



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

Als Mutmacherin in diesem Newsletter stellen wir Alina Kroll vor. Leben und arbeiten mit Lamas und Menschen - wie geht das? Als Nachfolgerin und Netzwerkerin macht sie ihr eigenes Ding mit immer neuen Ideen. Gute Tipps für Gründerinnen hat sie auch parat.

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 Alina, Deine Mitarbeitenden sind fünf flauschige, eher selten spuckende Lama-Jungs und zwei lebenswerte Hunde-Damen, unterstützt von Deinen Eltern. Mit Eurem breiten Angebot bei **Unstrut-Lamas** in Herbsleben von Achtsamkeitswanderungen, tiergestützten Interventionen, Teamtrainings, Coaching, Kindergeburtsstagen, Kräuterwanderungen bis hin zu einem Onlineshop, hast Du nicht nur viel zu tun, sondern auch ein Alleinstellungsmerkmal in Thüringen. Den Betrieb hast Du 2017 im Nebenerwerb von Deinen Eltern übernommen und etwas ganz Eigenes daraus entwickelt. In diesem Jahr hast Du den Schritt in den Vollerwerb gewagt.

### **1. Wann und warum war für Dich klar, den Betrieb der Eltern zu übernehmen?**

Wir haben von Anfang an zusammengearbeitet, ich habe beispielsweise die pädagogischen Angebote konzipiert. Meine Eltern wollten altersbedingt zu Ende 2015 / Anfang 2016 mit den Unstrut-Lamas aufhören. Die Frage stand im Raum, wie geht es weiter mit den Tieren? Etwa verkaufen, etwa wieder zurück zum Ursprungsgedanken „Rasenmäher“? Ich weiß es noch wie heute, wo das Gespräch stattgefunden hat. Wir, also mein Vater Peter und meine Mutter Elfi, standen im Lama-Gehege auf der Treppe, ich hatte mich an der Mauer so angelehnt. Sollte nun Schluss sein? Mit dieser tollen Idee, so einzigartig in Thüringen? Es hatte sich doch gerade so gut etabliert.

Ein Leben ohne Lamas konnte und kann ich mir seit 2008 nicht mehr vorstellen. Daher stand sofort fest: Ich übernehme alles, beschäftige mich mit Gründung im Nebenerwerb und Buchhaltung usw., es brauchte ja auch noch gewisse Formalitäten, um mit Lamas gewerblich arbeiten zu dürfen. Ich besuchte einschlägige Kurse deutschlandweit und nutzte den Gründerpass/ die Gründungsprämie. Zum 01.01.2017 war es dann soweit. Fortan hieß es: **Unstrut – Lamas: Wandern verzaubert. Tiergestützte Interventionen mit Lamas und Hund.**

### **2. Wohin soll die Unternehmens-Reise gehen und was braucht es dafür?**

Die Gründung ist jetzt sechs Jahre her. Ich bin gerade frisch vom Nebenerwerb in die Vollselbstständigkeit gewechselt. Konzeptionelle Änderungen fanden statt: Hin zu Tierbegegnung und Naturpädagogik.

Entschleunigung und Achtsamkeit nehmen mehr Raum in den Angeboten ein. Andere Angebote, wie Tiere zu den Einsätzen zu fahren, fallen weg. Die „Teamentwicklung mal anders“, also Outdoor mit dem Lama als Lernpartner nimmt jetzt den größten Raum ein.

Die Tiere (und auch wir) werden älter, eines wird gesundheitsbedingt wenig eingesetzt und darf bis zum Gang über die Regenbogenbrücke einfach weiter bei uns bleiben. Ich arbeite verstärkt als Beraterin und Dozentin für tiergestützte Prozesse. Dies geschieht on- wie offline. Ich wünsche mir Unterstützung für die Digitalisierung meiner Angebote. Es werden wohl auch neue Tiere einziehen, aber alles zu seiner Zeit. „Mit Geduld und Spucke“. Aber nein, unsere Lamas spucken keine Menschen an.

### **3. Deine drei Tipps für Gründerinnen?**

**Tipp 1:** Thüringen ist gründungstechnisch wahnsinnig gut aufgestellt. Es gibt für jede Phase Unterstützungsangebote. Von der Ideengewinnung bis hin zum Mentoring bei ThEx FRAUENSACHE. oder zur Unternehmensnachfolge, es gibt wirklich so viel Knowhow, welches man nutzen darf. Nutzt diese Angebote, vor allem über das ThEx!

**Tipp 2:** Der Spagat zwischen der Arbeit (auch der, die keiner sieht), Familie und Me-Time ist echt riesig. Er ist stemmbar, aber darf auch nicht unterschätzt werden. Dennoch lohnt sich der Schritt. Für mehr eigene Freiheit.

**Tipp 3:** Investiert in euch selbst – gute Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten lassen euch gut durch Krisen kommen. Mit Mut zur eigenen Stärke und Sichtbarkeit kann man sich auch wieder neu erfinden.

**Tipp 4:** Vernetzt euch gut und seht die Bereicherung, denn es gibt keine Konkurrenz. Wir sind alle sehr einzigartig und ziehen die Menschen an, die genau unser Angebot möchten. Ok es sollten nur 3 Tipps sein ;- )



# Das Mentoring- Programm 2024

für Gründerinnen und  
Unternehmerinnen



# Bewirb Dich jetzt für das nächste Mentoring-Programm! Start: April 2024!

Du hast Gründungsambitionen oder bist bereits Gründerin und willst Deine Selbstständigkeit gezielt entwickeln?

Du willst in einen konstruktiven Erfahrungsaustausch mit erfahrenen Unternehmerinnen und anderen Gründerinnen gehen?

ThEx FRAUENSACHE. unterstützt Dich mit dem Mentoring-Programm auf Grundlage Deiner eigenen Ressourcen und Potenziale in Deiner beruflichen Selbstständigkeit.

Wenn Du als erfahrene Unternehmerin die Lust und die Zeit mitbringst, Dein Wissen und Deine Erfahrungen an eine Gründerin weiterzugeben und Dich mit ihr in einen fruchtbaren Austausch begeben möchtest, wenn Du im FRAUENSACHE.-Netzwerk mitwirken und die Möglichkeit der persönlichen Weiterentwicklung nutzen willst, sind das tolle Voraussetzungen für Dich, um an unserem 18-monatigen Programm teilzunehmen.

## Wer kann dabei sein?

- In Thüringen ansässige, gründungsinteressierte Frauen, Gründerinnen bis ins 3. Gründungsjahr als Mentees, erfahrene Unternehmerinnen als Mentorinnen
- Frauen, die bereit und (technisch) in der Lage sind, auf digitalen Plattformen (z.B. Zoom, Teams, Padlet) zu arbeiten
- Frauen, die bereit und zeitlich in der Lage sind, die Programm-Workshops in den 18 Monaten zu nutzen
- Optional sind die Netzwerkabende und Online-Austausche
- Wer als Gründerin gerne Feedbacks nimmt und als Mentorin wohlwollend geben kann
- Wer bereit ist, Neues zu lernen
- Wer aktiv netzwerken möchte
- Wer als Mentee bereit ist, eine kleine Gebühr für das Mentoring-Programm zu zahlen

Das Programm ist für 20 Mentees und 20 Mentorinnen angelegt.

Am 22. Februar 2024 ist die erste Matchingveranstaltung, am 11. April 2024 der Kick-off. Die Abschlussveranstaltung ist für den 25. September 2025 geplant.

[Infos findest Du auf unserer Website.](#)

Für Fragen zum Mentoring-Programm werden wir bis März 2024 regelmäßige Q&A Sessions online anbieten. Das nächste Q&A findet am 28.08.2023 statt. [Hier findest Du den Zoom Link.](#) Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Wenn Du Interesse hast, melde Dich mit Deinen Kontaktdaten bei Doris Elfert:  
doris.elfert@thexfrauensache.de

# Gründerinnen- befragung 20 22



# Gründerinnenbefragung

## Fokus: Geld

Wer sich selbstständig macht, bearbeitet im Businessplan auch viele Themen, die mit Geld zu tun haben. Von der Anschubfinanzierung über Kredite, Preise und Akquise bis hin zum Selbstwert wird die Palette der Sach- und Persönlichkeitsthemen erlebbar. Unsere Erkenntnis: Frauen wollen und bekommen seltener Kredite und nutzen eigene Mittel (Sachwerte und Barvermögen) für die Anschubfinanzierung. Die wichtigste Unterstützung in der Anfangsphase ist der Gründungszuschuss der Arbeitsagentur. In Thüringen gibt es auch die Möglichkeit, sich für die Gründungsprämie zu bewerben und so für ein Jahr genügend Geldmittel für den Geschäftsaufbau zu haben. Der geringe Finanzierungsbedarf hat auch mit der Kreditlogik und der Art der Gründungen zu tun: Kredite werden in der Regel für Investitionen vergeben. Solo-Selbstständige, die häufig im Dienstleistungsbereich gründen, benötigen Geld für ihren Lebensunterhalt, aber nicht für Investitionen in Maschinen oder Personal. Wenn wir dann noch die hohen Sozialversicherungskosten betrachten, die von der Unternehmerin alleine getragen werden müssen, dann wundert uns nicht, dass Selbstständigkeit im Nebenerwerb so attraktiv ist, insbesondere, wenn eine Familie berücksichtigt werden muss.

[Jenn van Distel](#) ist Gründerin aus Altenburg und will mit ihrer Bildungsplattform Jugendliche aufs Leben vorbereiten. Das Thema Finanzen mit all seinen Facetten darf da nicht fehlen. Im **Instagram-Live** mit Claudia Meimberg wird sie uns am **24.08.2023** um **18 Uhr** ihre Perspektive auf Geld und Selbstständigkeit aufzeigen. Also schaltet Euch rein!





## Netzwerkipp

### Sprichst Du über Geld?

Über Geld spricht man nicht. Frau vermutlich auch nicht. Das Thema Geld ist eher ein Tabu-Thema. Aber woran liegt das eigentlich? Ist es die Angst vor Konkurrenz? Ist das Thema schambehaftet? Wie ist es bei Dir? Tauschst Du Dich mit anderen über Geld aus? Innerhalb der Familie, mit Freunden, Kollegen oder auch in Euren Netzwerken?

Olga Miler, Gründerin der Finanzbildungs-Plattform SmartPurse, ist der Meinung: "Wenn Frauen investieren, dann schaffen wir wirtschaftliche Unabhängigkeit, gesellschaftliche Freiheit und verändern die Welt nachhaltig." Das setzt auch den Austausch über Geld und Finanzen voraus. Denn durch die Gespräche über Geld und Finanzen tauscht man sich gleichzeitig über Werte, Lebensmodelle, Wünsche und Ängste aus. Und vernetzt sich automatisch mit anderen.

Wie ist es bei Dir? Ist der Austausch über Geld ein Thema für Dich? Hast Du da Bedarf? Schreib uns Deine Meinung: [claudia.meimberg@thex-frauensache.de](mailto:claudia.meimberg@thex-frauensache.de)



### UP nach Weimar!

Barcamp, Outdoor-Coworking, Pop.UP Markt, Vernetzung mit anderen Gründer:innen und UP.tanzen mit Thüringer Bands - all das findet Ihr beim Gründungs- und Coworking Festival von UP Thüringen am 25. & 26. August in Weimar!

Weitere Infos gibt's [HIER](#).



## EXIST-Women

### Förderung und Unterstützung von Gründerinnen aus Hochschulen und Forschungseinrichtungen

Frauen mit Gründungsgedanken können an ihrer Hochschule Veranstaltungs-, Beratungs- und Betreuungsangebote sowie einen finanziellen Zuschuss (für angehende Gründerinnen) bekommen. Das ermöglicht die neue Förderrichtlinie **EXIST-Women**, die im Juli 2023 veröffentlicht wurde. Die Anträge dazu müssen von Hochschulen oder Forschungseinrichtungen, deren Gründungsnetzwerk Beratungsangebote für Gründerinnen etabliert hat oder deren Aufbau plant und optional Stipendiatinnenverträge mit Gründerinnen abschließen möchte, bis zum 30. September 2023 eingereicht werden.

Als Studierende der **TU Ilmenau** findest Du mehr Informationen zu dem Programm auf der [Website der TU Ilmenau](#).

# ThEx 20 AWARD 23

## Der Thüringer Gründungspreis

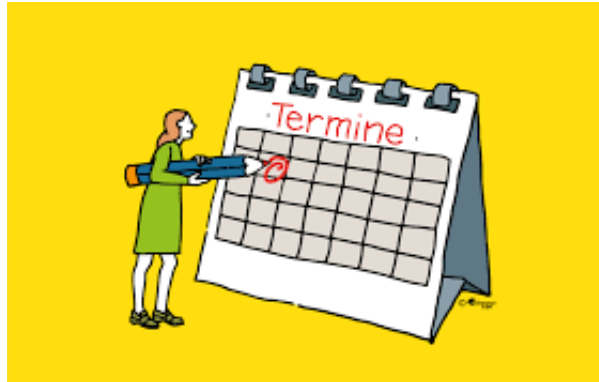
Bewerbung bis zum **10. September** auf [www.thex-award.de](http://www.thex-award.de)

# ThEx Award 2023!

## Bewerbung noch bis zum 10. September möglich.

Der ThEx AWARD ist DER Gründungspreis in Thüringen. Er ehrt erfolgreiche Gründer:innen, Unternehmer:innen und gelungene Nachfolgen. Im Rahmen des Wettbewerbs werden diese mit Preisgeldern in Höhe von insgesamt 71.000 Euro gewürdigt.

[Bewirb Dich!](#)



# Veranstaltungstermine ThEx FRAUENSACHE.

**23.08.2023 Walk and Talk: „Selbstfürsorge. Macht. Sinn.“** (10.00 Uhr - 13.00 Uhr), Steigerwald Erfurt.  
Netzwerken in Bewegung mit Maria Hering als Impulsgeberin zum Thema Selbstfürsorge.

**25.08.2023 Digitales Netzwerk-Café** (10.00 Uhr - 11.00 Uhr), online via Zoom  
Einfach netzwerken – das ist unser Angebot. Wir bieten eine Plattform, in der sich Menschen (m/w/d) kennen lernen. Das kann der Start für eine interessante Zusammenarbeit sein.

**28.08.2023 Q&A Mentoring-Programm** (14.00 Uhr - 14.30 Uhr), online via Zoom  
Hast Du Interesse als Gründerin (Mentee) oder Unternehmerin (Mentorin) das kommende 18-monatige Mentoring-Programm für Deine persönliche Weiterentwicklung als Unternehmerin zu nutzen? Deine Fragen beantworten wir gerne. Klick Dich einfach mit dem Zoom-LINK von der Website ein. Das Q&A bieten wir regelmäßig an.

**06.09.2023 Netzwerk-Chat** für Gründerinnen und Unternehmerinnen (12.00 Uhr - 13.30 Uhr), online via Zoom. Ein Angebot für Gründerinnen und Unternehmerinnen, die Gleichgesinnte zum Austausch suchen.

**12.09.2023 Walk and Talk „Selbstbewusst. Überzeugen. Pitchen.“** (10.00 Uhr - 13.00 Uhr), Steigerwald Erfurt  
Sich selbst und das eigene Business in einer Minute präsentieren, um beim Gegenüber im Gedächtnis zu bleiben. Impulsgeberin ist Cornelia Stöckmann aus dem Team ThEx FRAUENSACHE.

**15.09.2023 Neue Impulse hinter alten Mauern - Netzwerkveranstaltung für selbstständige Frauen** (09.15 Uhr - 15.00 Uhr), Burg Ranis, **Ausgebucht aber mit Warteliste!**

**18.09.2023 Tipps & Tricks für Deinen Social Media Erfolg!** (09.00 Uhr - 13:00 Uhr), ThEx Erfurt.  
Workshop mit Anika Luthardt als Impulsgeberin und Expertin. In Kooperation mit Wirtschaft 4.0 .

**06.10.2023 Digitales Gründerinnentreffen** für gründungsinteressierte Frauen, Gründerinnen und Unternehmerinnen. (09.04 Uhr - 10.14 Uhr), online  
In Kooperation mit ThEx Enterprise

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

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  
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.