

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



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

in diesem Newsletter erzählt Steffi Ostertag, was sie motiviert hat, sich selbstständig zu machen und was genau das Netzwerken für sie so interessant macht.

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 Steffi, Deine berufliche Laufbahn begann als Augenoptikerin, wo Du schon früh die Verbindung zwischen fachlicher Kompetenz und individueller Beratung erkannt hast. Durch die Entdeckung der Farb- und Stilberatung hast Du Deine Leidenschaft für Ästhetik vertieft und konntest diese perfekt in Deinen Beruf integrieren. Seit Ende 2019 hast Du Deine Typ- und Imageberatung zunächst nebenberuflich aufgebaut und bist seit 2023 erfolgreich hauptberuflich selbstständig. Deine Fähigkeit, Menschen in ihrer Einzigartigkeit zu unterstützen und ihnen zu einem stimmigen äußeren Auftritt zu verhelfen, macht Deine Arbeit besonders wertvoll.

Woran hast Du gemerkt, dass das „Unternehmerinnen-Gen“ in Dir steckt?

Schon als Augenoptikerin habe ich viele Aufgaben übernommen und immer darauf geachtet, das Geschäft voranzutreiben. Der Wunsch, etwas Eigenes zu schaffen, wurde noch stärker, als ich bei einem Seminar meine Ausbilderin zur Typ- und Imageberaterin kennenlernte. Im Oktober 2019 habe ich dann neben meinem Hauptjob vorsichtig mein Studio eröffnet und meine Beratungen angeboten. Es hat sich für mich richtig angefühlt, mein eigenes Business aufzubauen und die Verantwortung dafür zu tragen. Die Selbstständigkeit gab mir die Freiheit, meine Leidenschaft voll auszuleben.

Du hast Ende 2019 gegründet, während der Pandemie. Was hat Dir geholfen, gut durch diese Phase zu kommen?

Die Pandemie war sehr heftig für mich, weil ich gerade so viel Energie, Herzblut und Geld in den Aufbau meines Geschäfts gesteckt hatte. Zum Glück war ich bereits Teil eines Netzwerks von Typberaterinnen, das mir durch diese Zeit geholfen hat. Wir haben die Zeit genutzt, um unser Beratungsmaterial zu überarbeiten, uns weiterzubilden und uns gegenseitig zu stärken. Dieser Zusammenhalt und der regelmäßige Austausch haben mich motiviert, nicht aufzugeben. Letztendlich war das die Basis dafür, dass ich nach der Pandemie umso stärker zurückkommen konnte.

Du organisierst regelmäßig Netzwerkabende für Selbstständige. Welche Chancen birgt das Netzwerken aus Deiner Sicht?

Vor einem Jahr habe ich ein Netzwerk für Unternehmer:innen in und um Erfurt gegründet, weil ich fest daran glaube, dass wir gemeinsam mehr erreichen können. Netzwerken ermöglicht es uns, nicht nur Kontakte zu knüpfen, sondern uns gegenseitig zu unterstützen und zu stärken. Durch den Austausch entstehen oft neue Ideen und Projekte, die man alleine vielleicht nicht

angestoßen hätte. Es gibt einem das Gefühl, nicht alleine zu sein, und genau dieser Zusammenhalt ist für mich entscheidend für den langfristigen Erfolg. Gemeinsam sind wir einfach stärker.

Deine drei Tipps für (Vor-)Gründerinnen

1. **Bleib flexibel:** Dinge verlaufen nicht immer nach Plan, also sei offen für Veränderungen.
2. **Suche Dir ein gutes Netzwerk:** Der Austausch mit Gleichgesinnten kann Dir in schwierigen Zeiten helfen und neue Ideen bringen.
3. **Glaube an Dich:** Auch wenn es herausfordernd wird, vertraue auf Deine Fähigkeiten und lass Dich nicht entmutigen – du kannst das schaffen.

Hier gehts zur Website von Steffi Ostertag: [SO! Typ- und Imageberatung](#)

Let's Weihnachtsfeier

Seit Du selbstständig bist, fehlen Dir die Weihnachtsfeiern mit Kolleg:innen? Da haben wir eine Idee... Komm zu einer unserer beiden Weihnachtsfeiern für Gründerinnen und Unternehmerinnen. Am [03.12.2024](#) zusammen mit ThEx Enterprise in der DenkMahl Rösterei Pößneck und im ThEx Erfurt am [12.12.2024](#). Wir verbringen gesellige Nachmittage mit Schrottwichteln, Schlemmen und vor allem Netzwerken. Wir freuen uns auf Dich!

Netzwerkipp

Umgang mit kontroversen politischen Meinungen in Netzwerkgesprächen

Du bist auf einer Netzwerkveranstaltung mit Deinem Gegenüber ins Gespräch vertieft, als klar wird, dass ihr politisch völlig unterschiedlicher Meinung seid. Wie kannst Du reagieren, um das Gespräch trotzdem positiv und konstruktiv zu gestalten oder es auch dezent zu beenden?

Es hilft, politische Diskussionen auf einer sachlichen Ebene zu halten und emotionale Reaktionen zu vermeiden. Statt zu widersprechen, kannst Du Fragen stellen, um Dein Gegenüber besser zu verstehen und den Dialog offener zu gestalten. Wenn Du in dem Moment nicht politisch diskutieren möchtest, versuche, den Fokus auf gemeinsame Interessen und Ziele zu lenken, das Thema also freundlich zu wechseln. Genauso legitim ist es, das Gespräch freundlich zu beenden mit dem Hinweis, dass der Fokus für Dich bei dieser Veranstaltung auf dem Netzwerken liegt bzw. Du berufliche Interessen verfolgst.

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.

Barcamp - Save the date

Neues Jahr - neue Möglichkeiten! Am Samstag, den 25.01.25 laden wir Gründerinnen und Unternehmerinnen zu einem Barcamp in Präsenz ein. Im [ThEx](#) in Erfurt wird der Markt der Möglichkeiten in vielerlei Hinsicht eröffnet: Du kannst mit Deinem Angebot sichtbar werden (wir stellen Tische bereit) und Deine Themen spielen die Hauptrolle im Open Space! Du bringst also entweder ein eigenes Thema ein, mit dem Du dann mit anderen in die Erarbeitung oder den Austausch gehst. Oder Du nimmst an einer oder mehreren Runden teil, deren Themen Dich interessieren, tauschst Dich aus und erarbeitest vielleicht sogar Lösungsideen mit.

Unter dem Motto „Inspirieren. Verbinden. Erfolgreich sein. Barcamp für selbstständige Frauen und solche, die es werden wollen“ sind Frauen eingeladen, den Raum mit ihren Möglichkeiten zu füllen. Mehr Informationen und den Link zur Anmeldung findest Du [HIER](#).

Podcast-Tipp

Kreativfunk - Thüringer Podcast für und mit Thüringer Kreativschaffenden

Der [Kreativfunk Thüringen](#) ist DER Podcast für Kreativschaffende und alle, die sich für kreativwirtschaftliche Themen interessieren. Erlebt interessante und inspirierende Themen sowie persönliche Geschichten von und für Kreativschaffende/n. In Folge 11 berichtet Anna-Lena Öhmman unter anderem vom Wellemachen Festival, das im Mai in Thüringen stattfand. Anne-Lena ist Mitgründerin von Music Women* Thüringen, einer Initiative, die sich für Gleichberechtigung und Diversität vor, auf und hinter der Bühne in der Musikbranche einsetzt. Das Wellemachen Festival ist ein feministischen Forum für die Musikbranche und steht für Werte wie Vielfalt, Gleichberechtigung und Demokratie.

Viel Spaß beim Reinhören!

Kommende Veranstaltungstermine **ThEx FRAUENSACHE.**

16.10.2024 Netzwerk-Chat für Gründerinnen & Unternehmerinnen
online, 18:30 - 20:00 Uhr

22.10.2024 Talkshow mit Herzensgründerinnen und Herzensgründern
Sonneberg, 18:00 - 21:00 Uhr

04.11.2024 Netzwerk-Fach-Chat "Der Preis ist heiß!"
online, 09:00 - 12:00 Uhr

08.11.2024 Digitales Gründerinnentreffen
online, 10:00 - 11:10 Uhr

18.11.2024 Netzwerk-Fach-Chat "Resilienz"
online, 09:00 - 12:00 Uhr

03.12.2024 Weihnachtsfeier für Gründerinnen und Unternehmerinnen
DenkMahl Rösterei Pößneck, 15:00 - 18:00 Uhr

06.12.2024 Digitales Netzwerk-Café (m/w/d)
online, 09:04 - 10:14 Uhr

12.12.2024 Weihnachtsfeier für Gründerinnen und Unternehmerinnen
ThEx Erfurt, 15:30 - 18:30 Uhr

16.12.2024 Netzwerk-Fach-Chat "Pitch"
online, 10:00 - 13:00 Uhr

19.12.2024 Talkshow mit Herzensgründerinnen und Herzensgründern
Sondershausen, 18:00 - 21:00 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

Freistaat
Thüringen



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

Wir stehen für Offenheit, Vielfalt und Toleranz!

Ein Projekt der

K. Beratungs- und Projektentwicklungsgesellschaft mbH

Geschäftsführerin Anne Kolling

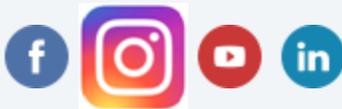
Bodelschwinghstr. 80

99425 Weimar

[Impressum](#)

[Datenschutz](#)

Findet uns auf



K. Beratungs- und Projektentwicklungsgesellschaft mbH

Anne Kolling

Bodelschwinghstr. 80

99425 Weimar

Deutschland

newsletter@thex-frauensache.de

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.