



Caroline Müller

**weiblich. selbstständig. ERFOLGREICH.**

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

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

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage 2022

© 2022 Caroline Müller

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany

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

Lektorat: Jessica Krug

Umschlaggestaltung, Layout und Satz: Martina Olonschek

Fotos: © jeweils am Bild genannt

Autorinnenfoto: © Caroline Müller

Illustrationen auf dem Cover:

Frau mit Klemmbrett © Shutterstock / Simple Line

Glühbirne & Schriftzug „freedom“ © Shutterstock / Singleline

Stifte & Zweig © Shutterstock / TabitaZn

Laptop © Shutterstock / inaina

Illustrationen Abschnitte „about“:

Haus, Muffin, Stift © Shutterstock / TabitaZn

Tasche © Shutterstock / Alexandra Dikaia

Sprechblase © Shutterstock / inaina

Illustrationen Abschnitte „Was bedeutet Erfolg für dich?“:

Schleife © Shutterstock / Alexandra Dikaia

Weitere Illustrationen im Innenteil:

Glühbirne © Shutterstock / Singleline

Frau mit nach hinten ausgebreiteten Armen © Shutterstock / alla\_line

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

*Caroline Müller*

# **weiblich. selbstständig. ERFOLGREICH.**

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

## Vorwort

Oder: Wieso es ein Buch über erfolgreiche Selbstständige und Unternehmerinnen braucht und was du daraus mitnehmen kannst ..... 8

## Andrea Teichmann: Ein Feuerwerk an Ideen

Schwimmschule AquaFunAktiv, Marketingberaterin,  
Bloggerin & Autorin für Freizeittipps in NRW ..... 14

## Anne-Sophie Panzer: Geschichte interaktiv erlebbar machen

ZAUBAR, Plattform für ortsbasierte AR-Experiences ..... 24

## Annika Brandt: Vom Burn-out nach Bali

intothewild. design, Design- und Marketingagentur  
& Kali Dogwear, nachhaltiges Hundelabel ..... 34

## Carina Tenzer: Das 25-Stunden-Business

Online-Business-Mentoring für Frauen ..... 44

## Cathy Narriman: Der rote Faden

Flipped Job Market, Coaching für Jobsuchende, Moderation  
und Beratung zur Arbeitswelt der Zukunft ..... 56

## Christiane Schmitz-Trebeljahr: Voller Einsatz für bessere Produkte

Spinnaker Insights, Agentur für Marktforschung ..... 66

## Christina Biermann: Für das glücklichste Hundeleben

people who kaer, Nahrungsergänzungsmittel für Hunde ..... 76

## Ilka Groenewold: Einfach mehr aus einer Sache machen

IG Entertainment e. K., Moderatorin, Coachin und Autorin ..... 88

## Ingrid Adjoa Yeboah: Mit Recht in der Medienbranche

IY. Legal, Rechtsanwältin für Medienrecht ..... 98

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

Flowing Cosmetics GmbH, Naturkosmetik und Beauty-Onlineshop  
Amazingy ..... 108

## Jana Jablonski: Kommunikation ohne Grenzen

ideenmanufaktur GmbH, Full-Service-Agentur für Strategie,  
Kommunikation, Design und Organisationsentwicklung ..... 118

## Jeanette Wygoda: Lieber mit Profis arbeiten

Organisationsentwicklerin ..... 128

## Julia Dreisbach: Aus dem Agenturleben in die Selbstständigkeit

Freie Texterin & Konzeptionerin ..... 138

## Karin Heinzl: Das Bild von Mentoring verändern

MentorMe, Mentoring-Programm für Frauen ..... 148

## Kathy Ursinus: Einfach glücklich sein

Content Designerin ..... 158

## Katja Ohly-Nauber: Als Sidepreneurin auf Mission für Mütter

LAUFMAMALAUF, Outdoor-Fitness für Mütter ..... 168

## Katrin Koch: Mehr als Puderzucker auf Kuchen streuen

das kropkå, Café ..... 178

## Lilli Merks: Bunte Streuselmixe erobern die Welt

Happy Sprinkles, Herstellung und Vertrieb von Streuselmischungen  
sowie Backzubehör ..... 188

## Maria Obermeier: Das Familienunternehmen in die Zukunft führen

OBM Baumaschinen, Baumaschinenverleih und -verkauf ..... 200

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

Les Enfants Terribles, Schule/Initiative/Community für gutes  
neues Arbeiten ..... 210

## Martina Olonschek: Die Freiheit steht an erster Stelle

Grafikdesignerin ..... 220

## Nelli Hergenröther: Ein anderes Agenturleben

Evenly, Agentur für mobile Apps, TV, Voice und Wearables ..... 230

## Nicole Hansen: Der Traum vom eigenen Laden

Frau Hansen, Concept Store und Onlineshop ..... 240

## Saskia Hagendorf: Andere zur persönlichen Höchstleistung bringen

Virtuelle Assistentin und Motivationsexpertin ..... 252

## Sina Gritzuhn: Hamburger Start-ups sichtbar machen

Hamburg Startups, Plattform für Start-ups ..... 262

## Stefanie Lehnies: Zwischen IT und Elterngeld für Selbstständige

IT-Beraterin & elterngeld.business, Elterngeldberatung  
für Selbstständige ..... 272

## Stephanie Döring: Mit Wein ohne Dresscode Menschen

zusammenbringen  
Weinladen, Weinbar und -handel ..... 282

## Sunita Ehlers: Achtsam durch den Alltag

Expertin für Mindful Movement, Ernährung und Meditation ..... 292

## Buchempfehlungen

Bücher, Kurse, Workshops und mehr rund um deine  
Selbstständigkeit ..... 302



## Vorwort

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

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

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

### **Frauen gründen seltener**

Faktisch gesehen hat das Buch leider recht. Noch immer gründen in Deutschland deutlich weniger Frauen als Männer: Im Jahr 2020 betrug der Frauenanteil unter allen Gründer:innen nur 17,9 Prozent<sup>1</sup>. Zudem schließen sich Frauen bei der Gründung weitaus häufiger mit einem Mann zusammen. Jede zweite Frau gründet in einem geschlechterübergreifenden Team (50,5 Prozent), unter den Männern ist es nur jeder fünfzehnte (6,7 Prozent).

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

<sup>1</sup> Alle Daten stammen aus dem *Female Founders Report 2021*: [www.startbase.de/reports/female-founders-report-2021-nur-wenige-frauen-gruenden-aber-wenn-dann-erfolgreich/](http://www.startbase.de/reports/female-founders-report-2021-nur-wenige-frauen-gruenden-aber-wenn-dann-erfolgreich/)

## Fehlende Sichtbarkeit

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

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

## Vorbilder schaffen

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

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

## Erfüllung Selbstständigkeit?

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

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

## Inspiration und Tipps

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

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

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

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

### **Definition von Erfolg**

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

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

### **Wunsch für die Zukunft**

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

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

Ich freue mich darauf, von dir zu lesen!

*Deine Caro*



### *Über Caroline Müller*

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

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

[www.einfachpr.de](http://www.einfachpr.de) | [caro@einfachpr.de](mailto:caro@einfachpr.de) | Instagram: @einfachpr