



## Das wird unser Jahr! *Jetzt machen wir unsere Träume wahr*

Nach 20, 30 Jahren im Beruf meldet sich oft eine Stimme: Soll das alles gewesen sein? Hatten wir nicht mal einen Traum? Dann ist es Zeit, ihn zu leben. Wie wir ihn umsetzen - und was und wer uns dabei helfen kann

**Von Nicole Ehlert**

**N**eues Jahr, neues Glück! Alle Jahre wieder machen wir uns mit guten Vorsätzen, Träumen und großen Erwartungen auf in die Zukunft. Wann, wenn nicht jetzt, haben wir die Energie, etwas zu verändern? Und häufig steht dabei unser Berufsleben auf dem Prüfstand. Aber wir müssen es auch anpacken! Stellen wir uns doch mal diese Frage: „Was würde ich tun, wenn Geld keine Rolle spielen würde?“ Die Antwort darauf kann ein entscheidender Wegweiser zum Glück sein. „Frei von dem Druck, jeden Monat Miete und mehr bezahlen zu müssen, würden wohl viele Menschen ihren Job hinschmeißen“, ist Annemette ter Horst überzeugt. Und dann? „Dann kommen Träume zum Vorschein – von der Surfschule auf Hawaii bis zum Hundesalon“, sagt die Karriereberaterin (s. auch S. 28). Die Frage ist eine von vielen, mit denen sie ihren Kundinnen hilft, ihre berufliche Erfüllung zu finden. Denn auch wenn Träume sich oft nicht genau so umsetzen lassen, zeigen sie doch, wofür wir brennen. Und das ist auch meistens das, was wir gut können.

**Oft verharren wir viel zu lange in einem Beruf**, den wir längst nicht mehr mit Leidenschaft und Leichtigkeit ausüben – ja, den wir womöglich nie geliebt haben. Jährlich belegt es der Gallup-„Engagement Index“: Zwei Drittel der Arbeitnehmer macht „Dienst nach Vorschrift“, jeder Sechste hat innerlich gekündigt. „Doch die Angst vor Veränderung ist oft noch größer als der alltägliche Leidensdruck“, weiß Annemette ter Horst. „Die Menschen schieben ihre Träume beiseite, indem sie den Fokus auf das richten, was schiefgehen könnte. Sie verdrängen damit aber auch, was es bedeutet, viele weitere Jahre im Arbeitsalltag frustriert zu sein. Und sie unterschätzen, wie viel Energie es freisetzt, sich einen Traum zu erfüllen. Wie wir dann über uns hinauswachsen.“ Die Frauen, die wir hier vorstellen, haben's gewagt. Ohne Garantie, dass ihr Traum das erhoffte Glück bringen würde. Und gewonnen. „Man muss es einfach machen“, sagt Gründerin Katrin Müller, die nach vielen Jahren in der Kindertagesstätte gerade ein Café eröffnete. •



## „Ich sehnte mich nach einem Haus mit Garten“

Heike Frank (51)

**M**anchmal malt Heike Frank sich aus, wie toll ein „Best of“ wäre: die nettesten, interessantesten Gäste der vergangenen drei Jahre gleichzeitig in ihrem Haus. „Ich würde manche von ihnen gern zusammenbringen, sie würden sich bestimmt prima verstehen“, erzählt sie. Seit sie ihr kleines Bed-and-Breakfast „Villa Anna“ eröffnete, ist Heike endlich bei sich angekommen.

Viele Jahre arbeitete die Betriebswirtin in der hektischen Kommunikationsbranche. Doch wollte sie das für immer? „Nein, es nagte an mir. Ich sehnte mich auch so sehr nach einem Haus mit Garten. Doch für eine Alleinstehende erschien mir das finanziell absolut utopisch bei den Preisen

in Speyer.“ Vor vier Jahren, auf einer Reise nach Holland, hat sie dann das Schlüsselerlebnis. „Ich wohnte in einem charmanten B&B und wusste: Das ist auch etwas für mich!“ Ein Haus kaufen und Zimmer vermieten. Heike geht das Risiko ein, kauft und saniert eine alte Villa und eröffnet 2018 ihre „Villa Anna“. Seitdem beherbergt sie in ihren drei Doppelzimmern (ab 105 €) im Schnitt 300 Gäste pro Jahr. Wie fühlt sie sich dabei?

„Wunderbar. Es war die goldrichtige Entscheidung.“

**Auch bei ihren stylishen Zimmern setzt Heike auf Nachhaltigkeit**



**MEINE BEFÜRCHTUNG:** Dass es mir womöglich doch keinen Spaß macht, fast immer fremde Menschen im eigenen Haus zu haben.

**DAS HAT MICH ÜBERRASCHT:** Wie unglaublich nett die Gäste sind und wie viele Lust darauf haben, offen von sich zu erzählen.

**DAS HÄTTE BESSER LAUFEN KÖNNEN:** Die eine oder andere Entscheidung während des Umbaus würde ich heute anders treffen. Und ich müsste nach Meinung meines Steuerberaters mehr an meinen eigenen Stundenlohn, also wirtschaftlicher denken.

**MEINE WICHTIGSTE UNTERSTÜTZUNG:** Mein Steuerberater, der das ganze Projekt seit Beginn begleitet. Ich weiß, dass auf seine Kalkulationen und Ratschläge Verlass ist.

**DARAUF BIN ICH STOLZ:** Dass ich intuitiv genau den Geschmack meiner Gäste treffe, auch stilistisch.

**MEIN FINANZIELLER EINSATZ:** Ein hoher Hauskredit, den ich rund 20 Jahre abbezahle. Aber eine Immobilie in guter Lage ist ja eine Sicherheit. Mit 50-prozentiger Auslastung geht mein Konzept auf.

## „Ich war beruflich nicht glücklich - und ging ein echtes Risiko ein“

Kathrin Jahn (55)

### Von der Baustelle ins Kosmetikstudio.

„Als Bauleiterin fehlten mir allein unter Männern die Haare auf den Zähnen“, erzählt Kathrin Jahn lachend. Die Ingenieurin war viele Jahre gut in ihrem Job, aber nicht glücklich. Was also tun? Innerhalb der Baubranche wechseln? Die war Anfang der 2000er in der Krise. Oder etwas ganz Neues beginnen? Für eine alleinerziehende Mutter nicht einfach. „Da fiel mir mein alter Traum wieder ein. Kosmetikerin. Etwas mit den Händen machen, etwas gestalten, im ästhetischen Bereich. Das hat mich immer gereizt.“ Jetzt schien der Zeitpunkt gekommen. Kathrin beginnt mit Anfang 40 eine Ausbildung zur Kosmetikerin. Dafür reduziert sie zunächst ihre Stunden im Ingenieurbüro. Die Materie ist ihr vertraut, sie ist selbst seit Jahren Kundin in einem Kosmetikstudio. Und deren Besitzerin unterstützt sie, bietet Kathrin nach der Ausbildung sogar an, das Studio zu übernehmen. „Meine Mutter und meine damals 17-jährige Tochter ermutigten mich, das Risiko zu eingehen. Zum Glück. Heute bin ich sehr glücklich mit meiner Entscheidung und komme finanziell super zurecht.“



**MEINE BEFÜRCHTUNG:** Dass mich die von meiner Vorgängerin übernommenen Kunden nicht akzeptieren.

**DAS HAT MICH ÜBERRASCHT:** Tatsächlich gingen ein paar Kunden. Doch die Lücke füllte sich in kurzer Zeit allein durch Empfehlungen.

**MEIN GRÖSSTER FEHLER:** Mich so zu vergessen, dass ich nach drei Monaten mit verschleppter Nierenbeckenentzündung im Krankenhaus landete. Die Folgen: Kosten und Ärger durch eine schlechte Vertretung.

**MEINE WICHTIGSTE UNTERSTÜTZUNG:** Freunde und Familie mit Tatkräft, guten Ratschlägen und mentalem Beistand über all die Jahre.

**DARAUF BIN ICH STOLZ:** Das Risiko als alleinerziehende Mutter eingegangen zu sein und trotz Corona-Schließungen durchzuhalten.

**FINANZIELLER EINSATZ:** Die Ablöse des Studios und die Renovierung zahlte ich mit meinen Ersparnissen und einem Familienkredit.

## „Im Inneren spürte ich, das muss ich machen“

Stefanie Cappiello (54)



**Yoga hat Stefanie neue Perspektiven geschenkt, persönlich und beruflich**

**Fremdsprachensekretärin ist das Richtige für dich**, da verdienst du gut“ - bei ihrer Berufswahl folgte Stefanie Cappiello dem Rat der Familie, nicht ihrem Herzen. Geldsorgen plagten sie dann tatsächlich nicht. Aber es waren sehr fordernde Jahre. „Ich wollte immer mindestens 100 Prozent geben.“ Doch trotz allem Ehrgeiz, aller Disziplin und Sicherheit, etwas tickte immer in ihrem Inneren. Denn Stefanie wahre Leidenschaft galt schon immer der Bewegung. Sie tanzte Ballett, entdeckt mit Mitte 30 Yoga. „Mein damaliger Lehrer beneidete mich um meine Beweglichkeit, und ich spürte tief im Inneren: Das ist meins!“ Sie nimmt sich vor, irgendwann zwei Stunden täglich dem Yoga zu widmen - noch weit entfernt von der Idee, es zum Beruf zu machen. Erst als zwei schwere Krankheiten sie zum Innehalten zwingen, wird ihr klar: Jetzt ist es Zeit für einen Neuanfang. „Und etwas anderes als Yoga kam gar nicht infrage.“ Das war 2017. Die zweijährige Ausbildung zur Yogalehrerin fällt ihr leicht. Anschließend bietet ihr ihre Yoga-Lehrerin an: „Übernimm doch hier ein paar Kurse.“ Mittlerweile unterrichtet Stefanie auch in anderen Instituten. Glücklich sagt sie: „Yoga hat mich aus schweren Krisen gerettet. Es gibt mir einen Halt, den mein früherer Beruf mir nie hätte geben können.“

# Begegnungen

„Jetzt lebe ich den Traum, den ich 25 Jahre träumte“

Katrin Müller (56)



**D**ie Eier kommen vom Bauern, der Kaffee aus der Rösterei, die Erdbeeren im Sommer direkt vom Feld: Für die Qualität ihrer Produkte scheut Katrin Müller keinen Aufwand. Das führte am Anfang manchmal dazu, dass sie nachts in der Küche stand, um zu backen. Für ihren Traum vom eigenen Café hat sie ohnehin einiges auf sich genommen: 2018 kehrte sie ihrem Job als Erzieherin nach 35 Jahren den Rücken und zog aus Eberswalde in die Nähe von Leipzig. Auf der Suche nach einem passenden Haus hatte sie sich in die Jugendstilvilla in Lucka verliebt. Zum Glück zog ihr Lebensgefährte mit.

Fast vier Jahre dauerten die Umbau- und Sanierungsarbeiten an dem mehr als 100 Jahre alten, denkmalgeschützten Haus. Erst richteten sie ihre Wohnung ein, dann das Café. Parallel lernt Katrin Buchhaltung, besucht einen Kurs für Existenzgründer. Im Sommer 2020 dann die ersehnte Eröffnung ihres Cafés „Nocheinmal“. Bis zu sieben Tische im Innenbereich betreut sie allein, in der warmen Jahres-

zeit fünf weitere auf der Terrasse. „Ich habe schon immer sehr gern gebacken und liebe es, Gäste zu verwöhnen. Dass meine Hauptarbeitszeit jetzt das Wochenende ist, daran musste ich mich aber gewöhnen.“ Trotzdem vermisst sie ihren alten Beruf nicht. „Ich war viele Jahre gern in der Kita. Aber die Arbeit hat sich verändert. Durch Bürokratie und Personalmangel kamen die Kinder zu kurz“, erklärt sie. Mit der Unzufriedenheit wuchs der Wunsch nach Selbstbestimmung. „Für mich stand seit 25 Jahren fest: Wenn ich mal aussteige, eröffne ich ein Café.“ Ihr Fazit: „Man muss es einfach machen!“



**Idyllisch:** Katrins Café-Terrasse mit Blick auf Rasen und Rosen

**MEINE BEFÜRCHTUNG:** Dass ich als Selbstständige die laufenden Kosten nicht decken kann.

**DAS HAT MICH ÜBERRASCHT:** Die überwältigende Begeisterung und Treue meiner Yogaschüler. Ich bekomme so viel Dankbarkeit, sogar kleine Geschenke. Wer sein Herz bei mir ausschüttet, dem versuche ich zu helfen. Yoga ist sehr persönlich und intensiv, das gefällt mir.

**DAS HÄTTE BESSER LAUFEN KÖNNEN:** Nichts. Ich würde es genauso wieder machen.

**MEINE WICHTIGSTE UNTERSTÜTZUNG:** Meine Mutter. Sie stand immer hinter mir. Und meine Freundin, die mir den Einstieg in ihr Yogastudio ermöglicht hat.

**DARAUF BIN ICH STOLZ:** Dass ich eine Kämpferin bin und den Mut hatte, wieder aufzustehen und den Neuanfang zu wagen.

**FINANZIELLER EINSATZ:** Ich beziehe eine kleine Teilerwerbslosenrente, die etwa meine Miete deckt. So komme ich gut über die Runden.

**MEINE BEFÜRCHTUNG:** Angst hatte ich nicht. Und meine Bedenken, ob das Café angenommen wird, wurden schnell ausgeräumt. Schon in der Bauphase fragten Anwohner, wann es endlich losgeht.

**DAS HAT MICH ÜBERRASCHT:** Die riesige Anerkennung. Für die Sanierung der Villa bekamen wir sogar einen Denkmalschutzpreis.

**DAS HÄTTE BESSER LAUFEN KÖNNEN:** Mein Zeitmanagement am Anfang. Ich komme ja nicht aus der Gastronomie.

**MEINE WICHTIGSTE UNTERSTÜTZUNG:** Mein Mann. Er stand von Anfang an dahinter, obwohl er selbst eine Firma hat. Wenn viel los ist, springt er auch ein, bedient zum Beispiel den Kaffeautomaten.

**DARAUF BIN ICH STOLZ:** Dass ich es gewagt habe, von null anzufangen, um mir meinen Traum zu erfüllen.

**KOSTEN:** Dank etwas Eigenkapital, Fördermitteln vom Denkmalamt und viel Eigenarbeit kamen wir ohne Kredite aus. Ich verdiene weniger als in der Kita, aber jetzt zahlen wir keine Miete mehr.

## Von Bauchgefühl bis Netzwerk: was Expertinnen uns für den Neustart raten

Klar haben wir Respekt, vielleicht auch ein bisschen Angst davor, unser Leben umzukrempeln. Wie wir herausfinden, was wir wollen, und wie wir Lösungen für all unsere Fragen finden, verraten uns diese drei Profis

**Annemette ter Horst,  
Karriere-Coach**



Was treibt mich weg vom langjährigen Beruf? Diese Frage ist elementar für einen erfolgreichen Neustart. Erfüllt die Tätigkeit mich nicht mehr, hat sie nie meinen Stärken entsprochen? Dann ist es richtig, über einen Neustart

nachzudenken. Wir müssten meist gar nicht bei null anfangen. Denn gerade weil uns unsere Stärken so leichtfallen, nehmen wir oft gar nicht wahr, dass wir sie bereits in vielen Lebensbereichen einsetzen – privat (Hobby, Familie, Ehrenamt) wie beruflich. Zum Beispiel bringt eine Krankenschwester, die in die Kundenberatung wechselt will, schon Empathie und kommunikative Fähigkeiten mit. Eine professionelle Potenzialanalyse bringt uns hier auf die richtige Spur.

**Nicola Sieverling, Plan B-  
Beraterin und Buchautorin**

Diese „neue Zeit“ zeigt uns, wie wertvoll unser Leben ist und dass faule Kompromisse im Job dagegenstehen. Eine kritische Innenschau ist der erste Schritt zur Veränderung. Viele Sehnsuchtsmodelle bleiben in der Schublade, weil wir zweifeln. Das ist der Chor der Angst in unserem Kopf. Mein Tipp: Hören wir immer auf die Herzstimme, sie hilft uns, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Das gelingt in der Ruhe, denn die Herzstimme ist sehr leise. Wie sie zu hören ist? Bei Spaziergängen, Meditation, Yoga. Ein guter Plan B läuft nur über authentisches Herz-Business. So erreichen wir Freude, Erfüllung und Sinnhaftigkeit im Beruf. Trauen Sie sich, leben Sie Ihren Traum!



**Simone Kaiser, Expertin für  
Existenzgründung**

Ein Unternehmen oder eine Freiberuflichkeit zu gründen bedeutet auch, sich mit gefühlten 1000 neuen Themen zu befassen. Mein Rat: nicht alles allein hinbekommen wollen!

Es gibt überall Menschen, die wissen, wie es geht. Die Fehler, die sie gemacht haben, müssen wir nicht wiederholen. In Seminaren, bei Vorträgen, an Stammtischen und im Austausch in Online-Netzwerken finden wir Lösungen. Und noch etwas: Wenn wir Unternehmenden begegnen, dann auf Augenhöhe! Wir fühlen uns in unsere (greifbar nahe) Rolle der Chef in. So gehen Türen auf, und oft entstehen strategische Partnerschaften, von denen beide Dienstleister profitieren.



### Know-how und Finanzspritzen bekommen wir hier

#### Beratung und Gründungszuschuss bei der Agentur für Arbeit:

Von der Arbeitslosigkeit in die Selbstständigkeit: ein großer Schritt, für den es viel Mut braucht. Unterstützung gibt es von der Agentur für Arbeit. Sie steht beratend zur Seite und bietet finanzielle Hilfe mit dem Gründungszuschuss an: [www.arbeitsagentur.de/existenzgruendung-gruendungszuschuss](http://www.arbeitsagentur.de/existenzgruendung-gruendungszuschuss)

#### Seminare bei der Industrie- und Handelskammer:

Die IHK steht zukünftigen Selbstständigen mit individueller Beratung, Workshops oder Sprechtagen zur Seite. Sie bietet auch einen Businessplan-Check, Beratung zur Finanzierung oder zur Gründung eines Start-ups an: [www.ihk.de](http://www.ihk.de)

#### Online-Hilfe bei Gründerseminar Online

Egal ob angestellt oder arbeitslos, für immer oder nur zum Reinschnuppern: Auf [www.gruenderseminar-online.de](http://www.gruenderseminar-online.de) können wir von überall bei Seminaren zu allen wichtigen Themen rund um Selbstständigkeit teilnehmen.

#### Kredite bei Förderbanken:

Unser Neustart braucht eine solide Finanzierung. Die KfW-Bank bietet unterschiedliche Förderkredite an und berät bei der richtigen Auswahl: [www.kfw.de](http://www.kfw.de). Weitere Förderbanken finden wir unter [www.foerdermittel-deutschland.de](http://www.foerdermittel-deutschland.de)



#### LOS GEHT'S!

Die Idee ist da, aber wie bringe ich sie zum Erfolg? Im Workbook „My Business Circle“ führt Annemette ter Horst Gründerinnen Schritt für Schritt in die Selbstständigkeit. **Econnects, 24,95 €**

# 8 SCHritte in die Selbstständigkeit

## 1 SELBSTSTÄNDIGKEIT: JA ODER NEIN?

An erster Stelle auf dem Weg zur Selbstständigkeit steht eine Entscheidung: Will ich das wirklich? Lautet die Antwort Ja, sollten wir auf jeden Fall für die Geschäftsidee brennen. Dann gilt, es Vor- und Nachteile abzuwegen und uns über die Herausforderung im Klaren zu sein.

## 2 DAS GESCHÄFTSMODELL PRÜFEN

Haben wir uns auf eine Geschäftsidee festgelegt, sollten wir das zugehörige Geschäftsmodell überprüfen. Und uns Fragen stellen wie: Wer sind meine Kunden und Mitbewerber? Was unterscheidet meine Idee von der Konkurrenz? Wie sind meine Chancen am Markt?

## 3 SICH BERATEN LASSEN

Am besten lernt man von Experten: Zuerst brauchen wir eine gute Beratung. So können wir die eigenen Einschätzungen überprüfen und uns Tipps einholen. Auch ein Existenzgründer-Seminar kann hilfreich sein.

## 4 EINEN BUSINESSPLAN SCHREIBEN

Jetzt wird es ernst: In einem Businessplan werden die Zielgruppe, Wettbewerber, der Kapitalbedarf und das Marketing-Konzept festgehalten. Am besten ist es, wir schreiben ihn selbst, um uns noch einmal über die aktuelle Situation klar zu werden.

## 5 DIE FINANZIERUNG KLÄREN

Dank dem Businessplan haben wir jetzt einen Überblick über unser Startkapital. Meist bedarf es aber noch anderer Finanzierungen, um die Geschäftsidee ins Rollen zu bringen - das können Kredite, Investoren, Gelder oder (staatliche) Fördermittel sein.

## 6 DIE FORMALITÄTEN ANGEHEN

Als Nächstes stehen einige Behördengänge an: Wir müssen eventuell einen Namen festlegen und schützen lassen, brauchen Genehmigungen, Nachweise und Zulassungen. Je nach Branche müssen wir uns vielleicht auch beim Handelsregister oder Gewerbeamt melden.

## 7 DIE VERSICHERUNGEN ABSCHLIESSEN

Sicherheit geht vor. Für Gründerinnen sind daher Kranken-, Betriebshaftpflicht-, Rechtsschutz-, Geschäftsinhalts- und Berufsunfähigkeitsversicherung äußerst wichtig und sollten rechtzeitig abgeschlossen werden.

## 8 EIN MARKETING-KONZEPT AUFSTELLEN

Nach so vielen Formalitäten dürfen wir endlich kreativ werden. Um wirklich Erfolg zu haben, müssen wir erst mal bekannt werden. Das klappt am besten mit einem guten Marketing-Konzept - dafür können wir uns auch Hilfe von Profis holen.

Bergauf, bergab?  
Ich gehe meinen Weg.



## DHU Schüßler-Salz Nr. 3 – das Mineralsalz des Immunsystems

Meine Gesundheit unterstütze ich mit Bewegung in der Natur und Schüßler-Salzen. Nach Dr. Schüßler geben sie den Zellen Impulse und arbeiten wie ein Türöffner, um essenzielle Mineralstoffe wieder besser aufzunehmen und verarbeiten zu können. Mehr Informationen erhalten Sie in Ihrer Apotheke oder auf schuessler.dhu.de.

DHU Schüßler-Salz Nr. 3® ist ein homöopathisches Arzneimittel. Die Anwendung erfolgt ausschließlich aufgrund der langjährigen Verwendung in dieser Therapie. DHU Schüßler-Salz Nr. 3® Ferrum phosphoricum Biochemisches Funktionsmittel D3 [D6, D12]. Anwendungsgebiete: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Deutsche Homöopathie-Union s\_0321w\_a\_EV

