

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



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

in diesem Newsletter stellen wir Dir die Unternehmerin Sofie Flurschütz vor. Sie verrät uns, warum LinkedIn die perfekte Plattform für Unternehmerinnen ist, um durch Storytelling sichtbar zu werden.

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 Sofie, Du bist gelernte Journalistin, LinkedIn-Trainerin und Sprecherin. Aktuell hast Du bereits den 3. Lehrauftrag für das Modul „Digitale Kommunikation“ an der Hochschule Ansbach und liebst das Schreiben. Etwa 10

Prozent Deiner Arbeit widmest Du weiterhin dem Journalismus. Für das Magazin femMit hast Du zum Beispiel ein Interview mit Alina Süggeler, der Sängerin von Frida Gold, geführt.

Du bezeichnest Dich selbst als „street-smart“. (Nicht nur) das macht uns neugierig, wir möchten gerne wissen: was bedeutet das für Dich?

Es gibt „Book Smart“ – Menschen, die durch Lesen und Lernen klug geworden sind. Und dann gibt es „Street Smart“ – Menschen, die durch Ausprobieren und Erfahrungen Wissen aufgebaut haben. Ich habe diesen Begriff zum ersten Mal 2014 gehört, als ich als Au-Pair in New York war.

In einer Eishalle meinte ein Mann nach ein paar Runden Schlittschuhlaufen zu mir: „You’re street smart.“ Der Begriff hat sich festgesetzt. Und: Das Wort passt als Alliteration auch noch perfekt zu meinem Vornamen Sofie.

Als LinkedIn-Trainerin unterstützt Du Menschen dabei, sich beruflich sichtbar zu machen. Welche drei Tipps würdest Du Gründerinnen und Unternehmerinnen in Thüringen geben, um sich auf LinkedIn erfolgreich zu positionieren und ihr Netzwerk effektiv auszubauen?

1) Positionierung finden

Überlege dir, wie du auf LinkedIn wahrgenommen werden möchtest. Wofür möchtest du stehen, und womit sollen dich andere assoziieren? Eine klare Positionierung macht dich einzigartig und hilft dir auch, gezielt die richtigen Kontakte anzusprechen.

2) Ein System für Regelmäßigkeit entwickeln

LinkedIn lebt von Aktivität. Damit du konsequent aktiv bleibst, entwickle ein System, das zu deinem Alltag passt, sei es für Kommentare oder eigene Beiträge. Gedankenblitze tippe ich in meine Notizenapp und sortiere sie dann im Projektmanagement-Tool Asana. Dort habe ich Boards und Spalten, um Ideen und Posts strukturiert zu sammeln.

3) Setze Mehrwert in den Fokus

Statt nur über dich selbst und deine Produkte zu sprechen, frage dich: Was haben andere davon? LinkedIn-Nutzer:innen schätzen Beiträge, die Wissen vermitteln oder Tipps und Denkanstöße für den eigenen Alltag geben. Stelle sicher, dass deine Beiträge nützlich und relevant sind, bevor du sie veröffentlichst.

Deine drei Tipps für (Vor-)Gründerinnen

1) Traut euch in die Sichtbarkeit

Wenn niemand von euch weiß, kann auch niemand auf euch zukommen! Geht mutig nach draußen - oder in diesem Fall: online. Eure Idee, eure Stimme und euer Können verdienen Aufmerksamkeit!

2) Bleibt konsistent

Sichtbarkeit braucht Ausdauer. Mit regelmäßigen Beiträgen und Kommentaren steigert ihr nicht nur eure Reichweite, sondern baut Vertrauen auf. Zeigt, was ihr könnt, und fördert durch eure Aktivität ein Netzwerk, das euch unterstützt

und inspiriert.

3) Werdet zur Personal Brand

LinkedIn ist der perfekte Ort, um euch als starke, authentische Marke zu etablieren. Erzählt eure Gründerreise, teilt Erfahrungen, zeigt Herausforderungen – das macht euch nahbar und schafft Verbindungen. Jede Gründerin bringt eine ganz eigene Expertise und Persönlichkeit mit, und das ist oft die größte Chance, um Menschen zu erreichen.

ThEx FRAUENSACHE.-Barcamp im Januar mit dem Markt der Möglichkeiten

Unser Barcamp im Januar rückt näher! Als Teilnehmerin kannst Du auf dem *Markt der Möglichkeiten* Deine eigenen Angebote präsentieren und locker mit anderen Teilnehmerinnen ins Gespräch kommen. Im Insta Live hat unsere Teamkollegin Claudia Meimberg mit Steffi Sonntag aus der Pilotgruppe des Barcamps über den Mehrwert des Markts der Möglichkeiten gesprochen. Das nächste Insta-Live zu den "Barcamp insights" gibt es am 19.12.2024 auf unserem [Kanal](#).

[HIER](#) gehts zum Interview zum *Markt der Möglichkeiten* auf Instagram.

[HIER](#) gehts zur Barcamp-Anmeldung.

Netzwerkipp

Warum das Netzwerken für Gründerinnen und Unternehmerinnen so wichtig ist

Erfahrungen teilen: Der Austausch mit anderen Gründerinnen hilft Dir, Stolpersteine frühzeitig zu erkennen und Lösungen zu finden. Dazu kann der Austausch bestärkend wirken, in guten Zeiten, aber gerade auch in Zeiten, in denen Du unsicher bist und an Deinen eigenen Plänen zweifelst.

Gemeinsam stark: Ein gutes Netzwerk eröffnet nicht nur neue Geschäftsmöglichkeiten, sondern auch neue Partnerschaften und Kooperationen. Daher lohnt es sich immer, das eigene Netzwerk zu pflegen und auszubauen.

Mentorship und Unterstützung: Die Teilnahme an Mentoring-Programmen als gezielter Unterstützung vor und während der Gründung kann ein Schlüssel zum Erfolg sein. Mentorin und Mentee können beidseitig voneinander lernen und sich gegenseitig unterstützen, sodass es ein Gewinn für alle Beteiligten ist.

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.

Kennst Du schon den ThEx-Blog?

Zukünftig findest Du Veranstaltungsrückblicke von ThEx FRAUENSACHE. und auch andere spannende Themen zu Gründung und Vernetzung für Gründerinnen und Unternehmerinnen auf dem [ThEx-Blog](#). Lies dort über das erste Modul der [Innovationsreise](#), das mit 18 Teilnehmerinnen Ende Oktober im ThEx stattfand. Auch über die Gründungswoche mit dem [ThEx Award](#) und dem [Gründungstag](#) findest Du dort Rückblicke.

Selfcare-Tipp für gute Stimmung: Arme schwingen

In unseren ThEx-FRAUENSACHE.-Teammeetings nutzen wir verschiedene Körperübungen, um in unsere Kraft zu kommen oder auch zu bleiben. Eine der Übungen ist das "Arme schwingen". Du kannst sie ganz leicht selbst anwenden, sei es, um in stressigen Phasen zu mehr Zuversicht zu gelangen, oder um längere Sessions vor dem Laptop durch eine Bewegungseinheit zu unterbrechen. Die Übung hebt automatisch die Stimmung:

Wenn Du sitzt, stelle Dich hin und lasse Deine Arme abwechselnd nach vorn und nach hinten schwingen. Beginne mit einem ganz kleinen Schwung und steigere ihn immer mehr - bis die Arme richtig weit nach vorn und nach hinten schwingen. Du kannst auch gern ein Stück dazu gehen. Lass die Arme möglichst oft schwingen.

Durch die Vorwärts-Bewegung des Armschwungs richtet sich Dein Oberkörper automatisch auf, ebenso Dein Kopf. Das alles wird von Deinem Gehirn als positiv bewertet mit entsprechender Neurotransmitterproduktion. Deine Stimmung kommt in Schwung!

Diese Wechselwirkung zwischen Körper und Geist nennt sich "Embodiment". Weitere Übungen, die die psychomentale Stabilität trainieren, findest Du im Kartenset: *Ich schaf(f) das! : Leichte Körperübungen für mehr Lebenspower* von Claudia Croos-Müller. Die Übungen sind auch in der [kostenlosen App Body2Brain](#) verfügbar.

Kommende Veranstaltungstermine ThEx FRAUENSACHE.

03.12.2024 [Weihnachtsfeier für Gründerinnen und Unternehmerinnen](#)

06.12.2024 [Digitales Netzwerk-Café \(m/w/d\)](#), online, 09.04 - 10.14 Uhr

11.12.2024 [Netzwerk-Chat](#), online, 12:00 - 13:30 Uhr

12.12.2024 [Weihnachtsfeier für Gründerinnen und Unternehmerinnen](#)
ThEx Erfurt, 15:30 - 18:30 Uhr (mit Warteliste)

16.12.2024 [Netzwerk-Fach-Chat "Pitch"](#), online, 10 -13:00 Uhr

19.12.2024 [Herzensgründungen 2024](#), Sondershausen, 18 - 21 Uhr

25.01.2025 [Barcamp für selbstständige Frauen](#), ThEx Erfurt,
09:00 -15:30 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.