMENT

meine (!) optimale Struktur

- SMART(e) Ziele
- ToDo-Listen: Prio & Zeit
- Wochen- & Tagespläne inkl. Pufferzeiten
- getrennte Kalender (farbig, digital)
- Selbstführung: Meetings planen
- Flexibilität



3. SELBSTMANAGEMENT



Eisenhower Matrix

3. SELBSTMANAGEMENT

= Aufgaben - . Zeit & Energie- Management



3. SELBSTMANAGEMENT

Ich gönne mir Routinen!

- Welche Aufgaben fallen (täglich) an?
- Wieviel Zeit und Raum möchte / kann ich den unterschiedlichen Aufgaben geben?
- Wie kann ich Struktur im Alltag finden / erschaffen?
- Wo ist dabei Zeit, um Akkus aufzutanken?

MEINE *Täglichen* ROUTINEN

JEDEN MORGEN

5:20	Aufwachen
5:30	Meditation
5:50	Yoga / Dehnen
6:10	Kaffee & Dankbarkeitstagebuch
6:20	Fertigmachen
6:40	Loni wecken & fertigmachen
7:00	Frühstück mit Loni & Schulbrote
7:30	Abfahrt

JEDEN ABEND

17:45	Abendbrot
18:45	Loni bettfertig
19:00	Loni Bett: Buch, Kuschneln, Dankbarkeit
19:30	Haushalt & Me-Time
21:30	Bett, Buch, Schlafen

MEINE WOCHE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
8 - 8:45 Mails	8 - 8:45 Mails	8 - 8:45 Mails	8 - 8:45 Mails	8 - 8:45 Mails	11 -12 Sport	11 - 12 Sport
9 - 12:30 Beratung	9 - 12:30 Beratung	9 - 12:30 Beratung	9 - 12:30 Beratung	9 - 12:30 Beratung		
13 - 14:30 Vertrieb	13:30 - 15:30 Social Media	13 - 14:30 Konzept	13 - 14:30 Vertrieb	13 - 14:30 Finanzen		
15:00 Loni Schule	15:30 - 18:00 Konzept & Strategie	15:00 Loni Schule	15:00 Loni Schule	15:00 Loni Schule	Familien- Treffen / Ausflug / Verab- redung	Familien- Treffen / Ausflug / Verab- redung
16:00 Loni Tanzen		Spiel- Date	Projekte zu Hause	Spiel- Date		
	19 - 20:30 Sport	Projekte zu Hause	19 - 20:30 Sport			

„Zeit,
die wir uns nehmen,
ist Zeit,
die uns etwas gibt.“


GRÜNDERLADIES
Coaching & Support

www.gruender-ladies.de

3. SELBSTMANAGEMENT

ciao, ciao Perfektionismus!



3. SELBSTMANAGEMENT

= Erwartungsmanagement

- Balance zwischen Wünschen, Bedürfnissen & Realität
- Was MUSS / SOLL / KANN ?
- Klärung, Priorisierung & Kommunikation

4. SELBSTFÜRSORGE

Neue Prio 1

- **Denn ICH bin die wichtigste Ressource:**
 - Als Mama / Papa und im Business
- Me-Time
- Akkus bewusst auftanken
- Mindset Arbeit
- Schubladen: Denken & Leben
- Nicht vergleichen



4. SELBSTFÜRSORGE

Neue Prio 1

- Eine glückliche Mutter / Vater, die / der auch gut für SICH sorgt, ist ein*e gute*r Mutter / Vater & ein Vorbild!
- Meine "Top 3":
 - Sport
 - Meditation & Achtsamkeit
 - Socializing

5. NETZWERKE

erschaffen & nutzen

Es braucht ein Dorf... !

- Private Netzwerke
- Berufliche Netzwerke
 - Kooperationen
 - Team
 - Sparringspartner*innen



5. NETZWERKE

...trau Dich!



5. NETZWERKE

trau Dich...

- ... zu fragen!
- ... Dich zu zeigen!
- ... Dinge auf DEINE Art zu tun!
- ... Dich mit Menschen zu umgeben, die Dich unterstützen!
- ... ein Vorbild für andere zu werden!

- ... mit uns gemeinsam etwas zu verändern!

... Jetzt Du!

