

Das Mentoring- Programm

für Gründerinnen und
Unternehmerinnen

ThEx
Thüringen



FRAUENSACHE.



Februar 2026 bis Februar 2027

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

Wir fördern die Netzwerke und Empowerment von Gründerinnen und Unternehmerinnen.

Was Euch auf den nächsten Seiten erwartet:

Du bist bei uns richtig, wenn...	Seite 3
---	----------------

Die Programmbausteine (Tandem, Workshops, Netzwerk-Abende) mit Terminen	Seite 3
--	----------------

Projektteam	Seite 7
--------------------	----------------

Was Du über unseren Ansatz wissen solltest	Seite 8
---	----------------

Weitere Angebote von uns findest Du...	Seite 9
---	----------------

Unsere Teilnahmebedingungen	Seite 9
------------------------------------	----------------

Wie Du uns erreichst	Seite 10
-----------------------------	-----------------

Unsere Ziele:

- **Erfolgreiche und selbstbewusste Unternehmerinnen!**
- **Unterstützung im Gründungsprozess bis hin zur Entscheidung.**
- **Freudvolle Begegnungen miteinander.**
- **Voneinander und miteinander lernen.**

Du bist bei uns im Mentoring-Projekt richtig, wenn Du...

- Dich als Frau identifizierst,
- Deinen Wohnsitz und Dein Business in Thüringen angemeldet hast,
- offen, verbindlich und engagiert bist,
- neugierig bist und Lust am Lernen hast,
- technisch in der Lage und bereit bist, mit Online-Tools zu arbeiten,
- bereit bist konstruktives Feedback zu nehmen und zu geben,
- Lust am Netzwerken hast,
- alle Programmtermine in Erfurt bzw. online ermöglichen willst,
- als Mentee gründen willst oder bereits gegründet hast (frühestens im Feb. 2023) oder als Mentorin beruflich selbstständig arbeitest und Deine langjährigen Erfahrungen gerne an Gründerinnen weitergeben willst,
- Zeit für die Tandemtreffen einsetzen kannst und willst,
- Flexibel und mobil gute Lösungen für die Tandemtreffen (Ort, Zeit) finden willst,
- Ja sagst zu unseren Teilnahmebedingungen

VORAB:

Q & A – Online-Format für Deine Fragen zu unseren Programmen

Die genauen Termine findest Du im [ThEx Veranstaltungskalender](#).

Matching-Veranstaltungen

27. November 2025, Matching I, 15.00 Uhr bis 20.00 Uhr, ThEx, Erfurt

Optional: 13. Januar 2026, Matching II, 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr, ThEx, Erfurt

Ziel ist, dass sich die Mentees und Mentorinnen kennenlernen und als Tandem zusammenfinden. Im Vorfeld der Veranstaltung bekommen die Mentorinnen einen Steckbrief von den Mentees bzw. die Mentees von den Mentorinnen, die sich beworben haben. Daran können sich beide Seiten orientieren, wenn sie sich zur Matchingveranstaltung begegnen. Dort geht es ums Kennenlernen, den Austausch und die Entscheidung wer mit wem in ein Tandem geht. Wir unterstützen dabei. Wenn nicht alle zueinander finden, wird es im Januar eine zweite Matching-Veranstaltung geben. Natürlich wollen wir allen Teilnehmerinnen an diesem Nachmittag und Abend Raum zum Netzwerken lassen und alle offenen Fragen zum Programm beantworten.

Die Programmbausteine

Februar 2026 – Februar 2027

Kick-off für alle mit dem Team von ThEx FRAUENSACHE.

10. Februar 2026, 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr, Ort: ThEx, Erfurt

An diesem Tag wollen wir gemeinsam mit allen Beteiligten den Mentoring- und Netzwerk-Prozess starten. Wir schauen auf die Anliegen und Erwartungen, geben Gelegenheiten zum näheren Kennenlernen und Netzwerken. Zum Arbeitsprozess treffen wir miteinander Vereinbarungen. Es wird Gelegenheit geben, sich in Veranstaltungs-Termine einzutragen und die Mentees wählen ihre Workshopthemen. Wir schauen auf das Rollenverständnis von Mentorinnen und Mentees.

Mentoring-Tandems

Du triffst Dich in der Laufzeit von Februar 2026 bis Februar 2027 (12 Monate) einmal im Monat für ca. 3 Stunden im Tandem (Mentorin/Mentee). Das organisierst Du so, dass es für beide gut passt. Ob Ihr Euch persönlich oder online treffen wollt, bleibt dem Tandem überlassen.

Die Fragen der Mentee stehen im Mittelpunkt. Ziel ist die Förderung der Mentee in ihrer beruflichen Selbstständigkeit, ihrem Selbstbewusstsein, im Selbstmarketing und in der Netzwerkkompetenz. Auch für die individuellen Fragestellungen sollen Antworten gefunden werden. In der Praxis haben wir es oft erlebt, dass auch die Mentorin von den Erfahrungen der Mentee profitieren konnte.

Die Tandem-Labore

Hier gibt es Gelegenheiten, mit konkreten Angeboten sichtbar zu werden. Das kann ein Angebot der Mentee sein oder ein gemeinsames Projekt von Mentee und Mentorin. Jedes Tandem bekommt 1,5 Stunden Zeit, etwas auszuprobieren, es zu zeigen und Feedback von der Gruppe zu bekommen. Wir organisieren die Verteilung auf die Termine beim Kick-off.

Wochentag	Datum	Labore	Analog	online
Montag	23.03.2026	Labor 1	X	
Montag	04.05.2026	Labor 2	X	
Mittwoch	10.06.2026	Labor 3	X	
Dienstag	22.09.2026	Labor 4	X	
Mittwoch	02.12.2026	Labor 5		X

Veranstaltung speziell für unsere Mentorinnen

30. Juni 2026, 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr, Ort: ThEx, Erfurt

Der Austausch ist für Mentorinnen, um Fragen und Themen zu ihrer Mentorinnen-Tätigkeit- und Rolle zu besprechen und neue Impulse zu erhalten. Selbstverständlich gibt es wieder Gelegenheiten zum Netzwerken.

Optional: Workshops ausschließlich für Mentees und Teilnehmerinnen aus dem Peer-Learning

Wir bieten verschiedene Themen zur Auswahl an. Alle Workshops dauern ca. acht Stunden inkl. Pausen. Manche sind analog, andere digital. Die analogen werden im ThEx in Erfurt stattfinden. Du kannst als Mentee an allen Workshops teilnehmen, auch über die Mentoring-Laufzeit hinaus bis Ende 2027.

Die Termine stehen fest:

Wochentag	Datum	Workshop	Max. TN-Zahl
Donnerstag	19.03.2026	„Unternehmerinnenpersönlichkeit“	20
Donnerstag	20.05.2027		
Montag	27.04.2026	„Auftritt & Wirkung“	12
Mittwoch	09.06.2027		
Mittwoch / Donnerstag	03./04.06.2026 (2-tägig)	Facilitation by Horses*	10
Montag/ Dienstag	30./31.08.2027 (2-tägig)		
Montag	29.06.2026	Pitch- & Netzwerktraining	15
Montag	06.09.2027		
Dienstag	01.09.2026	„Mein Wert – Mein Preis“	20
Dienstag	05.10.2027		
Mittwoch/Donnerstag	16./17.12.2026	„Resilienz & Emotionale Intelligenz“	15
Montag/Dienstag	01./02.11.2027		
Dienstag	09.02.2027	„Deine Sichtbarkeit – Deine klare Marktpresenz!“	15
Freitag	03.12.2027		

Jeweils 9-16 Uhr

* Teilnahme über Bewerbungs-/Losverfahren

* FbH 1. Tag 9.- ca. 18.00 Uhr, 2. Tag 9- ca. 17.00 Uhr

Kurzbeschreibungen der Workshops

Unternehmerinnen-Persönlichkeit mit Claudia Meimberg

Sich selbst gut zu kennen, ist ein wichtiger Faktor für authentische Selbstständigkeit. Eigene Motive, Stärken und blinde Flecken zu erkennen ist ein Ziel des Workshops. Mehr Verständnis für unterschiedliche Persönlichkeitsmuster und Kommunikationsweisen zu entwickeln, fördert Empathie, Konfliktmanagement und ein klares Rollenverständnis. Wir arbeiten mit dem Persönlichkeitsmodell „Enneagramm“.

Auftritt & Wirkung mit Kerstin Burgardt

Mit welcher Haltung zu Dir selbst und Deinem Business kommunizierst Du? Wie wirken Deine Stimme und Körpersprache? Welche sprachlichen Gestaltungsmittel verbessern Klarheit und Anregung? Wir werden mit Inputs, praktischen Übungen und vor allem Feedback arbeiten, so dass Du wirkungsvoller präsentieren und kommunizieren kannst.

Facilitation by Horses mit Anne Kolling, Cornelia Stöckmann und zehn Pferden verschiedener Rassen und Temperamente

Action learning: hier handelt Ihr mitten im Geschehen. Ihr geht in gut dosierte Herausforderungen und kooperiert mit den Pferden als Sparringspartner, die Euch pures Feedback geben. Ihr führt, kooperiert, kommuniziert, erarbeitet Euch Respekt und bekommt Vertrauen, setzt Ziele, überwindet Barrieren, kommt mit Freude in den Flow und wächst über Euch hinaus, denn jenseits der Grenze entstehen Lernen und Entwicklung. Dieses Training ist keine Simulation, sondern die Echtsituation mit sofortiger, förderlicher Rückmeldung.

Pitch- & Netzwerktraining mit Cornelia Stöckmann

Netzwerken ist ein relevanter Erfolgsfaktor für Selbstständigkeit. Du definierst Deine Ziele und Schritte für Deine Netzwerk-Arbeit. Weil die Kurzvorstellungen – genannt Pitch – in jedem Kontakt mit potenziellen Kunden und Multiplikatoren für Deine positive Sichtbarkeit sorgen, erstellst Du Deinen Pitch, probierst Dich aus und bekommst Feedback aus der Gruppe.

Mein Wert – Mein Preis mit Claudia Meimberg

Dieser Workshop unterstützt Dich dabei, den Zusammenhang zwischen Selbstwert und Preisgestaltung zu erkennen und zu stärken. Du entwickelst eine klare Preisstrategie, die sowohl wirtschaftlich tragfähig als auch authentisch zu Deiner Unternehmerinnenpersönlichkeit passt. Durch praxisnahe Übungen gewinnst Du Sicherheit, Deinen Wert selbstbewusst zu kommunizieren und faire Preise zu verhandeln.

Resilienz & emotionale Intelligenz mit Anne Kolling

Du lernst in diesem zweitägigen digitalen Workshop, wie Du Deine innere Widerstandskraft und Bewältigungsfähigkeit stärkst, um auch in herausfordernden Phasen und unter Druck gelassen und handlungsfähig zu bleiben. Gemeinsam entwickeln wir Strategien und lernen Methoden kennen, um Stressmuster frühzeitig zu erkennen und mit emotionaler Intelligenz und mutigem Handeln konstruktiv zu (re)agieren. So baust Du Schritt für Schritt mehr Klarheit, Balance und Stabilität für Dein Leben und Dein Unternehmertum auf.

Deine Sichtbarkeit – Deine klare Marktpräsenz! mit Cornelia Stöckmann

In diesem Workshop geht es um Deine Sichtbarkeit am Markt. Du bekommst Impulse, wie Du Dich und Dein Angebot klar positionierst, wie Deine Zielgruppe Dich wahrnimmt und wie Du auf Dich aufmerksam machst, damit Du und Dein Angebot gefunden werden. Wir schauen gemeinsam, welche Marketingwege zu Dir passen und wie Du sie wirksam nutzen kannst. Mit praxisnahen Übungen entwickelst Du erste Ideen für Deine persönliche Vermarktungsstrategie, so dass klar ist, wofür Du stehst

Netzwerk-Workshop für die Mentees

06. März 2026, 9.00 Uhr bis 12.30 Uhr, ThEx, Erfurt

Netzwerken findet nicht im luftleeren Raum statt, sondern ist an Rahmenbedingungen, Werthaltungen und Einstellung sowie treffsichere Entscheidungen von Menschen gebunden. Für die Entwicklung der Gründungsidee ist ein gutes, unterstützendes Netzwerk substanziell. Darum laden wir Euch zum Workshop Netzwerken ein.

Analoge Netzworke für Alle (Orte stehen noch nicht fest)

Jeweils 18.00 bis ca. 21.00 Uhr

- **21. April 2026**
- **29. Oktober 2026**

An diesen Abenden gehen wir in vertrauter Runde in den Austausch von Ideen und Erfahrungen. Eine Gelegenheit, Kontakte zu vertiefen und einen Input zu bekommen. Deine Fragen und Themen sind herzlich willkommen.

Abschluss-Forum mit allen Mentees und Mentorinnen

18. Februar 2027, 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr, ThEx, Erfurt

Mentees und Mentorinnen ziehen Bilanz, reflektieren – und gemeinsam feiern wir den Abschluss des Mentoring-Prozesses von 12 Monaten!

Alle Termine sind sorgfältig ausgewählt und fest eingeplant. Bei wichtigen Anlässen kann es dennoch zu Terminänderungen kommen.

Projektteam

Zusammen haben wir vom Team ThEx FRAUENSACHE. über 70 Jahre Erfahrung als beruflich Selbstständige. Personal- und Organisationsentwicklung ist unser Kernthema. Als Beraterinnen, Managementtrainerinnen, Coaches, Facilitatoren sowie im Marketing und in der Öffentlichkeitsarbeit verfügen wir über einschlägige Erfahrungen für sehr unterschiedliche Kund:innen. Neben unserer Projektarbeit sind wir auch freiberuflich tätig. Wir wissen also, von was wir reden, wenn es um die Selbstständigkeit geht.

Wir haben die Ziele unserer Kunden fest im Blick und finden neue Wege für deren Fragestellungen. Wir sind nicht an Konzepten für die Schublade interessiert, sondern an Lösungen, die im Alltag funktionieren.

Wir kennen die Herausforderungen für weibliche Selbstständigkeit und Unternehmerinnentum. Wir kennen sowohl die Müdigkeit als auch den Mut anlässlich der täglichen „Vereinbarkeitsleistungen“.

Wer mehr wissen will: <https://www.thex.de/frauensache/thex-frauensache-team/>

Was Du über unseren Ansatz wissen solltest

ThEx FRAUENSACHE., ein Projekt der K. Beratungs- und Projektentwicklungsgesellschaft mbH im Verbund des Thüringer Zentrums für Existenzgründungen und Unternehmertum (ThEx), fördert Vernetzung und Empowerment von Gründerinnen und Unternehmerinnen in Thüringen.

- *Als Frau mit Gründungs-Ambitionen* bzw. als *Gründerin* in Thüringen willst Du Deine Selbstständigkeit gezielt entwickeln und dabei in konstruktiven Erfahrungsaustausch und Feedback mit gestandenen Unternehmerinnen und anderen Gründerinnen gehen.

ThEx FRAUENSACHE. unterstützt Dich auf der Basis Deiner Ressourcen und Potenziale in der persönlichen Entwicklung Deiner beruflichen Selbstständigkeit. Durch Mentoring, Netzwerken und gezielter Kompetenzentwicklung kannst Du als Mentee unternehmerische und private Lebensentscheidungen leichter treffen.

- *Als erfahrene Frau in beruflicher Selbstständigkeit* bzw. *Unternehmerin* hast Du viel erlebt und viel erreicht. Was liegt näher, als Erfahrungen und Wissen an Frauen weiterzugeben, deren Gründung weniger als 3 Jahre zurückliegt.

ThEx FRAUENSACHE. lässt Dich als Mentorin von Inspiration und Austausch profitieren und lädt Dich zum aktiven Netzwerken ein.

- *Netzwerken* findet nicht im luftleeren Raum statt, sondern ist an Rahmenbedingungen, Werthaltungen und Einstellungen sowie treffsichere Entscheidungen von Menschen gebunden.
- Wir stehen ein für Offenheit, Vielfalt und Toleranz! Wir sind Teil der Initiative „Weltoffenes Thüringen“.
- Ein Zeichen zu setzen gegen die Eugenik- und Euthanasie - Verbrechen an Frauen in der NS-Zeit und für die Demokratie - das waren unsere Gedanken hinter der Übernahme unserer Baumpatenschaft im inklusiven Gedenkprojekt @1000buchen des Lebenshilfe Werks Weimar/ Apolda e.V. .

ThEx FRAUENSACHE. lädt ein zum Dialog mit aktiv Netzwerkenden aus Unternehmen und Institutionen, um *weibliches Unternehmertum in Thüringen stärker sichtbar* zu machen und zu fördern. Wir haben den Auftrag, Vernetzung von Gründerinnen und Unternehmerinnen zu fördern.

Weitere Angebote von uns findest Du ...

auf unserer Website www.thex-frauensache.de. In der Projektlaufzeit bis 31.12.2027 kannst Du unsere vielfältigen Angebote nutzen und Dich aktiv einbringen, z.B. in

- Netzwerk-Veranstaltungen in den Regionen,
- online Netzwerk-Formaten,
- der Innovationsreise,
- einer Peer-Learning-Gruppe
- Barcamps und was uns sonst noch einfällt.

Um immer auf dem Laufenden zu sein, was bei ThEx FRAUENSACHE los ist, folge uns gerne auf unseren Social Media Kanälen:



Facebook: <https://www.facebook.com/thexfrauensache>



Instagram: https://www.instagram.com/thex_frauensache/



YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCCdfHDvrdcucUobh3GokQMg>



Linked in: <https://www.linkedin.com/company/thex-frauensache/>



und melde Dich bei der geschlossenen Facebook-Gruppe an:

<https://www.facebook.com/groups/300910674214379>

Und abonniere unseren Newsletter und Du erhältst einmal monatlich interessante Informationen, Veranstaltungstermine und Tipps.

Teilnahmebedingungen

Alle Programmbausteine sind für die ehrenamtlichen Mentorinnen kostenlos. Die **Mentees** zahlen im Februar 2026 einen symbolischen **Teilnahmebeitrag von 200,00 Euro**. Diese sehr niedrige finanzielle Beteiligung ist nur möglich, weil das Projekt ESFplus-gefördert ist.

Wir schließen mit Dir zu Beginn einen Mentoring-Vertrag. Die Investition der Teilnehmenden besteht vor allem in der Zeit zur Mitwirkung im Mentoring-Tandem, in Workshops und Netzwerken.

Die Förderung erfolgt durch die Europäische Union mit ESFplus Geldern und vom Freistaat Thüringen (Thüringer Ministerium für Wirtschaft, Landwirtschaft und ländlichen Raum).

Damit gehen wir alle (Teilnehmende wie Projektträger) vertretbare Transparenzverpflichtungen ein, die im Zuge der Organisation des Programms von uns umgesetzt werden. Der Datenschutz ist gewährleistet. Individuelle Daten zur Kompetenz- und Netzwerkentwicklung werden ausschließlich anonymisiert weiterverarbeitet.

Wenn Du dabei sein willst, dann melde Dich schellst möglich und spätestens bis zum 24.11.25 per E-Mail bei doris.elfert@thex-frauensache.de oder bei claudia.meimberg@thex-frauensache.de

Wie Du uns erreichst

Doris Elfert (bis zum 31.12.2025)

Per Mail: an doris.elfert@thex-frauensache.de

Mobil unter 0174-1428259.

Claudia Meimberg

Per Mail: claudia.meimberg@thex-frauensache.de

Mobil unter 0173-9967347.

ThEx FRAUENSACHE.

Ein Projekt der K. Beratungs- und
Projektentwicklungsgesellschaft mbH
Geschäftsführerin Anne Kolling
Schubertstraße 10
99423 Weimar

Projektadresse:
Gustav-Freytag-Str. 1
99096 Erfurt
info@thex-frauensache.de
www.thex-frauensache.de

ThEx FRAUENSACHE. ist ein Projekt der:

K. Beratungs- und
Projektentwicklungsgesellschaft mbH



Gefördert durch:



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Ministerium für Wirtschaft,
Landwirtschaft und
Ländlichen Raum