

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).



Hallo {VORNAME[std:liebe Leserin, lieber Leser,]},

in diesem Newsletter erzählt Dorothee Heinemeier, was sie motiviert und gestärkt hat, sich selbstständig zu machen und wie sie mit ihrer Arbeit unter anderem zur Aufklärung eines für viele Frauen sehr bedeutsamen Themas beiträgt.

Außerdem findest Du hier aktuelle Veranstaltungstipps, Infos und Neuigkeiten für Gründerinnen und Unternehmerinnen.





## **Role Model und Mutmacherin des Monats!**

Um Sichtbarkeit und Präsenz in der öffentlichen Wahrnehmung geht es, wenn wir erfolgreiche Gründerinnen und Unternehmerinnen vorstellen. Sie berichten von ihren Erfahrungen, geben Tipps und möchten Frauen ermutigen und inspirieren, ihren eigenen Weg zu gehen.

Liebe Dorothee, Du warst nach Deiner Promotion in Psychologie zunächst freiberuflich als Beraterin in der Weltgesundheitsorganisation (WHO) tätig, bevor Du als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Erfurt eingestiegen bist. Im Februar 2020 hast Du Dich mit Deinem Unternehmen [CommunicationLab](#) im Bereich Gesundheitskommunikation in Erfurt selbstständig gemacht.

### **Was hat Dich an der Selbstständigkeit gereizt und warum hast Du Dich selbstständig gemacht?**

Ich berate einfach gerne! Schon immer. Meine Tätigkeit umfasst vor allem das Verfassen von Konzepten und Handreichungen zu Gesundheitsthemen und Zielgruppen. Diese können andere im Gesundheitswesen dann nutzen, um z. B. Gesundheitskampagnen effektiver durchzuführen. Außerdem gebe ich Workshops für die Kommunikation von medizinischem Personal. Ich habe Psychologie und Gesundheitskommunikation studiert und vor meinem Studium in der Hotellerie gearbeitet. Das sind zwei Wurzeln, die sich auch in meiner Selbstständigkeit wiederfinden: mein Interesse an Menschen und der Begleitung an ihren Veränderungsprozessen, die ständige Auseinandersetzung mit neuen Herausforderungen und der Versuch, Lösungen zu finden. An der Selbstständigkeit hat mich gereizt, dass ich meine eigenen Ideen umsetzen kann, alleine verantwortlich bin, eigene Entscheidungen treffe. Geholfen haben mir dabei ein unterstützendes Netzwerk und Mentoren – Menschen, die ein offenes Ohr für meine Ideen hatten und mich ermutigt haben.

### **Welchen Herausforderungen stehst Du oder standest Du als Gründerin in deiner Branche gegenüber?**

Im Gesundheitswesen ist viel in Bewegung. Die Digitalisierung und die künstliche Intelligenz haben zum Beispiel große Auswirkungen. Da immer am Ball zu bleiben und zu schauen was diese Entwicklungen für meine Selbstständigkeit bedeuten, ist eine Herausforderung. Außerdem möchte ich gewissen Herzensthemen Sichtbarkeit verleihen, indem ich bei Gesundheitskampagnen berate. So habe ich kürzlich gemeinsam mit Studierenden der Uni Erfurt ein Kampagnenkonzept zur Aufklärung über Endometriose entwickelt. Eine von 10 Frauen leidet an dieser Krankheit, und obwohl sich die Situation im Laufe der Jahre verbessert hat, sorgt das mangelnde Bewusstsein auch dafür, dass viele Frauen im Stillen leiden. Kampagnen können helfen dies zu ändern – hier sehe ich meine Herausforderung, zur Sensibilisierung für diese Themen beizutragen.

### **Deine drei Tipps für (Vor-)Gründerinnen**

1. Ausprobieren: Nicht zu lange auf Inspirationen warten, sondern in der Zwischenzeit lieber schon einmal aktiv werden. Zum Beispiel schreiben – über deine Idee, deine Gedanken zu Themen, die dich begeistern. LinkedIn finde ich ist ein guter Ort dafür, oder Instagram.
  2. Aktiv zuhören: Wo drückt der Schuh bei meiner Zielgruppe? Was kann ich für sie verbessern? Das kann auch bedeuten, dass man eine geliebte Idee (erstmal) loslassen muss, und mit was anderem weitermacht.
  3. Gründungsidee in den Fokus stellen: und dann immer wieder um Feedback zu dieser Idee bitten (so lange es sich für einen selbst richtig anfühlt). Das ist dann wie so eine Schleife, man startet mit etwas Vorläufigem und verfeinert es immer wieder auf der Grundlage der gesammelten Erfahrungen und des Feedbacks.
-

## Freie Plätze im Mentoring-Programm!

Im April startet ein weiterer Durchgang unseres Mentoring-Programms. Wenn Du erfahrene Unternehmerin bist und einer Gründerin mit Deinem Wissen zur Seite stehen möchtest, schreibe direkt eine E-Mail an unsere Teamkollegin Doris Elfert: [doris.elfert@thex-frauensache.de](mailto:doris.elfert@thex-frauensache.de). Sie koordiniert das Mentoring-Programm von ThEx FRAUENSACHE. .

Mehr zum Ablauf und zu den Terminen des Mentoring-Programms erfährst Du [HIER](#).

---

## ThEx FRAUENSACHE. auf der Thüringenausstellung

Die [34.Thüringen-Ausstellung](#) findet dieses Jahr in der Zeit vom 24.02. - 03.03.2024 auf dem Messegelände in Erfurt statt. Während der gesamten Messe-Zeit sind verschiedene ThEx-Projekte am ThEx-Stand in Halle 1 vertreten. ThEx FRAUENSACHE. ist am 2. März vor Ort und steht Rede und Antwort zum Thema *Gründen in Thüringen*. Mit uns am Stand werden Verena Kolb, Luise Oppermann-Riechel und Julia Herz sein. Sie stellen ihr jeweiliges Business vor und erzählen von ihren Erfahrungen über Gründung und Selbstständigkeit. Komm also gern an unserem Stand vorbei, wir freuen uns auf den Austausch!

---

## Netzwerkipp

### Die Messe zum Netzwerken nutzen

Warst Du schonmal zum Netzwerken auf einer Messe? Die Thüringen Messe kannst Du wunderbar zum Netzwerken nutzen: schau Dir auf dem Messeplan an, welche Unternehmen vertreten sind und überlege Dir, an welchen Unternehmen Du Interesse hast. Mit wem scheint es „lohnenswert“, Kontakt aufzunehmen und auszuloten, ob Dein Produkt, Deine Dienstleistung, Dein Angebot auch für dort vertretene Unternehmen spannend sein könnten? Also, hab` Deinen [Pitch](#) parat und auf geht's zur Thüringen Ausstellung!

In unserer geschlossenen Facebook-Gruppe ([bitte anmelden](#)) und auf unserem [Instagram-Kanal](#) gibt es viele Tipps rund um das Thema *Netzwerken*.

Wenn Du Impulse für Netzwerke suchst, nutze gern unseren [Netzwerk-O-Mat](#) oder kontaktiere uns. Viele weitere Praxistipps kannst Du Dir auf dem [YouTube Kanal](#) anschauen.

---

## Gründerinnenbefragung - Was herausgekommen ist... zum Thema *Nebenerwerb*

Wusstest Du, dass die Zahl der Gründungen im Nebenerwerb deutlich höher ist, als die im Haupterwerb? Von 550.000 Gründungen in 2022 sind 328.000 im Nebenerwerb erfolgt, das sind fast 60 %. Auch Frauen nutzen diesen Weg häufig, wie uns auch unsere Befragung gezeigt hat. Unsere These: so lassen sich das Bedürfnis nach Sicherheit (Teilzeit-Job) und nach Selbstverwirklichung (Gründung) gut unter einen Hut bringen und frau setzt nicht alles „auf eine Karte“.

Die Zusammenfassung der Ergebnisse unserer Gründerinnenbefragung 2022 findest Du auf unserer [Website](#).



## Making of ...

### ***Innovationsreise*** für Gründerinnen und Unternehmerinnen

Es wird konkreter. Wir haben Termine, Räume und die Designs für die ersten Module geklärt. Sich hineinzuvertiefen in die Welt der Zukunft, in das, was Zukunftsfähigkeit sein könnte, in die „Instrumente“, die wir aktivieren wollen für unser Format, das war uns eine große Freude. Die größte Schwierigkeit für uns war, aus den vielen verlockenden Möglichkeiten auszuwählen und den roten Faden, den uns das U-Modell aufzeigt, zu übersetzen auf unsere Innovationsreise. Bald erwartet Euch das ganze Info-Paket!

Bist Du gespannt und interessiert, mit auf die Reise zu gehen? Wir halten Dich hier im Newsletter auf dem Laufenden. Voraussichtlich im März lassen wir die Ausschreibung in die Welt losziehen, sprich: Du bekommst konkrete Infos und kannst Dich bewerben; darauf freuen wir uns.

## Kommende Veranstaltungstermine ThEx FRAUENSACHE.

**04.03.2024** [Netzwerk-Chat für Gründerinnen & Unternehmerinnen](#), online,  
10.00 - 11.30 Uhr

**14.03.2024** [Instagram & Facebook leicht gemacht: Schritt für Schritt zum perfekten Post](#), ThEx Erfurt, 09:00 - 12:00 Uhr

**15.03.2024** [Digitales Netzwerk-Café \(m/w/d\)](#), online, 09.04 - 10.14 Uhr

**05.04.2024** [Digitales Gründerinnentreffen](#), online, 10 - 11:10 Uhr

**15.04.2024** [Abenteuer Selbstständigkeit mit Kind](#), Dingelstädt, 13 - 18 Uhr

Alle Veranstaltungen des Thüringer Zentrum für Existenzgründung und Unternehmertum (ThEx).

ThEx FRAUENSACHE. ist ein Projekt der:

K. Beratungs- und  
Projektentwicklungsgesellschaft mbH



Gefördert durch:



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



Ministerium  
für Wirtschaft, Wissenschaft  
und Digitale Gesellschaft

[Read more](#)

ThEx FRAUENSACHE.

Projektadresse:

Gustav-Freytag-Str. 1

99096 Erfurt

[FRAUENSACHE. Homepage](#)

[Netzwerk-O-Mat](#)

[newsletter@thex-frauensache.de](mailto:newsletter@thex-frauensache.de)

Wir stehen für Offenheit, Vielfalt und Toleranz!

Ein Projekt der

K. Beratungs- und Projektentwicklungsgesellschaft mbH

Geschäftsführerin Anne Kolling

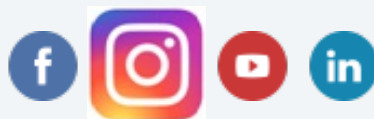
Bodelschwinghstr. 80

99425 Weimar

[Impressum](#)

[Datenschutz](#)

Findet uns auf



K. Beratungs- und Projektentwicklungsgesellschaft mbH  
Anne Kolling  
Bodelschwinghstr. 80  
99425 Weimar  
Deutschland

[newsletter@thex-frauensache.de](mailto:newsletter@thex-frauensache.de)  
[www.thex-frauensache.de](http://www.thex-frauensache.de)  
CEO: Anne-Kristin Kolling

Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.

