

Der kreative Weg in die Selbständigkeit – Ideen, Erfahrungen und Angebote.

Eine Interviewreihe mit 5 wundervollen Frauen – von Katrin Kleebach.

Martina Kohn – Lösungen bei Konflikten und Stress



Liebe Martina, stell dich doch zu Beginn erst einmal vor und erzähle ein wenig über dich und deinen beruflichen Background

Ich arbeite mit Menschen und Teams in sozialen / pädagogischen Berufen und zeige ihnen, wie sie entspannt und professionell mit Konflikt- und Stresssituationen umgehen können. Das Ganze on- und offline.

Ich gebe zum einen Seminare und zum anderen biete ich Coaching an. Dazu gehören z.B. Seminare rund um die Themen:

- Konflikte mit Kolleg*innen / Eltern
- Wie bewältige ich den Stress
- Wie kann ich schwierige Gespräche führen
- Streitigkeiten schlichten lernen.

Die Seminare finden meist Inhouse statt. Das Coaching gibt es auch als Wander – Coaching. Ge(h)spräche helfen, auf neue Ideen zu kommen und entspannter über Lösungen nachzudenken.

Außerdem biete ich eine Ausbildung an. Die ist speziell für Frauen in sozialen Berufen und auf diese maßgeschneidert. Es geht darum, dass ich ihnen zeige, wie sie berufliche Konfliktsituationen gelassen meistern und als Multiplikatorin agieren und/oder als Konflikt – Trainerin mehr verdienen, ohne ihren Beruf aufzugeben. Da geht es dann schon in die Tiefe.

Als Trainerin und Coach hast du dich auf "Lösungen bei Konflikten und Stress" spezialisiert. Was hat dich dazu bewegt, dich selbständig zu machen und warum hast du dich genau für diesen Schwerpunkt entschieden?

Lange Jahre war ich in der Kinder- und Jugendhilfe angestellt, zunächst stationär, später habe ich ambulant gearbeitet. Aufgrund der Erfahrung in diesem Bereich war meine Spezialisierung auf den sozialen / pädagogischen Bereich relativ einfach. In der stationären Jugendhilfe gab es tolle Zeiten und viele schöne Erlebnisse, aber auch viele Konflikte und Gewalt. Da lag es für mich nahe, dass ich mich rund um Konflikte, Deeskalation und Gewaltprävention und Anti – Aggressions Training weitergebildet habe.

Später kam dann noch der Wunsch dazu, mehr über Stress und Stressbewältigung zu wissen. Der Schichtdienst und die Arbeitsbelastung waren schon hoch, da lag auch dieses sehr nah.

Den Teufelskreis von: „Je mehr Stress ich habe, um so geladener reagiere ich auf Konflikte und je mehr Konflikte ich habe, umso gestresster bin ich“ wollte ich durchbrechen. D.h. dazu kamen dann auch noch Coaching – Ausbildungen, damit ich andere besser unterstützen kann. Ich wollte mich seit Ende der 2000er selbstständig machen. Zunächst schlugen zwei Herzen in meiner Brust: die Arbeit im öffentlichen Dienst mit allen Vorteilen, zum anderen das Herzensprojekt. Die Entscheidung kennen wahrscheinlich viele, die mit dem Gedanken „Selbstständigkeit“ spielen. Schließlich habe ich gekündigt, es gab nicht mehr viele Entwicklungsmöglichkeiten. Ich habe es nie bereut meinen Job aufgeben zu haben.

Mit welchen Hürden hattest du auf dem Weg in die Selbständigkeit zu kämpfen und wie hast du diese "besiegt"?

Als erstes habe ich mich durch den ganzen Wust an Bürokratie von Versicherungen bis Buchhaltung durchgearbeitet. Hier war ich sehr gründlich, was aber auch gut war: Es gab z.B. keine bösen Überraschungen bzgl. Rentenversicherungs – Nachforderungen, wie ich es bei Kolleginnen erlebt habe.

Nach ein paar Monaten hatte ich auch heraus, wie ich meine Buchhaltung effektiv und schnell machen kann. Der Steuerberater meinte dann „wow, das sind ja Meilensteine“, als er meine Unterlagen nach ein paar Monaten gesehen hat.

Zum anderen hatte ich am Anfang einen Job, der mir monatlich ein „finanzielles Grundrauschen“ gebracht hat. Ich habe mich nicht gequält, war aber froh, dass ich nach einiger Zeit so viele Anfragen hatte, dass ich diesen abgeben konnte.

Aber natürlich habe ich mich auch durch Themen wie Positionierung und Akquise und Marketing durchgeackert.

Selbstständigkeit ist ein laufender Prozess. Veränderung, Wachstum findet fast täglich statt. So ist es zumindest bei mir. Außerdem habe ich immer viele Ideen, was ich alles noch machen könnte. Mittlerweile habe ich eine Ideen Box eingerichtet, in die neue Ideen kommen. So bleibt mein Fokus auf eine Sache leichter erhalten und wenn ich wieder Zeit habe, kann ich eine Idee einfach herausholen.

Was ich mache, wenn ich nicht weiterweiß: Ich hole mir Unterstützung. Am Anfang hatte ich eine Unternehmensberaterin an meiner Seite, die auf Frauen in sozialen Berufen spezialisiert war. Mittlerweile mache ich nur noch Online Coaching.

www.martinakohrn.com

www.facebook.com/martina.kohrn

<https://www.linkedin.com/in/martina-kohrn>

**Ulrike Knuth – Kinderyoga und Kindertanzlehrerin,
Kursleitung für Eltern Kind Kurse**



Liebe Ulrike, stell dich zu Beginn doch erstmal vor und erzähle uns ein wenig über dich und deinen beruflichen Background.

Es ist wirklich aufregend und mein erstes Interview, seit ich mich Anfang des Jahres mit meinen Kursen Selbständig gemacht habe. Bis hierhin war es ein langer Weg, denn eigentlich komme ich aus der PR- und Marketing Welt und habe viele Jahre in Hamburg für bekannte Marken der Lebensmittelbranche gearbeitet. Mittlerweile bin ich in den Enddreißigern, lebe im gemütlichen Ahrensburg und bin stolze Mama von zwei wundervollen Töchtern (6 und 8 Jahre). Die beiden sind auch der Grund für das, was ich heute mit Herzblut tue, denn sie haben mir gezeigt, was wirklich wichtig ist im Leben.

Du bist zunächst mit einem Online Shop für Kinderbekleidung gestartet "Niedlich.es" - wie ging deine Entwicklung denn dann weiter - zur Kindertanz Lehrerin bis zur Kinderyoga Lehrerin?

Stimmt, ich bin mit einem Online Shop gestartet - während der Elternzeit mit meiner großen Tochter kam mir die Idee, Kleidung für Kinder zu verkaufen, die nicht jeder trägt. Allerdings war dieses Vorhaben so erfolgreich, dass es meine ganze Zeit eingenommen hat und ich mich aus Liebe zu meiner Familie wieder umorientieren wollte. Also haben wir unser zweites ‚Wunder‘ bekommen und ich bin nach einem Jahr wieder zurück in einen Teilzeit-Marketingjob gegangen. Aber das Schicksal hatte wohl anderes mit mir vor, denn die damalige Kindertanzlehrerin meiner Tochter wollte sich umorientieren und suchte eine Nachfolgerin für den Sportverein. Tja und damit hat alles begonnen. Seit vier Jahren gebe ich ehrenamtlich Kindertanzkurse und es werden immer mehr. Angefangen bei den 3 bis 4jährigen unterrichte ich heute Kinder von 1 bis 7 Jahren im kreativen Kindertanz. Meine Begeisterung für die Arbeit mit Kindern wächst von Tag zu Tag. Um mich weiterzubilden und natürlich auch tiefere Kenntnisse zur Entwicklung und Fördermöglichkeiten von Kindern zu bekommen, habe ich einige Weiterbildungen besucht und mittlerweile eine ganze Bibliothek an Fachbüchern zu Hause. Parallel habe ich begonnen auch auf meinen Social Media Präsenzen mehr und mehr das Thema auf Familien und Bewegung zu legen und gebe dort Ideen und Tipps weiter. Und dann bin ich Ende 2018 darauf gestoßen, dass es Yoga für Kinder gibt. Ich selbst bin zwar keine ausgebildete Yogalehrerin, liebe aber die Ideen und die Wirkung dieses ‚Sports‘, der ja eigentlich eine ganze Lebenshaltung ist. Und so habe ich letztes Jahr meine Ausbildung bei der wunderbaren Hanna Pessl aus Wien machen dürfen und auch da einiges dazu lernen dürfen.

Du gibst verschiedene Kurse für Kinder, die Bewegung und Entspannung miteinander verbinden. Mit welchen Methoden arbeitest du am liebsten und kannst du uns 2-3 Tipps nennen, welche Entspannungstechniken am besten für Kinder geeignet sind?

In allen meinen Kursen verbinde ich Bewegung mit Entspannung - sei es Kindertanz, Eltern-Kind-Tanzen, Kinder- oder Familienyoga. Bei der Arbeit mit Kindern ist es für mich wichtig, dass ich die Kinder dort abhole, wo sie gerade sind. So bemerke ich in meinen Stunden schnell, ob die Kinder gerade etwas zum Auspowern oder eher Ruhe brauchen und gehe durch

spontane Anpassung meiner Stundenbilder darauf ein. Wichtig ist aber immer, dass sich die Kinder vor der Entspannungsphase richtig austoben können. Daher sind Bewegungsspiele jeglicher Art ein MUSS. Ein gemeinsames Anfangs- und Endritual ist in allen Stunden vorhanden - die meisten Kinder lieben die Klangschale. So rubbeln wir unsere Ohren zu Beginn jeder Stunde warm um uns besser konzentrieren zu können. Dann stimme ich diese Schale an und die Kinder hören still zu - solange, bis der Ton verklungen ist. Das lieben sie wirklich alle. In der Entspannungsphase habe ich mich schnell von der Vorstellung verabschiedet, dass die Kinder lange ruhig liegen und zuhören können. Dies bedarf wirklich langer Übung... Deshalb gestalte ich die Ruhephasen abwechslungsreich - mal mit einer kleinen Massage, einem Konzentrationsspiel, einer Fantasiegeschichte oder einem Entspannungsrätsel. Letzteres kommt besonders bei den Minis im Kindergarten gut an.

www.yokimo.de

www.facebook.com/yokimo.yogakidsmotion/

www.instagram.com/yokimo.de/

Janine Kirchner – Nährwerte Ernährungs- und Mentalcoaching

Liebe Janine, stell dich zu Beginn doch erstmal vor und erzähle uns ein wenig zu dir und deinem beruflichen Background. Wie bist du zur Ernährungsberatung gekommen?



Ich denke, es war sicherlich ein ungewöhnlicher Weg, jedoch für die heutige Zeit doch wieder klassisch. Heute bin ich 34 Jahre alt, von Frankfurt nach München umgezogen lebe ich dort mit meinem Freund und bin begeisterter Yogi und Kletterfan.

Ich esse schon immer leidenschaftlich gerne. Alles was schmeckt und das war so gut wie alles - früher zumindest. Tatsächlich hatten sich während meiner Zeit als Angestellte in Vollzeit (noch in Frankfurt wohnend) bei mir ein paar Pfunde zu viel angesammelt. Auch Verdauungsprobleme, ein verändertes Haar- und Hautbild bemerkte ich. Mein damaliger Hausarzt sagte: "Ernähren Sie sich gesund, dann wird das schon." Genau das war der Knackpunkt. Ich dachte immer, ich ernähre mich gesund. Aber was genau bedeutet gesund? Somit beschloss ich, eine Ausbildung zur zertifizierten Ernährungsberaterin in Frankfurt zu absolvieren. Mein Background war mir danach eine große Hilfe. Ich arbeitete bereits über 8 Jahre als Vertriebs- und IT Trainer bei einer Personaldienstleistungsgesellschaft. Schwierige Inhalte alltagstauglich zu vermitteln war bereits meine Expertise. Jedoch waren die Inhalte ohne Nutzen für die persönliche Gesundheit. Und so nahm ich all das Wissen aus beiden Bereichen und daraus wurde NÄHRWERTE Ernährungsberatung Janine Kirchner. Eine Beratung, die wirklich einen Mehrwert bringt, individuell angepasst wird und auf tiefe sowie innere Werte blickt.

Gesunde Ernährung ist ja mittlerweile ein großes Thema in der Gesellschaft - und das ist ja auch gut so. Welche Tips hast du parat: Wie kann man den "Schweinehund" am besten überwinden und seine Ernährung umstellen und/oder gesünder gestalten? Was bedeutet gesunde Ernährung für dich und was ist denn nun WIRKLICH gesund? :)

Vieles ist in Maßen in Ordnung für unseren Körper aber selbst zu viel Wasser (wirklich sehr viel Wasser) ist lebensgefährdend. Am Ende sehe ich es auch gesund an, mal zu naschen. Gesund ist das, was uns nicht krank macht. Meistens zeigt mein Körper mir schon, was ihm gut tut oder ihm nicht behagt. Hinhören ist eine gute Eigenschaft die ich gelernt habe zu routinieren. Wozu ich nie bedenkenlos raten kann, ist eine "Friss die Hälfte"-Diät, Essen durch Getränke ersetzen (du kennst diese Abnehm-Shakes ^^) oder Fette komplett zu vermeiden. Beim Stichwort Schweinehund denke ich immer an einen Coach (Dr. Stefan Frädrich) der sagte "Du musst deinem Schweinehund einen Namen geben." So entstand, glaube ich sein "Günter-Prinzip". Also, meiner hieße dann Eleonora. Mit Eleonora kann ich aber nicht schimpfen, wenn sie mal wieder zu viel nascht. Sie hat doch so einen anstrengenden Tag gehabt und es sich verdient :)

In meinem alten Beruf habe ich wertvolle Erkenntnisse darüber erlangt, das WARUM hinter unserem Handeln zu ergründen. Nur wenn wir es voll und ganz verstehen, können wir sogar das unbewusste handeln ändern. Die Automatismen die uns zwischen mehr oder weniger gesunder Ernährung wählen lassen, sind steuerbar.

Der Sprung in die Selbständigkeit. Was war deine Motivation, wie bist du es angegangen und wo stehst im Moment? :)

Die Erkenntnis, etwas verändern zu wollen kam mir schon vor Jahren. Viele kennen diese Unruhe und auch bei mir hat es Jahre gedauert, bis ich wusste wohin es gehen soll. Wie bereits erwähnt empfand ich in meiner Arbeit keine Zufriedenheit mehr. Es sollte etwas relevantes für das Leben meiner Kunden sein. Die Motivation kam später durch all das Wissen aus meiner Ausbildung, meine eigenen Erfahrungen mit unsinnigen Diät-Plänen und auch die Erfahrungen meines Umfelds.

Durch einen Gründercoach ließ ich mich begleiten. Denn zu den Themen Businessplan, Gründer und eigener Boss sein hatte ich natürlich noch keine Erfahrung. Der Coach half mir, meine Idee klar zu formulieren, sodass ein anständiger Businessplan entstand. Eine Vision wurde zur Mission und nur dadurch konnte ich mich startklar machen und Mitte 2019 beginnen. Da ich Ende 2019 von Frankfurt nach München zog, um meinen pflegebedürftigen Partner unter die Arme zu greifen, stehe ich wieder am Anfang. Neuaquise, mich und meine Dienstleistung bekannt machen...

<https://www.naehrwerte-muc.de/>

www.facebook.com/naehrwerte

www.instagram.com/naehrwerte-muc-food_coach

Melanie Rampp – Fit & Fabelhaft Familie in Bewegung mit Melanie

Stell dich zu Beginn doch erstmal vor und erzähle ein wenig von dir.

Ich bin Melanie, Mama von 3 Kindern und verheiratet. Ich wollte schon immer Kinderkrankenschwester werden und habe dann 2001 die Ausbildung abgeschlossen. Doch mein Weg führte mich in die Kinder- und Jugendpsychiatrie und dort habe ich 12 Jahre



gearbeitet. Ich muss sagen, die Arbeit fehlt mir ein bisschen. Aber das pendeln wäre mit Familie auf Dauer einfach zu stressig.

Ich bin viel herumgekommen. Habe in Augsburg und Kempten gelebt und bin dann für 8 Jahre in Wien gewesen. Eine tolle Stadt und ich hätte nie gedacht, dass ich jemals wieder hier auf dem Land wohnen werde. Aber daheim ist halt daheim und mit Kindern ist so ein Landleben toll. Nur die Kaffeekultur Wiens und natürlich meine Freunde fehlen mir.

Dein Weg in die Familienbegleitung. Wie ist dieser verlaufen und wo stehst du gerade? Du hast ein vielfältiges Kurs- und Beratungsangebot. Wo liegen deine Schwerpunkte?

Der Weg begann durch die Rückkehr von Wien im Dezember 2013, als mein Papa mir eine Stellenanzeige der koordinierenden Kinderschutzzstelle zeigte. Dort wurden Kinderkrankenschwestern für den Bereich Frühe Hilfen gesucht. Ich bewarb mich und wurde dort Honorarkraft. So kam es, dass ich Familien zu Hause begleitete. Anfang 2016, ich hochschwanger überlegte ich, ob ich eine Trageberatung mache. Nachdem es hier vor Ort niemanden gab, beschloss ich die Ausbildung zu absolvieren. Nach der Geburt meiner zweiten Tochter im April 2016, stellte ich fest, dass es hier kein so reiches Angebot für Familien gab. Babyschwimmen und Babymassage waren die einzigen Angebote. Zu der Zeit leitete ich schon fast 2 Jahre das Eltern Kind Turnen und hatte mich in dem Bereich fortgebildet. Somit entstand der erste Babykurs mit Mamas aus meinem Geburtsvorbereitungskurs und seitdem bin ich in diesem Bereich tätig. Ich bin sicher noch nicht am Ende meines Zieles, die Zeit wird sicher noch kommen, um neues zu schaffen. Wo liegt mein Schwerpunkt?

Dadurch, dass ich mich stetig weiterbilde, habe ich gar keinen richtigen Schwerpunkt. Die Kurse sind schon mein Mittelpunkt, aber ich liebe auch die Einzelberatungen.

Familie in der heutigen Zeit. Was denkst du, mit welchen Herausforderungen haben Familien am meisten zu kämpfen?

Die größte Herausforderung ist meiner Meinung nach, der Spagat zwischen Familie und Arbeit. Es ist ganz klar der Mann geht Vollzeit arbeiten und die Frau soll auch arbeiten aber auch schauen, dass das Kind betreut wird. Zudem sind hier und ich denke auch andersorts, die Kita Plätze rar, gerade im Krippenbereich. Das macht es natürlich noch schwerer. Dann haben viele Familien die finanzielle Belastung, durch Eigenheim und Kitaplatz usw., dies setzt die Eltern unter Druck. Und dann kommt noch die Erwartungshaltung der Familie und Umwelt dazu.

www.tuecherzweg.de

Janine und Hannah von EDULEO – Lernbegleitung, Schulvorbereitung und Kinderyoga



Liebe Janine, liebe Hannah – stellt euch zu Beginn erstmal vor und erzählt uns ein wenig über Euch und euren beruflichen Background. Wie habt ihr euch kennengelernt und wie seid ihr auf die Idee gekommen, EDULEO zu gründen?

Ich bin Janine, 27 Jahre alt und bin Pädagogin. Ich habe mich mehrere Jahre in der kindlichen Entwicklung weitergebildet und habe schon seit der Jugend in der Lernbetreuung gearbeitet. Sowohl in der selbstständigen Arbeit, als auch in verschiedenen Instituten konnte ich meinen Lehrstil finden und habe gelernt, dass mir die individuelle und persönliche Art mit den Kindern besonders wichtig ist. 2017 habe ich EDULEO gegründet und unterstütze Familien in ihrem Grundschulalltag. Seit 2019 haben wir nun ein kleines Team aus 10-12 Personen aus tollen LernbegleiterInnen, Kinderyogalehrerinnen und Praktikanten (im Bereich Social Media, Kommunikation und Illustration).

Ich, Hannah bin 24 Jahre alt und habe in diesem Monat mein Bachelorstudium Psychologie abgeschlossen. In meinem beruflichen Werdegang habe ich besonders viele Erfahrungen im Bereich der Entwicklungspsychologie sammeln können. In verschiedenen Praktika habe ich meinen Fokus auf die kindliche Entwicklung gelegt und somit auch viele spannende Bereiche des Lernens kennengelernt. Janine und ich sind mittlerweile beste Freundinnen und stehen täglich in Kontakt. Wir haben uns vor einigen Jahren bei einem Nebenjob in einem Indoor-Kinderspielplatz kennen und schätzen gelernt. Seitdem haben wir viel Freizeit und wunderschöne Urlaube zusammen verbracht. Seit letztem April bin ich auch Teil von Eduleo. Zunächst als Lernbegleiterin für Grundschul Kinder und seit August 2019 als Leiterin des Bereichs unserer Lernbetreuung. Hier stehe ich täglich mit den Familien und unseren Lernbegleitern in Kontakt und vereinbare die Termine für die Lernbetreuungen.

Euer Fokus liegt auf der Lernbetreuung, der Schulvorbereitung und auf verschiedenen Workshops u.a. Kinderyoga. Wie dürfen wir uns euren Arbeitsalltag vorstellen?

Ein Arbeitstag ist nie so, wie ein anderer. Dadurch, dass wir selbstständig sind, können wir Zuhause, im Café aber auch am Meer arbeiten. Der Tag beginnt früh morgens, meistens damit unsere Mails zu beantworten. Vormittags arbeiten wir am Laptop oder besuchen Kitas und führen mit den Kindern unseren Vorschulkurs durch. Auch Bewerbungsgespräche mit potenziellen LernbegleiterInnen legen wir gerne in die Mittagsstunden. Am Nachmittag geht es bei uns so richtig los. Sobald die Grundschul Kinder Schulschluss haben, beginnt die Koordination unserer Lernbetreuungen und unsere Kinderyogakurse starten. Es gibt Tage, an denen wir entspannt unseren Abend ausklingen lassen, aber auch welche, an denen wir nachts noch an unseren Mails sitzen. Egal wie unser Tag aussah, wir lieben diese Arbeit.

**Mit welchen „Hürden“ hattet ihr auf eurem Weg in die Selbständigkeit zu kämpfen?
Woran seid ihr gewachsen und was hat euch dabei geholfen?**

Hürden gehören für uns genauso dazu, wie die Möglichkeiten und Chancen unserer Arbeit. Gerade in der hauptberuflichen Selbstständigkeit ist es nicht immer einfach den geraden Weg zu gehen, aber auch das ist in Ordnung. Wir müssen viel ausprobieren, denn genau daran wachsen wir auch und lernen dazu. Auch wenn es nicht immer auf den ersten Blick so scheint, jede Hürde hat ihr Gutes.

<https://www.eduleo.de/>

www.facebook.com/JanineEduleo

www.instagram.com/eduleo_janine_hannah