



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

in diesem Newsletter lernst Du Luise Oppermann kennen. Ihr Credo ist, das Leben in all seinen Facetten zu feiern und wertzuschätze. Außerdem findest Du aktuelle Veranstaltungstipps, Infos und Neuigkeiten für Gründerinnen und Unternehmerinnen.



# Ich bin ein Role Model!

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 **Luise Oppermann-Riechel**, Dein Credo ist das Leben in all seinen Facetten zu feiern und wertzuschätzen. Dafür hast Du [Celebrating Life](#) gegründet. Dein Unternehmen steht für Herzenswärme und liebevolle Begleitung. Und zwar, ein Zitat aus Deiner Website, „in Momenten, in denen wir diese am nötigsten brauchen. Als (werdende) Mama, wenn wir gerade die wundervollste Veränderung durchleben, und in Momenten des Abschiednehmens von geliebten Menschen.“

## 1. Wie bist Du zu diesen beiden großen Lebens-Themen gekommen?

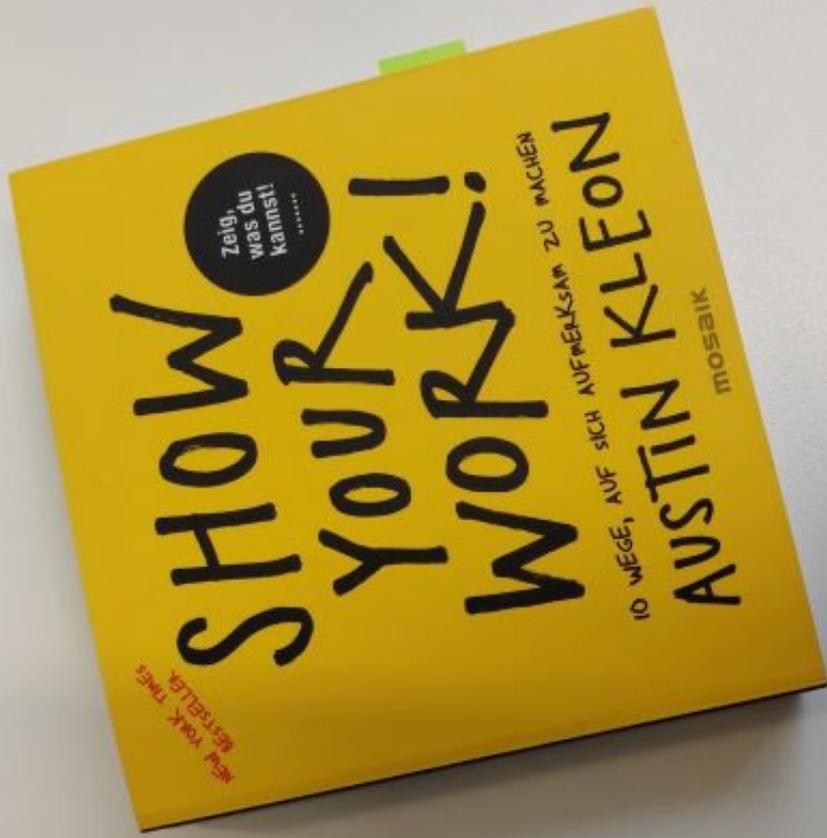
Zum Thema Mamasein bin ich durch die Geburt meiner ersten Tochter gekommen. Ich empfand es als Rolle meines Lebens, die gleichzeitig sehr viel aufgewühlt hat und mich vieles hinterfragen ließ. Zum Beispiel "womit verbringe ich meine Lebenszeit"? Das Thema Abschiednehmen kam sehr intensiv auf während meiner zweiten Schwangerschaft, mitten in der ersten Pandemie-Welle. Und nachdem ich Aufzeichnungen zu meiner eigenen Abschiedsfeier gemacht hatte, war eine Tür geöffnet, die meinen beruflichen Weg ganz klar zeigte: Rednerin für besondere Abschiede.

## 2. Was wünschst Du Dir als Selbstständige für die Weiterentwicklung des Business?

Ich wünsche mir Raum und Zeit, um meine Ideen weiterzuentwickeln. Ich bin dankbar für die Weggefährter:innen, die mich begleiten und ermutigen. Deshalb definiere ich mich nie als "selbst" und "ständig".

## 3. Deine drei Tipps für Gründerinnen?

1. Zu gründen hat Auswirkungen auf alle Lebensbereiche. Deshalb nimm Dir Zeit zu wachsen.
2. Es braucht Zeit, die neue Rolle anzunehmen. Je öfter ich mich als Unternehmerin vorstelle, desto mehr lebe ich das auch.
3. Tage der Mutlosigkeit gehören dazu. Deshalb nutze die Zeit auch, um immer wieder neue Kraft zu schöpfen für all das, was Dir gut tut.



NEW YORK TIMES  
BESTSELLER

Zeig,  
was du  
kannst!  
.....

# SHOW YOUR WORK!

10 WEGE, AUF SICH AUFWERKSAM ZU MACHEN

MOSEIK

AUSTIN KLEON

# Unser Buch-Tipp des Monats

Der heutige Buch-Tipp kommt von unserer Teamkollegin Nadja Habermann:

## "Show your work" von Austin Kleon

Austin Kleon hat das Buch „Show your work“ für Kreativschaffende geschrieben. Doch ich finde, wir müssen alle – und als Selbstständige nochmal mehr – ständig kreativ sein. Und da es in diesem Buch um das große Thema **Eigenwerbung** geht, ist jede eingeladen, dieses Buch zu lesen. Nach Kleons Worten ist es ein Buch für Leute, "die es hassen, Werbung für sich selbst zu machen". Es ist ein Handbuch, um entdeckt zu werden. Es ist wie ein Dreischritt - um entdeckt zu werden, muss man auffindbar sein und um auffindbar zu sein, muss man sich und seine Arbeit zeigen. Kleon gibt 10 Tipps dazu, wie dies gelingen kann. Unter anderem „erzähle gute Geschichten“ und sei dir bewusst, wie du dabei auf andere wirkst. Zusätzlich die Relevanz eines echten Netzwerks und die Wichtigkeit, den (Arbeits-)Prozess zu sehen, anstatt des Endergebnisses. Außerdem plädiert er sehr dafür, das eigene Wissen, Impulse und Ideen zu teilen. Er schreibt aber auch über den Umgang mit Feedback, den beständigen Anfängergeist, über Energievampire und wahre Verbündete. Ein Buch voller hilfreicher und interessanter Tipps und Tricks, um Lust zu bekommen, sich dem Thema Sichtbarkeit zu widmen und sich auszuprobieren.



**LET'S GOOOO!**

# Start des Mentoring-Programms

Am 27. Januar 2023 startete das 18monatige Mentoring-Programm mit 21 Mentees und 19 Mentorinnen in 20 Tandems.

40 Gründerinnen und Unternehmerinnen aus den unterschiedlichsten Branchen trafen sich im ThEx. Es gab Zeit und Gelegenheit zum Kennenlernen und zum Austausch, wie auch zur Klärung von Erwartungen und Zielen der Tandems. Ein anspruchsvolles Programm und Zeit für Entwicklung hin zur Unternehmerinnen-Rolle.

Wer Interesse an der nächsten Mentoring-Runde hat, die mit dem Matching Ende Februar 2024 startet, kann sich schon jetzt bei [doris.elfert@thex-frauensache.de](mailto:doris.elfert@thex-frauensache.de) melden.

ThEx  
Thüringen



FRAUENSACHE.



Stimmig in Auftritt  
und Wirkung — gestalte  
Deine Möglichkeiten

# Abschluss "Stimmig in Auftritt und Wirkung"

Mit einem lachenden und einem weinenden Auge ging unser Programm „Stimmig in Auftritt und Wirkung“ nach sieben Onlineworkshops und zwei Netzwerktreffen am 27.02.2023 zu Ende. Feedback, Input und Austausch, die Kraft der Gruppe nutzen und sichtbar werden, das waren die zentralen Themen, um Gründerinnen und Unternehmerinnen in ihrer Präsentationsfähigkeit zu stärken und sie zu empowern. Ganz nebenbei wurde auch in die Vernetzung investiert.



## Veranstaltungstermine ThEx FRAUENSACHE.

15.03.2023 **Netzwerk-Fach-Chat "Pitch"** (09.00 Uhr - 12.00 Uhr), online

17.03.2023 **Netzwerk-Chat** (12.00 Uhr - 13.30 Uhr), online

31.03.2023 **Digitales Gründerinnentreffen** (09.04 Uhr - 10.14 Uhr), online

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



Das Team vom ThEx Management

# ThEx FRAUENSACHE. auf der Thüringen Ausstellung

Am Samstag ist die Thüringen Ausstellung auf der Messe Erfurt gestartet. Sie findet noch bis zum 05.03.2023 statt. Auch das Thüringer Zentrum für Existenzgründung und Unternehmertum (ThEx) ist mit einem Stand vertreten und jeden Tag übernimmt ein anderes ThEx-Projekt die Standbesetzung. Am Samstag, den **04. März 2023**, sind wir vom Team ThEx FRAUENSACHE. dort vertreten und werden begleitet von vier spannenden Gründerinnen und Unternehmerinnen. Ihr findet uns in Halle 1 / Stand C30. Kommt gern vorbei und mit uns ins Gespräch, und lasst Euch von den Erfolgsgeschichten der Gründerinnen und Unternehmerinnen inspirieren. Wir freuen uns auf Euch!

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

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

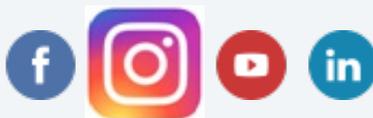
Bodelschwinghstr. 80

99425 Weimar

[Impressum](#)

[Datenschutz](#)

Findet uns auf



K. Beratungs- und Projektentwicklungsgesellschaft mbH

Anne Kolling

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.

