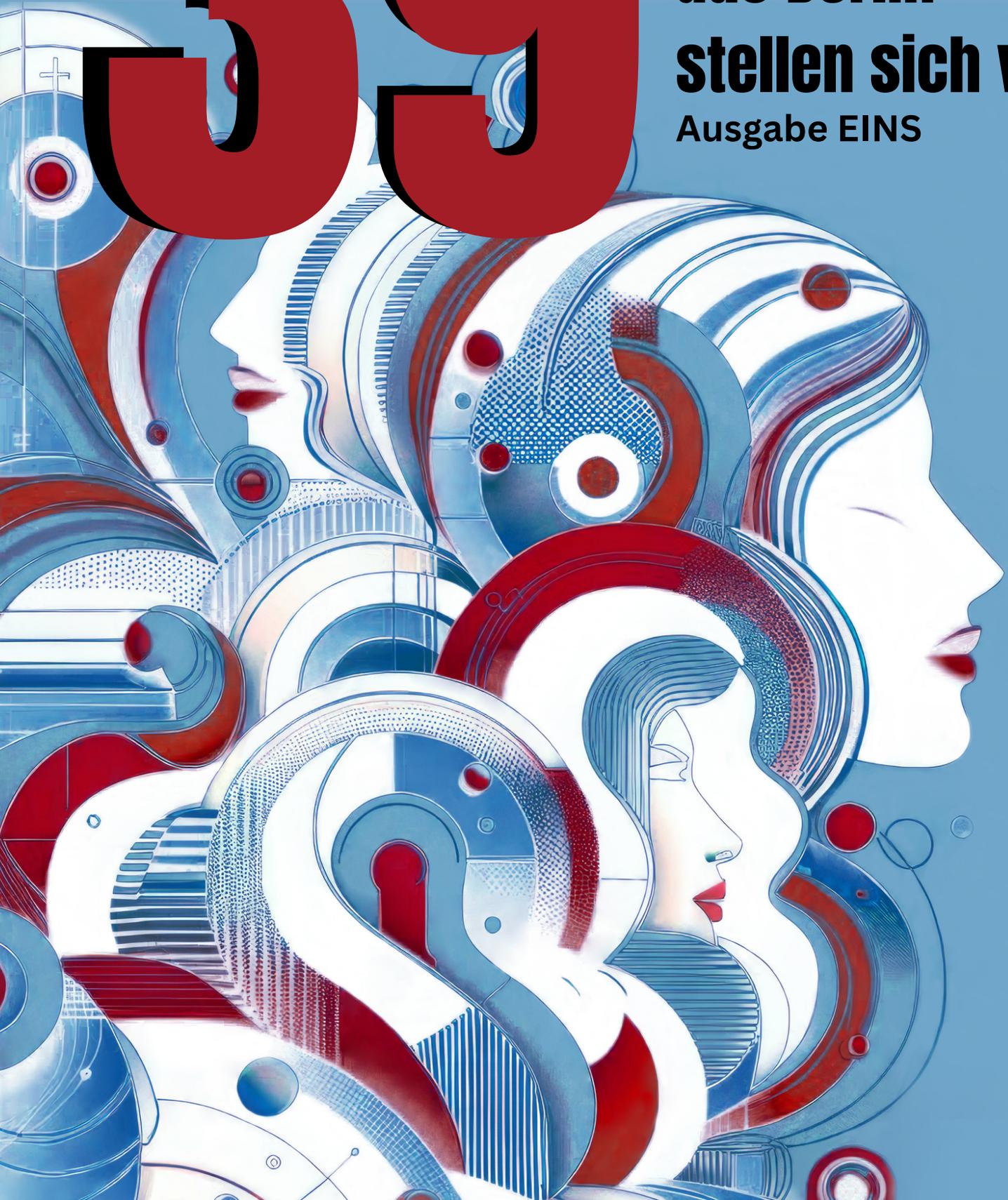


GUT VERNETZT ERFOLGREICH

39

**selbstständige
Frauen
aus Berlin
stellen sich vor**
Ausgabe EINS



IMPRESSUM

Ausgabe EINS Dezember 2023

LOK.a.Motion
Gesellschaft zur Förderung lokaler
Entwicklungspotentiale mbH
Marchlewskistraße 101
10243 Berlin
Tel 030- 297 797 36
Fax 030- 297 797 39
eMail: info@lok-berlin.de



Idee, Text und Redaktion: Susanne Jestel
Layout: Antje Meyer und Jana Reiche
Inhaltlich verantwortlich sind jeweils die
Portraitierten.

Das Projekt *Gründerinnen und Unternehmerinnen – erfolgreich im Team IV* wird gefördert von der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung mit Mitteln, die von der Senatsverwaltung für Wirtschaft, Energie und Betriebe zur Verfügung gestellt werden.

BERLIN		BERLIN	
Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung		Senatsverwaltung für Wirtschaft, Energie und Betriebe	

GRUSSWORT

MARIA

KICZKA-HALIT

GESCHÄFTSFÜHRERIN
DER LOK.A.MOTION GMBH



Liebe Leser und Leserinnen, liebe Gründerinnen und Unternehmerinnen,

als ich gebeten wurde für dieses wunderbare Online-Magazin über meine Motivation zu sprechen, LOK zu gründen, ist mir wieder deutlich geworden, dass ich nicht viel darüber nachgedacht habe, ob ich gründen sollte oder nicht: Es war ein fließender Prozess.

Selbstbestimmt zu arbeiten, hat sich wie ein roter Faden durch meine Berufsbiografie gezogen, auch als Angestellte. Nach einer zehnjährigen freiberuflichen Tätigkeit in der Frauenberatung und der Familienhilfe widmete ich mich als Angestellte Projekten der Jugendarbeit und der Arbeitsmarktpolitik. Auch hier entwickelte ich schnell eigene Projektideen, setzte sie um und sicherte meinen Lebensunterhalt.

Als ich junge arbeitslose Menschen auf dem Weg in ihre Selbstständigkeit begleitete, die weder Geld noch Berufserfahrung hatten – dafür aber gute Ideen – wurde der Samen für mein eigenes Business gepflanzt. Meine Idee lag zu dieser Zeit außerhalb des Gründungs-Mainstreams. Es war ein Hürdenlauf. Doch Hartnäckigkeit, Überzeugungskraft und Leidenschaft für die gute Sache führten letztlich zum Erfolg.

Das Projekt entwickelte schnell ein Eigenleben: Die Gründung eines Vereins und später der LOK.a.Motion GmbH durch das Projektteam waren eine logische Konsequenz. Seit nun 25 Jahren ist es

unsere Unternehmensphilosophie, allen, die gründen wollen, unterstützende Strukturen anzubieten: um die eigenen Potentiale zu entdecken, Ideen zu entwickeln und diese in eigenen Unternehmen zu realisieren.

Ob Gründung aus der Arbeitslosigkeit, Selbstständige in kreativen Berufen, Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung: Wir haben immer auf aktuelle soziale Bedarfe reagiert – und Angebote für Gründer:innen entwickelt, die ihre besonderen und individuellen Lebenssituationen berücksichtigen.

Stets hatten wir einen hohen Anteil an Frauen in unseren Projekten. 2016 war die Zeit reif, ein Projekt ausschließlich für Frauen zu kreieren: *GUT plus* wurde geboren. Frauen Raum für Austausch und gemeinsames Lernen zu schaffen und Vernetzung zu ermöglichen, war und ist unser großes Anliegen.

Dieses Online-Magazin mit seinen tollen Geschichten von erfolgreichen Gründerinnen und Unternehmerinnen bestätigt uns, auf dem richtigen Weg zu sein. Ich möchte denen danken, die dieses Magazin und die Arbeit von *GUT plus* ermöglicht haben und ermöglichen: Den beiden Berliner Senatsverwaltungen (SenASGIVA und SenWEB) für die Finanzierung, Susanne Jestel für den Aufbau von *GUT vernetzt erfolgreich* – und allen Gründerinnen und Unternehmerinnen, die an diesem Magazin mitgewirkt haben. Sie sind Vorbilder für alle, die noch gründen oder sich als Unternehmerin neu aufstellen möchten. Sie zeigen uns, welche Kraft in der Vernetzung liegt.

Gründerinnen und Unternehmerinnen – erfolgreich im Team: Ich hoffe, dass viele von Ihnen, von Euch auch zukünftig Partner:innen und Kooperationen finden, sei es für den Austausch, für ein gemeinsames Projekt oder sogar für eine gemeinsame Firma. Miteinander geht es besser! Ich hoffe, dieser ersten Ausgabe des Online-Magazins werden weitere folgen. Packen wir es an, denn GUT vernetzt sind wir erfolgreich.

Maria Kiczka-Halit

A portrait of Susanne Jestel, a woman with short grey hair, glasses, and a red blazer over a blue t-shirt. She is smiling and pointing her right hand towards the right. The background is a red grid pattern.

EDITORIAL
**SUSANNE
JESTEL**

Foto: Philine Bach

TAATAA: ERSTAUSGABE

- und wir sind ganz schön aufgeregt!

In diesem Magazin präsentieren 39 selbstständige Frauen ihre Unternehmen und erzählen eigene Vernetzungsgeschichten. Du lernst Frauen kennen, die sich in die Sichtbarkeit trauen, Visionen

verwirklichen, Ideen umsetzen, Vorbilder für andere sind und ein breites Spektrum von hochwertigen Produkten und professionellen Dienstleistungen anbieten. Dazu geben sie mutmachende Tipps und teilen ihre Erfahrungen.



Wir sind GUT vernetzt erfolgreich

Möglich wurde das, weil sie in das von mir initiierte Netzwerk *GUT vernetzt erfolgreich* eingebunden sind, das aus dem Projekt *Gründerinnen und Unternehmerinnen erfolgreich im Team* der LOK.a.Motion GmbH in Berlin hervorgegangen ist.

Als Fachfrau für beziehungsorientierte Marketing Kommunikation konnte ich bereits viele Frauen miteinander bekannt machen. Aus diesen Verbindungen haben sich motivierende Gespräche, thematische Arbeitsgruppen, gemeinsame Events, intensive Freundschaften, langjährige, erfolgreiche Kooperationen und stabile Netzwerke entwickelt.

Neben ihren fachlichen Themen müssen sich Selbstständige in zahlreiche andere Bereiche wie bspw. Finanzbuchhaltung, Selbstorganisation und natürlich Marketing einarbeiten. Und sie müssen Erfolge aber auch Rückschläge meistern lernen, um neben allen Herausforderungen gut gelaunt für ihre Kunden und Kundinnen da zu sein.

Für all das ist der Austausch unter Gleichgesinnten in einem lebendigen Netzwerk so wichtig.

Mach deinen Einfluss geltend

Jede:r Selbstständige muss sich auf dem Markt auch immer wieder gegen die Großen und Bekannten der jeweiligen Branche behaupten. Wir laden dich ein, Mut, Initiative und Leistung von Solo-Selbstständigen wahrzunehmen. Wie wäre es, wenn du mehr bei kleinen Unternehmen einkaufst und so deinen Einfluss als Kundin oder Kunde geltend machst? Du hast die Wahl: Durch dein bewusstes Konsumverhalten würdigst und unterstützt du Solo-Selbstständige.

Geben und nehmen im Netzwerk

Wo beginnt netzwerken? Für mich: eindeutig beim Geben. Wenn ich Menschen besser kenne, kann ich sie auch leichter anderen empfehlen. Dieses Magazin ist das beste Beispiel:

Die Frauen, die es durch ihren Einsatz ermöglicht haben, konnten sich durch die gemeinsame Arbeit besser kennenlernen. Besonders intensive Kontakte sind entstanden. So ein Projekt verbindet nachhaltig.

Herzlichen Dank an Jana Reiche und Antje Meyer für das Layout und die grafische Umsetzung. An Felicitas Wlodyga, die die Idee von Beginn an unterstützt hat sowie an Cornelia Bethke, Ines Löhner, Ina Küller, Sigrid Künstner und Sibylle Schütz für die Unterstützung beim Durchsehen und das behutsame Bearbeiten der Texte.

Dir liebe Leserin und lieber Leser wünschen wir viel Spaß beim Lesen. Für die Weiterverbreitung des Magazins sind wir dankbar.

Susanne Jestet

YOGA-SENSIBLES COACHING

MIT ANNETTE BAUER



Was darf es denn sein?

Ich begleite dich kreativ und individuell hin zu

- * einer harmonischen Partnerschaft
- * mehr Selbstbewusstsein & Ganzheitlichkeit
- * mehr Klarheit für deinen Beruf & deine Berufung
- * durch die Wandeljahre oder bei anderen Herausforderungen
- * bei der grundsätzlichen Frage: Gehen oder bleiben?

coaching-xperience.de

yoga-xperience.de

annette.bauer@coaching-xperience.de

Es ist für uns ganz normal, dass wir den Körper trainieren, um stärker zu werden. Und genau das können wir auch mit unserem Geist machen: ihn trainieren. In der Folge ist es dann auch einfacher, dem Wandel mit einem wohlwollenden Blick und guter Selbstfürsorge zu begegnen.

Ich verbinde Yoga (Körper) mit Integralelem Coaching (Geist) und Traumatherapie (Gefühle) und nenne es Yoga-sensibles Coaching. Da ich seit 30 Jahren die yogische Lebensart pflege, ergänzen sich diese Ansätze gut: Du wirst mit deiner ganzen Erfahrung, deinen bisherigen Erfolgen und Schätzen gewürdigt und gewertschätzt (deshalb: Coaching Xperience!).

Wir feiern, wer du bist: Mach dich bereit für neue Abenteuer in deinem Leben und entfalte deine Superpower!

Am liebsten begleite ich Frauen in ihrem Prozess. Damit schließe ich zwar Männer nicht aus. Da ich jedoch nur das anbieten möchte, was ich selbst durchlebt habe, sind es also eher Frauen und weibliche Themen. Ich kann dich bei Herausforderungen und Traumata, Umbrüchen, Veränderungsprozessen und in deinen Wandeljahren gut unterstützen.

Annette kennenlernen: Schau auf meine Webseite und vereinbare einen Zoomcall mit mir.

DEN WEG DES BESTATTENS GEMEINSAM GEHEN

ANJA BEITZ

Ein geliebter Mensch ist gestorben oder Ihnen steht dieser Abschied bevor? Als alternative Bestatterin ist es mein Anliegen, Ihnen ganz persönlich in dieser Zeit zur Seite zu stehen.

Die Zeit um den Tod eines nahen Menschen ist eine herausgehobene und sehr intime Zeit. Wir werden mit vielen Gefühlen und Gedanken konfrontiert. In unserer Menschlichkeit fühlen wir uns vielleicht unsicherer als üblich, sensibel oder vielleicht auch allein.

Vieles muss organisiert und bedacht, wichtige Entscheidungen getroffen werden.

Jetzt einen Menschen an unserer Seite zu wissen, der uns versteht, der mit uns fühlt und zugleich stärkend, unterstützend und mit Rat und Tat jederzeit für uns da ist, tut einfach gut.

So verschieden wir Menschen sind, haben wir auch auf dem Abschiedsweg unsere ganz eigenen, individuellen Bedürfnisse und Wünsche. Ich stärke Sie darin, diesen Raum zu geben. Aus Erfahrung weiß ich, dass alles Tun gelebte Liebe ist. Gemeinsam mit Ihnen gestalte ich diese Zeit als Weg, in Ruhe und einen Schritt nach dem anderen. Das hilft, mit Trauer, Schmerz und dem leeren Platz allmählich einen Umgang zu finden.

Ob klassisch oder alternativ, ich unterstütze Sie, Ihre eigene Ausdrucksweise in allem zu finden und den verstorbenen Menschen in all seinen Facetten in die Mitte einer würdigen Lebens- und Abschiedsfeier zu nehmen.

Auch vor einer Beerdigung und im Sterbeprozess bin ich für Sie da. Rufen Sie mich gern an. Ich wünsche Ihnen alles Liebe, Anja Beitz



wandelzeit-bestattungen.de

info@wandelzeit-bestattungen.de

Meine Angebote

- Vorsorgen
- Erledigung der Formalitäten
- Meditation bei Familienkonflikten
- Überführungen
- Waschen und Ankleiden ihres Verstorbenen
- Organisation des gesamten Weges
- Entwicklung von Ritualen
- Finden des passenden Ortes zur Beisetzung
- Trauerbegleitung
- Sterbebegleitung
- Begleitung der Beerdigungsfeier
- Konzipieren und Halten von Abschiedsreden

SCHÖNER WÄR'S, WENN'S SCHÖNER WÄR

KIKI BERGMANN- OSTENDORF

Der Schrank quillt über. Die Haarbürste ist weg und taucht an den unmöglichsten Orten wieder auf. Und das Chaos auf deinem Schreibtisch ist so unübersichtlich, dass du alles Mögliche machst, um dich davon abzulenken.

Du hast keine Idee, wie und wo du anfangen sollst? Möglicherweise bist du genervt und überfordert. Vielleicht brauchst du eine Veränderung. Dabei kann ich dir helfen.

Manchmal reicht eine konzentrierte Aufräumaktion, um etwas zu verändern. Eine neue Farbe an der Wand, neue Kissenbezüge, ein paar Pflanzen... Und manchmal darf's auch mehr sein.

In einem ersten Gespräch kannst du mir erzählen, was du dir wünschst und was deine Hindernisse sind. Denn die haben wir alle!

Wir haben zuhause bei uns einen Egal-Schrank. Das ist ein großer Schrank in den wir alles reinstopfen können, was wir gerade nicht aufräumen wollen. Wir erlauben uns das. Und wenn er aus allen Nähten platzt, dann nehmen wir uns die Zeit dafür, ihn mal wieder aufzuräumen.

Ich kann dich nicht nur beim Aussortieren und Aufräumen unterstützen. Ich berate auch zu Fragen wie Einrichtung und Gestaltung von Räumen. Und ich bringe gern meinen Akku-Schrauber mit, falls ein Schrank noch zusätzliche Türen oder Fächer braucht.



Foto: Johanna Ostendorf

www.von-ostendorf.com
von-ostendorf@web.de

Als selbstständige Designerin, Schneiderin und Handwerkerin habe ich schon immer alles selbst entworfen, genäht oder gebaut. Mit vielen Ideen, Liebe und Leidenschaft. Ich finde immer eine Lösung.

Eine Idee zu haben, diese umzusetzen und dann das Ergebnis zu sehen, macht mich glücklich!

Meine Projekte der letzten Jahre findest du auf meiner Webseite.

EIGENTLICH IST ALLES OKAY, ABER IRGENDWIE AUCH NICHT.

DANIELA BERGSDORF

Mir begegnen immer wieder so viele tolle, geniale Frauen, die so sehr an sich zweifeln. Anstatt ihr Leben zu leben, laden sie sich zu viel auf, funktionieren immer und stellen sich selbst hinten an.

Ich finde: Es ist Zeit, dass du die Verantwortung für DEIN Leben übernimmst. Setz dich in DEIN Auto und stell dir dein Navi so ein, dass es dich dahin bringt, wo DU wirklich sein möchtest.

Ich bin Daniela Bergsdorf. arbeite seit 15 Jahren als Lehrerin und als zertifizierte Mediatorin und Coachin in der Schulpsychologie. An persönlicher Weiterentwicklung und vor allem an zwischenmenschlichen Beziehungen bin ich seit über 20 Jahren interessiert und bilde mich seitdem in diesem Bereich weiter.

Menschen wie dich unterstütze ich mit 1:1 Coaching über 3 Monate dabei, neue Verhaltensmuster zu etablieren, Blockaden zu lösen und Lösungen zu entwickeln, die helfen, eine entspannte Beziehung zu dir selbst aufzubauen und dich neu auszurichten, damit du ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben führen kannst. Es gibt auch immer wieder Selbstliebe/ Selfempowering Gruppen online und auch vor Ort. Schreib mich gerne an. Von Herzen,
Deine Daniela

www.bergsdorf-coaching.com
hello@bergsdorf-coaching.com

Was wäre wenn....

- du weißt, dass du genug bist?
- du in deiner Kraft bist und dich mit allem zeigst?
- du dir erlaubst erfolgreich zu sein?
- du zu dir und deinen Bedürfnissen stehst?
- du dir und deinen Gefühlen genug Zeit und Raum gibst?
- du dein Herz nicht nur für andere, sondern auch für dich öffnest?



Foto: Moe Mustafa



STORY

FELICITAS WLODYGA

Wie habt ihr euch kennengelernt und vernetzt?

Wir waren 2021 zusammen im Erfolgsteam von gut+. Uns hat das Instrument so gut gefallen, dass wir daran festhalten wollten; wir haben mit den Leitfragen weitergearbeitet.

Was macht ihr im Business?

Jana Ich bin im Modedesign mit Schwerpunkt Nachhaltigkeit zuhause <https://www.jr-sewing.de/>. Mein zweites Standbein ist das Webdesign.

Felicitas Ich gestalte besondere Anlässe mit Kunst-Inputs zu unvergesslichen Erlebnissen. Und bin Herausgeberin von www.azurgold.de, ein Reisemagazin mit Schwerpunkt Kunst und Kultur.

JANA REICHE

Was hat euch die Vernetzung gebracht?

Felicitas Kontinuierliche Zusammenarbeit: Ich habe in Jana – nach einer weniger guten Erfahrung – eine sehr kompetente und aufbauende Unterstützerin im WebDesign für azurgold gefunden.

Jana Felicitas hat mir die Chance gegeben, ihre Webseite fertigzustellen. Durch die Zusammenarbeit habe ich an Selbstsicherheit und Erfahrung auf einem neuen Feld gewonnen. Ich konnte herausfinden, dass das mein Ding ist und ich damit weitermachen will.

Felicitas Ich bin Janas erste Webdesign-Kundin. Eine echte Win Win-Situation! – Und der Gestaltungsprozess für azurgold dauert an, weil ich regelmäßig work in progress mit Jana weiter an Seiten wie Leistungen,



Foto: Felicitas Wlodyga / Jana Reiche

Komplimenten und Social Media arbeite. So haben wir uns eine super Grundlage geschaffen, von der aus wir im Austausch rund um die Selbstständigkeit sind. Da ist alles drin, von Erfahrungen mit Auf und Abs, Apps und Tools bis zu handfesten Knowhow-Tipps. Oder Buchempfehlungen – „Texten fürs Web“ von Stefan Heijnk – Supertipp! Lustigerweise findet Jana manchmal auch die passenden Bücher auf der Straße.

Jana Sich gegenseitig aufzumuntern, gehört auch dazu.

Was sind eure jeweiligen Stärken?

Jana Felicitas ist super vernetzt. Zudem ist sie mir immer eine iPhone-Version voraus ... Über einen ihrer Kontakte bekam ich den Auftrag, ein Online-Seminar zum Thema nachhaltige Mode zu halten. Daraus ergab sich wiederum mein erstes Style-Coaching für eine Politikerin, ein Feld, auf dem ich gern weitermachen möchte.

Felicitas Was das digitale Arbeiten angeht, hatte ich einiges aufzuholen. Dabei Jana im Hintergrund zu wissen, Fragen stellen zu können, hilft mir enorm. Sie hat mir vermittelt: Alle kochen nur mit Wasser. Sie hat mich ermuntert, Dinge mehrfach zu probieren, das Nichtgelingen nicht gleich auf mich zu beziehen. Es ist wie ein Slow Coaching, das mir mehr Zutrauen und Sicherheit in der virtuellen Welt gibt.

Wie wirken sich Altersunterschied bzw. unterschiedliche Lebensphasen aus?

Felicitas Dass wir uns für die Berufswelt der anderen interessieren – und auch für ihre Lebenswelt – schafft eine Verbindung über die Generationen hinweg: 25 Jahre! Eine Brücke ist sicher auch, dass für uns

Nachhaltigkeit einen hohen Wert darstellt, für Jana in der Mode, für mich bei Reisen.
Jana Ich profitiere von Felicitas' Erfahrungen in beruflicher wie in privater Hinsicht. Felicitas weiß, wo es den besten Kuchen oder Lunch gibt. Ihre Tipps für Reisen mit Kunst und Kultur teilt sie auch mit Dir auf ihrem Reiseblog azurgold.de. Sie hat für mich eine Führung durch die Ausstellung „Modebilder-Kunstkleider“ in der Berlini-schen Galerie mit dem besten Guide ever organisiert. Für meine Upcycling-Kurse spendet sie Material.
Felicitas Jana bringt langjährige Erfahrungen aus ihrer Selbstständigkeit mit eigenem Laden und Vertrieb mit. Sie bewegt sich sicher im virtuellen Kontext und findet meistens einen Weg, kostengünstig zu arbeiten. Als Mutter von zwei kleinen Kindern fühle ich mich durch sie zurück versetzt in diese Zeiten. Auch das schafft eine schöne Verbindung.

Welche Empfehlungen könnt ihr anderen Selbstständigen geben?

Felicitas Regelmäßigen Austausch wie das Erfolgsteam suchen! Die Vernetzung braucht ergründende Gespräche. Erst dann können zündende Ideen mobilisiert werden. Und dann kommt man plötzlich auf Sachen ... wir haben etwa beide Familie in Slowenien.

Jana Ich schätze den Blick von außen, den wir auf uns im Austausch bekommen. Nutzt diese Chance, innezuhalten – und so zu mehr Selbstreflexion und Objektivierung zu kommen.



Foto: Felicitas Wlodyga / Jana Reiche

LEBE DEINEN TRAUM!

CORNELIA BETHKE

Gestalttherapie

Einzeltherapie für Menschen zur Überwindung von Ängsten, Selbstwertproblemen und anderen Themen.
Ziel: Die zu sein, die du bist - freudvoll.

www.gestalttherapie-und-traumarbeit.com
office@gestalttherapie-und-traumarbeit.com



Foto: Ute Mägdefrau; www.foto-kunst-berlin.de

Was ist dein Traum? Lebst du ihn schon?

Der eigene Lebenstraum setzt sich meist aus vielen kleinen verwirklichten Träumen zusammen: z.B. Ängste überwinden, eine Sucht beenden, harmonische Beziehungen führen, besser kommunizieren können, sich selbst besser annehmen können, Zeit für spirituelle Entwicklung haben und vieles mehr.

Je mehr Probleme und Fragen gelöst sind, umso mehr Energie wird frei.
Ich helfe dir im doppelten Wortsinn dabei, deine Träume zu leben:

1. durch tatsächliche Traum-Arbeit, denn in unseren Träumen spiegeln sich alle Themen, deren Ursachen und Lösungen.
2. durch Psychotherapie (Gestalttherapie), denn manche Themen brauchen Zeit, Raum und ein erfahrenes, authentisches Gegenüber.

Konkreter:

Traum-Arbeit: Analyse oder kreative Erarbeitung von psychologischen und spirituellen Träumen in Einzel- und Gruppenarbeit (du kannst dich auf die Warteliste setzen lassen).

Aktuelles Gruppenangebot im Aquariana.



MISHKI YAKU COFFEE

EVELYN ECHEVERRÍA

Unsere Mission: Wir bieten hochwertigen Spezialitätenkaffee an, der den Gaumen verwöhnt und gleichzeitig Ecuador und seine Gemeinschaften unterstützt.

Unsere Philosophie: exklusiver Kaffeegenuss und die Vermeidung von Massenkonsum.

Wir, Evelyn Echeverria (rechts im Bild) und Tanja Andrade, teilen eine tiefe Liebe zu Ecuador. Da wir eng mit den Kaffeebauern aus allen Regionen Ecuadors zusammenarbeiten, haben wir die Möglichkeit, faire Preise zu zahlen und gleichzeitig ökologische und soziale Auswirkungen zu minimieren. Wir unterstützen Initiativen wie die Kolibriprojekte, die von ecuadorianischen Frauen geleitet werden.

Unser Spezialitätenkaffee fängt auf einzigartige Weise die Aromen und die vielfältige Schönheit Ecuadors ein – von den majestätischen Anden bis zu den üppigen Regenwäldern.

Außerdem haben wir die Möglichkeit, die kulturellen Reichtümer zu zelebrieren. Mit großer Liebe zum Detail wählen wir die Bohnen aus, rösten sie behutsam und bereiten unsere Kaffeeprodukte kunstvoll zu. Jeder Schritt in unserem Prozess trägt dazu bei, ein außergewöhnliches Endprodukt zu schaffen.

Unsere Angebote

Für Geschäftskunden: Luxus-Firmengeschenke und Spezialitätenkaffee-Zubereitungsshows.

Für individuelle Kaffeeliebhaber: Personalisierte Kaffeezubereitungstrainings

Wir freuen uns darauf, weiterhin exquisiten Kaffee und die Wunder Ecuadors in die Welt zu tragen.

Besuchen Sie unsere Einkaufsplattform!

www.mishkiyaku.com
hello@mishkiyaku.com

LEBENDIG IM WANDEL

DANIELA ENSKAT

Seit vielen Jahren begleite ich Menschen, die Antworten auf die Gestaltung ihres Seins finden, die bewusster und achtsamer mit sich selbst und anderen umgehen möchten und die nach Orientierung für ein sinnerfülltes Leben suchen.

Ich möchte Menschen mit meiner Arbeit inspirieren, neue (Gedanken)Räume eröffnen und dazu ermutigen, immer wieder den eigenen Weg zu gehen. Die Grundlage meiner Arbeit bildet seit über 20 Jahren die Gestalttherapie. Seit einigen Jahren auch das biografische Coaching und die Zen – Meditation. Seit 2017 arbeite ich in meiner eigenen Praxis „Lebendig im Wandel“ in Berlin.

In meinem Leben und in meiner Arbeit leiten mich folgende Überzeugungen:

- Lebensfreude kehrt zurück, wenn Sie wissen, wie Sie sich selbst unterstützen können und erkennen, dass Sie mehr Einfluss auf Ihr Leben haben, als Sie oft selbst denken.
- Belebung geschieht, wenn Sie sich Ihrer eigenen verschütteten Fähigkeiten erinnern und aktiv werden.
- Orientierung erfolgt, wenn Sie Ihre Wahlfreiheit erkennen.
- Kräfte zur Erfüllung eines Ziels werden mobilisiert, wenn Sie Ihre inneren Reichtümer freilegen.
- Heilung geschieht, wenn Sie der Erfahrung der Gegenwart Raum geben.

Herzlich lade ich Sie ein, die unterschiedlichen Formate meiner Bewusstseinsarbeit auf meiner Webseite zu entdecken.

www.daniela-enskat.de
begleitung@daniela-enskat.de

“ Du nimmst das, was da ist, und nimmst es so wie es ist, was auch immer daraus werden mag. Und all die Erinnerungen, die auftauchen, (...) werden in diese Gegenwart mit hineingenommen und als unerledigte Erfahrung betrachtet, die hier und jetzt vollendet werden kann. ”

Laura Perls



KÖRPER, GEIST UND SEELE IN EINKLANG BRINGEN

Du willst Dich entspannter und stärker in Deinem Körper fühlen? Dabei kann Dich Yoga unterstützen. Oft sitzen wir bei der Arbeit viel zu lange vor unseren Rechnern, die Schultern und der Nacken tun uns weh, wir fühlen uns abgeschlagen und energielos. Hier bringt ein professionell angeleiteter Yogakurs Ausgleich in den Arbeitsalltag und verbessert vor allem auch das Gemeinschaftsgefühl im Team.

Hallo, ich bin Mira Falk von "Yoga mit Mira", zertifizierte Yogalehrerin im Bereich Prävention und gerne unterstütze ich Menschen dabei, durch Yoga wieder zu sich selbst zu finden, sich zu spüren und mit sich selbst im Einklang zu sein.

Yoga gibt Energie, Selbstvertrauen und macht einfach Spaß! In meinem Kurs "Yoga am Schreibtisch" können die Teilnehmenden ganz einfach im Arbeitsoutfit auf ihren Stühlen sitzend mitmachen. Mein zweites Angebot "Yoga auf der Matte" findet in bequemer Kleidung auf klassischen Yogamatten statt.

MIRA FALK

Bei beiden Kursen gibt es am Ende eine abschließende Entspannungsphase, die hilft noch mehr zur Ruhe zu kommen, durchzuatmen und entspannt durch den Arbeitsalltag zu gehen. Beide Kurse sind sowohl für Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene geeignet.

Egal ob kleine oder große Gruppen, 20-, 45- oder 60-minütige Sessions oder komplette Workshop-Formate, bei Interesse melde Dich gerne bei mir. Ich freue mich, von Dir zu hören.

www.mira.yoga
buchen@mira.yoga



STORY

EVELYN ECHEVERRIA

Founder - CEO Mishki Yaku Coffee

1. Wie, wo und mit wem hast du dich vernetzt?

Unsere Reise mit „Mishki Yaku“ als ecuadorianischer Spezialitätenkaffee und Luxusmarke begann mit der Kontaktaufnahme zu Bekannten und Freunden in Ecuador. Diese ersten Schritte waren von entscheidender Bedeutung, da sie uns halfen, die Wurzeln unseres Geschäfts zu stärken und den Grundstein für unsere Mission zu legen. In Deutschland war die Industrie- und Handelskammer (IHK) ebenfalls ein relevanter Türöffner für uns. Durch ihre vielfältigen Veranstaltungen und themenbezogenen Treffen eröffnete sich uns ein breites Netzwerk und eine Fülle von Informationen. Die Teilnahme an verschiedenen Frauennetzwerken wie

ISI e.V., Frauenalia und Gut Plus gab mir nicht nur die Gelegenheit, inspirierende Frauen kennenzulernen, sondern auch, sie von der Einzigartigkeit unseres Projekts zu überzeugen.

Ich führe gerne persönliche Gespräche. Deshalb habe ich aktiv nach Veranstaltungen und Networking-Möglichkeiten gesucht, um mit Menschen in Kontakt zu treten. Eine Institution, die sich als Schlüsselakteur in unserer Vernetzungsstrategie erwiesen hat, ist die British Chamber of Commerce in Germany (BCCG). Bei unseren Treffen mit Vertretern dieser Kammer konnten wir nicht nur interessante Gesprächspartner treffen, sondern auch potenzielle Kunden gewinnen. Schließlich war die Unterstützung der ecuadorianischen Botschaft und Pro-Ecuador von unschätzbarem Wert. Ihre Einladungen zu wichtigen Veranstaltungen und Messen boten uns die Plattform, einem internationalen Publikum unseren exquisiten ecuadorianischen Spezialitätenkaffee zu präsentieren.

2. Was waren Herausforderungen bei deinen Vernetzungsaktivitäten und wie hast du sie gemeistert?

Zu Beginn unserer Vernetzungsaktivitäten stellten wir fest, dass es schwierig sein kann, Menschen zu finden, die unsere Vision und Ziele verstehen. Dies hing in gewisser Weise mit unserer Präsentation zusammen, die kontinuierlich verbessert werden musste. Die sprachliche Barriere, insbesondere mein deutscher Akzent, erwies sich in einigen Situationen als herausfordernd. Obwohl der Akzent in manchen Fällen charmant sein kann, kann er in anderen Situationen zu Missverständnissen führen. Um dies zu überwinden, habe ich mich entschlossen, meine Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern und Selbstvertrauen in meine Präsentation zu gewinnen.

Schüchternheit war ebenfalls eine Herausforderung, die ich überwinden musste. Es ist nicht immer einfach, auf Menschen zuzugehen und sich vorzustellen. Doch mit der Zeit habe ich gelernt, meine Ängste zu überwinden. Heute bin ich viel offener und selbstbewusster in meinem Auftreten.

3. Was hast du aus deinen Netzwerken gewonnen und welche Ergebnisse sind daraus hervorgegangen?

Unsere Vernetzungsaktivitäten haben zu zahlreichen Erfolgen geführt. In erster Linie konnten wir wertvolle Gespräche mit Menschen aus unterschiedlichen Bereichen führen. Daraus entstanden fruchtbare Kooperationen. Wir konnten talentierte Frauen aus den Bereichen Illustration, Design und Fotografie für unser Projekt gewinnen. Diese Partnerschaften haben es uns ermöglicht, unser Produktsortiment zu erweitern und unsere Marke weiter zu stärken.

Die Teilnahme an hochkarätigen Veranstaltungen ermöglichte uns, wichtigen Unternehmen unser Produkt zu präsentieren und Geschäftsbeziehungen aufzubauen. So konnten wir unseren Absatz deutlich steigern und unser Geschäft rentabler machen. Zusätzlich wurden wir zu verschiedenen Konferenzen eingeladen. Hier konnten wir über unseren

ecuadorianischen Spezialitätenkaffee sprechen und die Schönheit und die Artenvielfalt Ecuadors vorstellen. Und wir konnten den Menschen verdeutlichen, wie der Kauf hochwertiger Kaffeeprodukte den Produzenten im Herkunftsland bessere Bezahlung und Arbeitsbedingungen ermöglicht.

4. Welche Ratschläge würdest du anderen Selbstständigen geben?

Selbstständigen, die sich vernetzen möchten, rate ich folgendes:

- Sei proaktiv: Suche aktiv nach Netzwerkmöglichkeiten, sei es in deiner Branche oder in verschiedenen Interessengruppen. Überwinde Schüchternheit und Ängste gegenüber anderen Menschen.
- Pflege persönliche Beziehungen: Das Knüpfen echter Beziehungen ist entscheidend. Sei aufrichtig interessiert an den Menschen, die du triffst, und biete immer deine Unterstützung an, wo immer du kannst.
- Habe Geduld: Netzwerken ist ein langfristiger Prozess. Die Ergebnisse kommen nicht immer sofort. Doch mit Ausdauer und Kontinuität zahlen sie sich aus.
- Nutze soziale Medien: Plattformen wie LinkedIn und Xing können dir helfen, Kontakte zu knüpfen und sichtbar zu sein.
- Nutze Schulungen und Weiterbildungen: Damit verbesserst du deine Fähigkeiten im Netzwerken und in der Kommunikation.
- Trete Gemeinschaften/Vereinen bei: Über relevante Vereine, Organisationen und Netzwerke erhältst du Zugang zu einem breiteren Spektrum von Kontakten.
- Sei authentisch: Zeige, was dich und dein Unternehmen einzigartig macht.

Die Kraft des Netzwerkers sollte nicht unterschätzt werden. Darüber kannst du einen erheblichen Beitrag zum Erfolg eines Unternehmens leisten. Bleibe geduldig, bleibe beharrlich und sei stolz auf deine Fortschritte.

DR. SU-ZEONG FRÖHLICH

Fox and Happy Blocks GmbH – Deine Brücke zur digitalen Zukunft.

Hallo und willkommen bei Fox and Happy Blocks! Du fragst dich, wie Blockchain und Web3 dein Business voranbringen können? Da bist du bei uns genau richtig. Unser Motto? „Blockchain kinderleicht erklärt!“ Hinter den Kulissen sind Ursula Volpe und ich, Dr. Su-Zeong Fröhlich, am Werk.

Zusammen rocken wir acht Jahre Crypto-Erfahrung. Mehr als ein Jahrzehnt haben wir bei Schwergewichten wie Salesforce und IBM verbracht. Unsere Erfahrung mit Personalführung erstreckt sich über mehr als 15 Jahre. Unsere Leidenschaft geht über die technische Seite weit hinaus: Als gefragte Speakerinnen haben wir unsere Erkenntnisse und unser Know-how auf internationalen Bühnen in Städten wie New York, Los Angeles, Lissabon, Zürich, Köln, Hamburg und Berlin präsentiert.

foxandhappyblocks.com
sui@foxandhappyblocks.com

BOOSTE DEIN BUSINESS MIT WEB3!

Bei uns ist dein Blockchain-Vorhaben in besten Händen. Konzentrier dich auf dein Business. Lass uns den Web3-Part übernehmen. Wir stellen sicher, dass dein Unternehmen wettbewerbsfähig bleibt – indem wir mit Hilfe von Blockchain-Technologie Prozesse schmälern und damit Kosten sparen können. Komm, lass uns die Zukunft gemeinsam gestalten!



Foto: Elisabeth Gecius

Das Meer tut uns gut – körperlich und seelisch. Aber was machen wir, wenn wir in der Großstadt nicht die Möglichkeit haben, regelmäßig ans Meer zu fahren? Meine erste Begegnung mit einer Salzgrotte gab mir eine Antwort darauf. Das Konzept, mit Salz und Wasser Beschwerden zu lindern und vor allem Körper und Seele gesund zu erhalten, war mir neu. Ich spürte am eigenen Leib, wie wohltuend Inhalationen mit Salzluft in einem Raum sein können. Und noch viel mehr: Das Meeresklima heilte mit der Zeit meine Erkrankungen – fernab vom Meer.

Ich war glücklich. Endlich beschwerdefrei! Und fasste einen Entschluss: Ich wollte das Konzept von Rauminhalation verbreiten und besser vermarkten. Ich wollte andere, auch jüngere Menschen, überzeugen, dass Salz bei allen Beschwerden helfen kann. Seit 2019 bin ich Besitzerin des „Salzhain“ in Friedrichshain. Eine Oase für Mini-Urlaube mitten in der Stadt, mit mehr als 14 Tonnen Salz in drei Räumen. Hier kann ich mein Herzensanliegen verwirklichen. Und dem alten Konzept von Salz und Wasser als Heilmittel mehr Aufmerksamkeit und Wertschätzung verschaffen.

LINZI HALQUIST

MEERESKLIMA IN DER GROSSSTADT

Meine Kunden mögen die entspannte Atmosphäre. In den modern eingerichteten Räumen fühlen sich Menschen aller Generationen wohl. Viele Familien kommen mit ihren Babys, die sehr von der Salzluft profitieren.

Großen Anklang findet meine eigene Salz-Produktlinie. Darunter Salzseife und Badesalz, alles gibt es im Shop. Gemeinsam mit Kooperationspartnerinnen bieten wir Yoga-Kurse und Workshops im Salzhain an. Du hast eine Idee für ein Angebot im Salzraum? Ich freue mich immer über neue Partnerinnen, mit denen ich etwas zusammen planen kann.

salzhain.de
info@salzhain.de





STORY

KIKI BERGMANN- OSTENDORF

Irgendeine hat immer 'ne Idee!

Ich bin Kiki und seit über 30 Jahren soloselbständige Designerin mit eigener Werkstatt in Kreuzberg.

Meine schönste Vernetzungsgeschichte hat mit Susanne Jestel begonnen. Susanne hatte ein Coaching für selbständige Frauen angeboten, an dem 12 soloselbständige Frauen teilnahmen. Wir arbeiteten an unseren Zielen, Themen und Fragen, tauschten uns aus und bauten eine Verbindung zueinander auf. Wir lernten uns in den 3 Monaten sehr gut kennen. Als das Coaching zu Ende ging hatte ich eine Idee.

Schon länger hatte ich mich mit dem Thema 'Erfolgsteams' auseinandergesetzt und fragte, ob wir uns weiter privat treffen und ein Erfolgsteam gründen wollten. 8 Frauen zeigten Interesse und so trafen wir uns 3 Jahre lang alle 3 Wochen. Wir haben uns gegenseitig Tipps gegeben, gemeinsame Aktionen geplant, und es sind Freundschaften entstanden.

Hier ein paar Beispiele für Fragen, die wir uns stellten:

- Wer kennt eine gute Steuerberaterin?
- Wo findet der nächste Weihnachtsmarkt statt?
- Teilen wir uns einen Stand?
- Kann ich euch meine Geschäftsidee vortragen?
- Gebt mir bitte Feedback für meinen Blogartikel!
- Habt ihr Tipps, wie ich große Unternehmen auf mich aufmerksam machen kann?



Britta von Bolsos Berlin - hier produzieren wir Taschen aus Upcycling Material

Aber es wurde noch konkreter und weitreichender. Mit Celine habe ich ein Tauschgeschäft gemacht. Ich habe ihre Wohnzimmercouch neu bezogen, und sie hat mir meine Website erstellt. Perfekt!

Britta hat einen Taschenladen eröffnet, der sehr gut läuft. Wenn sie viel zu tun hat, helfe ich ihr in ihrem Werkstatt-Laden. Wir sind beide sehr froh über diese Zusammenarbeit.

Mit Eva teile ich mir eine Werkstatt - über die Jahre sind wir Freundinnen geworden.

Eine andere Zusammenarbeit hat sich über den Newsletter von 'Woloho' ergeben. Eine Feng-Shui-Beraterin suchte eine schön eingerichtete Wohnung für ein professionelles Shooting, um mit diesen Fotos für ihre Website zu werben. Im Tausch hat sie eine Feng-Shui-Beratung angeboten und die Fotos konnten genutzt werden. Da ich zu diesem Zeitpunkt Fotos für meine neue Geschäftsidee brauchte, passte das perfekt und wir haben uns schnell geeinigt. Ich habe eine umfassende Beratung und sehr professionelle Fotos bekommen. Aber das Beste daran ist: Seit dieser Beratung hat

sich unsere finanzielle Situation deutlich verbessert. Ich habe von ihr einen Tipp bekommen, wo der beste Platz für eine Schale mit Münzen ist, damit das Geld fließt. Hab ja nicht wirklich dran geglaubt. Aber ich kann sagen, das war der beste Tipp, den ich kriegen konnte. Falls jemand eine Beratung braucht, ich habe ihre Adresse...

Wichtig bei Tauschgeschäften ist, dass vorher genau geklärt wird, wie der Tausch aussehen soll, ob Zeit gegen Zeit gerechnet wird, ob Material extra bezahlt wird... Klare Vereinbarungen sind nötig, damit keine Missverständnisse entstehen und beide zufrieden sind.

Für ein Erfolgsteam braucht es eine, die sich reinhängt, kümmert, Mails schreibt, einlädt. Eine, die das organisiert. Sonst funktioniert es nicht.

Vernetzung lohnt sich. Ich habe einen großen Kreis von erfahrenen Frauen um mich, die mir bei den unterschiedlichsten Fragen helfen können. Irgendeine hat immer 'ne Idee!





COACHING MIT PFERDESTÄRKEN KATHARINA HAUPT

Ich liebe es, Menschen mit sich selbst und mit der Natur zu verbinden – damit sie ihre innere Kraft spüren und leben (statt sich immer wieder im Außen zu verlieren).

Seit 2006 begleite ich Menschen „mit Pferdestärken“ dabei, gelassen und voller Selbstvertrauen ihren eigenen Weg zu gehen. Ich ermutige sie, herauszufinden was sie wirklich wollen, gesunde Grenzen zu setzen und ihre Wünsche Schritt für Schritt umzusetzen. Mit den Pferden lernen sie, hinzuspüren und für sich einzustehen. Sie erleben, dass Führen nichts mit Macht oder Dominanz zu tun hat – sondern mit Präsenz, Klarheit, Verantwortung und Vertrauen.

Pferde spüren sofort, ob unser Fühlen und Handeln zusammenpassen und zeigen, wann wir wirklich authentisch sind.

Als Bauingenieurin war ich 7 Jahre in der Planung und Projektleitung tätig und kenne es gut, mich als Frau in einer Männerdomäne zu behaupten. Von den Pferden habe ich die feine Kommunikation ohne Worte gelernt. Diese Erfahrung teile ich in meinen Coachings und Seminaren und zeige Dir, wie Du ganz bei Dir selbst und gleichzeitig klar und verbunden mit anderen sein kannst.

Meine Angebote

- Coaching / Seminare mit Pferden
- Seminarurlaub mit Pferde- und Tangocoaching auf Djerba
- Pferdegestütztes Führungstraining und Teamevents für Unternehmen
- Frauen-Trekkingreise nach Nepal „Auf dem Weg zu Deiner inneren Kraft“

2-für-1-Special für LeserInnen des Gut+ Magazins: Kommt zu zweit zum Schnupperkurs „Begegnung mit Pferden“ und zahlt nur für eine Person (gültig bis 30.06.2024)

www.pferdemomente.de
info@pferdemomente.de

BUSINESSAUFBAU - WEIBLICH & VERKAUFSSTARK

SOPHIA KOLASINSKI

Hi, ich bin Sophia, Zwillingmama und erfolgreiche Onlineunternehmerin aus Berlin.

Durch meine über 20jährige Erfahrung in den Bereichen Marketing, Management, Personalführung sowie Vertrieb habe ich eine geniale Methode entwickelt, um Mamas (Frauen) besonders in der Startphase mit einem smarten Fahrplan beim Businessaufbau Schritt für Schritt zu unterstützen.

Ich stehe für **STRATEGY, STRUCTURE & SPEED** und weiß, dass ein erfolgreiches Business geschaffen werden kann, ohne Zeit und Nerven zu verlieren. Oft scheitert es an wichtigen Basics, wie z.B. eine klare und smarte Positionierung. Deshalb biete ich meinen beliebten sowie kostenlosen Positionierungs-Call an.

Das ist eine 1:1 Session, in der wir wertvolle Klarheit schaffen, damit weitere Schritte im Businessaufbau leichter und effektiver umgesetzt werden können.



Foto: Ronny Wunderlich



STORY

ANJA WREDE

Am Anfang stand der „Chor der inneren Kritiker“

von Anja Wrede

Mit der Unternehmerin Katja Günther verbindet mich eine ganz besondere Vernetzungs-Geschichte. Meistens bin ich diejenige, die sich aktiv vernetzt. Nicht so in diesem Fall, denn Katja hat mich gefunden und angesprochen. Zum Glück!

Katja begleitet als Coach und Trainerin Schreibende auf ihren akademischen Karrierewegen, insbesondere beim Schreibprozess. Sie arbeitet mit DoktorandInnen, Post-Docs und ProfessorInnen.

Ich komme aus einer ganz anderen Richtung: Meine Leidenschaft ist das Thema Spiel. Das bedeutet, dass ich Spiele entwickle (manchmal auch gestalte) und Workshops zu den Themen Spiel, Spielen und Lernen gebe.



KATJA GÜNTHER

„Chor der inneren Kritiker“

Das eigene Scheitern und die Kritik an sich selbst: Das sind Themen, die Kreativen eine treue Begleitung sind. Wie vielen Menschen – vor allem Frauen – ist auch mir das Thema der kritischen inneren Stimme sehr vertraut.

Diese inneren KritikerInnen habe ich in einem ganzen Chor auf einem Poster auftreten lassen. Mit all den fiesen Sprüchen, die alle kennen, die sich mit diesem Phänomen herumschlagen. Und einer humorvollen „therapeutischen Indikation“, wie diesem Chor zu begegnen sei.

Unser Kennenlernen

So kam es dann, dass ich in einer Ausstellung im Rahmen der Langen Nacht der Illustration 2019, in deren Rahmen ich mich mit dem eigenen Scheitern beschäftigt hatte, das Poster mit dem Titel „Chor der inneren Kritiker“ präsentierte.

Dies hatte Katja in der digitalen Ausstellungsankündigung gesehen. Sie kam vorbei, sprach mich an, und wir haben uns gleich gut verstanden.

Unsere Zusammenarbeit

Gemeinsam haben wir inzwischen Workshops geplant und durchgeführt. Der erste hatte das Thema: Umgang mit den inneren KritikerInnen, der nächste das Impostor- (Hochstapler-) Phänomen. Wir haben Spiele und Aktivitäten entwickelt, die Spaß machen und gleichzeitig eine tiefere Selbsterforschung ermöglichen. Und wir bleiben dran! Wir können ganz unterschiedliche Dinge, lachen viel, respektieren und ergänzen uns gut.

Was ich dabei gelernt habe

Im Team arbeiten und gemeinsam Projekte entwickeln ist toll. Aber: Alles dauert seine Zeit.

Wir beide lieben unsere Themen und Formate und arbeiten gerne zusammen. Aber für uns beide sind die gemeinsamen Projekte eben einige unter anderen.



Illustration von Anja Wrede

Mein Rat an andere Selbstständige

Halte die Augen offen, werde sichtbar an ganz unterschiedlichen Stellen. Gehe ins Gespräch, aber stress dich nicht und lass dich nicht drängen von den Ratschlägen, die es schnell von allen Seiten gibt.

Was wird, das wird.

Und wenn nicht, dann hast du daran gelernt, und etwas Anderes wird etwas.

Katja Günther: <https://www.faden-verloren.de>

Anja Wrede: <https://www.anja-wrede.de>

Gemeinsame Webseite: <http://www.heutefangichan.de>



Das ist tatsächlich mein Motto, obwohl ich eine Boutique führe.

Mein Name ist Florentine Kriess und ich möchte Dich einladen, mich in meinem Laden in Berlin-Steglitz zu besuchen.

Da ich viele Jahre in der Fashion-Blase an der Entwicklung von Modellen für eine breite Masse beteiligt war, hatte ich auch Einblick in die immer schneller werdenden Produktionszyklen. Die inzwischen sehr ungesunden Überproduktionen treiben mich an, einen alternativen Weg des Einkleidens anzubieten. Nämlich zurück zu mehr Individualismus und Produktion auf Nachfrage.

Mit dem „Dress To Need Less“ möchte ich das Thema Kleid aufgreifen, denn ein Kleid ist wohl eine der wunderbarsten Outfitlösungen.

Vielleicht fragst Du Dich, ob ein Kleid in Deinen Alltag und zu Deinem Körper passt? Wieviel Kleider brauchst Du? Welche Proportion und z.B. Ausschnittform passen zu Dir?

FLORENTINE KRIESS

DRESS TO NEED LESS

Back to: Spaß am Anziehen.

Mein Laden ist in der Bismarckstraße 72 in 12157 Berlin-Steglitz

Öffnungszeiten:
Di-Fr 10-12 und 14-18 Uhr
Sa 11-14 Uhr

www.florentinekriess.de
info@florentinekriess.de

Für ein „Dress To Need Less“ Kleid, kannst Du aus verschiedenen Modulen (Material, Form, Länge, Hals- und Ärmellösung), das für Dich stimmige herausuchen und so wird es dann für Dich hier in Berlin geschneidert.

Neben den eigenen Kreationen biete ich auch alltagstaugliche, zeitlose Kleidung von nachhaltig arbeitenden Firmen, wie z.B. lässige Styles von 10days Amsterdam und irischen Strick von IrelandsEye.

Ich freue mich, wenn Du zum Stöbern und Anprobieren vorbeikommst, einfach so aus Lust und Laune.

HILF MIR ES SELBST ZU TUN - SENIORINNEN UND SENIOREN DIGITAL

INA KÜLLER

Hilf mir, es selbst zu tun – dieses Motto von Maria Montessori, der bekannten Pädagogin, ist das Leitmotiv meiner Arbeit als Smartphone-Trainerin für Seniorinnen und Senioren.

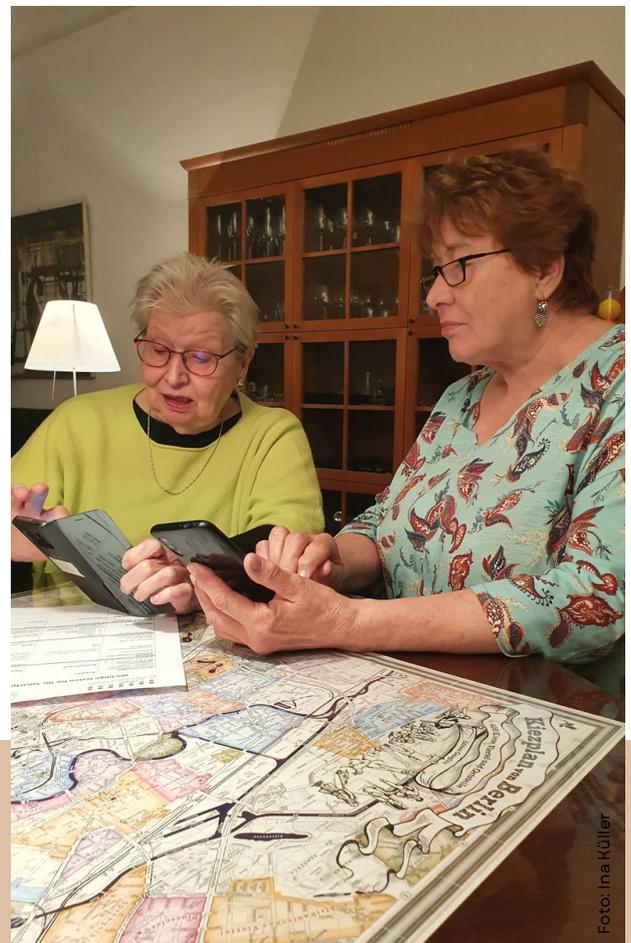
Seit 1986 vermittele ich Computerkenntnisse, seit ca. 10 Jahren sind der Gebrauch von Smartphones / iPhones überwiegend meine Lehrinhalte.

Meine Zielgruppe sind Seniorinnen und Senioren, die lernen wollen, sicher und angstfrei mit diesen Geräten umzugehen. Ich biete Einzelunterricht an, denn im Gruppenunterricht sind die Erwartungen und Voraussetzungen sehr unterschiedlich. Das Einzeltraining kostet 70,00 €/Std. und ist effektiver.

Wichtig sind anfangs die Grundeinstellungen des jeweiligen Gerätes und gängige Anwendungen wie Telefonieren, die Nutzung von Apps wie WhatsApp oder Signal, die Fotofunktion u.a. Mit entsprechenden Unterlagen werden die vermittelten Anwendungen gefestigt.

Für die nächsten Terminen verabrede ich mit meinen Kundinnen/Kunden die weiteren Inhalte. Mein Basispaket umfasst drei Zeitstunden. Danach vereinbare ich mit meinen Kundinnen/Kunden entweder weitere Schulungsstunden in größeren Abständen. Oder sie fühlen sich erst einmal mit dem vermittelten Wissen sicher. Manche meiner Kundinnen möchten aber gern mit größeren Pausen weiterlernen. Aktuelle neue Anwendungsmöglichkeiten sind: KI (Künstliche Intelligenz) oder das E-Rezept und der E-Ausweis.

Mein pädagogischer Hintergrund hilft, umfangreiche Sachverhalte einfach zu vermitteln. Weitere Informationen sind auf meiner Website zu finden.



www.ikueller-digital.de
kueller@gmx.de

WILDPFLANZENFÜHRUNGEN IN DER STADT

SIGRID KÜNSTNER



regional – saisonal – nachhaltig

www.yoga-in-gruen.de

info@yoga-in-gruen.de

Als begeisterte Fachberaterin für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen biete ich Führungen zu Wildpflanzen in der Stadt an, die wir direkt um die Ecke finden: im nächsten Park, im Schrebergarten oder im Innenhof.

Es dreht sich nicht nur um Wildkräuter, die am Boden wachsen, sondern um Wildpflanzen, die auch Sträucher und Bäume umfassen. Außer den grünen Blättern können wir Knospen, Blüten, Früchten, Samen und Wurzeln ernten und nutzen. Eine wahre Fülle!

Die Wildpflanzen sind regional und saisonal überall und das ganze Jahr über verfügbar. Auf meinen Führungen lernst du die Pflanzen bestimmen, die essbaren von giftigen zu unterscheiden, und bekommst Verarbeitungs-Tipps und Rezepte.

Ein Highlight bei meinen Führungen ist die Verkostung von Wildpflanzen, mal pur, mal zubereitet. Meine Teilnehmerinnen sind immer begeistert von den intensiven Aromen, die sie so noch nie geschmeckt haben.

Die Erkundungstouren werden eingerahmt von einfachen Yoga- und Achtsamkeitsübungen.

In vier jahreszeitlichen Tagesworkshops im nahen Berliner Umland verbinde ich zusammen mit einer Kollegin meine beiden Leidenschaften Wildpflanzen und Yoga mit Yogaübungen, Meditationen, Naturerkundungen und thematischen Vorträgen.

Die Termine der Führungen und Workshops findest du auf meiner Webseite. Sehr gerne kannst du eine Wildpflanzenführung für eine Gruppe, z.B. im Rahmen eines Geburtstags oder Betriebsausflugs buchen. Ich freue mich auf euch!

INES LÖHNER

„Wenn ich Englisch sprechen kann, öffnen sich mir Türen auf der ganzen Welt“ - davon bin ich überzeugt. Denn egal ob im Urlaub, im Berliner Alltag oder im Internet - an Englisch kommt niemand mehr vorbei. Bereits in jungen Jahren hat mich meine Begeisterung für Sprachen und fremde Kulturen ins Ausland geführt. Und nach meinem Anglistikstudium war ich Englischlehrerin in der Erwachsenenbildung. Dabei ist mir klar geworden, welch große Herausforderung das Erlernen einer Fremdsprache gerade für ältere Lerner ist.

Mit FIT MIT ENGLISCH habe ich meine Leidenschaft schließlich zum Beruf gemacht. Unsere Englischkurse richten sich an späte Einsteiger ab 55 - denn mit dem richtigen Konzept kann jeder Englisch lernen.

In kleinen Kursgruppen, mit einem angenehmen Lerntempo und einem Lernkonzept, das speziell auf ältere Anfänger zugeschnitten ist, fällt das Englisch lernen leicht. Egal, ob die Teilnehmenden schon Kenntnisse mitbringen oder komplette Anfänger sind - bei FIT MIT ENGLISCH stehen das Sprechen und der Spaß an der Sprache im Fokus. Spielerische Übungen und viele Möglichkeiten, selbst das Sprechen zu üben, bereiten auf Gespräche im echten Leben vor. Eine Unterrichtseinheit dauert 90 Minuten und beinhaltet eine 15-minütige Pause. Bei Kaffee und Gebäck lernt man dann auch schnell die anderen Teilnehmenden kennen.

Die Kurse sind fortlaufend und können als monatliches Abo gebucht werden. Angeboten werden die Kurse aktuell an Standorten in Niederschönhausen und Prenzlauer Berg. Interessenten können jederzeit an einer kostenlosen Probestunde teilnehmen.



Foto: Jutta Dähn

www.fitmitenglisch.de
info@fitmitenglisch.de



STORY

KATHARINA HAUPT

Mit Pferden und Tango in die tunesische Sonne

Bei einem Netzwerktreffen 2019 sprach Susanne mich an - sie suchte einen Pferdecoach, mit dem sie eine Reise auf die Insel Djerba organisieren wollte. Ich war sofort begeistert - ich reise super gern und liebe meine Arbeit mit Pferden und Menschen!

Wir sind dann gleich in ein Café gewechselt, und zwei Stunden später stand das erste Konzept für unser gemeinsames Reiseprojekt :-)

Tango und Pferde

Susanne ist langjährige Tangotänzerin und hatte als ihr erstes Unternehmen ein Label für Tangoschuhe und -mode etabliert. Jetzt bietet sie handverlesene Reisen an. Ihre

SUSANNE STUKENBERG

Spezialität sind Tango- und Individualreisen in Tunesien und Florenz, auf denen sie auch selbst unterrichtet.

In Tunesien hat sie selbst einige Zeit gelebt und eine tolle Pferderanch auf Djerba entdeckt, wo sie schon mehrfach ihren Urlaub verbracht hat.

Pferde und Reisen sind auch meine Leidenschaft. Ich gebe seit 2006 pferdegestützte Seminare und Coachings für Menschen, die sich mehr Selbstsicherheit und Selbstvertrauen wünschen. Mir liegt es besonders am Herzen, Frauen zu unterstützen, mutig zu sich zu stehen und ihre Wünsche umzusetzen.

So war schnell klar, dass unsere erste Reise als Frauenreise stattfinden sollte.

Unser "Baby": Pferde- und Tangoreise nach Djerba

Pferde, Tango, Sonne und Meer: unser gemeinsames Projekt ist eine Urlaubs- und Seminarwoche, um sich wieder mit sich selbst zu verbinden, aufzutanken und die innere Kraft zu spüren.

Im Coaching mit sensiblen arabischen Pferden lernen sich die Frauen besser kennen und stärken ihr Selbstvertrauen. Beim Tango-Coaching erleben sie achtsames Führen und Folgen und lernen, auf Impulse zu reagieren. Tango- und Pferdecoaching ergänzen sich super: Bei beidem geht es um bewusstes Wahrnehmen des eigenen Raumes, Spüren von Impulsen und klares Führen in Verbindung.

Unsere Reise verbindet das Coaching mit Ausflügen und Erholung. Wir bummeln durch die Gassen der Inselhauptstadt, bewundern ein Streetart-Projekt und lassen uns vom Orient verzaubern ... Und unser Hotel direkt am Strand bietet eine

traumhafte Umgebung für Frühstück mit Meerblick, Schwimmen in den Wellen und Strandspaziergänge bei Sonnenuntergang.

Susannes Part sind das Tango-Coaching und die Reiseleitung bei den Ausflügen - ich bin die "Pferdefrau" und leite auch morgens achtsame Körperübungen am Strand an.

Aller Anfang ist schwer ...

... aber das lag nicht an uns!

Die erste Reise hatten wir für März 2020 geplant. Zwei Rundmails brachten uns gleich 8 begeisterte Teilnehmerinnen. Voller Vorfreude planten wir ein Kennenlernen in Zoom. Doch dann wurde Corona immer präsenter und beim Zoom-Termin konnten wir leider nur noch verkünden, dass unsere Reise nicht stattfinden kann :(Das war echt frustrierend!

"Unsere" Frauen haben es recht gefasst aufgenommen, und Susanne und ich haben ganz zuversichtlich einen Ersatztermin für November 2020 angesetzt. Damals wussten





wir ja noch nicht, dass sich die C-Geschichte so in die Länge zieht :(Insgesamt haben wir die Reise fünfmal verschoben, bevor wir dann im März 2022 endlich losstarten konnten!

Positiver Nebeneffekt: Weil das Reisen so lange nicht möglich war, haben wir einen Kurzworkshop mit Tango- und Pferde-Coaching konzipiert und ihn schon mehrfach auf einem Pferdehof im Berliner Umland durchgeführt.

Wie wir unser Projekt organisieren

Wir haben feste Termine für die Reisen, zuerst im Frühjahr und im Herbst je eine Woche. Aktuell haben wir auf zwei Wochen im Herbst umgestellt - 1x als Frauenwoche und 1x als "gemischte" Woche.

Jede von uns bewirbt die Reisen über ihren eigenen Verteiler, Webseite und Social Media. Für die Betreuung der TeilnehmerInnen sind wir beide zuständig. Für die Vorab-Organisation sprechen wir uns oft per Telefon oder Email ab, das klappt gut.

Für die Gruppe ist es super, dass wir zwei ganz unterschiedliche Charaktere sind :)

Susanne bringt Spontaneität und Lebendigkeit mit und löst ganz kreativ die Herausforderungen unterwegs. Sie begeistert die Gruppe mit Hintergrundwissen über Land und Leute und ihrer Leidenschaft für den argentinischen Tango.

Ich kann bei der Reiseplanung Überblick und Struktur einbringen, und in den Pferdec Coachings mögen die Teilnehmenden meine vertrauensvolle und einfühlsame Begleitung. So ergänzen Susanne und ich uns gut und können super für alle Teilnehmenden da sein.

Unsere Empfehlungen für andere Selbstständige mit Kooperationsideen

1. Für ein konkretes, abgegrenztes Projekt kooperieren, bei dem sich beide ergänzen und unterschiedliche Teile einbringen - das schafft Klarheit und erleichtert das Ausprobieren, evtl. erstmal als Testprojekt im kleinen Rahmen durchführen.

2. Genau abstimmen, wer für was zuständig ist und welchen Beitrag jede in die Kooperation einbringt (bei der Vorbereitung und vor Ort) und sich Zeit für Planung, Aufgabenverteilung und regelmäßige Updates nehmen.

3. Unterschiede aushalten: Susanne und ich sind von der Arbeitsweise und Mentalität her sehr verschieden (Susanne ist z.B. sehr spontan, beantwortet Emails superschnell und sprudelt auch mit neuen Ideen mal vor den Teilnehmenden raus, bevor sie "abgeklopft" sind - ich bin eher abwartend und planend, will erst einmal einen Überblick haben und eine Idee prüfen, bevor ich sie der Gruppe sage, kann dadurch sehr viel Ruhe vermitteln, bin aber nicht so "spritzig") Für die Gruppe sind unsere beiden Qualitäten eine super Ergänzung. Und für uns ist es hilfreich, die positiven Dinge an der anderen zu sehen und das tolle Projekt, was wir gemeinsam erschaffen.





KANN EIN KUNSTWERK DEIN LEBEN VERÄNDERN?

DR. IN SARAH MAUPEU

Als promovierte Kunsthistorikerin, ausgebildete Coach und Kunsttherapeutin begleite ich dich mit Empathie, Klarheit und Offenheit auf deiner persönlichen Entdeckungsreise. In meinem Coaching nutze ich die transformative Kraft von Kunst und Kreativität, um dich auf deinem Weg zu dir und einem selbstgestalteten und erfüllenden Leben zu begleiten.

Im Kunstcoaching lade ich dich ein, dir deine Themen und Fragen im Gespräch mit einem Kunstwerk im Museum anzuschauen. Das Kunstwerk wirkt wie ein Spiegel, der dich auf einer tiefen Ebene zu dir selbst führt. Du kannst dir damit unbewusste Anteile anschauen und sie verändern. Ganz oft bringt das Kunstwerk auch völlig überraschende Impulse und schenkt dir damit die Möglichkeit, aus deinem gewohnten Denken auszubrechen und neue Perspektiven zu erkunden. Du kannst deine Kreativität entfalten und dich selbst auf eine spielerische Weise erkunden.

Durch Kunstcoaching kommst du in Verbindung mit deinem Unterbewusstsein und deiner Intuition und kannst dein kreatives Denken und Fühlen für tiefgreifende Erkenntnisse und Veränderungen einsetzen.

Kunstcoaching ist für dich geeignet, wenn du Freude an Kunst und Kreativität hast und offen und neugierig bist, dich auf eine überraschende und tiefgehende Begegnung mit dir selbst einzulassen. Das Coaching ist besonders geeignet für Situationen, in denen du vor Veränderungen stehst und nach Orientierung, Klarheit und Inspiration suchst. Das kann persönliche Themen oder auch berufliche Fragen betreffen.

www.sarahmaupeu.de
mail@sarahmaupeu.de



Wir erleben es alle immer wieder: Herausfordernde Zeiten lassen uns die Zähne zusammenbeißen, atemlos im Kopf drei Schritte vorausseilen, mühsam Haltung bewahren oder angestrengt durchhalten, was zu Verspannungen auf allen Ebenen führt.

Biodynamik-Therapie kann da helfen, durch Stressabbau über Körper, Geist und Seele zurück zu Entspannung und lebenslustiger Gelassenheit zu finden. Dazu braucht es keine Vorerfahrung oder Gelenkigkeit, und auch mit körperlichen Einschränkungen bist Du herzlich willkommen! 10-Wochen-Yogakurse, teilerstattet von den Krankenkassen starten in jedem Quartal, inhaltlich passend zum Wandel der Jahreszeiten.

Es tut so gut, jede Woche für 1,5 Stunden über Atem, Bewegung und Ton etwas Psychohygiene zu genießen. Jede*r gibt nach einer kurzen Einstimmung & Besinnung ein Blitzlicht, was gerade im Innen Thema ist. Nach diesen „Zutaten“ lasse ich die Einheit entstehen, vertraue dem Flow des wissenden Feldes und meiner über 30jährigen Erfahrung mit Biodynamik.

**ANJA
MENNEKING**

YOGA UND MASSAGEN FÜR DIE SEELE

So ist sicher, dass für jede*n etwas dabei ist, denn es gibt Übungen zu allen Themen, aus verschiedenen Quellen der körperorientierten Psychotherapie, teils selbst entwickelt, teils erweitert. Wenn Du es über dieses Magazin erfährst, biete ich Dir eine kostenlose Probeeinheit mit dem Kennwort "Gut plus". Für weitere Infos - auch zu den Retreats und der Massagetherapie nach Gerda Boyesen - schau gern auf meine Website.

MEDITATIVE FOTOGRAFIE ALS WEG ZUR ENTSPANNUNG

ANTJE MEYER

Als Fotografin fange ich Natureindrücke für Dein Zuhause ein, die Dich zurück in Deine Mitte bringen.

In meinen Arbeiten widme ich mich dem Thema Entschleunigung. Um den Blick für eine bewusste Wahrnehmung der Umwelt zu öffnen, lege ich den Fokus auf ruhige Motive, Naturszenarien und dem Spiel mit kurzer Schärfe.

Mein Ziel ist es, das Bewusstsein für die Schönheit unserer Umwelt zu schärfen und zurück zur Ruhe zu finden.

Wusstest Du, dass Natur beruhigend auf uns wirkt? Es ist mittlerweile wissenschaftlich bewiesen, dass der Anblick von Pflanzen oder Fotos von Naturszenarien Stress reduzieren. Diese Wirkung der Natur auf den Menschen (Biophilia-Effekt) dient mir als Inspiration und Antriebskraft. Meine Fotokunst kannst Du kaufen.

Auf meiner Webseite findest Du eine Auswahl meiner Werke und Informationen zu meinen geplanten Projekten.

Als Leserinnen oder Leser dieses Magazins bekommst Du einen Gutschein mit 10 % Rabatt auf ein Stück Wildnis für Dein Zuhause. Gutscheincode: GUTesJahr24



www.reym.gallery
info@reym.gallery



Foto: Zoe Spawton

GASTRONOMIE NEU DENKEN

Ich bin Nina Petersen (im Bild rechts). Zusammen mit der Köchin und Kochbuchautorin Sophia Hoffmann habe ich das nachhaltige Restaurant HAPPA eröffnet.

Seit meinem ersten Kellnerinnen-Job träume ich vom eigenen Restaurant – aber in nachhaltig und familienfreundlich. Mit dem HAPPA habe ich mir diesen erfüllt – trotz Kind, mit klimafreundlicher Speisekarte und ohne Wochenendschichten. Wir koppeln Genuss mit sozialen Werten.

Mit unserer pflanzlichen Küche wollen wir nicht nur kulinarische Trends setzen, sondern zeigen, wie eine emanzipierte Work-Life-Balance in der Gastronomie aussehen kann. Im HAPPA ist alles rein pflanzlich, bio, immer nachhaltig und meistens farbenroh. Denn wir lieben es bunt – auch auf dem Teller.

Unser Angebot wechselt wöchentlich. Es reicht vom einfachen Gemüseeintopf über Kartoffelstampf bis zur Umami-Pastete aus Berglinsen und Shiitake-Pilzen. Wir setzen dabei auf „low Waste“, d.h. von der Apfelschale bis zum Zwiebeltrieb wird alles verkocht, was verwertbar und lecker ist. Neben dem Mittagstisch laden wir acht Mal im Monat zu veganen 5-Gang-Dinnern, für die im Voraus reserviert werden muss.

NINA PETERSEN

Das HAPPA soll nicht nur ein weiteres veganes Lokal in Kreuzberg sein. Wir wollen zeigen, dass Nachhaltigkeit in allen Dimensionen konsequent gelebt werden kann, zum Wohl der Umwelt, der Mitarbeiter*innen, der Gäste – und auch zu unserem eigenen. Der Plan geht im Arbeitsalltag noch nicht immer auf. Als Gründerinnen sind wir ständig mit Unvorhergesehenem konfrontiert und stehen vor Herausforderungen. Aber wir versuchen, stets die für uns nachhaltigste und sozialste Lösung zu finden.

**Lecker für die Gäste,
gut fürs Klima,
sozial fürs Team und mich.**

Schlesische Straße 34a, 10997 Berlin
(Nähe U Schlesisches Tor)

Öffnungszeiten
Mo – Do 12.00 bis 15.00 Uhr (Lunch)

www.happa-berlin.com
info@happa-berlin.com



Foto: Jana Kfieser / BW Bildung und Wissen

STORY

SIBYLLE SCHÜTZ

Als ich mir erste Gedanken zu diesem Beitrag zum Thema Vernetzung und wie mich diese unterstützte machte, fiel mir auf, in wie vielen Netzwerken ich schon aktiv war und wie sehr sie mein Leben bereicherten.

Das fing schon in meiner Unizeit an. Da war ich in der Fachschaft Germanistik aktiv, und ich mischte auch beim FrauenReferat der Uni in Erlangen mit. Daraus entwickelten sich intensive Freundschaften. Damals ging es noch eher darum, sich politisch zu engagieren, da stand noch nicht der Vernetzungs,- Weiterempfehlungs,- und Kooperationsgedanke, den ich heute mit Netzwerken verbinde, im Vordergrund. Das war dann bei meinem ersten Netzwerk, dem ich beitrug, schon mehr der Fall. Es waren die „BücherFrauen“, ein Netzwerk rund ums Buch für Frauen.

Da gab es Lektorinnen, Verlegerinnen, Herstellerinnen, Illustratorinnen... Ich war zu jener Zeit in München in verschiedenen Verlagen angestellt. Zwei Jahre lang war ich mit einer Kollegin zusammen die Städtesprecherin, das heißt, wir organisierten die monatlich stattfindenden Netzwerkabende, Fortbildungen, Ausflüge... Immer wieder bekam ich mit, dass Aufträge untereinander vergeben wurden und frau sich gegenseitig weiterempfahl. Hier wurde ich auch auf Jobangebote aufmerksam gemacht. Mit manchen dieser Frauen stehe ich heute noch in Kontakt.

Als ich mich dann beruflich umorientierte und Körper- und Massagetherapeutin wurde, kam das „Netzwerk Ganzheitlichkeit“ hinzu. Auch dort übernahm ich für zwei Jahre, gemeinsam mit einer Kollegin, die Leitung der Städtegruppe. In diesem Netzwerk bewegte sich für mich nicht sehr viel. Für meine Ausbildung zur Watsu-Praktizierenden lernte ich u.a. Shiatsu beim Europäischen Shiatsu Institut und trat dem dortigen regionalen Netzwerk bei.

Einige meiner Shiatsu-Kolleginnen wollten wissen, was genau Watsu mit Shiatsu zu tun hat, und baten mich um einen Schnuppertag. Diesen bot ich schon seit einer Weile für alle Interessierten an, doch dieses Mal wurde es ein Tag speziell für die Shiatsu-Kolleginnen. Der Beginn einer wunderbaren Kooperation, denn es blieb nicht bei dem einen Mal, ich wurde immer wieder angefragt und gebucht. Während dieser Zeit kam eine Freundin, die ich bei den „BücherFrauen“ kennen- und schätzen gelernt hatte, und die bei mir ab und zu eine Massage buchte, auf mich zu und fragte, ob ich nicht in ihre kleine Agentur kommen könne, um dort sie und ihre Angestellten zu behandeln. Wieder ein erfreuliches Resultat meiner Netzwerkaktivitäten.

Als ich zu meinen freiberuflichen Standbeinen Massage- und Körpertherapie und Pressefrau die Tätigkeit als Lektorin aufnahm, trat ich nach einer Weile dem „VfLL, dem Verband freier Lektorinnen und Lektoren“ bei. Anfangs hatte ich gezögert, da der Mitgliedsbeitrag mir zu hoch

erschien, doch inzwischen bin ich sehr froh, Teil dieses lebendigen, unterstützenden, wertschätzenden und bunten Netzwerks zu sein. Über eine Mailingliste tauschen wir uns intensiv aus und auch hier entstehen mit der Zeit Kooperationen. Für meine Heilpraxis „Geborgenes Sein“ (ich bin auch noch Heilpraktikerin für Psychotherapie) habe ich bisher noch kein effektives Netzwerk gefunden. Was wohl daran liegt, dass ich mit meinen anderen Standbeinen schon voll ausgelastet bin, und es in Berlin sooo viele HP-Psychs gibt, die wertvolle Arbeit anbieten. Sich da durchzusetzen, bräuchte den Fokus auf den einen Bereich. Doch da ich die Abwechslung, die meine verschiedenen Tätigkeiten mit sich bringt, liebe und nicht aufgeben mag, steht es noch in den Sternen, ob ich damit noch durchstarte.

Doch insgesamt kann ich nur sagen: Vernetzen und sich gegenseitig unterstützen lohnt sich auf jeden Fall! Allerdings geht es nicht ohne eigenes Engagement. Erst geben, dann nehmen, ist die Devise. 😊



MIT MEINER FOTOGRAFIE BRINGE ICH MENSCHEN ZUM LEUCHTEN

Foto: Daniele Vidoni



mariarapelafoto.com
info@mariarapelafoto.com

Als Fotografin habe ich mich auf Porträts und Events fokussiert. Ich fotografiere Menschen so, dass sie sowohl echt als auch kompetent aussehen. Ich finde es toll, dass ich mit meinen Bildern UnternehmerInnen, FreiberuflerInnen, KünstlerInnen, Firmen und Arbeitssuchende unterstützen kann, ihre Ziele zu verwirklichen.

Ich liebe es, die Vielfalt und die Individualität der Menschen zu erfassen. Jede Fotografie hat ihre eigenen Herausforderungen und Anforderungen. Doch die Porträtfotografie hat immer dieselbe Magie. Ich möchte Menschen zum Leuchten bringen, sie authentisch, professionell, sympathisch oder spannend wirken lassen.

MARIA RAPELA

Eine meiner Lieblingsarten der Fotografie ist die Unternehmens- und Brandingfotografie. Dabei stelle ich die Person in ihrer Arbeitssituation dar, mit ihren Werkzeugen, in Aktion oder mit ihren Kunden. So kann ich die Person nicht nur porträtieren, sondern auch visuell vermitteln, was sie macht. Diese Art von Fotografie eignet sich für Texte, Artikel, Marketingmaterialien, Pressemitteilungen oder das Internet. Manche Fotos sind eher dynamisch, andere eher porträthaft.

Bevor ich ein Fotoshooting mache, bespreche ich mit jeder Person mehrere wichtige Punkte für die Vorbereitung: Wie möchte ich mein Unternehmen präsentieren? Welche visuellen Beispiele inspirieren mich? Welchen Raum wähle ich für ein professionelles Shooting? Welche Kleidung, welches Make-up und welche Frisur passen?

Mit einer vorherigen Kleidungs- und Stilberatung können die Porträts noch aussagekräftiger werden. Die Ergebnisse sind es wert, denn sie zeigen Ihren potenziellen Kunden Ihre Fähigkeiten und Ihre Professionalität.

DESIGN MIT HERZ UND NACHHALTIGKEIT

JANA REICHE

Hallo, ich bin Jana, und in den vergangenen zwei Jahrzehnten habe ich mich in der Welt des Designs und der Selbstständigkeit bewegt. Nach meinem Diplomabschluss in Modedesign begann meine Reise in der Fashion-Metropole New York und führte mich zurück ins kreative Herz Berlins, nach Kreuzberg. Dort etablierte ich einen Stoffladen und unterrichtete Designkurse. Mein Label „JR sewing“ wurde zwei Jahre später in Neukölln geboren, wo ich nicht nur Maßanfertigungen kreierte, sondern auch ein T-Shirt entwarf, das weit über die Hauptstadtgrenze hinaus für Aufsehen sorgte.

Die Selbstständigkeit brachte Herausforderungen mit sich. Ich erwarb die Fähigkeiten, ein erfolgreiches Unternehmen zu führen und Hindernisse zu überwinden. Nach sechs Jahren in Neukölln war es Zeit für eine Veränderung.

Ich zog zurück nach Kreuzberg und gründete eine Familie. Dabei entdeckte ich meine Liebe zum Webdesign. Hier kann ich meine Kreativität nutzen, um einzigartige und benutzerfreundliche Websites zu erstellen.

Heute teile ich mein Wissen und meine Erfahrungen in Seminaren über nachhaltige Mode, leite Upcycling-Workshops und berate Menschen beim Entwickeln eines nachhaltigen Modestils. Brauchst du eine maßgeschneiderte Webseite, frische Designimpulse oder Unterstützung für deinen nachhaltigen Modestil? Ich lade dich ein, ein Teil meiner kreativen Reise zu werden.

jr-sewing.de
mail@jr-sewing.de

WENIGER IST (MEISTENS) MEHR!

ISABEL REITEMEYER



www.isabel-reitemeyer.com
isabel.reitemeyer@email.de

Hallo, mein Name ist Isabel Reitemeyer, ich bin Künstlerin und habe 2007 die Collage als Medium für mich entdeckt. Ich arbeite analog und bevorzuge Bilder aus der Zeit zwischen 1960 und 1990, als Bücher und Zeitschriften noch nicht digital produziert wurden.

Obwohl der künstlerische Prozess selbst eher impulsiv verläuft, mag ich es geordnet und ruhig. Zumindest auf dem Papier. Während ich versuche, ein Gefühl mit so wenig Material wie möglich auszudrücken, erforsche ich gleichzeitig, wie viel ich reduzieren kann, um ein aussagekräftiges Bild zu erhalten.

Was mich künstlerisch inspiriert und interessiert, ist häufig das, was nicht der Norm entspricht, das Andere, Störende und Irritierende, das, was sich jenseits von Perfektion ereignet.

Ich bin immer auf der Suche nach guten Ausstellungsmöglichkeiten, freue mich über Ideen für Kooperationen und natürlich über Interessenten und Käufer. Meine Collagen sind alle käuflich zu erwerben, Fine Art Prints meiner Arbeiten sind in Planung. Bei Interesse schicke mir bitte einfach eine Mail und/oder besuche meine Webseite. Dort gibt es auch noch mehr über mich und meine Arbeiten zu sehen und zu lesen.

Gehen ist unsere tägliche Körpersprache und Gesundheit. Umso wichtiger ist es, dass unser Gang rund läuft. Mit meinem Training GUT GEHEN helfe ich Menschen leichter und fließender zu gehen.

In meiner Gesamtausbildung zur Theaterregisseurin war das Gehen die Basis meiner Schauspielausbildung bei Gerhardt Rieckmann, neben dem Studium der Theaterwissenschaften in München. Anhand meiner Ausbildung trainiere ich Menschen auf der Basis von Körperbewusstsein analog der Feldenkrais-Methode. Die Grundlage des Gehens ist die Verlagerung des Gleichgewichts in Bewegung, das über die diagonale Achsenbewegung im Körper gesteuert wird. Optimal eingestellt, bewegt sich der gesamte Körper im Gehen. So entsteht Körperbewusstsein in unserer täglichen Mobilität, Fitness und Gesundheit.

Mein Motto

WER GUT GEHT, DEM GEHT ES GUT. In meinem Training geht es um die Zentrierung der Körperachsen, des gesamten Bewegungsablaufes im Gehen sowie Schritteinstellungen für die gleichmäßige Belastung von Gelenken. Ich arbeite mit Gruppen oder Einzelpersonen.

**ELKE
SCHMID**

SCHÖNER GEHEN

Als Einstieg für Einzelpersonen biete ich den 90min SCHRITT.SERVICE (für 100€) an. Mit 4 weiteren basic Zeitstunden (à 80€) ist man dann schon ganz gut unterwegs.

SCHRITT.SERVICE ist ein wunderbares Gemeinschaftsgeschenk und als Gutschein erhältlich. In Zeiten des Klimawandels ist es unser persönlicher Beitrag, wieder mehr zu Fuß zu gehen: WALKING FOR FUTURE.

www.gutgehen.com
info@gutgehen.com

STORY



SU-ZEONG FRÖHLICH

Vernetzen im Web3: Ein Blick hinter die Kulissen

In der dynamischen Welt des Unternehmertums sind Netzwerke der Schlüssel zum Erfolg.

Gerade für Frauen, die sich im stark von Männern dominierten Web3 Space etablieren wollen, sind diese Netzwerke unerlässlich. Aber wie baue ich solche Verbindungen auf, und welche Herausforderungen erwarten mich?

1. Die Kunst des digitalen Austauschs:

Da ich im Web3 Space tätig bin, sind Online-Plattformen zu meiner zweiten Heimat geworden.

Besonders Discord hat sich als zentraler Ort für den Austausch und die Vernetzung erwiesen. Für diejenigen, die es nicht kennen: Discord ist eine Plattform, auf der Menschen in sogenannten "Servern" in Echtzeit kommunizieren können, ähnlich wie in Chat-Räumen. Aber nichts übertrifft den Wert des persönlichen Kontakts. Web3 Networking Events bieten genau diese Möglichkeit. Und das Schöne daran ist, dass sie alle eine sehr herzliche und einladende Atmosphäre haben.

2. Herausforderungen und die Kunst, sich durchzusetzen:

Der DeFi-Bereich (Dezentralisierte Finanzen) ist besonders männerdominiert. Dies kann gerade für uns Frauen eine echte Herausforderung sein. In den Anfängen meiner Karriere fand ich es oft einschüchternd, in einem Raum voller Männer meine Stimme zu erheben.

Doch die Zeiten ändern sich, und mit ihnen die Atmosphäre und das Klima im DeFi.

3. Der Wert der Vernetzung:

Es mag abgedroschen klingen, aber ohne mein Netzwerk wäre ich heute nicht da, wo ich bin.

Dank meiner Vernetzungsaktivitäten erhielt ich ein Stipendium für mein NFT-Kunstprojekt. Auch meine Kunden habe ich größtenteils über Empfehlungen und Kontakte gewonnen. Und das Wichtigste: Ich fand meine Mitgründerin, mit der ich nun Seite an Seite arbeite.

4. Mein Rat an andere Selbstständige:

Vernetzung sollte keine lästige Pflicht sein, sondern etwas, das Spaß macht und erfüllt. Es geht darum, authentische Verbindungen zu Menschen herzustellen. Wenn du also das Gefühl hast, dass heute nicht der richtige Tag dafür ist, dann lass es sein. Netzwerken sollte ein freudiges Ereignis sein, bei dem du dich wohlfühlst.

Am Ende des Tages ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass Vernetzung eine menschliche Aktivität ist. Sie sollte uns erfüllen und uns helfen, uns in dieser oft überwältigenden digitalen Welt zu verankern. Also: Hab Spaß, sei authentisch und bleib du selbst!

MUT ZUM REISEN

DÖRTE SCHULZ

www.mut-zum-reisen.de
doerte@mut-zum-reisen.de

Ich bin Dörte - Reise-Enthusiastin und verrückt nach mehr/ Meer... Meine Vision ist es, Frauen in ihrer Lebensmitte zu einem selbstbestimmteren, erfüllterem Leben zu verhelfen. Stehst du an einem Punkt in deinem Leben, an dem du irgendwie unzufrieden bist, alles hinterfragst und eine Auszeit brauchst, um einen klaren Kopf zu bekommen - vielleicht allein reisen gehen möchtest? Dann bist du bei mir genau richtig!



Foto: Wencie Schulz

EIN GUTES LEKTORAT BENÖTIGT EINE GUTE BEZIEHUNG!

SIBYLLE SCHÜTZ

Sie sind auf der Suche nach jemandem, der Ihre Texte Korrektur liest oder Ihr Manuskript begutachtet und lektoriert? Sie sind sich nicht sicher bei Komma & Co oder bei der Grammatik und Rechtschreibung? Sie benötigen Beratung während Ihres Schreibprozesses?

Als Lektorin pflege ich eine gute Beziehung zu der Autorin / dem Autor, denn sie ist das Fundament einer guten Zusammenarbeit auf Augenhöhe. Offenheit, Wertschätzung, Zuverlässigkeit und Ehrlichkeit sind für mich grundlegende Werte! Ich wertschätze Ihr Werk als Ihr geistiges Eigentum und unterstütze Sie gerne dabei, es noch schöner und ansprechender zu machen. Ich ermutige und unterstütze sowohl erfahrene Autor*innen als auch Einsteiger*innen und gebe auch konstruktive Kritik.

Als leidenschaftliche Leserin, gelernte Buchhändlerin, studierte Germanistin, Verlagsmitarbeiterin (Lektorat, Presse) habe ich Spaß an der Arbeit an Texten und freue mich über jeden neuen Kontakt und die sich daraus entwickelnde Beziehung.

Mein Schwerpunkt liegt im Bereich Sachbuch, insbesondere die Themen Persönlichkeitsentwicklung, Psychologie, Psychotherapie und Spiritualität liegen mir am Herzen. Im Genre Belletristik lektoriere ich Romane.



Foto: Jana Kieser / BW Bildung und Wissen

Melden Sie sich bei Interesse bei mir und wir vereinbaren ein unverbindliches Erstgespräch, in dem wir herausfinden, ob die Chemie zwischen uns passt und ob oder in welcher Form ich Sie unterstützen kann. Ich freue mich auf Sie!

schuetz-pr.jimdofree.com
kontakt@schuetz-pr.de

Ich komme aus Berlin und habe Sozialwissenschaften (BA) und Kulturelle Beziehungen & Migration (MA) studiert. Seit vielen Jahren bin ich im psychosozialen Bereich tätig, seit 2016 in einem Zentrum für Geflüchtete. Mir ist seit jeher die aktive und positive Gestaltung von Netzwerken und Nachbarschaften wichtig, und ich möchte zu einem lebenswerten Umfeld für Groß und Klein in Berlin beitragen.

MAKLER:INNENTÄTIGKEIT SOZIAL GEDACHT

ANNA STAMMNITZ

Daher habe ich mich als Immobilienmaklerin selbstständig gemacht mit dem Ziel, Ver-) Kaufprozesse sozialer und fairer zu gestalten - und zwar erfolgreich. Für mich sind die Menschen und ihre Wünsche in Bezug auf Immobilien und Wohnraum zentral. Bei diesem Prozess begleite ich alle Parteien fachlich als auch menschlich. Ich unterstütze neben klassischen (Ver-)Käufen auch Verkäufer:innen, die ihre vermietete Immobilie verkaufen wollen und finde passende neue Vermieter:innen. Ich helfe außerdem Käufer:innen, die eine soziale Anlagemöglichkeit suchen, bei der Vermittlung von Mieter:innen für leerstehende Immobilien. Insbesondere Geflüchtete und andere benachteiligte Menschen auf dem Wohnungsmarkt können sehr von engagierten privaten Vermieter:innen profitieren. Einen großen Teil meiner Provision spende ich bei jedem Verkauf an gemeinnützige Organisationen, die diese Personengruppen mit tollen Projekten unterstützen. Ich freue mich zukünftig auch über Mitstreiter:innen für mein Vorhaben.

SELBSTWIRKSAMKEIT VERÄNDERUNG WAGEN DAS LEBEN GESTALTEN!

ANNETTE STELTER

Als Certified Master Coach biete ich lösungsorientiertes Coaching für Menschen, die sich ein erfüllteres (Berufs-) Leben wünschen. Zudem biete ich berufsspezifische Beratung für Architekt:innen + Planer:innen in Übergangsphasen.

Ich war lange Zeit als Architektin tätig und als Projektmanagerin in der Immobilien-Branche. Mein Fokus im Coaching liegt auf der Stärkung der Selbstwirksamkeit, um das (Beruf-) Leben selbstbestimmt gestalten und gut für sich sorgen zu können. Es geht darum, alle Handlungsoptionen zu sehen und richtig gute Entscheidungen treffen zu können. Durch die neue Klarheit eröffnen sich dann Gestaltungsfreiräume, die es möglich machen, im Einklang mit sich und den eigenen Werten zu leben.

In meinem Coaching unterstütze ich vom vagen Wunsch nach Veränderung bis zur konkreten Umsetzung der persönlichen Ziele. Ich begleite Menschen bei ihrer Suche nach Orientierung und Sinn mit Empathie, Wertschätzung und einer guten Prise Humor.

Neben dem Coaching biete ich auch berufsspezifische Beratung für Architekt:innen und Planer:innen, die mit den Herausforderungen in ihrem Beruf besser umgehen oder ihr (Berufs-) Leben neu gestalten wollen. Mit einem vertieften Verständnis der Situation können praktikable Lösungen gefunden werden, die nachhaltig wirken. Wenn die eigenen Wünsche erfüllt sind, kommen Leichtigkeit, Sinn und Freude ins Leben!



Foto: Carmen Jasmyrn Hoffmann

architekten-coaching.de
kontakt@architekten-coaching.de



Foto: Jasmyrn Hoffmann

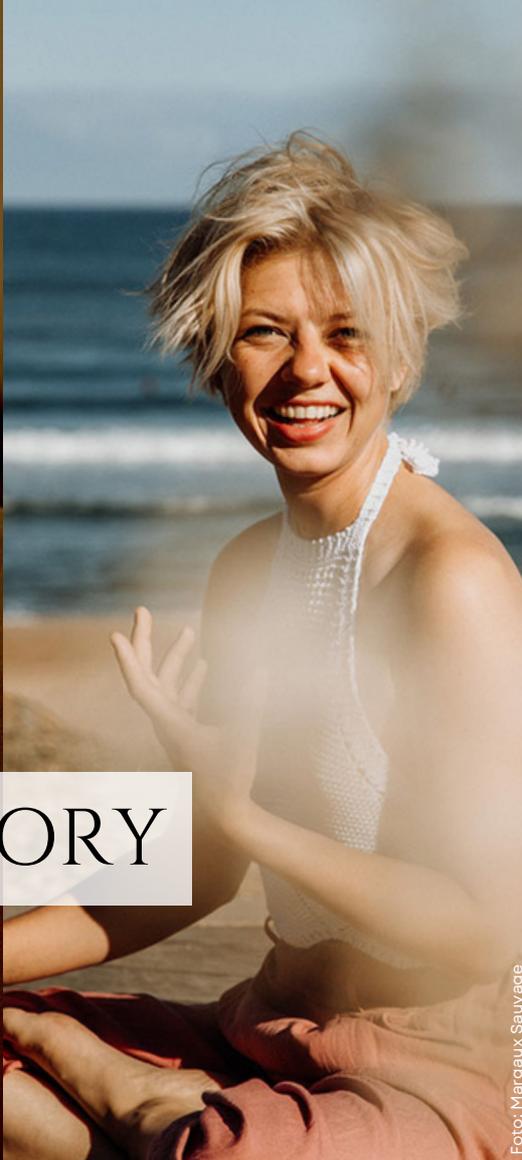


Foto: Margaux Sauvage



Foto: Ashley Jones

STORY

KRISTINA CLEMENZ

Ein Workshop - drei Frauen - viele Möglichkeiten

Wo habt ihr euch kennengelernt?

Diana: Magda und ich haben beide an einem Online-Workshop für Unternehmerinnen teilgenommen zum Thema Business Mindset. Am Ende des Workshops habe ich erwähnt, dass ich eine kleine Gruppe zusammenbringen möchte, um gemeinsam an unseren Businessplänen zu basteln, das Business-Team - für Hexen und andere Unternehmer: innen. Magda hat sich gleich bei mir gemeldet mit einer Textnachricht.

MAGDA KOSCH

“Hallo Diana! Magda hier von dem Gut plus Workshop! Wollte mich melden wegen dem Businessplan Team. Mega die tolle idee! Außerdem fand ich es sehr interessant was du so über dich und deine Idee erzählt hast, sodass ich gerne mehr wissen würde.(: Grüße und schönes Wochenende 🌸”

Dieses Zauberwesen war mir schon im Workshop so sympathisch, Ich habe in ihr eine Gleichgesinnte erkannt. Deshalb habe ich mich extrem gefreut über diese Nachricht.

Magda: Diana und ich haben uns bei diesem Online Workshop kennengelernt. Gleich bei der Vorstellung dachte ich, die Frau finde ich interessant, die will ich nicht aus den

DIANA ZOLOTAROVA

Augen verlieren. Also habe ich ihr am Ende geschrieben, und wir haben Nummern ausgetauscht. Wir haben uns getroffen, und es war gleich eine Verbindung und Nähe da. Eine Vertrautheit, obwohl wir uns kaum kannten.

Was für Unternehmen habt ihr?

Diana: Eine gute Freundin nennt mich Orakel. Ich lebe seit 15 Jahren verschiedene Traditionen der schamanischen Arbeit. Meine Marke heißt wow wow wisdom. Das Wissen und die Begeisterung um die eigene innere Weisheit macht es möglich, unser ganzes Potenzial als Mensch zu erleben, zu feiern und zu nähren. Menschen strahlen, wenn sie erkannt werden und sich selbst in ihrer vollen Schönheit annehmen. Meine Aufgabe ist es zu sehen, Wertschätzung, Visionen und Lösungen zu teilen. Ich liebe es, mit dem Human Design System zu spielen, den Raum für körperliche Intuition zu eröffnen, der Stimme ein Ohr zu geben, die noch ganz leise spricht oder summt und mit dem Atem zu experimentieren. Es geht darum, die eigenen magischen Fähigkeiten zu entdecken. Probleme entknoten sich von selbst. Was ich anbiete, ist die Initiation in das Embodied Human Design System. Früher war ich Filmemacherin im Dokumentarfilm. Da habe ich was Ähnliches gemacht. Jetzt lasse ich einfach die Kamera weg.

Magda: Ich bin sehr breit und vielseitig aufgestellt. Studiert habe ich Schauspiel und arbeite freiberuflich als Schauspielerin für Film und vor allem Theater. Seit diesem Jahr leite ich auch zwei Jugendclubs in der „Anderen Welt Bühne“ in Strausberg. Doch was einen immer größeren Teil in meinem Herzen einnimmt, persönlich und im Business, ist das Yoga. Ich gebe Kurse in einer Yoga-Schule und auch in Gefängnissen in Berlin. Außerdem biete ich Workshops und Yoga-Retreats an. Wenn ich Yoga anleite, bin ich einfach Zuhause. Mein Leitsatz ist: der Moment der Entspannung ist der Wendepunkt deines Lebens. Durch das Spüren und Erleben des Körpers finden wir wieder einen Zugang zu uns selbst. Um diesen Prozess noch besser unterstützen zu können, bilde ich mich als Yoga Trauma Coach weiter.

Was ist aus eurer Vernetzung entstanden?

Diana: In erster Linie eine wunderschöne Freundschaft. Nachdem wir uns im Café in Berlin getroffen hatten und ein anderes Mal zusammen gekocht und viel über unsere Leben ausgetauscht hatten, habe ich Magda bei ihren Pferden in Strausberg besucht. Wir wollten das Wochenende gemeinsam in der Natur verbringen und haben auch eine zweistündige Arbeitssession eingeplant. Magda hat mich vom Bahnhof Strausberg mit ihrem Bus abgeholt. Ich war an diesem Tag sehr aufgewühlt von einem Konflikt. Es war noch warm, wir haben uns ein Eis gegönnt und sind in den Straussee gesprungen. Das war der 30. Juli 2023, der internationale Tag der Freundschaft. Den haben wir mit einem Nackt-Selfie gefeiert.





Später habe ich ihre Pferde kennenlernen dürfen.

Das kühle Wasser im See und die Begegnung mit Magdas Pferden waren sehr nährend. Es war fantastisch, wie wir uns gegenseitig coachen und unterstützen konnten. Dabei floss auch manche Träne.

Am Sonntag haben wir Kerzen und ein Räucherstäbchen angezündet, den Laptop aufgeklappt, und mit einer Sanduhr gewappnet, haben wir den Raum für eine Visionssuche eröffnet. Das war unser erster Schritt, um konkret zu erfassen, wie wir professionell miteinander kooperieren werden in der Zukunft. Zur Belohnung gab es Haselnuss-Kakao.

Magda: Was beruflich entsteht, da steht uns die Welt noch offen und wir haben auch schon einige Ideen (möglicherweise auch zu dritt). Zum jetzigen Zeitpunkt kann ich auf jeden Fall sagen, dass ich sehr froh über die Freundschaft bin, die aus dem Nichts kam und mir gleich so viel Energie gegeben hat. Und Diana eröffnet mir Welten, die ich ohne sie nicht kennen würde, und dafür bin ich sehr dankbar. Ich bin gespannt, wo die Reise hingehen wird. Es wird etwas wachsen, und darauf freue ich mich sehr.

Im gleichen Workshop, bei dem ich Diana getroffen habe, lernte ich auch Tina, mit vollem Namen Kristina Clemenz, kennen. Als es um das Thema Geld und Glaubenssätze ging, musste ich sehr schmunzeln, da wir beide unabhängig voneinander den gleichen vollkommen absurden Gedanken zum Thema Absicherung hatten.

Als Tina hörte, dass ich Yogalehrerin bin, meinte sie gleich, lass uns zusammen Retreats organisieren. Das war eh ein großer Wunsch von mir, aber ich konnte mir das zum damaligen Zeitpunkt alleine nicht vorstellen, und zack kam Tina um die Ecke.



Wir haben uns getroffen, und gleich ging die Planung los.

Jetzt organisiere ich gemeinsam mit Tina, die Ayurveda-Köchin und Yogalehrerin ist, Yoga & Kochkurs-Tagesworkshops und Yoga & Ayurveda-Retreats.

Tina: Ich hatte schon länger den Wunsch, Yoga & Ayurveda Retreats zu organisieren. Bei dem ersten Live-Treffen mit Magda war uns schnell klar, dass wir ähnliche Werte und Visionen haben. Uns verbindet die Liebe zur Natur und das Engagement für das Tierwohl, welches für mich eine zentrale Rolle in meinem Leben spielt. Magda habe ich als authentische und warmherzige Person kennengelernt, auf unsere Events freue ich mich schon sehr.

Was ist dein Unternehmen Tina?

Ich biete vegane ayurvedische Kochworkshops in Berlin und online Ayurveda Beratungen an. Zusammen mit Magda bieten wir vegane Ayurveda-Retreats an wunderschönen

Orten über mehrere Tage sowie Tagesevents an. Was noch dazu kommt, wird sich zeigen.

Sich immer wieder auf Neues einzulassen, vielseitig und flexibel - das verbindet uns auch. Wer weiß, was noch alles kommt.

Welche Empfehlungen könnt ihr anderen Selbstständigen geben?

Diana: Bildet Banden!

Magda: Da schließe ich mich an: bildet Banden! Für mich war es ein Durchatmen, auf Gleichgesinnte zu treffen, und gemeinsam macht alles einfach mehr Spaß!

Tina: Das Ziel nicht aus den Augen verlieren, wenn es mal holprig wird. Fokussiere dich auf deine Stärken. Gab es Projekte, Aufgaben in deinem bisherigen Leben, die dir besonders viel Freude bereitet haben? Nutze Netzwerke und erschaffe dir eine für dich umsetzbare Tagesstruktur.



INDIVIDUALREISEN UND RETREATS

SUSANNE STUKENBERG

Reisen bedeutet Grenzen zu überschreiten, auch die eigenen (Wanda Rezat)

Hallo, ich bin Susanne, Reiseexpertin und „Woman in Travel“. Schon seit meiner Jugend tanze ich zwischen verschiedenen Kulturen. Das Einlassen auf andere Kulturen fiel mir nie sehr schwer, was wohl auch an meiner Offenheit gegenüber Neuem liegt.

Wer Lust auf ein besonderes Reiseerlebnis hat, den lade ich herzlich ein, in meinen Angeboten zu stöbern. In diesem Jahr stehen neben zwei Florenzreisen ein Yoga Thalasso Retreat in Tunesien hoch im Kurs, "Yoga Royal"!

Alle meine Reisen sind sorgfältig entwickelt und ausgewählt, die Orte handverlesen, die Partner und Menschen, mit denen ich arbeite, kennen mich alle persönlich.

Du erlebst dein Reiseziel nicht als Zaungast,

sondern kommst mit einem Koffer voller Erlebnisse zurück, die deinen Urlaub lange nachwirken lassen. Das ist mein Versprechen.

Was ich anbiete

- Individualreisen & Retreats
- Über 10 Jahre Tunesienexpertise
- Tunis für Entdecker
- Seminare und Reisen mit Tango
- Reisen nach Florenz, "off the beaten tracks"

Welche KundInnen ich anspreche

Menschen, die auf eine einzigartige Reise gehen wollen, die lange nachwirkt. Verbinden darf sich mit mir jeder, der sich für Themen wie Achtsamkeit, Tanz, Gesundheit und Reisen interessiert.

www.susannestukenberg.de
mail@susannestukenberg.de

SCHMUCK, DER GESCHICHTEN ERZÄHLT

FRANCESCA URCIUOLI

MEINE ARBEIT

Ich stelle Schmuckobjekte her, die eine Geschichte erzählen - als Reliquien oder kleine Rüstungen und gleichzeitig als Talismane funktionieren. Ich lasse mich von der japanischen Kultur inspirieren, insbesondere von der Wabi-Sabi-Ästhetik und der Kinzugi-Technik, wo sich das Konzept der Schönheit auf etwas Unvollkommenes, Vergängliches und manchmal Unvollständiges oder vielleicht Zerbrochenes bezieht. Die Verwundbarkeit wird zur Stärke. Mein Ziel ist es, mit meinen Schmuckstücken ein Gefühl des Getragenseins zu schaffen, indem ich einige "Unvollkommenheiten" hinzufüge - eine Erinnerung an die Vergänglichkeit und das Vergehen der Zeit, die sich oft in rauen Strukturen auf der Oberfläche ausdrücken.

MEIN ATELIER

What If wendet sich an ein breites Publikum: von Trauringjägern bis hin zu Liebhaberinnen zeitgenössischer Schmuckkunst. Wir nehmen Bestellungen für individuelle Schmuckstücke entgegen und bieten Kurse an, in denen Sie eigenen Schmuck kreieren können. Kommen Sie vorbei und sehen Sie sich die neuen Schmuckkollektionen an, die von unseren Künstlern hergestellt werden.

MEINE ERFAHRUNG

Ich bin studierte Schmuckdesignerin mit Abschlüssen von der Alchimia, School of Contemporary Jewellery, und der SUNY New Paltz, NY, und gebürtig aus Italien. Seit 2018 lebe ich in Berlin und arbeite als freiberufliche Schmuckdesignerin. Im September 2021 eröffnete ich mein eigenes Atelier, What If studio gallery, wo ich Schmuckkurse gebe und neue Schmuckkollektionen für meine Marke entwickle.



www.francesca-u.com
mail@francesca-u.com

DIE LIEBE ZUM KUNSTWERK IST MIT DER FREUDE AM LEBEN VERBUNDEN.

FELICITAS WLODYGA

Kulturelle Bildung – das ist mein Ding. 20 Jahre konnte ich, kreativ verantwortlich für das Gasthörer:innen-Programm der Freien Universität Berlin, erleben, wie glücklich Kunst Menschen macht. Ich konzipierte mit rund 80 profilierten Kunsthistoriker:innen ein bis zu 360 Kurse im Jahr umfassendes Angebot.

Was Kunst bewirken kann, fasziniert mich: Sie öffnet den Blick, stärkt Urteils-kompetenz, Sensibilität und Empathie. Und mir schenkt sie einen unerschöpflichen Gestaltungsraum! Mit Hingabe komponiere ich als Solo-Selbstständige individuelle, maßgeschneiderte Konzepte – sei es für ein Firmenjubiläum, zur Stärkung der Team-kultur oder für Feste mit Familie, Freunden. Oder für Vortragsreihen zur Kunst, wie für die Universität des 3. Lebensalters an der Goethe Universität in Frankfurt/ Main. Das aktuelle Projekt: "Sinnenfreuden in der Kunst".

Sinnliche Zugänge zu Kunst und Kultur eröffne ich ebenfalls mit meinem Online-Reisemagazin „azurgold“. Ich schreibe – auch als freie Autorin – über inspirierende Orte. Etwa in der Reihe „Kunst und Logis“ stelle ich Museen und Hotels in Frankfurt, Mannheim, Magdeburg vor.

Mit meinem Kunsthistoriker:innen-Team agiere ich analog und digital: für die belebende, zuweilen überraschende, stets klüger machende Auseinandersetzung mit Kunst. Du suchst nach einem besonderen Kick für ein Fest? Ich freue mich, Dir meine Arbeit vorzustellen – oder Du teilst meine Interessen, vielleicht sogar als Junior-Partnerin in spe?



www.azurgold.de
fega@azurgold.de

SPIELEN & LERNEN

MIT ANJA WREDE



Foto: Marlon Schipper

www.anja-wrede.de
post@anja-wrede.de

Meine Themen sind: SPIEL, SPIELE, SPIELEN. Ich entwickle Spiele und verbinde Lerninhalte mit spielerischen Elementen. Meine Schwerpunkte liegen dabei auf Kinderspielen und Spielen mit einfachen Regeln. Bereits 1995 ist das erste Spiel aus meiner Feder erschienen und mittlerweile kann ich auf über 100 veröffentlichte Spiele bei verschiedenen Verlagen und für KundInnen zurückblicken.

Auch mein pädagogischer Hintergrund prägt meine Arbeit: Lernen heißt für mich, neugierig zu sein – auf Menschen, neue Dinge oder besondere Regeln. Ich selbst lerne gerne und immer weiter.

Aus diesem Grund arbeite ich gern mit KundenInnen aus unterschiedlichen Branchen und auch im Team. So gehören Kommunikation und Interaktion zu meinen Steckenpferden.

Diese Themen setze ich ein in Workshops, in der Bildung für PädagogInnen und in der Beratung von Unternehmen. Auch hier ist das übergeordnete Thema SPIEL. Mit allen Schnittpunkten, die dazugehören, zum Beispiel Kindheit, Kreativität, Lachen und Lernen. Passt eines meiner Themen zu Ihren Projekten? Oder möchten Sie, dass ich etwas für Sie entwickle? Dann lassen Sie uns ins Gespräch kommen.



Was ist meine Bestimmung? Was ist mein Antrieb? Was ist mein Weg? Du suchst Antworten auf diese Fragen? Dann lade ich dich ein, mit mir gemeinsam einen inneren Raum zu betreten, in dem du deine Antworten empfängst. Bist du bereit, ein Experiment zu wagen und ins Spiel des Lebens einzutauchen?

Du hast die Chance, eine Strategie für deinen Erfolg und deine Zufriedenheit in dir selbst zu erkennen. Meine Mission ist es, Menschen zu ihrer wahren Stimme zu begleiten, ihren persönlichen Ausdruck zu entdecken und ihre eigene innere Autorität zu erkennen. Seit 8 Jahren widme ich mich dem Studium des Human Design Systems und begleite Menschen auf ihrem Weg. Die Weisheit dieser mystischen Lehre eröffnet Möglichkeiten, die eigene innere Landschaftskarte zu begreifen und bietet die Gelegenheit eines Perspektivwechsels auf das Selbst. Die Intuition ist die Wegweiserin meiner Sessions und bringt uns anhand des Informationsflusses durch das Human Design System zu unterschiedlichen Methoden. Begleitet vom Atem leitet der Weg über Meditation, Energieheilung und Bodywork zu einer ausgeglichenen Balance in unserem Gespräch und deinem Inneren.

DIANA ZOLOTAROVA

EMBODIED HUMAN DESIGN SYSTEM – DAS UREIGENE DESIGN

Wie fühlt sich das für dich an? Ist das in Resonanz mit dem, womit du dich beschäftigst? Dann kontaktiere mich für ein Eintauchgespräch. Dieser Kontakt ist Ausgangspunkt für eine tiefere Session, die dich zu deiner Authentizität führen wird. Ich freue mich auf deine Stimme.



AM ENDE DES TAGES IST ES WICHTIG, SICH DARAN ZU ERINNERN, DASS VERNETZUNG EINE MENSCHLICHE AKTIVITÄT IST. SIE SOLLTE UNS ERFÜLLEN UND UNS HELFEN, UNS IN DIESER OFT ÜBERWÄLTIGENDEN DIGITALEN WELT ZU VERANKERN. ALSO: HAB SPASS, SEI AUTHENTISCH UND BLEIB DU SELBST!

Su-Zeon Fröhlich



STORY

Nie hätte ich gedacht, dass ich als Introvertierte eine aktive Netzwerkerin bin. Ich erinnere mich noch gut an Zeiten, wo ich nicht so genau wusste, wie ich mich in einem bestehenden Netzwerk vorstellen soll, wie ich dort andocke, Menschen kennenlernen oder was ich tun kann, um dazuzugehören, ohne mich anzubiedern oder in den Verkaufsmodus zu schalten.

Meiner Überzeugung nach geht es beim Netzwerken in erster Linie um den Aufbau von Beziehungen. Am einfachsten geht das in der Arbeit an gemeinsamen Projekten. Du kennst das vielleicht aus Aus- oder Weiterbildungen, Workshops oder ähnlichen Formaten: Menschen, die ein gemeinsames Ziel verfolgen oder zusammenarbeiten, lernen sich schnell

SUSANNE JESTEL

sehr intensiv kennen. Daraus können nachhaltige Kontakte, Beziehungen und schließlich auch Netzwerke entstehen.

Best Business Buddy Britta

So lernte ich meine Best Business Buddy Britta Just (links im Bild) kennen: Wir nahmen zeitgleich an einem großen online Programm mit mehr als 400 Frauen teil. Da mir die begleitende Facebookgruppe zu wuselig und die Menge der angebotenen Videos zu unübersichtlich war, gründete ich kurzerhand eine Lerngruppe, die sich alle zwei Wochen traf und über die Inhalte austauschte. Als erste war Britta dabei – auch sie war froh, gemeinsam mit anderen über die Tutorials sprechen zu können und ließ sich keinen Termin entgehen.



Bei einer Gelegenheit sprach sie über ihren Wunsch, eine online Summit für selbstständige Frauen zu organisieren - genau mein Thema. Also sagte ich: „Klar, lass uns das machen.“ und ein gutes halbes Jahr später hatten wir im September 2021 die erste MASOMECO online Summit mit über 500 Teilnehmerinnen auf die Beine gestellt. Bis dahin kannten wir uns übrigens nur

online, denn Britta lebt in Portugal und ich pendelte zwischen Deutschland und den Niederlanden.

Das Programm der drei Summit-Tage wurde von über 20 Kolleginnen aus unseren Netzwerken bestritten, frei nach dem Motto: Nicht konkurrieren, sondern kooperieren! Es war großartig und so erfolgreich, dass wir die Summit auch 2022 durchführten und sicherlich wieder veranstalten werden.

Ähnliche Zielgruppe, Werte und Humor

Britta und ich ergänzen uns hervorragend. Sie hat langjährige Erfahrung als Vollprofi im Marketing bei internationalen Beauty Konzernen. Inzwischen arbeite sie lieber auf Augenhöhe mit inhabergeführten Unternehmen und Selbstständigen, für die sie in erster Linie Webseiten konzipiert, gestaltet und umsetzt.

Ich bin seit mehr als 30 Jahren selbstständig: Davon 10 Jahre als Bademodendesignerin mit eigenem Laden-Atelier in Berlin.



Inzwischen unterstütze ich Selbstständige seit 20 Jahren mit maßgeschneiderten kleinen Kampagnen dabei, für neue Kontakte sichtbar zu werden, Interessierte charmant in Richtung des Angebots zu begleiten und begeisterte Kund:innen zu gewinnen.

Britta und ich haben neben einer sehr ähnlichen Zielgruppe auch gleiche Werte und – für uns ganz wichtig – den gleichen Humor. Daraus sind zahlreiche kleine und große Projekte entstanden und die Ideen für weitere gehen uns vorläufig nicht aus. Die Links zu unserer Webseite findest du am Ende des Textes.

Projekte, Austausch, Backup

So sind wir aufgestellt: Wir haben unabhängige Unternehmen und jede ihren eigenen Kund:innenkreis. Und es gibt Projekte, in denen wir als dynamisches Marketing-Duo unsere Kenntnisse und Erfahrungen in einen Topf werfen und unseren Kund:innen zugutekommen lassen. Außerdem nehmen wir uns Zeit, um uns gegenseitig zu unterstützen und unsere Businessentwicklung zu planen. Das machen wir am liebsten in gemeinsamen Workations – wir waren schon in Portugal und Island und planen, uns auch dieses Jahr irgendwo auf der Welt zu treffen.

Ein solides Netzwerk von Kolleginnen und Kooperationspartnerinnen bietet nicht nur fantastischen Austausch, weil sich hier Menschen mit ähnlichen Themen und Herausforderungen verbinden. Auch Kund:innen profitieren, denn im Netzwerk sind viel Kompetenzen gebündelt und können sich ergänzen. Fällt jemand aus, können andere übernehmen. Und ganz ehrlich – manchmal tut es einfach nur gut, ganz offen mit Menschen über die Hochs und Tiefs der Selbstständigkeit zu sprechen, die das wirklich verstehen und nachfühlen können.

Was wir anderen Selbständigen raten

Geben, geben, geben und erst dann einen Gefallen von anderen erbitten. Oft erleben wir, dass Frauen ins Netzwerk kommen und erwarten, einen unmittelbaren Nutzen für sich zu ziehen oder sofort Kund:innen zu gewinnen. Das Fundament für stabile Business-Beziehungen ist aber ein ausgeglichenes Geben und Nehmen. Wer neu im Netzwerk ist, fällt positiv auf, wenn sie erst einmal investiert, also aufmerksam zuhört, Hilfe anbietet, andere empfiehlt und für sie da ist.

Gemeinsames: <https://masomeco.com>

Britta Just: <https://brittajust.com>

Susanne Jestel: <https://susannejestel.de>



Foto: Susanne Jestel



Foto: Susanne Jestel



FÜR MICH WAR ES EIN
DURCHATMEN AUF
GLEICHGESINNTE ZU
TREFFEN, GEMEINSAM MACHT
ALLES EINFACH MEHR SPASS!

Magda Kosch

INHALT

Bauer, Annette	Coaching Xperience & Yoga Xperience	04
Beitz, Anja	Alternative Bestatterin Wandelzeit-Bestattung	05
Bergmann-Ostendorf, Kiki	Aufräum- und Einrichtungsberatung	06
Bergsdorf, Daniela	Bergsdorf-Coaching	07
Bethke, Cornelia	Praxis für Gestalttherapie und Traumarbeit	10
Echeverria, Evelyn	CEO, Gründerin Mishki Yaku Coffee	11
Enskat, Daniela	Heilpraktikerin für Psychotherapie	12
Falk, Mira	Yoga mit Mira	13
Fröhlich, Dr. Su-Zeong	Fox and Happy Blocks GmbH	16
Halquist, Linzi	Salzhain	17
Haupt, Katharina	Pferdemomente	20
Kolasinski, Sophia	Expertin im online Businessaufbau/ Female Business Company	21
Krieß, Florentine	Manufaktur Florentine Krieß	24
Küller, Ina	Smartphone-Trainerin für Seniorinnen/Senioren	25
Künstner, Sigrid	Yoga in Grün	26
Löhner, Ines	Fit mit Englisch	27
Maupeu, Dr.in Sarah	Coaching mit Kunst	32
Menneking, Anja	Heilpraktikerin für körperorientierte Psychotherapie	33
Meyer, Antje	Naturfotografin • Rey.M	34
Petersen, Nina	HAPPA Restaurant	35
Rapela, Maria	Maria Rapela Foto	38
Reiche, Jana	Designerin und Kreativkraft	39
Reitemeyer, Isabel	Collage-Künstlerin	40
Schmid, Elke	Theaterregisseurin, Gehtrainerin, Fußaktivistin	41
Schulz, Dörte	Travel & Female Empowerment Coach	44
Schütz, Sibylle	Freiberufliche Lektorin	45
Stammnitz, Anna	Immobilien und Wohnraumfairmittlung	46
Stelter, Annette	Certified Master Coach	47
Stukenberg, Susanne	Reiseexpertin Travel Tales	52
Urciuoli, Francesca	Contemporary Jewellery - What If Studio Gallery	53
Wlodyga, Felicitas	Kuratorin für Kunstprogramme azurgold Bloggerin für nachhaltiges Reisen durch Kultur	54
Wrede, Anja	Diplom Pädagogin & Expertin zum Thema SPIEL	55
Zolotarova, Diana	wow wow wisdom	56



VERNETZEN UND SICH
GEGENSEITIG UNTERSTÜTZEN
LOHNT SICH AUF JEDEN FALL!
ALLERDINGS GEHT ES NICHT
OHNE EIGENES ENGAGEMENT.
ERST GEBEN, DANN NEHMEN, IST
DIE DEVISE

Sibylle Schütz



GEDANKEN & NOTIZEN



GEDANKEN & NOTIZEN



VERNETZUNG LOHNT SICH.
ICH HABE EINEN GROSSEN
KREIS VON ERFAHRENEN
FRAUEN UM MICH, DIE MIR BEI
DEN UNTERSCHIEDLICHSTEN
FRAGEN HELFEN KÖNNEN.
IRGENDEINE HAT IMMER EINE
IDEE!

Kiki Bergmann-Osterdorf