

Julia Bräunig

Beratung & Förderung für selbstständige Mütter



INHALTSVERZEICHNIS

Beratungsangebote und Informationen	Seite 4
Kinderbetreuung	Seite 5
Finanzielle Unterstützung	Seite 5
Selbstständig als Alleinerziehende?	Seite 7
Ressourcen für Gründerinnen	Seite 9
Mein Buch "Selbstständig mit Kind"	Seite 12
Über die Autorin	Seite 13
Impressum	Seite 14

Zwei der herausforderndsten und zugleich erfüllendsten Erlebnisse im Leben sind das Gründen einer Familie und eines eigenen Unternehmens. Beides sind Vollzeitbeschäftigungen, die eine Menge Geduld und Liebe einfordern. Eins davon gut zu meistern ist schon eine große Aufgabe – aber viele Frauen mit Unternehmergeist entscheiden sich sogar freiwillig für die Kombination aus beidem.

Die Zahl der selbstständigen Mütter wächst stetig an. Fair bezahlte und erfüllende Teilzeitjobs auf Angestelltenbasis für Mütter sind immer noch eine Seltenheit. Eine freiberufliche oder gewerbliche Tätigkeit kann hier die Lücke schließen. Stundenweises arbeiten, flexibel über den Tag oder die Woche verteilt - zuhause im Schreibtisch, in der eigenen Firma oder in einem Coworking-Space mit Kinderbetreuung. Die Bezahlung muss nicht laufend verhandelt werden und hängt nicht von der Dauer der Anwesenheit im Büro ab – das Einkommen ist sogar nach oben hin stark skalierbar. Die Möglichkeiten für selbstständige Mütter werden immer besser.

Doch wo bekommst du Unterstützung bei der Gründung? Wo kannst du all deine Fragen stellen? Kann eine Selbstständigkeit auch als alleinerziehende Mutter klappen?

In diesem E-Book habe ich viele Beratungs- und Unterstützungsangebote, sowie zahlreiche Informationsquellen für dich zusammengestellt.

Viel Spaß beim Durcharbeiten!

Deine Julia

BERATUNGSANGEBOTE & INFORMATIONEN

Es gibt viele Möglichkeiten, dich umfassend zur Existenzgründung beraten zu lassen. Zahlreiche (auch kostenfreie) Beratungsangebote und Informationen findest du in der Linklist:

<http://www.gruenderinnenzentrale.de>

<http://www.beratungsfoerderung.info/>

<https://www.entrepreneurship.de/>

<https://www.gruenderlexikon.de>

<http://www.existenzgruender.de>

<http://www.onedayprofits.de>

<http://www.fuer-gruender.de>

<http://www.starting-up.de/>

<http://www.selbstaendig-im-netz.de/links-fuer-selbstaendige-und-existenzgruender/>

<http://www.gruenderszene.de>

<http://www.vgsd.de/>

<http://www.meinstartup.com/>

Wenn du dir eine professionelle Unternehmensberatung nicht leisten kannst, gibt es über die [Beratungsförderung des Bundes](#) sowie das [Gründercoaching Deutschland](#) die Möglichkeit einer finanziellen Unterstützung. Das Gründercoaching Deutschland richtet sich auch an arbeitslose Frauen, die in die Selbstständigkeit starten wollen.

KINDERBETREUUNG

Hier gibt es viele Möglichkeiten und Herangehensweisen. Viele selbstständige Mütter arbeiten von zuhause aus, während ihre Kinder dabei sind. Entweder allein oder mit dem Partner, den Großeltern, anderen Eltern oder einem Kindermädchen als Unterstützung, die während der Arbeitszeit die Kinder beaufsichtigen.

Hole deine bessere Hälfte mit ins Boot. Dein Partner ist ebenso verantwortlich wie du. Es sind eure Kinder, also sollte die Betreuung fair geregelt sein. Andere Möglichkeiten sind: Tagesmütter, Kindermädchen, Babysitter oder Coworking-Spaces mit Kinderbetreuung. Coworkingspaces findest du am Besten über Google mit der Suchanfrage „Coworking space (deine Stadt)“

<https://www.coworking.de>

<http://jugglehub.de>

<http://www.easybusyspace.de/>

<http://www.coworkingtoddler.com/>

<http://www.coworkind.de/>

<http://www.rockzipfel-leipzig.de/>

FINANZIELLE FÖRDERUNG

Zumeist kommt eine finanzielle Förderung für Selbstständige nur vor der Gründung in Frage. Das bedeutet, dass du die Tätigkeit noch nicht begonnen haben darfst. Beim [Bundesministerium für Wirtschaft und Energie](#) findest du eine Übersicht aller Förderangebote. Auch in der [Förderdatenbank](#) des Ministeriums findest du einen Überblick aller Förderprogramme innerhalb der EU.

Öffentlichen Förderprogramme sind meist Darlehen, selten auch

nichtrückzahlbare Zuschüsse. Sie zeichnen sich durch günstige Zinsen, lange Laufzeiten und häufig eine rückzahlungsfreie Zeit aus.

Die wichtigsten Förderprogramme für Gründerinnen:

- Beratungsförderung
- ERP-Kapital für Gründung
- ERP-Gründerkredit - StartGeld
- ERP-Gründerkredit - Universell
- Mein Mikrokredit
- Mikromezzaninfonds Deutschland

Informationen zu allen hier genannten Förderprogrammen, sowie weiteren Programmen für technologie- und wissensbasierte Start-Ups findest du unter <http://www.existenzgruender.de/DE/Weg-indie-Selbstaendigkeit/Finanzierung/Foerderprogramme/Wichtige-Foerderprogramme/inhalt.html>

Auf der Suche nach anderweitigen Fördermitteln oder Zuschüssen je nach Bundesland kann dir auch die Datenbank von www.gruenderlexikon.de weiterhelfen:

<https://www.gruenderlexikon.de/checkliste/informieren/finanzierungsbedarf-ermitteln/fremdfinanzierung/foerderdatenbank/>

Gründungszuschuss des Arbeitsamts

Einen Gründungszuschuss kannst du beantragen, wenn du derzeit arbeitslos gemeldet bist und noch mindestens 150 Tage Anspruch auf Arbeitslosengeld hast. Vor dem Antrag auf Gründungszuschuss steht also der Antrag auf Arbeitslosengeld. Deine Geschäftsidee muss im Vorfeld von einer fachkundigen Stelle, wie z. B. der IHK (Industrie- und Handelskammer) als tragfähig bestätigt werden. Außerdem ist es verpflichtend, dass du mindestens 15 Stunden pro Woche selbstständig arbeitest und damit deine Arbeitslosigkeit beendest. Der Gründungszuschuss muss nicht zurück gezahlt werden. Für den Antrag auf Gründungszuschuss musst du nicht

zwingend neu gründen. Wenn du eine nebenberufliche Tätigkeit in eine hauptberufliche Selbstständigkeit umwandeln oder in ein bestehendes Unternehmen einsteigen möchtest, kannst du ebenfalls Gründungszuschuss beantragen. Wichtig: Die Bewilligung des Gründungszuschusses ist eine Ermessensentscheidung des Sachbearbeiters. Bereite dich gut auf deine Präsentation vor!

SELBSTSTÄNDIG ALS ALLEINERZIEHENDE?

Der Schritt in die Selbstständigkeit ist mit vielen neuen Aufgaben und Herausforderungen verbunden. Können auch Alleinerziehende den Spagat zwischen Familie und eigener Firma meistern? Eine allgemeingültige Antwort kann ich hier leider nicht geben, aber einige Denkanstöße geben. Tatsächlich sind viele Frauen, die eine Gründungsberatung aufsuchen, alleinerziehend. Sie suchen nach einer erfüllenden, flexiblen Tätigkeit, um Familie und Beruf vereinbaren zu können. Der traditionelle Arbeitsmarkt hinkt an dieser Stelle leider immer noch hinterher.

Bei der Gründung als Alleinerziehende solltest du bereits im Vorfeld besonderes Augenmerk auf die tatsächlich verfügbare Zeit legen. Was passiert, wenn das Kind bzw. die Kinder krank sind? Oder wenn du selbst erkrankst und zeitweise nicht arbeiten kannst? Wer könnte stundenweise die Betreuung der Kinder übernehmen? Welche Möglichkeiten der Unterstützung (personell und finanziell) kommen in Frage? Wichtig ist auch hier der Kontakt und die Vernetzung mit anderen Müttern und der Familie, um sich gegenseitig mit Rat und Tat zur Seite zu stehen und eventuell auch mal die Kinder ein paar Stunden abgeben zu können. Als alleinerziehende Gründerin solltest du dich auf jeden Fall bei einem der zahlreichen Gründungsnetzwerke ausführlich beraten lassen und deine Entscheidung gut durchdenken.

Ebenfalls sinnvoll finde ich den Erfahrungsaustausch mit anderen selbstständigen Müttern bevor das Unternehmen gegründet wird. So kannst du alle offenen Fragen loswerden und noch mal genau durchdenken, ob

eine Selbstständigkeit für dich in Frage kommt. Ein wichtiger Aspekt ist auch, ob es sich um eine Neugründung handelt oder ob die Firma zum Zeitpunkt der Trennung schon bestand und etabliert war. Gibt es die Firma schon einige Jahre, ist meist auch ein regelmäßiges Einkommen gesichert. Eine Neugründung erfordert hingegen einiges mehr an Organisation und Zeitmanagement, sowie Risikobereitschaft. In diesem Falle muss die Firma erst von Null auf gegründet und zum Laufen gebracht werden bis sie regelmäßig Gewinne einfährt.

Das dauert in den meisten Fällen ein bis zwei Jahre und bedeutet viel Arbeit und Durchhaltevermögen.

Tipps für alleinerziehende Gründerinnen:

- Lege dir mindestens zwei Monatseinkommen als Reserve für den Notfall zurück. Besser sind vier oder mehr.
- Vergleiche dich nicht mit anderen! Gehe deinen eigenen Weg.
- Höre auf dein Bauchgefühl und vertraue in deine Fähigkeiten.
- Lege deinen Perfektionismus ab. Kinder brauchen keine perfekten Eltern und auch dein Unternehmen wird weiterlaufen, wenn du manchmal nur 80% gibst. Achte auf deine Gesundheit, denn sie ist dein höchstes Gut!
- Nimm dir bewusste Auszeiten, gerade dann wenn es am stressigsten ist. Das kann auch eine halbe Stunde lesen in der Badewanne sein.
- Scheue dich nicht, um Hilfe zu bitten. Fast alle Menschen helfen gern. Es gibt immer jemanden, der dir weiterhelfen kann - aber dafür musst du lernen, darum zu bitten.

Buchtipps und Quellen

Petra van Laak: "Auf eigenen Beinen. Eine vierfache Mutter startet in die Selbstständigkeit"

<http://amzn.to/2wBXQeU> (Affiliate-Link)

Inspirierende Interviews:

<http://mutterseelenalleinerziehend.de/category/alleinerziehendekunstlerinnen/>

Quelle Infos Alleinerziehende:

Eigenes Interview mit Ulla Schweitzer, Mitarbeiterin der Gründerinnenzentrale Berlin

RESSOURCEN FÜR GRÜNDERINNEN

Wenn du die Links nicht per Hand abtippen willst, findest du sie auch in meinem Blog direkt zum Anklicken unter

www.happyvisions.de/ressourcen-gruenderinnen/

Kostenlose Ebooks und Kurse

Entrepreneurship Kurs

<https://www.entrepreneurship.de/groups/entrepreneurship-kurs/>

eTraining: Gründerinnen

<http://www.existenzgruender.de/DE/Gruendungswerkstatt/Online-Training/eTraining-Gruenderinnen/inhalt.html>

Existenzgründung Freie Berufe

https://www.existenzgruender.de/SharedDocs/Downloads/DE/GruenderZeiten/GruenderZeiten-17.pdf?__blob=publicationFile

Starthilfe: Der erfolgreiche Weg in die Selbständigkeit

<http://www.existenzgruender.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren-Flyer/Starthilfe-erfolgreiche-Weg-Selbststaendigkeit.html>

Gratis-Webinar "So startest du dein Business neben dem Job"

<http://www.ideacamp.de/webinar-anmeldung>

Die Master-Liste der kostenlosen Onlinekurse und Webinare

<http://frau-frei-und.de/die-master-liste-der-kostenlosen-online-kurse-und-webinare/>

Workshop für den Start in die Selbständigkeit

<http://www.super-work.com/superworkshop>

Social Media Strategien & Mini-Ebook (bei Newsletter-Anmeldung)

<http://um180grad.de/>

Miniguide für Mompreneurs (bei Newsletter-Anmeldung)

<http://mompreneurs.de/>

Quick-Start-Guide für dein Business (bei Newsletter-Anmeldung)

<http://www.frauchefin.de/>

Starterset für dein Lifestyle-Business (bei Newsletter-Anmeldung)

<http://potentialentdecker.net/ressourcen/>

Tutorials zum Geldverdienen im Internet

<http://www.selbstaendig-im-netz.de/tutorials-schritt-fuer-schritt-anleitungen>

Inspirierende Blogs

<http://mompreneurs.de/>

<http://www.frauchefin.de>

<http://www.fempreneur.de/>
<https://editionf.com/>
<http://www.smart-mama.de>
<http://hauptstadtmutti.de/category/working-mom/>
<http://frau-frei-und.de>
<http://um180grad.de>
<http://www.selbstaendig-im-netz.de>

Inspirierende Bücher (Affiliate-Links)

„Workisnotajob.“ (Catharina Bruns)

<http://amzn.to/2y0bp9w>

„Frei sein statt frei haben“ (Catharina Bruns)

<http://amzn.to/2wATcxR>

„Kopf schlägt Kapital“ (Günter Faltn)

<http://amzn.to/2yt9zBf>

„Wishcraft“ (Barbara Sher)

<http://amzn.to/2fUAnTh>

Netzwerken / Konferenzen

www.meetup.com
<http://www.digitalmediawomen.de/>
<http://momprenuers.de/netzwerk/>
<https://re-publica.com/de/>
<http://www.thehivegathering.com/>
<http://www.blogst.de/>

MEIN BUCH „MOMPREENEURS: SELBSTSTÄNDIG MIT KIND“

Mit meinem Buch möchte ich dir helfen, die Grundlagen für eine selbstständige Tätigkeit zu legen. Ich zeige dir, wie du eine fundierte Geschäftsidee entwickelst und diese in die Tat umsetzt. Natürlich erfährst du auch alles über mögliche Formen der Selbstständigkeit, die Unternehmensgründung und wie du den Alltag zwischen Selbstverwirklichung und Familie meisterst. Außerdem stelle ich dir inspirierende Frauen und ihren Werdegang als selbstständige Mütter vor. Das Buch gibt es als [digitales E-Book](#) oder [gedrucktes Taschenbuch](#)*.



Das erwartet dich im Buch „Momprenuers: Selbstständig mit Kind“

- Test: Passt eine Selbstständigkeit in deinen Familienalltag?
- Ausführliches Herantasten an deine Leidenschaften und Stärken
- Entwickeln einer fundierten Geschäftsidee und eines Businessplans
- Alles Wichtige über Formen der Selbstständigkeit und die Unternehmensgründung
- Tipps, wie du den Alltag zwischen Arbeit und Familie meisterst
- Motivation und Inspiration durch echte Geschichten fünf erfolgreicher Gründerinnen
- Häufige Fehler beim Gründen vermeiden
- Bonus-Lektionen und zahlreiche Tipps für kostenfreie Kurse, sowie hilfreiche Blogs & Bücher für Gründerinnen

[Zum Ebook](#)

[Zum Taschenbuch](#)*

* = Affiliate-Link

ÜBER DIE AUTORIN

Hallo, ich bin Julia - 34 Jahre jung, zweifache Mama und bin momentan mit meiner Familie auf einer Langzeitreise durch Europa.

Vor vielen Jahren rutschte ich direkt vom Studium in die Festanstellung - die mich jedoch so gar nicht überzeugen konnte. Obwohl einige Bereiche meiner Arbeit spannend waren und ich tolle Kollegen hatte, erfüllte mich die Arbeit nicht und das Konzept des 9-to-5 Jobs war mir viel zu starr und einengend. Nach einem Jahr "im Job" beschloss ich, in die Selbstständigkeit zu gehen und habe seitdem zwei erfolgreiche Einzelunternehmen gegründet: eine eigene Webdesign-Agentur und mein Schnittmuster-Label "[Kreativlabor Berlin](#)". Momentan bin ich in Elternzeit und konzentriere mich voll und ganz auf meine zwei Babies: Meinen Sohn und meinen neuen Blog „happy visions“.



Auf meinem Blog www.happyvisions.de schreibe ich über selbstbestimmtes Leben und Arbeiten, Berufung und Potenzialentfaltung für Frauen. Dazu gehören für mich neben hilfreichen Beiträgen vorallem Erfahrungen aus erster Hand. In meinen Heldinnen-Interviews stelle ich erfolgreiche Frauen und ihren ganz individuellen Werdegang vor. Und dann ist da noch meine große Leidenschaft - das Schreiben. Ich liebe es, andere an meinen Erfahrungen teilhaben zu lassen und sie mit meinen Büchern und Artikeln zu inspirieren. Das erste Buch liest du gerade - viele weitere schwirren bereits in meinem Kopf herum und warten auf ihren großen Tag.

IMPRESSUM

Konzept, Inhalt & Gestaltung

Julia Bräunig

Kreativlabor Berlin LLC SRL

Strada Virgil Madgearu, Nr. 27 A, Complex Palladian,

Cop B, Parter, Ap 2

014135 Bucuresti Sectorul 1

Romania

www.happyvisions.de • www.kreativlaborberlin.de

Datum der Erstveröffentlichung: 06.10.2017

Dieses Buch ist ausschließlich zur persönlichen Nutzung freigegeben und darf ohne die ausdrückliche Zustimmung der Autorin weder in Teilen, Auszügen oder komplett in jeglicher Form reproduziert, weiterverkauft oder weitergegeben werden.