

Weibliche Vorbilder schaffen: Neues Buch über erfolgreiche Selbstständige und Unternehmerinnen

- weiblich. selbstständig. ERFOLGREICH. *ist ab 5. Dezember 2022 bei Tredition erhältlich.*
- *Im Buch teilen 28 Unternehmerinnen und Selbstständige ihre Geschichte, ihre Tipps und ihre persönliche Definition von Erfolg.*
- *Ziel ist es, die unterschiedlichen Motivationen und Unternehmen zu zeigen und mehr Frauen zu ermutigen, den Schritt in die Selbstständigkeit zu wagen.*

Oberschleißheim/München, November 2022 — Frauen gründen seltener. Das ist ein vielfach belegter Fakt.¹ Die subjektive Wahrnehmung der Autorin Caroline Müller sieht jedoch ganz anders aus: Seit ihrer eigenen Gründung 2019 ist sie **umgeben von Frauen, die sich erfolgreich selbstständig gemacht haben**. Außerhalb dieser Bubble aus selbstständigen Frauen sind sie jedoch kaum bekannt.

Das führt zu einer verzerrten Darstellung und dazu, dass noch weniger Frauen eine Gründung in Erwägung ziehen. Denn es fehlen die Vorbilder, die zeigen, was möglich ist: Mit ihrem Buch *weiblich. selbstständig. ERFOLGREICH*, möchte Caroline Müller einen Teil dazu beitragen, **diese Vorbilder sichtbar zu machen**.

28 Frauen – 28 Geschichten

Im Buch werden 28 erfolgreiche Selbstständige und Unternehmerinnen vorgestellt: Sie gründeten allein, im Team, nebenberuflich oder führen bestehende Unternehmen weiter. Dabei sind sie in verschiedenen Branchen tätig und verfolgen unterschiedliche Businessmodelle. Viele der Frauen haben Kinder – für manche waren sie sogar ausschlaggebend für die Selbstständigkeit.

Ein paar von ihnen arbeiten am liebsten allein, während andere von Anfang an ein Team aufbauen. Ebenso schlossen einige bereits Finanzierungsrunden ab, während andere sich ganz bewusst gegen externe Investments entscheiden.

Erfüllung Selbstständigkeit?

Was sie alle gemeinsam haben: Sie gehen ihrer Arbeit mit Leidenschaft nach und wollen zum aktuellen Zeitpunkt nicht tauschen. Dennoch haben sie einen **sehr realistischen Blick auf das Leben als Selbstständige**. Seien es lange Arbeitszeiten, finanzieller

¹ z. B. Frauenanteil unter Gründer:innen laut *Female Founders Report 2021*: 17,9% im Jahr 2020. Anteil der Gründerinnen an allen Existenzgründungen laut *KfW-Gründungsmonitor 2021*: 38% im Jahr 2020.

Druck, ein hohes Verantwortungsgefühl oder Rückschläge und Misserfolge – Selbstständigkeit und Unternehmertum sind mit Arbeit und Ausdauer verbunden.

Es geht in dem Buch auch gar nicht darum, ein verklärtes Bild von Selbstständigkeit zu zeichnen. Stattdessen möchte Caroline Müller zeigen, wie unterschiedlich Gründungen und Unternehmen aussehen können und wie vielseitig die Möglichkeiten sind. So sollen die Geschichten mehr **Frauen ermutigen, ihre Idee endlich in die Realität umzusetzen**. Zudem beinhaltet es viele wertvolle Tipps für alle, die ein Unternehmen gründen wollen oder sich bereits selbstständig gemacht haben.

Inspiration für den eigenen Weg

Das Buch ist keine Schritt-für-Schritt Anleitung in die Selbstständigkeit, sondern eine Anregung, den eigenen Weg zu finden. Leser:innen sollen die Geschichten als Inspiration auffassen und die Ratschläge mitnehmen, die zu ihnen und ihren Vorstellungen von Unternehmertum und Selbstständigkeit passen. Teilweise werden die Tipps und Erfahrungen sich sogar widersprechen: Denn was für die eine Person funktioniert, muss für die andere nicht unbedingt die beste Lösung sein.

Definition von Erfolg

Zuletzt teilt jede Frau ihre persönliche Definition von Erfolg. Die Antworten zeigen, dass es **nicht ausreicht, viel Geld zu verdienen**. Die meisten wollen finanziell so aufgestellt sein, dass sie ihr Leben nach ihren eigenen Vorstellungen und unabhängig von anderen gestalten können. Sie wollen ihre selbst gesteckten Ziele erreichen, einer Arbeit nachgehen, die sie erfüllt, und Zeit für sich und ihre Familien haben – um nur ein paar der genannten Kriterien zu verraten.

***weiblich. selbstständig. ERFOLGREICH.* erscheint am 5. Dezember 2022 und ist unter folgendem Link erhältlich: www.einfachpr.de/buch.**

Weitere Informationen & Bildmaterial

Weitere Informationen zum Buch, der Autorin und den 28 Selbstständigen und Unternehmerinnen finden Sie auf den nachfolgenden Seiten.

Lesen Sie hier schon das [*Vorwort – Oder: Wieso es ein Buch über erfolgreiche Selbstständige und Unternehmerinnen braucht und was du daraus mitnehmen kannst.*](#)

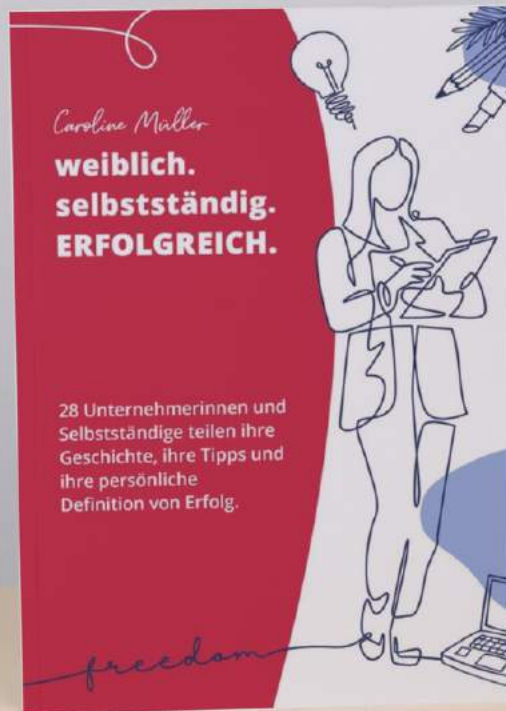
Bildmaterial zur kostenfreien Verwendung im Zuge der Berichterstattung [steht hier zur Verfügung](#). **Das Copyright ist jeweils am Bild vermerkt und muss bei Veröffentlichung genannt werden.**

Kontakt & Anfragen

Caroline Müller
Autorin & PR-Managerin

Tannenstraße 10a
85764 Oberschleißheim

Tel.: +49 (0) 160 75 66 808
E-Mail: caro@einfachpr.de



© Caroline Müller

Über die Autorin

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

Ihre Mission ist es, Selbstständige, Gründer:innen und Unternehmer:innen sichtbarer zu machen: Viele von ihnen haben spannendes Wissen und interessante Geschichten zu teilen, die sich ideal für Pressearbeit eignen – aber nur wenige nutzen dieses Potenzial.

Gemeinsam mit ihrem Team übernimmt sie die PR-Arbeit für kleine und mittelständische Unternehmen, Start-ups sowie Selbstständige mit Expertise. Zudem zeigt sie Selbstständigen in ihren Onlinekursen und Workshops, wie sie ihre Pressearbeit selbst in die Hand nehmen können.

Weitere Informationen unter www.einfachpr.de und auf Instagram [@einfachpr](https://www.instagram.com/einfachpr).

Key Facts zum Buch

Das Buch ist erhältlich unter www.einfachpr.de/buch

Titel	weiblich. selbstständig. ERFOLGREICH.
Autorin	Caroline Müller
Erscheint am	5. Dezember 2022
Verlag	Tredition
Softcover	ISBN 978-3-347-70256-1
E-Book	ISBN 978-3-347-70257-8
Preis	19,99 Euro

10 Prozent der Einnahmen aus allen Verkäufen bis 31. Januar 2023 gehen an [CARE](https://www.care.de): Die Organisation unterstützt Frauen und Mädchen weltweit in ihrem Kampf für umfassende und gleiche Menschenrechte.

28 Kapitel – 28 Frauen – 28 Geschichten



© Mira Mikosch

Andrea Teichmann: Ein Feuerwerk an Ideen



Grevenbroich (NRW)  1983



AquaFunAktiv, Schwimmschule, seit 2014



Marketingberaterin, seit 2018

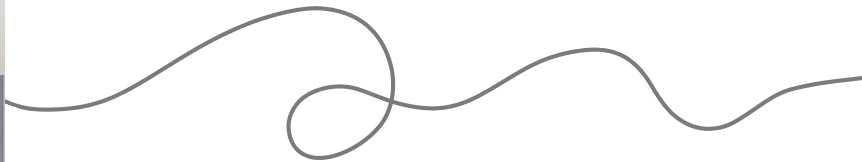


Bloggerin und Autorin für Freizeittipps in NRW, seit 2020



Im Kapitel spricht Andrea u. a. über...

- ihre Leidenschaft mehreren Tätigkeiten nachzugehen
- darüber, den Druck rauszunehmen
- den ganz normalen Wahnsinn als Mompreneur



© ZAUBAR

Anne-Sophie Panzer: Geschichte interaktiv erlebbar machen



Berlin  1990



ZAUBAR, Plattform für ortsbasierte AR-Experiences, seit 2019



Im Kapitel spricht Anne-Sophie u. a. über...

- den Tourismus der Zukunft
- die Zusammenarbeit mit ihrem Partner und internationalen Team
- darüber, Fehler ruhen zu lassen und niemals stehen zu bleiben



© Annyck Benth

Annika Brandt: Vom Burn-out nach Bali



Bali, Indonesien



1989



intothewild. design, Design- und Marketingagentur, seit 2017

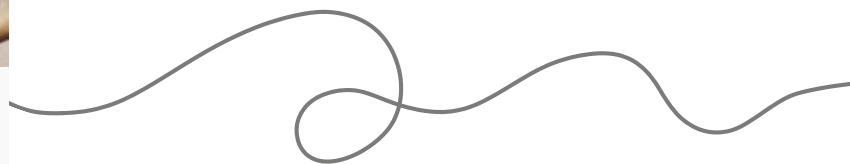


Kali Dogwear, nachhaltiges Hundelabel, seit 2019



Im Kapitel spricht Annika u. a. über...

- die ständige Jagd nach dem nächsten Ziel
- das Leben als Unternehmerin auf Bali
- ihren Wandel von der Selbstständigen zur Unternehmerin



© Nina Wellstein

Carina Tenzer: Das 25-Stunden-Business



Stuttgart



1982



Online-Business-Mentoring für Frauen, seit 2020



Im Kapitel spricht Carina u. a. über...

- den Aufbau ihres Online-Businesses
- effizientes Arbeiten als Mompreneur
- darüber, wie wichtig es ist, die eigenen Erfolge zu feiern



© Michel Narriman

Cathy Narriman: Der rote Faden



Berlin



1974



Flipped Job Market, Coaching für Jobsuchende, Moderation und Beratung zur Arbeitswelt der Zukunft, seit 2014



Im Kapitel spricht Cathy u. a. über...

- gemeinsames Wachstum und das Hinauswachsen über sich selbst
- das Leben als Selbstständige mit vorläufigen Ergebnissen
- darüber, den Mensch auf dem Arbeitsmarkt in den Mittelpunkt zu stellen



© Ronny Walter

Christiane Schmitz-Trebeljahr: Voller Einsatz für bessere Produkte



Elsfleth (Niedersachsen)



1983



Spinnaker Insights, Agentur für Marktforschung, seit 2021



Im Kapitel spricht Christiane u. a. über...

- den Vorteil, in der Selbstständigkeit alles selbst entscheiden zu können
- Anreize für ihre Mitarbeitenden
- ihr Unverständnis darüber, dass viel Arbeit oftmals als etwas Schlimmes angesehen wird



© people who kaer

Christina Biermann: Für das glücklichste Hundeleben



Hamburg



1989



people who kaer,
Nahrungsergänzungsmittel für Hunde,
seit 2019



Im Kapitel spricht Christina u. a. über...

- Produkte, die nicht neu, aber anders und besser sein müssen
- die Zusammenarbeit mit Investor:innen
- darüber, Emotionen zu wecken und auf Augenhöhe mit Kund:innen zu kommunizieren



© Inger Diederich

Ilka Groenewold: Einfach mehr aus einer Sache machen



Hamburg



1985



IG Entertainment e. K., Moderatorin,
Coachin und Autorin, seit 2004



Im Kapitel spricht Ilka u. a. über...

- das sichtbar werden und bleiben
- darüber, das Maximum aus Gelegenheiten herauszuholen
- das Vertrauen, dass am Ende alles gut wird



© Beatrice Linzmeier

Ingrid Adjoa Yeboah: Mit Recht in der Medienbranche



Berlin



1979



IY. LEGAL, Rechtsanwältin für
Medienrecht, seit 2017



Im Kapitel spricht Ingrid u. a. über...

- ihre Gründung zu zweit und wieso sie das Unternehmen heute lieber allein führt
- den eigenen Wert
- darüber, wie wichtig es ist, auf den eigenen Körper zu achten



© Dunja Karamemedovic

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



Valencia, Spanien



1982



Flowing Cosmetics GmbH, Naturkosmetik
und Beauty-Onlineshop Amazingy,
seit 2011



Im Kapitel spricht Ingrid u. a. über...

- organisches Wachstum und die bewusste Entscheidung gegen Investor:innen
- die Herausforderung, Muttersein und Unternehmertum zu vereinen
- Mitarbeiterführung ohne klassische Hierarchien



© ideenmanufaktur GmbH

Jana Jablonski: Kommunikation ohne Grenzen



Berlin



1973



ideenmanufaktur GmbH, Full-Service-Agentur für Strategie, Kommunikation, Design und Organisationsentwicklung, seit 2001



Im Kapitel spricht Jana u. a. über...

- 20 Jahre abwechslungsreiches Agenturleben
- Werte als inneren Kompass in der Selbstständigkeit
- darüber, wie facettenreich Menschen sind



© Rieka Anscheit

Jeanette Wygoda: Lieber mit Profis arbeiten



Hamburg



1970



Organisationsentwicklerin, seit 2015



Im Kapitel spricht Jeanette u. a. über...

- die Vorteile, später zu gründen
- die Frage, ob man nur als erfolgreich gelten kann, wenn man extrem sichtbar ist
- die Illusion der einfachen Selbstständigkeit



© Lukas Schramm

Julia Dreisbach: Aus dem Agenturleben in die Selbstständigkeit



Hamburg



1981

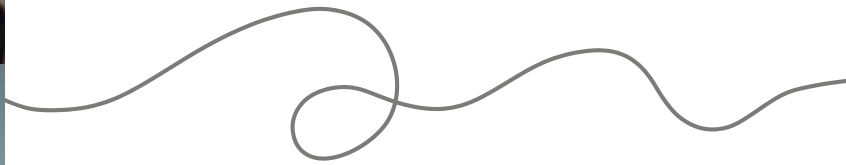


Freie Texterin & Konzeptionerin, seit 2021



Im Kapitel spricht Julia u. a. über...

- die Erschöpfung zwischen Homeoffice, Homeschooling und Haushalt
- darüber, den Status quo zu hinterfragen, flexibel zu sein und neue Chancen zu ergreifen
- Positionierung, Zielgruppe und Netzwerke



© MentorMe

Karin Heinzl: Das Bild von Mentoring verändern



Berlin



1983



MentorMe, Mentoring-Programm für Frauen, seit 2015



Im Kapitel spricht Karin u. a. über...

- den Moment zwischen Planen und Machen
- lebenslanges Lernen und die Effekte von Mentoring
- die stetige Professionalisierung und Verantwortung als Unternehmerin



© Luca Frühlingsdorf

Kathy Ursinus: Einfach glücklich sein



Fuerteventura, Spanien



1989

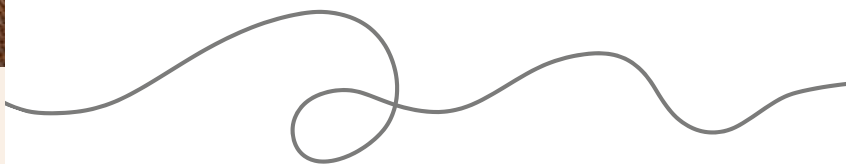


Content Designerin, seit 2019



Im Kapitel spricht Kathy u. a. über...

- äußerlichen Erfolg und innere Unzufriedenheit
- darüber, locker mit sich selbst zu sein
- den Traum vom passiven Einkommen und was wirklich dahinter steckt



© Fabio Spitzenberg

Katja Ohly-Nauber: Als Sidepreneurin auf Mission für Mütter



Berlin



1974



LAUFMAMALAUF, Outdoor-Fitness für Mütter, seit 2010



Im Kapitel spricht Katja u. a. über...

- die Kombination aus Festanstellung und Unternehmertum
- darüber, die eigene Mission zu finden
- Work-Life-Integration statt Work-Life-Balance



© das kropkå

Katrin Koch: Mehr als Puderzucker auf Kuchen streuen



Hamburg



1985

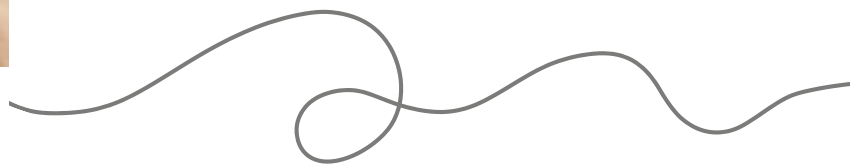


das kropkå, Café, seit 2017



Im Kapitel spricht Katrin u. a. über...

- das Ziel, nicht jeden Tag unglücklich zur Arbeit zu gehen
- Stress und ständige Erreichbarkeit
- die negativen wie bezaubernden Seiten eines eigenen Cafés



© Happy Sprinkles

Lilli Merks: Bunte Streuselmixe erobern die Welt



Hamburg



1992



Happy Sprinkles, Herstellung und Vertrieb von Streuselmischungen sowie Backzubehör, seit 2018



Im Kapitel spricht Lilli u. a. über...

- den ungeplanten Start ins eigene Unternehmen
- skalierbare Produkte, B2B-Geschäft und Internationalisierung
- die dünne Linie zwischen Freundschaft und Chefin sein



© Heinke Scheel Fotografie

Maria Obermeier: Das Familienunternehmen in die Zukunft führen



Amberg (Bayern)  1992

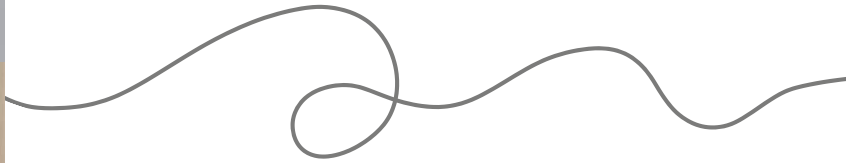


OBM Baumaschinen,
Baumaschinenverleih und -verkauf,
seit 1983, übernommen 2012



Im Kapitel spricht Maria u. a. über...

- die frühe Übernahme des Familienunternehmens
- die Angst vor dem Scheitern und dass es kein Studium braucht, um ein Unternehmen zu führen
- darüber, dass man sich im Leben nicht auf eine Sache festlegen muss



© Annika Nagel

Marion King: Mit der Arbeit „wirklich wirklich“ etwas bewegen



Berlin  1965



Les Enfants Terribles,
Schule/Initiative/Community für gutes
neues Arbeiten, seit 2015



Im Kapitel spricht Marion u. a. über...

- New Work und den Wunsch, etwas zu verändern
- Selbstzweifel, Druck und Scheitern in der Selbstständigkeit
- darüber, das eigenen Anderssein wertzuschätzen



© Indra Ohlemutz

Martina Olonschek: Die Freiheit steht an erster Stelle



Hamburg



1984

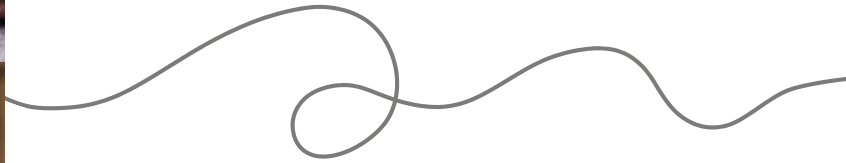


Grafikdesignerin, seit 2014



Im Kapitel spricht Martina u. a. über...

- die gesunde Mischung aus Naivität und Realismus bei der Gründung
- die Vorteile eines flexiblen Alltags und die Verantwortung für die eigene Produktivität
- darüber, ob wirtschaftlicher Erfolg allein glücklich macht



© Dominik Tryba

Nelli Hergenröther: Ein anderes Agenturleben



Berlin



1985



Evenly, Agentur für mobile Apps, TV, Voice und Wearables, seit 2016



Im Kapitel spricht Nelli u. a. über...

- Frauen in der Tech-Branche
- den Umgang mit Misserfolgen und wieso persönlicher Austausch hilft
- darüber, dass ein Unternehmen keine Familie ist



© Thomas Leidig

Nicole Hansen: Der Traum vom eigenen Laden



Hamburg



1982

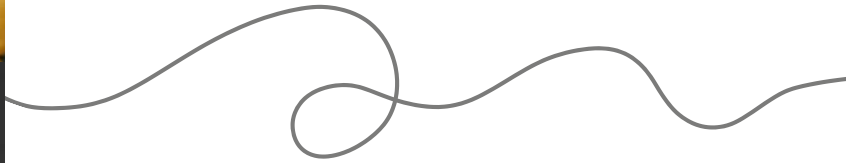


Frau Hansen, Concept Store und Onlineshop, seit 2014



Im Kapitel spricht Nicole u. a. über...

- das eigene Bauchgefühl und den Stress, den Selbstständige sich oftmals selbst machen
- Flexibilität und das Anpassen an neue Situationen
- darüber, den eigenen Stil zu finden, anstatt das zu machen, was alle machen



© Svenja Henschel - Fotografie Wolkenlos

Saskia Hagendorf: Andere zur persönlichen Höchstleistung bringen



Glinde (Schleswig-Holstein)



1988



Virtuelle Assistentin und Motivationsexpertin, seit 2018



Im Kapitel spricht Saskia u. a. über...

- die frustrierende Jobsuche nach der Elternzeit
- die eigenen Motive und den Zweck der Existenz
- darüber, nicht auf andere angewiesen zu sein



© Rieka Anscheit

Sina Gritzuhn: Hamburger Start-ups sichtbar machen



Hamburg



1978

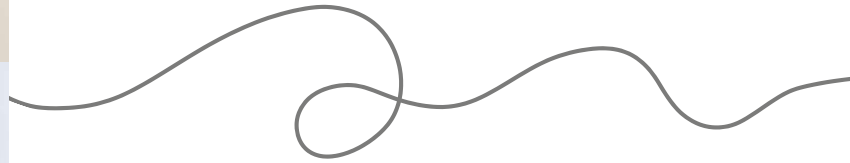


Hamburg Startups, Plattform für Start-ups, seit 2013



Im Kapitel spricht Sina u. a. über...

- die Bedürfnisse von Start-ups
- ihren Strategiewechsel während der Coronapandemie
- leeren Content und wie wichtig es ist, dass Personenmarken Substanz haben



© Stefanie Lehnes

Stefanie Lehnes: Zwischen IT und Elterngeld für Selbstständige



Betzenstein (Bayern)



1979



IT-Beraterin, seit 2002
elterngeld.business, Elterngeldberatung
für Selbstständige, seit 2019



Im Kapitel spricht Stefanie u. a. über...

- die emotionale Distanz, um den Job aus dem Privatleben herauszuhalten
- darüber, dass als selbstständige Mutter nichts mehr so ist wie zuvor
- über mittelfristige Ziele und die passende Außendarstellung



© Roeler

Stephanie Döring: Mit Wein ohne Dresscode Menschen zusammenbringen



Hamburg



1982



Weinladen, Weinbar und -handel,
seit 2019



Im Kapitel spricht Stephanie u. a. über...

- die Sicherheit, die ein vielseitiges Angebot für verschiedene Zielgruppen bringt
- den Anspruch auf Perfektion als Unternehmerin
- das Machen und Ausprobieren



© Nina Witte

Sunita Ehlers: Achtsam durch den Alltag



Hamburg



1974



Expertin für Mindful Movement,
Ernährung und Meditation, seit 2013



Im Kapitel spricht Sunita u. a. über...

- die eigene Erwartungshaltung, die frustrieren kann
- das Vertrauen, dass alles so kommt, wie es kommen soll
- über die Frage, ob man Geld für etwas zu verlangen kann, das man auch in der Freizeit tun würde