



Foto: Max C. Heydenreich



Gaby Mihm hat es geschafft: Gut vorbereitet hat sie vor zwei Jahren Namasté Yoga eröffnet.

Existenzgründung als Chance

FAMILIE UND BERUF UNTER EINEM HUT

Text Dorit Heydenreich

Viele ambitionierte Frauen zieht es nach der Babypause zurück in den Job. Doch die Vereinbarkeit von Beruf und Familie entwickelt sich in der Praxis oft vom Spagat zu einem Balanceakt hoch drei. Der Wiedereinstieg scheitert nicht selten an den fehlenden Betreuungsstrukturen und unflexiblen Arbeitszeiten. Eine Alternative kann die Selbstständigkeit sein, denn sie bietet engagierten Müttern interessante Perspektiven. Vor allem: maximale Flexibilität.

Gaby Mihm hat den Schritt in die Selbstständigkeit vor zwei Jahren gewagt. Mit ihren Yoga-Kursen, Privatstunden, Business Yoga und Workshops hat sie einen Start par excellence hingelegt. „Mit sieben Kursen habe ich angefangen und die waren fast alle ausgebucht“, erzählt die 48-jährige Mutter dreier Kinder (14, 19, 22 Jahre). Das Unternehmen Namasté Yoga läuft gut, denn Gaby Mihm hat gründlich gegründet.

SORGFÄLTIGE VORBEREITUNG

Wichtige Vorarbeit hatte Gaby Mihm schon in den Jahren geleistet, als die Kinder noch klein waren. Als begeisterte Sportlerin erwarb sie diverse Übungsleiterlizenzen und gab Kurse bei Vereinen und in Fitnessstudios. Finanziell war diese Arbeit zwar wenig attraktiv, aber die vielfältigen Erfahrungen lieferten die Basis für die heutige Unabhängigkeit, die Gaby Mihm sehr zu schätzen weiß.

Zwei Jahre lang hat die gelernte medizinisch-technische Assistentin, die ihren Beruf nach dem zweiten Kind an den Nagel hängen musste, die Idee vom eigenen Unternehmen im Herzen bewegt und den Start in die Selbstständigkeit mit Unterstützung von Gründungsberaterin Tanja Ebbing weitere acht Monate vorbereitet.

„Ich bin zwar selbst und ständig zugange, kann mir aber auch Freiräume schaffen und bringe Arbeit und Familie gut unter einen Hut“, erzählt die Unternehmerin, die inzwischen auch die Kehrseite der Medaille kennt. „Die Selbstständigkeit ist kein leichtes Brot. Man muss sehen, dass man einen gesunden Lebenswandel führt, denn wenn man krank ist, fließt kein Geld.“



Foto: Max C. Heydenreich

Jessica Stock (links) möchte ihrer Familie zuliebe tagsüber arbeiten – Gründungsberaterin Tanja Ebbing zeigt ihr den Weg in die Selbstständigkeit.



LESETIPP

Es gibt viele Ratgeber für Selbstständige, aber nur wenige, die sich kurzfassen. Andreas Lutz, einer der bekanntesten Gründungsberater Deutschlands, konzentriert sich auf die 50 wichtigsten Fragen für angehende Selbstständige. **Existenzgründung: Was Sie wirklich wissen müssen. 208 Seiten broschiert, 14,90 Euro, Linde-Verlag, ISBN 978-3-7093-0351-1**

Dass es bei einer erfolgreichen Existenzgründung nicht nur auf fundiertes Fachwissen, sondern auch auf die soft-skills ankommt, weiß Unternehmensberaterin Tanja Ebbing nur zu gut. „Gründerinnen brauchen Durchsetzungskraft, Begeisterungsfähigkeit, ein starkes Selbstbewusstsein, Disziplin, Durchhaltevermögen und Widerstandsfähigkeit. Außerdem muss man mit Existenzängsten umgehen können, denn ein sicheres Einkommen wie bei einem Angestelltenverhältnis gibt es in der Selbstständigkeit nicht.“

Es ist also wichtig, dass man genau weiß, was man will. So wie Jessica Stock, die ihre Geschäftsidee – eine Kombination aus Büroservice und Kundengewinnung – gerade gemeinsam mit Tanja Ebbing zu einem Geschäftskonzept weiterentwickelt. Ob die Idee tragfähig ist, wird in Kürze geprüft. Jessica Stock hofft auf ein positives Ergebnis, denn die 24-jährige Hotelfachfrau hat zwei kleine Kinder im Alter von vier und fünf Jahren. Ihre Nachtschichten in einem Hotel waren auf Dauer nicht familienkompatibel. Und so hofft die junge Mutter, dass sie ihre Idee von der Selbstständigkeit realisieren und in naher Zu-

FAMILIE MUSS DAHINTERSTEHEN

kunft arbeiten kann, wenn die Kleinen im Kindergarten sind. Rückendeckung bekommt die junge Frau von ihrer Familie. „Und dass die Familie die Entscheidung für die Selbstständigkeit mit trägt“, sagt Tanja Ebbing, „ist ein ganz entscheidender Faktor, um als Frau und Mutter beruflich richtig durchstarten zu können.“



WEBTIPP

Spezial-Homepage des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie

www.existenzgruender.de

Gründungsportal des Landes Hessen

www.existenzgruendung-hessen.de

Viele Infos und hilfreiche Downloads finden sich bei der IHK Fulda

www.ihk-fulda.de

Finanzielle Förderung (Gründungszuschuss) bei der Arbeitsagentur

www.arbeitsagentur.de

(weiter unter Bürgerinnen & Bürger / Finanzielle Hilfen / Existenzgründungen)

Unser Gutes-Gefühl-Wasser.



Förstina. Der Schatz der Rhön.