



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

in diesem Newsletter stellen wir Dir rauschende Wildnis vor. Christine Rauch kennt sich da aus. Mit viel Energie baut sie nach und nach ihre Angebote mit Wildkräutern aus.

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 Christine, Du hast Deine Firma „**WILDRAUSCH**“ in Erfurt im Juli 2019 gegründet. Mit großer Leidenschaft bietest Du Sammel- und Kochkurse für Wildpflanzen an, hast einen Onlineshop mit Deinen Wildpflanzenprodukten, machst Catering, bist beim MDR live im Studio und bewegst noch so einiges in Richtung gesunde Ernährung weiter.

## Wie bist Du zu den Wildkräutern gekommen?

Wildkräuter waren schon in meiner Kindheit präsent. In meinem Elternhaus haben wir uns zu 70% selbstversorgt. Die Begleitkräuter, oder das Funkkraut (geschützter WILDRAUSCH - Name) haben bis heute einen festen Platz in meiner Ernährung. Nach dem Studium der internationalen Betriebswirtschaftslehre bin ich einige Jahre in der Deutschen Wirtschaft aktiv gewesen. Während dieser Zeit hat mein Körper Nierensteine entwickelt und ich einen Weg, diese wieder loszubekommen. Dadurch ist eine bewusste Lebensweise inklusive wirksamer Selbstfürsorge mit Schwerpunkt auf einer gesunden Ernährung in meinen Fokus gerückt. Die Langeweile vom Teller musste weg und so entschied ich mich für den ersten Abschluss zur Vitalkostzubereiterin. Dort von Seminarteilnehmern empfohlen, bin ich dann auf den Wartelisten für die nächsten Kurse gelandet: Rohkost-Chefin und Fachberaterin zur Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen. Bei beiden wurde ich gleichzeitig angenommen und konnte mich Ende 2018 mit diesen beiden Titeln aufgeschlaut an mein Konzept für ein eigenes Geschäftsmodell setzen.

## Was ist Deine Botschaft und Dein Ziel mit Deinem umfangreichen Angebot?

Als Infotainerin möchte ich den essbaren Wildpflanzen eine große Bühne geben. Auf dem Goldtablett serviert, soll jeder den Wert der heimischen Superfoods erkennen. Einheimisch, natürlich, gesund, heilsam, taufrisch, nährstoffreich, beständig, bio, kraftvoll, vielfältig, kostenlos, unverpackt, wohlschmeckend, ohne lange Transportwege, regional & saisonal immer verfügbare essbare Wildpflanzen, ein wahrer Schatz, für alle, die ihn zu erkennen wissen. Um dieses Wissen zu erlangen, gibt es bei WILDRAUSCH ein vielfältiges Portfolio. Die Sammelspaziergänge sind toll für Einsteiger. Wer sein Wissen vertiefen möchte, kann dies in den Zubereitungskursen- und Workshops verschiedenster Art tun. Es gibt Kurse von 1,5 h Dauer bis hin zu Mehrtagesangeboten, für alle, die sich nachhaltig weiterbilden möchten. Vorträge und die mdr-Kooperationen sind dabei Formate, um möglichst viele Menschen auf die Wildpflanzen und deren Wert aufmerksam zu machen. *Bereicherung* und *Spaß* heißen die großen Überthemen. Mit dem neuen Instagram Format *Survival Siglinde* vermittelt WILDRAUSCH Pflanzenwissen kurz und knackig in etwas Comedy verpackt und zugänglich für die ganze Welt. Aktuell steht das Gundermannvideo bei 1,8 Millionen Klicks und über 50 TSD-Likes. Voller Tatendrang freue ich mich, das Format weiterzuentwickeln und so auch die Menschen zu erreichen, welche gar nicht wussten, dass die essbaren Wildpflanzen so toll sind. Mit dem Ziel das Angebot abzurunden, gibt es bei WILDRAUSCH neben Ernährung und Spaß auch die Natur-Resilienz-Trainings zum Aufbau der seelischen Widerstandskräfte.

## Welche drei Tipps hast Du für Gründerinnen?

1. Hör' immer auf Dein Bauchgefühl.
2. Sei Dir immer Deines Wertes bewusst.
3. Mut, Beharrlichkeit und Durchhaltevermögen sind für mich die Top 3 Schlagwörter, die mir geholfen haben, meinen Weg bis heute so zu beschreiten.

# Gründungswoche Thüringen

13. - 17. November 2023

Während der bundesweit stattfindenden Gründungswoche beteiligen sich auch Thüringer Institutionen, Wirtschaftskammern sowie Projekte und bieten zahlreiche Online- und Offline-Veranstaltungen an.



Eine Übersicht der Veranstaltungen  
findest du unter:

[www.thex.de/gruendungswoche-2023](http://www.thex.de/gruendungswoche-2023)

# Gründungswoche und ThEx Award

Mit der bundesweiten [Gründungswoche](#) werden Impulse für eine neue Gründungskultur und für ein freundlicheres Gründungsklima in Deutschland gesetzt. In diesem Jahr findet sie vom **13. – 17. November 2023** unter dem Motto „**Gemeinsam starten**“ statt. Gemeinsam mit ThEx Enterprise trifft ThEx FRAUENSACHE. an drei Tagen, an drei unterschiedlichen Orten „Herzensgründer:innen“, die über sich und ihren Gründungsweg berichten werden. Wenn Du gespannt bist auf außergewöhnliche Gründungswege, dann melde Dich an über den [Veranstaltungskalender des ThEx](#).

Im Rahmen der Gründungswoche findet am **16. November 2023** die Verleihung des [ThEx Awards](#) statt. Der Thüringer Gründungspreis ehrt erfolgreiche Gründer:innen, Unternehmer:innen und gelungene Nachfolger sowie eine besondere Impulsgeberin.



## Sambia Delegation



## Hoher Besuch aus Sambia

Am 19. Oktober ging es in einem spannenden Dialog mit hochgestellten Persönlichkeiten aus Sambia um die Förderung von Frauen in der Wirtschaft. Speziell hatte die 6-köpfige Frauen-Delegation Fragen zur Förderung von Gründerinnen in Thüringen und den dazu passenden Programmen sowie zu den Angeboten von ThEx FRAUENSACHE. Erstaunlich war es zu hören, wie ähnlich die Herangehensweisen sind. Auch wenn die Zielgruppe in Sambia Frauen sind, die z.B. keine Schulbildung haben, arbeitslos sind, Gewalterfahrungen gemacht haben, werden sie, mit einem speziell auf ihre Gründung zugeschnittenen Programm, vorbereitet und erhalten für den Einstieg kleines Geld für die Ausstattung. Begleitet wurden die Frauen von Ministerin Heike Werner, der Thüringer Gleichstellungsbeauftragten Gabi Ohler, einer Vertreterin des Auswärtigen Amtes Berlin, Frau Ochsenfahrt, sowie Frau Dr. Herzfeld und Frau Bigalke aus dem Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie. Einen wunderbaren Dialog ermöglichte uns dabei die außergewöhnliche Dolmetscherin Frau Liobi.

Es war uns eine große Freude!

Wer mehr über die Gleichstellung in Thüringen erfahren will, kann sich hier den Gleichstellungsbericht herunterladen: [Thüringer Gleichstellungsbericht 2022](#)

# Gründerinnen- befragung 20 22



## Gründerinnenbefragung

### Was herausgekommen ist... zum Thema "Gründungsmotivation"

#### Was treibt Frauen an, sich selbstständig zu machen?

Die Gründungsmotivation bei Frauen ist vielschichtig: Die flexible Gestaltung des Arbeitsalltages, die Suche nach Selbstverwirklichung, das Bedürfnis, einen sinnstiftenden Beitrag für die Gesellschaft zu leisten sowie Zukunft zu gestalten, liegen bei den Motivationsfaktoren vorn. In unserer Gründerinnenbefragung 2022 gaben nur 24 % der Befragten den Aspekt "besser zu verdienen" als Gründungsmotivation an.

Ökonomische Faktoren scheinen also hinter den anderen Aspekten in den Hintergrund zu rücken. Durch Austausch und Vernetzung ermutigen wir Frauen, sich selbstständig zu machen.

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



# Netzwerktipp

## Was macht Deine Gründungsmotivation?

Das Feedback unserer Teilnehmerinnen auf unsere Netzwerkveranstaltungen ist oftmals, dass ihre Motivation zu gründen durch die Teilnahme an den Veranstaltungen steigt. Dort begegnen sie anderen Frauen, die sich in ähnlichen Phasen der Gründung oder des Unternehmerintums befinden. Der Austausch gibt häufig einen anderen, positiveren Blickwinkel auf das eigene Gründungsvorhaben und damit auch einen Motivationsschub.

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

Wenn Du Impulse suchst, nutze gern unseren [Netzwerk-O-Mat](#) oder kontaktiere uns.

Viele weitere Praxistipps kannst Du Dir auf dem [YouTube Kanal](#) anschauen.

neudeli

# EMPOW HER

Das Programm für  
angehende Gründerinnen «

Bewirb dich bis zum  
19. November 2023! «

# Neues Programm für Gründungsinteressierte Frauen

Die Gründerwerkstatt neudeli in Weimar bietet ein neues Förderprogramm **neudeli empowHER** an, das sich speziell an **Frauen mit Gründungsinteresse** richtet (eine konkrete Idee ist nicht zwingend erforderlich). Tolle Inhalte, tolle Leistungen und ein Mentoringprogramm werden zur Verfügung gestellt. Bewerbungen sind noch bis zum **19. November 2023** möglich.



# Veranstaltungstermine ThEx FRAUENSACHE.

## 08.11.2023 **Q&A zum Mentoring Programm**

für Gründerinnen und Unternehmerinnen (online), 14.00 - 14.30 Uhr

Hier kannst Du Deine Fragen zum Mentoring-Programm stellen. Klick Dich einfach mit dem Zoom-LINK auf unserer Website ein. Das Q&A bieten wir regelmäßig an.

## 13.11.-17.11.2023 **Thüringer Gründungswoche**

Talkshow mit "Herzensgründerinnen und Herzensgründern", ThEx Enterprise und ThEx FRAUENSACHE.

laden Gründerinnen und Unternehmerinnen jeweils von 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr ein nach:

**13.11.23 Nordhausen**

**14.11.23 Steinbach-Hallenberg**

**15.11.23 Altenburg**

**16.11.2023 ThEx AWARD** Im Rahmen der Thüringer Gründungswoche werden die Gewinner:innen jeder Kategorie prämiert sowie die IMPULSGEBERIN für Thüringen ausgezeichnet.

**17.11.2023 Netzwerk-Chat** für Gründerinnen und Unternehmerinnen (online),

09.30 - 11.00 Uhr. Ein Angebot für Gründerinnen und Unternehmerinnen, die Gleichgesinnte zum Austausch suchen.

## 24.11.2023 **Q&A zum Mentoring Programm**

für Gründerinnen und Unternehmerinnen (online), 12.00 - 12.30 Uhr

**28.11.2023 Weihnachtsfeier**, DenkMahl Kaffeerösterei in Pößneck, 15.00 - 18.00 Uhr

Schrottwichteln, Netzwerken und Schlemmen.

**01.12.2023, Digitales Netzwerk-Café** (m/w/d, online) 10.00 - 11.10 Uhr

Einfach netzwerken – kennenlernen, austauschen, motivieren.

**20.12.2023 Weihnachtsfeier**, ThEx Erfurt, 15.00 - 18.00 Uhr

Schrottwichteln, Netzwerken und Schlemmen.

Viele weitere kostenfreie tolle Veranstaltungen des Thüringer Zentrum für Existenzgründung und Unternehmertum (ThEx) findest Du [HIER](#).

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

ThEx FRAUENSACHE.

Projektadresse:

Gustav-Freytag-Str. 1

99096 Erfurt

[Zur FRAUENSACHE. Homepage](#)

[Zur FRAUENSACHE. digital](#)

[Zum 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  
Bodenschwinghstr. 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.