



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

in diesem Newsletter lernst Du Stefanie Meier und ihren "Seidensprung" kennen und liest von ihrer Freude daran, Frauen glücklich zu machen. Außerdem findest Du aktuelle Veranstaltungen, Infos, Netzwerk- und Buchtipps und Neuigkeiten für Gründerinnen und Unternehmerinnen.





Mutmacherin und 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 Stefanie, Du hast Deine Berufung gefunden, nachdem Du unterschiedliche Ausbildungen und Jobs gemacht hast. Vom Hotelgewerbe zur Versicherung und dann die eigenen Geschäfte, mit der [Boutique Seidensprung und Seidensprung hautnah](#), die Du mit vier Mitarbeiterinnen seit 11 Jahren in Arnstadt führst. Ein wechselvoller Weg mit viel Leidenschaft und dem Mut und Willen, immer wieder ins kalte Wasser zu springen. Inzwischen hast du aus zwei Geschäften eines gemacht, was der Corona-Pandemie geschuldet ist.

1. Was hat Dich an der Selbstständigkeit gereizt und Dir den Mut gegeben, das Geschäft und später das zweite Geschäft zu übernehmen?

Ich bin wie die Jungfrau zum Kinde zu meinem "Seidensprung" gekommen. Eher aus der Not heraus, weil wir keinen Leerstand in unserem Mehrfamilienhaus wollten. Die Boutique gab es schon viele Jahre in unserem Haus, der Inhaber hat uns gekündigt und keiner wollte das Geschäft übernehmen. Bis dahin hatte ich mit Mode, außer meiner eigenen Affinität, nichts am Hut. Ich hatte die Idee, dieses Geschäft zu meinem individuellen Baby zu machen. Was ursprünglich nur als "nebenbei" geplant war, entpuppte sich schnell als Leidenschaft und Liebe, Frauen glücklich zu machen. So kam es, dass das Team stetig wuchs, sich meine

Liebe immer mehr manifestierte und ich den "Seidensprung" über die Jahre, dank vieler treuer Kundinnen und Kunden und mit permanentem Blick auf die veränderten Wirtschaftssituationen, etablieren konnte. 2016 wurde mir das in Arnstadt bekannte Wäschegeschäft "hautnah" zur Übernahme angeboten. Ich hatte keine Ahnung von Wäsche, aber den unbändigen Willensdurst, alles über das Thema BH wissen zu wollen und sofort die Energie gespürt, eine Marktlücke im Kreis schließen zu wollen. BigCups waren sofort in meinem Kopf und ich wollte es, so sehr! 2017 war es dann so weit, das zweite Geschäft "Seidensprung hautnah" wurde eröffnet.

2. Was ist Dein Antrieb, auch in schwierigen Zeiten, weiterzumachen und immer neue Ideen umzusetzen?

Mein Antrieb ist mein Team, aber vor allem sind es die Kundinnen. Die glücklich sind, weil wir und ich sie beraten dürfen. Es ist mir jeden Tag ein Fest zu sehen, wie Frauen durch uns aus ihrer Komfortzone gehen können, sich auf Neues einlassen und uns vertrauen. In der Bekleidung zeigen wir ehrlich, was alles möglich ist, analysieren mit ihnen, was sie wirklich suchen und brauchen, geben wertvolle Tipps zu Kombinationsmöglichkeiten.

In der Wäsche ist es ein anderer Antrieb. Durch unsere Spezialisierung im Bereich BigCup in den vergangenen 5 Jahren konnten wir den Radius unserer Kundinnen, im Alter von 12 bis 97, massiv erweitern. Das war auch der Grund, warum eine Geschäftsaufgabe während der Pandemie von einem der beiden Standorte nicht in Frage kam, sondern eine Zusammenlegung erfolgreich sein musste. Mittlerweile sind wir in Thüringen die einzigen mit diesem Größenportfolio, so dass die Kundinnen von überall gern den Weg zu uns auf sich nehmen, auch aus anderen Bundesländern. Über 80% der Frauen tragen die falsche BH-Größe. Das Ergebnis: starke Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen und das mangelnde Gefühl an ihrer eigenen Weiblichkeit leider auch. Wenn die Frauen in der Kabine vor Glück weinen, weil sie das erste Mal in ihrem Leben einen BH anhaben, der nicht nur passt, sondern sie aufrecht und schlanker aussehen lässt, dann ist das genau der Moment, der mich antreibt weiterzumachen.

Aber nicht nur das, ich möchte mehr. Ich möchte so gern in die Schulen. Ich möchte den Teenies zeigen, worauf es beim Kauf vom richtig sitzenden BH ankommt. Ich möchte Vorträge zu diesem Thema halten und jeder Frau die Möglichkeit geben, sich fantastisch zu fühlen, innen wie außen. Ich möchte gern andere Händler und ihr Verkaufspersonal schulen, damit wir irgendwann eine andere Zahl schreiben als 80%, die den falschen BH tragen. Ich fühle mich als Missionarin und bin gespannt, wann und wie sich diese Wege, die ich gehen möchte, für mich bereithalten.

3. Deine drei Tipps für Gründerinnen

1. Setze Dir DEIN Ziel, DEINE Vision.
2. Glaube an Dich und daran, alles zu schaffen, was Du Dir wünschst.
3. Vertraue auf Dein Herz und schenke ihm Gehör.



„ThEx FRAUENSACHE.“ Geschlossene Gruppe

Unser Netzwerk-Tipp des Monats

Nutze die Kraft von Social Media

Wer Lust auf Social Media hat, kann dieses Medium wunderbar dazu nutzen, um mit dem eigenen Business sichtbar(er) zu werden und um sich dort zu vernetzen:

Je nach Branche und Zielgruppe lohnt es sich, auf Plattformen, wie z.B. auf Facebook, Instagram, LinkedIn oder TikTok, die Fühler auszustrecken und dort aktiv zu werden. Stefanie Meier, unsere Mutmacherin diesen Monat, nutzt diese Möglichkeit regelmäßig auf ihrem Instagram-Kanal [Seidensprung](#).

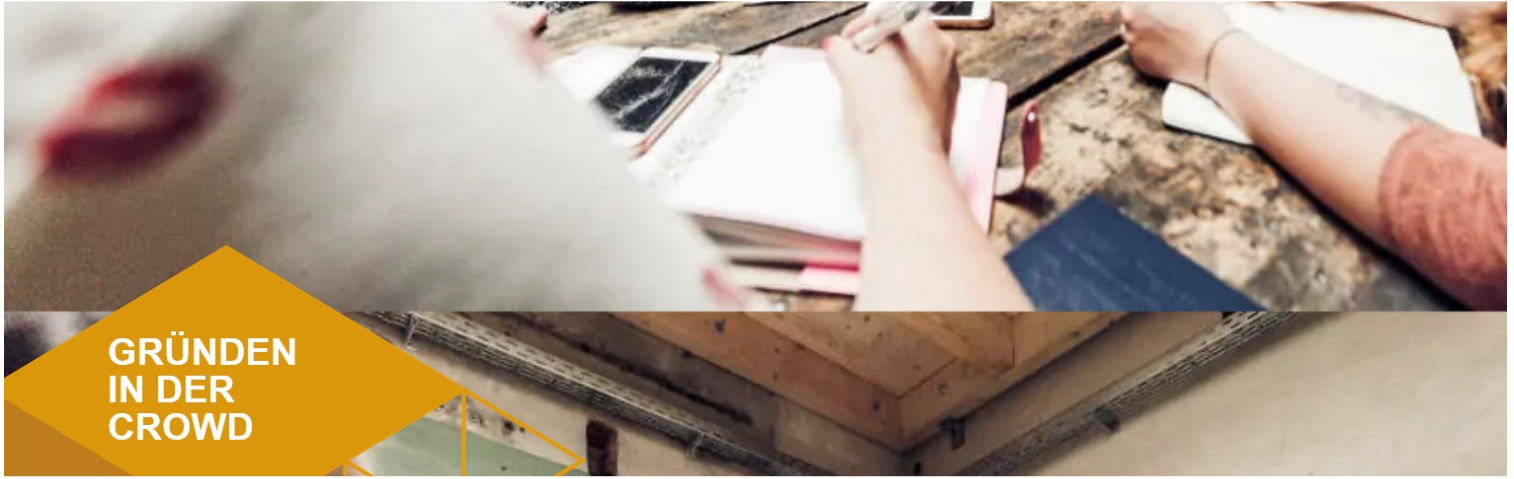
Auch über passende Beiträge und Kommentare ist es möglich, sich auf Social Media ins Gespräch zu bringen, die Reichweite für sich zu nutzen und um sich zu vernetzen.

Unser Tipp: finde heraus, welche Plattform für Dich geeignet ist, um Deine Zielgruppe zu erreichen. Wer wenig Zeit hat, kann sich erst mal auf zunächst einen passenden Kanal konzentrieren. In unserer geschlossenen [Facebook-Gruppe](#) hast Du zum Beispiel die Möglichkeit, Dich mit anderen Gründerinnen zu vernetzen und freitags mit Deinem Business und Deinen Produkten in die Sichtbarkeit zu gehen.

In unserer [Checkliste](#) haben wir ein paar Tipps für Dich zusammengestellt, wie Du Dir das Online-Netzwerken leicht und freudvoll gestalten kannst.

In unserer geschlossenen Facebook-Gruppe ([bitte beitreten](#)) 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.



UP THÜRINGEN – DAS PROJEKT

Für Gründungsinteressierte. Für Startups. Für Coworking-Space-Gründungen. Für Netzwerker*innen. Für innovationsfreudige Unternehmen. Für Dich?

Mit „UP THÜRINGEN“ wollen wir ein Gründungsökosystem in Thüringen schaffen, durch das mehr Menschen als bisher ermutigt werden, den Schritt in die Selbstständigkeit zu wagen oder ein Startup zu gründen. Zentral ist dabei der Community-Gedanke. In acht GründungsLaboren in Thüringen wird es zwischen 2021 und 2023 ein umfangreiches Programm für Gründungsinteressierte geben. Dadurch können sie das Arbeiten in der Community ausprobieren und sich in Veranstaltungen vernetzen und informieren. Drumherum soll ein unterstützendes Netzwerk aus Gründungsberatung, Mentoring, etablierten Unternehmen und Coworking Spaces entstehen.

Noch ein Tipp zur Vernetzung

Für Thüringer Gründer:innen hat das Projekt [UP THÜRINGEN](#) einen Slack-Channel eröffnet, über den Du Dich mit anderen Gründer:innen aus ganz Thüringen austauschen, vernetzen und ins Gespräch kommen kannst. In dieser Online-Plattform kannst Du Fragen in das Netzwerk stellen, Erfahrungen zum Gründungsprozess austauschen und gute Tipps weitergeben. Im besten Fall finden sich hier Menschen für Kooperationen und vermitteln sich gegenseitig Aufträge. Du willst dabei sein? Dann schicke eine E-Mail an hallo@up-thueringen.de, beschreib kurz dein Gründungsvorhaben bzw. dein Unternehmen und Du bekommst eine Einladung in den Slack-Channel!



Das Chancen-Labor für Gründerinnen - Jetzt bewerben!

Im August startet das Chancen-Labor Triple P von ThEx FRAUENSACHE. Hier findest Du in einer Gruppe Gleichgesinnter den Freiraum:

- Deine persönlichen und unternehmerischen Potentiale zu erkunden und zu schärfen,
- Ideen für Dein Business zu kreieren,
- Schritte aus der Komfortzone zu wagen,
- und die Segel in den Wind zu setzen.

Im Chancen-Labor haben wir 12 Plätze für Gründerinnen eingerichtet, um in einer kleinen Gruppe intensives, aktives Arbeiten zu ermöglichen. Dabei ist wichtig, dass Deine Gründung bereits sehr konkret ist und Du Deinen Geschäftserfolg vorantreiben willst. Du solltest die Bereitschaft mitbringen, Dein eigenes echtes Business-Projekt im Chancen-Labor zu bearbeiten. Nähere Informationen und alles zu den Modulen findest Du [HIER](#). Bei Fragen schreib gern eine E-Mail an triplep@thex-frauensache.de.

Wir freuen uns, wenn Du dabei bist!

NEW YORK TIMES BESTSELLER



OLIVER BURKEMAN



4000 WOCHEN



**DAS LEBEN IST ZU KURZ
FÜR ZEITMANAGEMENT**



PIPER

NEW YORK TIMES BESTSELLER



OLIVER BURKEMAN



4000 WOCHEN



**DAS LEBEN IST ZU KURZ
FÜR ZEITMANAGEMENT**



PIPER

Buchtipps: Viertausend Wochen.

Das Leben ist zu kurz für Zeitmanagement. Piper 2022

Von Oliver Burkeman (gelesen und kommentiert von Anne Kolling)

Gerade viele selbstständige Menschen, wie jeder Mensch in Verantwortung, weiß, dass die eigene Zeit die kostbarste Ressource ist.

Lebenszeit ist limitiert, sie ist nicht vermehrbar und nicht wiederholbar.

Sie verrinnt unwiderruflich.

Werden wir 80 Jahre alt, so werden wir 4.000 Wochen gelebt haben.

Mit dem Autor Oliver Burkeman bin ich der Meinung, dass das eine erschreckend und beleidigend kurze Spanne ist, um alle die großen und kleinen Wunder dieser Welt und des eigenen Lebens zu erkunden.

Zeitmanagement muss also das Hauptanliegen jedes Menschen sein.

Was uns in nahezu irrwitziger Bemühtheit an Zeitmanagementsystemen, Effizienzmethoden, Produktivitätsansätze geboten wird, erscheint dem Autor jedoch geradezu kontraproduktiv und problemverschärfend, führe zu noch mehr Getriebenheit und Entfremdung.

Mit vielen dieser Instrumente des Speed Managements laufen wir nämlich in die Effizienzfalle: wir beschleunigen, arbeiten immer schneller, nur damit die freigewordenen Zeit sich sofort wieder mit immer mehr To Do's füllt. So effizient wir auch werden, der Berg an Aufgaben wird sich immer höher vor uns aufürmen.

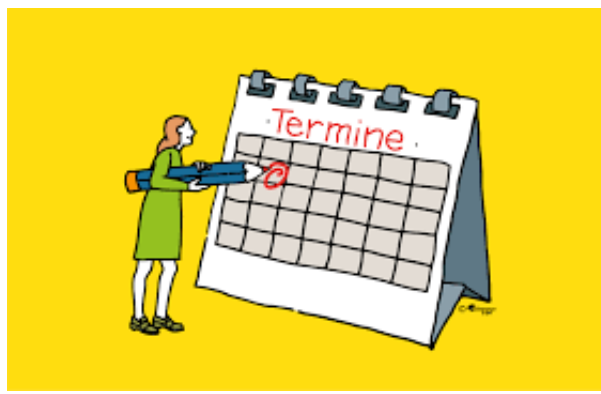
Und noch etwas: schneller zu werden heißt ja nicht, dass unsere Zeit automatisch damit den Herzensanliegen, den wirklich wichtigen und wesentlichen Dingen in unserem Leben dient. Denn das, was uns selbst wichtig und sinnvoll ist, geht oft genug unter in der Flut von Themen und Dingen, die anderen Leuten wichtig sind und die sich immer wieder auf-dringlich nach vorne schieben. Häufig sagen wir dann, „lass mich das gerade noch erledigen und wenn das fertig ist, ja dann habe ich freie Zeit-Bahn für das Wichtige“. Diese Gelegenheit kommt nie. Burkemann schlägt deshalb in seinem sehr lesenswerten, klugen und praktisch anregenden „Anti-Zeitmanagement-Buch“ vor:

Sich der Begrenztheit des eigenen Lebens zu stellen und mit Kopf und Herz die Lebensthemen zu erspüren, die die knappe Zeit und Energie von uns fordern und bekommen sollen, und zwar jetzt, sonst kann es zu spät sein.

Drei seiner überzeugenden Vorschläge will ich hier nennen und Dir Lust machen, das Buch zu lesen:

1. Bezahle Dich zuerst immer selbst mit der Zeit-Münze. Da es immer zu wenig Zeit für die vielen Dinge gibt, stelle Deine wichtigsten Themen in die erste Reihe und eben nicht hinten an und statte sie mit Deiner Zeit aus, damit sie überhaupt getan werden können.
2. Verfolge immer nur drei wichtige Projekte auf einmal und zur selben Zeit. Sonst verzettelst Du Dich, verlierst den Fokus und brauchst in Summe zuviel Zeit für jedes.
3. Lerne Nein zu sagen, gerade auch zu den tollen Themen und Angeboten die Dich erreichen und manchmal regelrecht „verführen“. Lerne auszuwählen und wegzulassen. Lerne Dich auch abzugrenzen von „Zeitplünderern“.

Ja, das Leben ist nur geliehen, gehen wir sinnvoll und sorgsam damit um.



Veranstaltungstermine ThEx FRAUENSACHE.

31.03.2023 **Digitales Gründerinnentreffen** (in Kooperation mit ThEx Enterprise)
(09.04 Uhr - 10.14 Uhr), online

11.05.2023 **Netzwerk-Chat für Gründerinnen und Unternehmerinnen**, (17.00 Uhr - 18.30 Uhr), online

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



Mit Gründerinnen auf der Thüringen Ausstellung

Vom 25. Februar bis 05. März 2023 war das Thüringer Zentrum für Existenzgründung und Unternehmertum mit einem Gemeinschaftsstand auf der Thüringen Ausstellung vertreten. Jeden Tag stellte sich dort ein anderes Projekt vor, begleitet von verschiedenen Gründer:innen und Unternehmer:innen. Die Besucher:innen konnten sich bei uns am 04. März über das ThEx im Allgemeinen und über das Projekt ThEx FRAUENSACHE. im Speziellen informieren. Am Stand tummelten sich die Messegäste und gingen mit den Gründerinnen in lebhaftes Gespräche. Anna-Maria Meinhardt von „Anmato“ bot Einblick in die Entspannungs- und Mediationstechnik Zentagel, Verena Kolb stellte ihren ersten Thriller "Gefangen im Netz der Spinne" vor und bot ihn zum spannenden Schmökern zuhause auch käuflich an. Christine Rauch von „Wildrausch“ ließ die Besucher:innen ihr selbstgemachtes Brunnenkressepesto probieren und kaufen und berichtete über die Bedeutung von heimischen Wildpflanzen. Alina Kroll von den „Unstrutlamas“ stellte ihren Hof und ihre Lamas vor sowie die Möglichkeiten und Besonderheiten, mit den Lamas auf Wanderung zu gehen. Ein Messetag, der für alle Beteiligten erfolgreich zu Ende ging.

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

Wir stehen für Offenheit, Vielfalt und Toleranz!

Ein Projekt der

K. Beratungs- und Projektentwicklungsgesellschaft mbH

Geschäftsführerin Anne Kolling

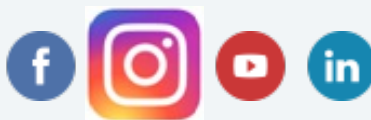
Bodelschwinghstr. 80

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.