

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



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

in diesem Newsletter erzählt Christine Rauch über ihre wichtigsten Learnings aus mehr als 10 Jahren Selbstständigkeit und davon, welche Impulse sie für die Zukunft mitnimmt.

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. In diesem Jahr stellen wir Mutmacherinnen aus unserem Netzwerk aus den vergangenen 10 Jahren vor und fragen nach, wohin ihr Weg sie bis heute führte.

Liebe Christine,

Du bist zertifizierte Fachberaterin für essbare Wildpflanzen, Bestseller Autorin - und mit Deiner Firma [Wildrausch](#) seit 2019 unterwegs zwischen Naturwissen, Infotainment und Teamspirit. Was mit wilden Caterings und wilden Produkten begann, ist heute ein wachsendes Format für Team-Events, Vorträge, Workshops und Bühnenauftritte - von der Wildpflanzen-Karaoke bis zur eigens entwickelten „Aufschlau-Show“, in der Wissen, Witz und wilde Kräuter verschmelzen. Auf Deinem Instagram-Kanal [@wildrausch](#) begeisterst Du über 93.000 Follower als Survival Siglinde, berichtest unterhaltsam über Wildpflanzen und inspirierst Menschen jeden Alters dazu, sich wieder mit der Natur zu verbinden. Ob live im MDR-Studio oder auf Festivals, in Unternehmen oder draußen auf Wiesen - Du zeigst: Wildes Wissen macht Spaß, verbindet und bleibt hängen.

**Du warst 2019/2020 in unserem Gründerinnenlabor Triple P.
Was war im Jahr 2020 bei Dir los?**

2020 war mein persönliches Jahr der stillen Vorbereitung - während draußen die Welt auf Pause schaltete, lief ich im Wald auf Hochtouren. Ich habe Moos unter den Füßen und Konzepte im Kopf gehabt, denn die Vorbereitungen für die Bundesgartenschau 2021 nahmen richtig Fahrt auf. Workshops im Grünen gehörten genauso dazu wie ein legendärer Workshop mit Frauen, die ich im Gründerinnenlabor Triple P von ThEx FRAUENSACHE kennengelernt habe. Mitten auf dem Golfplatz in Mühlberg - ein Mehr-Gänge-Menü aus Wildpflanzen, serviert zwischen Birdie und Business-Ideen. Netzwerken mit Giersch und Gänseblümchen - besser ging nicht.

Was hast Du in den letzten 10 Jahren losgelassen, weil es sich als nicht zielführend erwiesen hat, und was nimmst Du weiter mit als Stärkung für Deinen beruflichen Weg?

Ich habe mich freundlich, aber entschieden von komplett kostenlosen Angeboten verabschiedet - weil Wertschätzung auch einen Wert braucht. Mitgenommen habe ich die Gewissheit: Jeder Einsatz zählt. Jeder Samen, den man sät - ob im Wald, im Herzen oder im Business - geht auf. Manchmal dauert's etwas länger, aber wenn es blüht, dann richtig. Mein Trio der Stärke: Mut, Durchhaltevermögen und ein Schuss beharrliche Wildkräuterenergie.

Wie guckst Du auf die Zukunft? Was ist Deine Strategie, um Zukunft zu gestalten?

Ein wichtiger Teil meiner Zukunftsstrategie ist die wirksame Selbstfürsorge – denn nur wer gut für sich sorgt, kann auch kraftvoll gestalten. Und ich möchte anderen Mut machen, ihren eigenen Weg zu gehen, gegen den Strom zu denken und neue Pfade zu betreten – genau dafür gestalte ich mit WILDRAUSCH Räume voller Inspiration, Naturverbundenheit und innerer Stärke. Ehrlich, intuitiv, mit einem klaren JA zu dem, was sich gut anfühlt. Meine Strategie ist, Dinge anders zu denken und neu zu vermitteln. Ich glaube an Authentizität statt Anpassung, an Bauchgefühl statt Buzzwords. Ich bin gespannt, was uns KI und Digitalisierung noch an Tools für die Wissensvermittlung in die Hände legen – und freue mich auf eine Zukunft, in der Wildpflanzen, Wissen und Wildheit Hand in Hand gehen.

Tipp!

Wenn Du Dein Wissen über Wildpflanzen vertiefen möchtest, hol Dir mit dem Gutscheincode **PASS15** 15 % Rabatt auf den Onlinekurs **Wildpflanzen-Pass** von Christine und starte Deine Reise durch die Welt der Wildpflanzen!

[Hier gehts zur Anmeldung.](#)



ThEx Award 2025 - Thüringens Gründungspreis

Jetzt bewerben!

Die Bewerbungsphase des ThEx Awards ist gestartet! Bewirb Dich bis zum **9. September 2025** in einer der Kategorien GRÜNDEN, DURCHSTARTEN oder NACHFOLGEN. Aus allen eingesandten Bewerbungen der drei Kategorien wird außerdem eine Gründerin oder Unternehmerin als Impulsgeberin ausgewählt, welche aufgrund ihrer Geschichte, Tätigkeit oder Vision einen besonderen Impuls in und für Thüringen gesetzt hat.

[Zum ThEx Award](#)

Cross Lab 2025

Neue Lösungen durch innovative Methoden

Gemeinsam mit Kreativschaffenden haben kleine und mittlere Unternehmen (KMU) aus Thüringen im Oktober 2025 die Möglichkeit, an aktuellen unternehmerischen Herausforderungen zu arbeiten. Angeleitet und mithilfe von Innovationsmethoden entsteht so in vier Tagen ein intensiver und kreativer Raum – ohne ständigen Alltag – in dem echtes Zusammenarbeiten auf Augenhöhe möglich wird. Dadurch können innovative Lösungswege für Produkte, Services oder Unternehmensprozesse gefunden werden, was allein vielleicht nicht möglich wäre.

Kurz gesagt: Vielfalt trifft Methode in inspirierendem Rahmen – das ergibt Echtnutzen, Netzwerke und umsetzbare Ideen, die wirklich weiterbringen.

Das Cross Lab ist ein Angebot der [Thüringer Agentur für die Kreativwirtschaft \(THAK\)](#).

Weitere Infos findet Ihr hier:

[Zum Cross Lab](#)

Rückblick

Nachfolge ist weiblich

Beim Aktionstag „*Nachfolge ist weiblich*“ am 19. Juni 2025 trafen sich rund 35 Frauen im Erfurter KrämerLoft zum Austausch über Unternehmensnachfolge. Neben spannenden Einblicken in echte Übernahmegeschichten wurde gemeinsam mit Wildpflanzenexpertin Christine Rauch geschnippelt, geschlemmt und über Chancen gesprochen. Frauen zeigten: Nachfolge kann ein selbstbestimmter und mutiger Weg in die Selbstständigkeit sein.

Hier bekommst Du einen Einblick in die Veranstaltung:

[Zum Blogbeitrag](#)

Veranstaltungs - Tipp

Kompetenztraining der Friedrich-Ebert-Stiftung

Im Juli bietet die Friedrich-Ebert-Stiftung Thüringen ein spannendes Seminar zum Thema **Sprache und Macht** in Erfurt an:

Sprache ist Macht – und wer sie gezielt einsetzt, kann sich besser behaupten. In dem Seminar geht es darum, wie Frauen sich sprachlich und körpersprachlich klar positionieren können – im Job, im Alltag, im Gespräch mit Männern. Es werden Strategien vermittelt, um sich gegen sprachliche Dominanz und verbale Angriffe zu wehren. Mit vielen praktischen Übungen, speziell auf die Bedürfnisse von Frauen

zugeschnitten.

Infos zu Kosten und Anmeldung findet Ihr auf der Website der Friedrich-Ebert-Stiftung: www.fes.de oder über den Button:

[Zur Veranstaltung](#)

Netzwerkipp

3 Tipps für Deinen Start auf Social Media

Social Media-Plattformen bieten Gründerinnen und Unternehmerinnen eine gute Möglichkeit zur Erhöhung ihrer Sichtbarkeit und zur Interaktion mit ihrer Zielgruppe. Hier sind drei Tipps für einen guten Start auf Social Media:

1. Finde die richtige Plattform

Nicht jede Plattform eignet sich für jeden Inhalt und jede Zielgruppe. Finde heraus, wo sich Deine Zielgruppe vorrangig aufhält, schau Dir auch verschiedene Plattformen und deren Inhalte an. Dann bekommst Du ein Gefühl dafür, was zu Dir und Deinen Angeboten passen kann.

2. Klarheit in der *Bio*

Die Bio ist Dein digitales Aushängeschild. Sie soll von den Nutzer:innen auf den ersten Blick gut und schnell zu erfassen sein. Benutze ein aussagekräftiges Profilbild, entweder mit einem zu Deinem Business passenden Foto von Dir, Deinem Logo oder mit einem Bild, das Dein Business gut repräsentiert. Unter dem Profilbild befindet sich die Profilbeschreibung. Aus ihr soll kurz und klar hervorgehen: Wer bist Du? Was bietest Du an? Welches Problem kannst Du lösen? Klarheit in der Bio sorgt für einen seriösen Außenauftritt, dieser wiederum fördert den Vertrauensaufbau mit Deiner Zielgruppe. Dadurch wirst Du mit Deinem Business richtig und ernsthaft wahrgenommen und machst automatisch neugierig auf mehr.

3. Überfordere Dich nicht

Social Media kann zeitintensiv sein, Qualität statt Quantität ist das Motto. Beispiele zunächst nur eine Plattform und veröffentliche lieber einen Post weniger, dafür aber durchdacht. Später macht dann regelmäßiges und häufigeres Posten auch auf verschiedenen Plattformen durchaus Sinn. Aber bis Du so weit bist, ist eine Plattform ausreichend.

Kommende Veranstaltungstermine ThEx FRAUENSACHE.

13.08.2025 [Netzwerkchat für Gründerinnen & Unternehmerinnen](#)
online, 12:00 - 13:30 Uhr

21.08.2025 Gemeinsam gehts leichter: Impulse zur Selbstführung

Rittergut Positz, 09:00 - 15:30 Uhr

25.08.2025 Starke Stimme – Starke Frauen – Starke Wirkung!

Hohe Geba, 12:00 - 17:00 Uhr

29.08.2025 Digitales Netzwerkcafé

online, 09:04 - 10:14 Uhr

01.09.2025 Walk & Talk: Selbstbewusst. Überzeugen. Pitchen.

Steigerwald Erfurt, 10:00 - 13:00 Uhr

11.09.2025 Netzwerkveranstaltung für Gründerinnen & Unternehmerinnen

IKEA Erfurt, 16:00 - 19:00 Uhr

23.09.2025 Vernetzungsveranstaltung für Solo-Selbstständige:

Gesundheit - Wellness - Coaching

ThEx Erfurt, 09:00 - 16:00 Uhr

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

ThEx Veranstaltungskalender

ThEx FRAUENSACHE. ist ein Projekt der:

K. Beratungs- und
Projektentwicklungsgesellschaft mbH



Gefördert durch:



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Freistaat
Thüringen



Ministerium für Wirtschaft,
Landwirtschaft und
Ländlichen Raum

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!

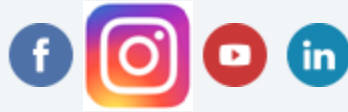
Ein Projekt der

K. Beratungs- und Projektentwicklungsgesellschaft mbH

Geschäftsführerin Anne Kolling
Schubertstraße 10
99423 Weimar

Impressum
Datenschutz

Findet uns auf



K. Beratungs- und Projektentwicklungsgesellschaft mbH
Anne Kolling
Schubertstraße 10
99423 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.