

Herbst 2022
3. Ausgabe

Female Future

**Das Empowerment-Magazin
für deine berufliche Zukunft**

**FEMALE FUTURE
FESTIVALS 2022/23**
Vienna • Graz • Munich
Bodensee • Zurich

GELA ALLMANN

**Eigene Grenzen
überwinden**

AB IN DIE ZUKUNFT

**So arbeiten und
leben wir morgen**

MEHR IST MEHR!

**Finanztipps von
Celine Nadolny**

YAËL MEIER

**So tickt die
Gen Z**

SOPHIA THIEL

**Ihr Top-Tool:
Mental Health**

LIVE DABEI

**TOP-SPEAKERIN
Tijen Onaran**

DU BIST DIE MARKE

Gamechanger Personal Branding



App, App und weg.

ab
€ **29,90***

Graz –
Zürich

**Sparschiene
Nightjet**

Sichern Sie sich in der ÖBB App die günstigen
Sparschiene-Tickets bis zu 6 Monate im Vorhinein.

Alle Infos auf oebb.at/sparschiene

HEUTE. FÜR MORGEN. FÜR UNS.

* Kontingentiertes und zuggebundenes Angebot, inkl. Sitzplatzreservierung.

Impressum: ÖBB-Personalverkehr AG, Foto: © ÖBB / Christoph Spranger, gettyimages.at / Westend



*Die Gründerinnen des Female Future Festivals:
Patricia Zupan-Eugster (l.) und Verena Eugster*

Hallo ihr Lieben,

unterschiedliche Generationen. Unterschiedliche Ansichten. Unterschiedliche Wege. Die Zukunft gestaltet sich nur gemeinsam. Die kommenden Jahre sollen gut werden, hell strahlen und uns alle weiterbringen.

Wie wir das schaffen? Wir wollen offen sein für das Neue, entstehen, starke Meinungen haben. Nicht nur vorwärts gehen, auch mal einen Side-Step wagen, Schritte zurück akzeptieren – wenn's wichtig und richtig ist – und dennoch nie aufgeben. Die Zukunft – wir alle können und müssen sie gemeinsam gestalten.

Wir sind stolz, euch heute unsere Herbst-Ausgabe des Female Future Magazins präsentieren zu dürfen. Gespickt mit Themen, die derzeit absolut der Zeitgeist sind. Klar, die Inputs für Personal Branding finden ihren Platz, denn jede von euch ist eine echte Marke, aber auch die Wünsche und Forderungen der Generation Z. Diversity, Leadership, Feminismus – und vor allem: echte Geschichten von echten Menschen, die inspirieren, zum Nachdenken anregen, uns Mut machen.

Apropos echte Menschen: Im Spätsommer und Herbst sehen wir euch wieder – in Graz, Wien und zum ersten Mal auch in München, das erste Female Future Festival in Deutschland. Die Programme sind bereits fix – versprochen, dass es da ganz sicher neue Szenen gibt, die uns in Erinnerung bleiben.

Den Mutigen gehört die Welt!
Alles Liebe von
Patricia, Verena und dem ganzen Team

Medieninhaber: W3 Marketing GmbH, Färbergasse 15,
6850 Dornbirn, www.w3-marketing.at
Chefredaktion: Dagmar Zimmermann
Redaktion: Patricia Zupan-Eugster, Sarah Walser, Verena Eugster,
Claudia Boss
Art Direction: Christina Willi
Schlussredaktion: Dr. Judith Holuba

Titel: Andrea Heinsch
Credits: Stefan Friedrich Mayr Photography

WISSEN WIRKT.

Der Stoff, mit dem wir
die Zukunft gestalten.

**JETZT
BEWERBEN!**

Mit Wissen etwas bewirken
und Zukunft gestalten.
Informiere dich jetzt schon für ein
Studium an der **FH CAMPUS 02**.

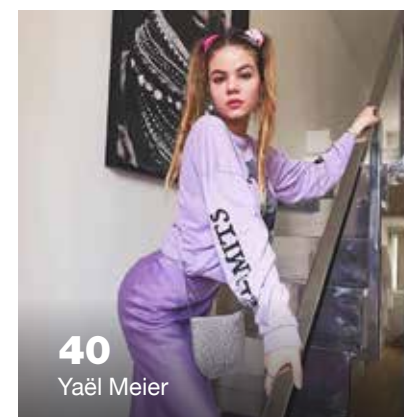
www.campus02.at

Inhaltsverzeichnis

WAS STECKT WO DRIN

FEMALE FUTURE

- 6 Tijen Onaran***
Gamechanger Personal Branding
- 14 Gela Allmann***
Grenzen überwinden
- 17 Mentorenschaft**
Partner in Crime
- 18 Eine Besucherin berichtet**
Das Festival – ein Mindset-Kick
- 28 Magdalena Rogl**
Gefühlvoll führen
- 32 Dani Sichtung & Kati Decker**
Super Streusel, super Firma
- 40 Yaël Meier***
So begeistert man die Gen Z
- 47 Bye-bye Komfortzone**
Veränderung als Chance
- 48 Verena Pausder**
So wirst du zum Business Angel
- 50 Tatjana Kiel**
Willensstärke in Krisen
- 52 Nachgefragt**
Steckt der Feminismus fest?
- 57 Bücher-Tipps**
Lust am Lesen



40
Yaël Meier

FEMALE TECH

- 36 Mengting Gao**
Kitchen Stories –
eine Erfolgsgeschichte

FEMALE DIGITAL

- 12 Listen & Learn**
Neues für die Ohren

FEMALE WORK

- 10 Oona Horx-Strathern***
Ab in die Zukunft
- 20 Was ist was?**
Das New-Work-Lexikon
- 54 Infos, Tipps & Tricks**
Mega-Trend Jobsharing



36
Mengting Gao

FEMALE FINANCE

- 24 Celine Nadolny***
Queen der Finanzbücher
- 43 Christiane Holzinger**
Finanzen: die Top-Apps und Co.
- 56 Money-Mindset**
Das perfekte Gehaltsgespräch

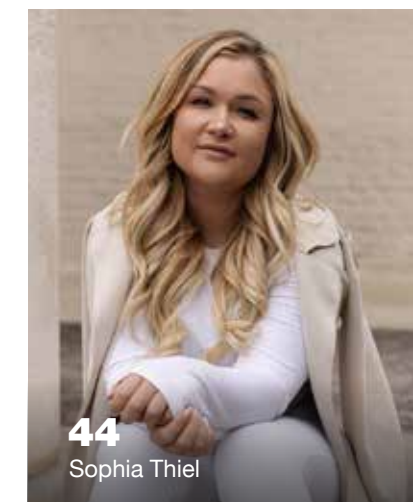
FEMALE HEALTH

- 44 Sophia Thiel***
Ihr Einsatz für Mental Health

REDAKTION

- 3 Schön, dass ihr da seid**
Editorial, Impressum

***Hier findet ihr unsere
Titelthemen**



44
Sophia Thiel

LIVE DABEI

Female
Future Festival
Graz • Munich

„Es gibt einen Unterschied, ob ich mich inszeniere oder positioniere.“

KOMMUNIKATIONSPROFI TIJEN ONARAN

Personal Branding als Gamechanger

Selbstinszenierung? Von wegen! Personal Branding ist wichtig und richtig – wenn es gut gemacht ist. Tijen Onaran erklärt, wie es funktioniert.

Was ist Personal Branding?

Personal Branding ist für mich die eigene Unabhängigkeit, meine Geschichte zu erzählen, bevor es andere tun. Das gilt für das Private, wo ich mir klar sein muss, wer ich bin, was ich kann und was ich nicht gut kann. Und auch für das Berufliche. Hier sollte man sich die Fragen stellen: Was sind meine Kompetenzen, was sind meine Ziele, worin bin ich Expertin und wie möchte ich als Expertin wahrgenommen werden?

Warum braucht es Personal Branding?

Menschen nehmen uns wahr – ob wir es wollen oder nicht. In dieser Fremdwahrnehmung erscheint man zum Beispiel selbstbewusst, ambitioniert oder ehrgeizig. Auch die Faktoren, ob man einen Migrationshintergrund besitzt oder eine Frau ist, bewirken, dass man in Schubladen gepackt wird. Ich will nicht, dass andere diese Fremdwahrnehmung prägen. Ich möchte selbst in die Hand nehmen, was ich erzähle und was ich preisgebe. Und: Je stärker ich über mich Bescheid weiß, desto stärker nehmen mich auch andere wahr, wie ich wahrgenommen werden möchte.

”

Ich habe gelernt: Egal, wie du es machst, machst du es falsch. Bist du zu sichtbar, wird es kritisiert. Bist du zu wenig sichtbar, wird gesagt: Trau dich endlich. Ich habe für mich irgendwann entschieden, meinen Weg zu gehen. Sichtbarkeit heißt auch immer Angreifbarkeit.

Wo finde ich Rat, wenn ich selbst nicht weiterkomme?

Mir hat es immer geholfen, mit Menschen zu sprechen, mit denen ich zusammengearbeitet habe, weil sie mich aus einem beruflichen und professionellen Kontext wahrnehmen. Also, Kollegen und Ex-Kollegen fragen! Familie und Freunde sind häufig voreingenommen.

WAS BRAUCHT ES FÜR GUTES PERSONAL BRANDING?

1. Fähigkeiten!

Wo liegen Talente und Kompetenzen? Mir fällt immer wieder auf, dass Menschen diese Frage schwierig finden und kaum beantworten können.

2. Ziel!

Wohin will ich, was sind die Schritte, die ich gehen will? Selbstständig werden, im Konzern eine Expertin sein, das Unternehmen wechseln?

3. Publikum!

Das hängt von meinen Zielen ab. Es können vier Leute im engsten Umfeld sein, aber auch externe Leute über Social Media.

Auf der nächsten Seite geht es weiter ...



Sichtbar bin ich, ob ich es will oder nicht. Die Frage lautet eher: Nehme ich es selbst in die Hand oder lasse ich es gestalten. Entscheidend ist, Position kann morgen weg sein, die Positionierung bleibt.

Die größten Fallstricke im Personal Branding?

Kein Ziel haben – und kein Wertesystem definieren. Das führt nämlich dazu, dass man keine Haltung hat und nur jedem Trend nachrennt. Wer Personal Branding lediglich macht, um etwas zu verkaufen, wird scheitern. Das ist ein No-Go – und das spüren Menschen.

... ein Umstand, der aktuell auf LinkedIn die Runde macht.

Allerdings! Generell verleiten soziale Medien dazu, in eine Euphorie versetzt zu werden. Man übertreibt in der Kommunikation, es muss immer höher, schneller, weiter gehen. Dabei ist eine gute Sichtbarkeit nicht das Ergebnis einer einmaligen Aktion, sondern wird über Jahre hinweg erarbeitet. Natürlich dürfen sich Schwerpunkte, Themen und Thesen verschieben, aber am Ende ist Personal Branding ein langwährender Prozess.

Was, wenn ich beim Personal Branding etwas falsch gemacht habe?

In der Krise liegt die Chance. Personal Branding ist ein Wachstumsprozess. Wir können und dürfen uns verändern, weitergehen und immer wieder neu erfinden.

Welche Kanäle eignen sich am besten für Personal Branding?

Es ist im Idealfall die Mischung zwischen analog und digital.

Wenn es mein Ziel ist, dass mich viele Menschen als Expertin kennen, lege ich mein Hauptaugenmerk auf die Social-Media-Kanäle. Wenn ich weiß, dass ich ein bestimmtes Gremium ansprechen und den Job wechseln möchte, muss ich auf andere Art und Weise Kontakt aufnehmen. Für die Positionierung ist es auch wichtig, sich live zu treffen, dort zu sein, wo Stakeholder zusammenkommen, die ähnliche Interessen haben – so wie beim Female Future Festival.

 www.global-digital-women.com

 [@tijen.onaran](https://www.instagram.com/tijen.onaran)



Buch-Tipp:

„Nur wer sichtbar ist, findet auch statt“, Tijen Onaran, Verlag: Goldmann, ab 12 Euro



Sichtbarkeit: für Tijen keine Eintagsfliege, sondern ein langer Prozess



Optimismus, gepaart mit Vorfreude auf die Zukunft: Oona Horx-Strathern

HOFFICE, UMWELT-IMPACT UND LEBEN AUF DEM LAND

Ab in die Zukunft

Die Zukunft wird wild und wunderbar, dessen darf man sich sicher sein. Nicht nur in der Organisation des Alltags, sondern auch in einer neuen Abstimmung zwischen Arbeit und Leben. „Wir erleben wiederholt, was der Philosoph Gershom Scholem die ‚elastischen Stunden‘ nennt“, erklärt Oona Horx-Strathern, die als Trendforscherin bekannt ist. „Das sind jene Momente, in denen sich alles ändern kann, weil die Geschichte in volatilem Fluss ist ...“

NEW WORK RULES

HOFFICE (Home-Office) heißt, dass wir mehr auf die Abgrenzungen in unserem Nicht-Arbeitsleben angewiesen sind. Die Notwendigkeit von „Zoom-Space“, stillen Ecken und Privaträumen bedeutet die Revision von Grundrissen und auch die Neudefinition von Möbeln. In Zukunft werden wir flexible Lösungen brauchen, die von einer „Open Plan“- („Küche für alles und alle“) zu einer „Broken Plan“-Raum-Logik finden. Multifunktionale und modulare Möbel werden ihren Platz einnehmen.

RURBANISIERUNG

Viele Leute haben aktuell das Bedürfnis, aus den Städten aufs Land zu ziehen. Dabei nehmen sie die Ideen und Strukturen aus der Großstadt mit in die Provinz. Wir Trendforscher*innen sprechen von der „progressiven Provinz“. So werden auf dem Land etwa Co-Working-Spaces eingerichtet – was im Umkehrschluss wieder mehr Leute ins Dorf lockt. Generell sind die Menschen heute eher bereit, öfter umzuziehen als noch vor 50 Jahren. Damals hat man ein Haus fürs Leben gebaut. Heute werden wir immer älter und durchlaufen viel mehr Lebensphasen, die uns auch an unterschiedliche Orte führen.

NEO-ÖKOLOGIE



Die Pandemie brachte auch ein neues Bewusstsein für Nachhaltigkeit und Ökologie auf den Tisch – und ins Herz des Zuhauses. Je mehr Zeit wir zu Hause verbringen, desto wichtiger wird Atmosphärisches, etwa die Luftqualität in den Räumen. Woraus bestehen die Wohn-Materialien? Wie beeinflussen die Wandfarbe, die Möbel, die Bausubstanzen die Luft, die wir atmen? Je bewusster uns der Umwelt-Impact unserer Räume wird, desto mehr schauen Konsumenten, Designer und Architekten in Richtung „Heldenmaterialien“. Etwa Cradle-to-Cradle-Produkte (eine durchgängige und konsequente Kreislaufwirtschaft, d. Red.), veganes Innendesign oder FurNEARture. FurNEARture kombiniert Möbel mit räumlicher Nähe, was die Produktion und die Rohstoffe betrifft. Ein wunderbarer Gegentrend zu FARniture (z.B. Teakholz-Möbeln aus Fernost). Für Konsument*innen wird es immer wichtiger, wo und aus welchen Materialien Möbel gefertigt werden. Sie achten nun auch bei ihrer Einrichtung darauf, dass der CO2-Fußabdruck möglichst gering bleibt.

KINDNESS-ECONOMY

Immer mehr Firmen rücken den sozial-ökologischen Impact ihrer Produkte in den Mittelpunkt: Produkte besitzen ein transformatives Potenzial, die Welt ein Stück besser zu machen. Konsument*innen in allen Generationen werden Kaufverweigerung üben, wenn keine soziale oder Umwelt-Verantwortlichkeit geleistet wird. Marken und Unternehmen müssen ihre ganze Wertschöpfungskette überdenken. Also: weg von der Wertschöpfungskette, hin zur Wertschätzungskette.



LISTEN & LEARN

Neues für die Ohren

Die Auswahl an Podcasts im Business-Bereich wird immer besser, immer spannender, immer tragender. Quasi ein Coach, den man mitnehmen kann. Unsere Empfehlungen ...



Vielfältig, vielschichtig: Podcasts sind Inspiration pur

DIE BOSS – MACHT IST WEIBLICH

Susanne Menne war einst Finanzvorständin der Lufthansa und damit eine der ersten Frauen in einem DAX-Vorstand. Wen wundert es da, dass sie in ihrem Podcast „Die Boss – Macht ist weiblich“ Chefinnen zum Gespräch trifft. Wie leben sie? Wie lieben sie? Was hassen sie?



AUFSTEIGER:INNEN – DER PODCAST ÜBER DEN MUT, ERSTE*R ZU SEIN

Tijen Onaran lädt in ihren Podcast „Aufsteiger:innen“ ein, die verraten, woher sie den Mut genommen haben, als Erste in ihrer Familie eine Karriere aus eigener Kraft aufzubauen. Spannende Persönlichkeiten, Erfahrungen, individuelle Karrierewege – all das gibt es hier.



KOPFRAUM – DIE PODCAST

„KopFRAUm“ heißt der Podcast von Elke Walthelm, die bei Sky Deutschland Programmchefin ist. Sie selbst war in ihrem Berufsleben immer von starken Vorbildern motiviert, nun interviewt sie Role-Models, die von ihren Erfahrungen und Motivationen erzählen.



FAST & CURIOUS

Sie sind das Dreamteam der deutschen Gründungsszene. Lea-Sophie Cramer und Verena Pausder. Mit ihrem Business-Podcast „Fast & Curious“ bieten sie eine runde Mischung aus Themen, weil sie bewegen, aktuell sind und hinter die Fassade der Gründer-szene blicken lassen.



„Unter Männern kann ich mich gut behaupten“

Michaela, du bist Sennerin. Als Frau in einem Männerberuf: Welche Chancen und Herausforderungen gibt es für dich?

Während ich in meinen ersten Monaten und Jahren als Sennerin hin und wieder mit Vorurteilen konfrontiert war, ist das heute gar kein Thema mehr. Ich habe Vertrauen in mein Käsekönnen und erledige meine Arbeit als Sennerin mit Selbstbewusstsein, ich weiß mich zu behaupten.

Was begeistert dich jeden Tag an deiner Arbeit?

Mich begeistert immer noch der Prozess, wie aus der Milch nach ein paar Arbeitsstunden ein fertiges Käseprodukt entstehen kann.

Drei Gründe, warum es sich lohnt, seiner Leidenschaft nachzugehen.

1. Mit einem Lächeln jeden Morgen in den Tag zu starten.



Michaela Hammerer, die erste Frau, die den Titel der Sennerin des Jahres erworben hat, ist von Herzen Käsemacherin. Michaela ist ein Multitalent bei Alma. Sie hilft als Springerin in allen vier Alma-Bergsennereien aus, übernimmt Sennerei-Führungen und erzählt von ihrem Berufsalltag.

2. Ein Produkt oder eine Arbeit, das/die mit Liebe und Leidenschaft entsteht, wird nicht nur besser, sondern schmeckt – in meinem Fall – auch besser.
3. Die Arbeit geht viel leichter von der Hand, wenn ich hinter dem stehe, was ich tue, und auch Freude daran finde.



**PHARMOS
NATUR**
sacred plants

- ✓ Wertschätzung von Mutter Natur
- ✓ Beachtung der kosmischen Rhythmen
- ✓ Achtsamer Anbau in ökologischer Mischkultur
- ✓ Faire Zusammenarbeit mit Kleinbauern
- ✓ Ökosoziales Engagement
- ✓ Ganzheitliche Wirkstoffnetze

100% Natur, die wirkt.

www.pharmos-natur.de

SPEAKERIN GELA ALLMANN

Grenzen überwinden

Sie ist eine Female Future Festival-Speakerin der ersten Stunde – schließlich war Gela Allmann (38) bereits bei der Premiere im Festspielhaus Bregenz im Jahr 2019 dabei. Damals gab es für sie viel Applaus – und Standing Ovationen. Nun ist Gela zurück – beim Female Future Festival in München am 27. Oktober und mit einem neuen Buch. „Fight. Smile. Love. – Alles, was du brauchst, ist in dir“ Ein 13-Punkte-Plan, wie man mit Herausforderungen umgehen kann, ist in dem Werk inklusive. Denn: Kämpfen, lachen, lieben – das musste Gela in den vergangenen Jahren oft ...

Rückblende: Alles begann mit einem Unfall im April 2014, eine Schicksalswende in ihrem Leben. Bei einem Fotoshooting in Island strauchelt sie und stürzt – 800 Höhenmeter. Erst knapp vor einem Felsvorsprung kommt sie zum Liegen. Schwer verletzt, die Knochen zertrümmert, Muskeln, Sehnen und Bänder gerissen. Sie wird mit dem Helikopter gerettet und neun Stunden lang notoperiert. Wochen- und monatelange Klinikaufenthalte folgen, bis sie in ihr Zuhause, bei München, zurückkehrt.

„Ich dachte, jetzt ist alles wieder gut“, sagt sie. „Aber nichts war gut, ganz im Gegenteil! Es ging erst richtig los.“ Sie spürt diese innere Unruhe. Obwohl ihr damaliger Ehemann und ihre Mama alles dafür tun, dass sie sich wohlfühlt. Obwohl sie gesundheitlich große Fortschritte macht. Obwohl Sponsoren und Auftraggeber nach wie vor zu ihr stehen. Gela weiß heute: „Durch die Nahtoderfahrung und dieses ganz neu verankerte Bewusstsein, dass das Leben morgen tatsächlich vorbei sein kann, drängte sich meine innere Wahrheit immer mehr in den Vordergrund.“

Du möchtest Gela live erleben? Dann komm zum Female Future Festival nach München. Tickets gibt's hier



 www.gelaallmann.de

 [@gelaallmann](https://www.instagram.com/gelaallmann)

„Wer weiterkommen will, muss seine Ängste überwinden, seine Grenzen neu setzen, seine Komfortzone verlassen und losgehen.“

Auf der nächsten Seite geht es weiter ...

„Meine innere Wahrheit drängte sich immer mehr in den Vordergrund.“

Sie muss sich ins Leben zurückkämpfen. Tag für Tag. Und Schritt für Schritt. Heute lebt Gela mit ihrem zweiten Ehemann und den beiden gemeinsamen Kindern im bayerischen Voralpenland, hat sich neue Wertigkeiten und Ziele gesetzt, genießt ihr Leben. „Der Unfall zwang mich, Verantwortung für mich und mein Handeln und damit mein Leben zu übernehmen.“ Mit ihrem Vortrag beim Female Future Festival und mit ihrem neuen Buch will sie dazu auch andere Frauen ermutigen. Nicht umsonst heißt in „Fight. Smile. Love“ ein Kapitel „What if I fall, darling? But what if you fly?“



Buch-Tipp:
„Fight. Smile. Love. Alles, was du brauchst, ist in dir“, Gela Allmann, Verlag: Piper, ab 18 Euro



Vergangenheit: nach ihrem Unfall – schwer verletzt im Krankenhaus



Gegenwart: Mit ihrem Ehemann Andi Wittmann hat sie zwei gemeinsame Kinder und lebt in der Nähe von München

MENTORENSCHAFT

Partner in Crime

Partner in Crime – so könnte man eine Mentorenschaft bezeichnen. Ein Tool, das es schon lange gibt, das aber derzeit immer mehr ins Scheinwerferlicht kommt. Der Vorteil davon? Wachsen, lernen, weiterkommen. Klar, die Varianten sind dabei vielfältig: Ob in Firmen, unter ehemaligen Kollegen oder in diversen Netzwerken – mit der Unterstützung anderer strahlt man mehr. Also: Shine bright!

DAS BRAUCHT ES FÜR EINE GUTE MENTOR*IN-MENTEE-BEZIEHUNG:

- 1. Unterstützung:**
Der/die Mentor*in blickt auf jahrelange Erfahrung zurück, durchschaut Prozesse, weiß um die Entwicklungen der vergangenen Jahre. Wichtig für eine*n Mentee, um Dinge einordnen und berufliche Entscheidungen treffen zu können.
- 2. Schutz:**
Ganz ehrlich, auch wenn man es gerne so hätte, nicht immer schwebt man im Job auf Wolke sieben. Der/die Mentor*in – perfekt, wenn man seinem Ärger mal Luft machen möchte. Die Vertrauensbasis ist so groß, dass Gesprochenes zwischen den beiden bleibt. Psst!
- 3. Ehrlichkeit:**
Hoch fliegen – und trotzdem auf Bodenständigkeit beharren. Der/die Mentor*in sorgt dafür – wahre Worte, echte Einordnung sind Trumpf!



Umarmt das Leben: Miriam Höller

Ex-Stuntfrau Miriam Höller brach sich innerhalb sechs Wochen beide Beine und verlor ihren Lebensgefährten bei einem Hubschrauberunglück. Aufgegeben hat sie dabei nie – auch, weil sie Mentor*innen um sich hat.

Miriam: „Grundsätzlich bin ich mental ein sehr starker Mensch, das habe ich mir von meinen Eltern abgeschaut und mir nach meinen Tiefschlägen wieder erarbeitet. Bis heute durchlebe ich Tiefs, das gehört zum Leben dazu. Sobald meine positiven Gedanken, aber auch Routinen – also Sport oder die Natur – nicht mehr reichen, brauche ich Hilfe. Wichtige Ansprechpartner sind für mich gute Freunde, Mentoren und Vorbilder. Dabei warte ich nicht lange und kontaktiere sie schnell, wenn es drauf ankommt. Für mich ist es sehr wichtig, ein gutes Netzwerk zu haben. Ich hole mir gerne Inspiration von Gleichgesinnten und auch Branchenfremden, oder sogar von ganz neuen Begegnungen. Es ist spannend, denn ich kann von jedem Menschen etwas lernen.“

Du möchtest Miriam live erleben? Dann komm zum Female Future Festival Vienna.

ÜBRIGENS ...

... lernt nicht nur der/die Mentee von ihrem/ ihrer Mentor*in, auch andersrum ergeben sich Synergien. Beispiele gefällig? Die Vorstellungen der Gen Z, Hacks auf TikTok und vieles mehr – wetten, dass der/die Mentee hier für ihren/ihre Mentor*in Licht ins Dunkel bringen kann?

EINE BESUCHERIN BERICHTET

„Mir gab das Female Future Festival einen echten Mindset-Kick“



Filmemacherin und Fan des Female Future Festivals:
Silvia Ponce Marti

Um das Female Future Festival zu besuchen, muss man nicht lange planen. Bester Beweis: Silvia Ponce Marti. Sie kam im vergangenen Jahr zum Festival in Wien, mit einem Ticket, das sie sich ganz spontan und erst kurz vorher gebucht hatte.

Was hat dir das Female Future Festival für dein Business gebracht?

Natürlich sind die Kontakte, die man bei so einem Event knüpft und nach Hause mitnimmt, extrem wertvoll, ich würde aber sagen, dass es mir am meisten einen „Mindset-Kick“ gebracht hat. Ich leide manchmal unter mangelndem Selbstbewusstsein und hinterfrage mich und meinen Weg in einer endlosen Schleife. Besonders wenn man selbstständig an kreativen Projekten arbeitet, kann man schnell ins „Overthinking“ kommen. Der Austausch mit anderen Frauen, das Anhören der unkonventionellen Erfolgsgeschichten der Speakerinnen und die Stimmung haben mir einen „Empowerment-Kick“ gegeben.

Hat es dir neue Business-Kontakte verschafft?

Ja! Ich habe mehrere tolle Kontakte mitgenommen, mit denen hoffentlich noch tolle kreative Projekte entstehen werden!

Zur Person:

Silvia Ponce Marti ist Film & Creative Director. Sie wünscht sich mehr Kreativität in der Werbung und macht mutige Videokampagnen und Filme, die „scroll-stopping“ wirken. Die Geschichte der Kund*innen soll als Kunst in der Erinnerung der Zuschauer*innen bleiben.
www.studioponcemarti.com.

WARUM SOLLTE JEDE FRAU DAS FEMALE FUTURE FESTIVAL BESUCHEN?

Es steht uns noch ein langer Weg bis zur Gleichberechtigung bevor, besonders im beruflichen Bereich. Daher ist es enorm wichtig, sich als Frau die Erfolgsgeschichten anderer Frauen vor Augen zu halten, genauso selbstbewusst an den eigenen Werdegang zu glauben, wie viele Männer es oft tun. Es ist essenziell, sich als Frau mit anderen Frauen auszutauschen, einander zu pushen und zu motivieren.

Alle Infos findest du auf female-future.com

Hast du auch Lust aufs Female Future Festival bekommen? Dein Ticket gibt es hier



ALLE TERMINE AUF EINEN BLICK

Festivals

29. September 2022	Graz
06. Oktober 2022	Vienna
27. Oktober 2022	Munich
20. April 2023	Bodensee
29. Juni 2023	Zurich

Credits: Milad Harbo, Marcella Ruiz Cruz

ANZEIGE

Beim Klimawandel braucht's Female Power



Die Auswirkungen des Klimawandels sind weltweit zu spüren, dabei gibt es auch Unterschiede zwischen Männern und Frauen. UN Women berichtet darüber, dass Frauen und Mädchen vor allem in ländlichen Regionen des globalen Südens stärker von den Auswirkungen betroffen sind. Welchen Beitrag turn to zero hier als Ausgleich leisten kann, erzählt die Produktmanagerin Anna Maierhofer von der illwerke vkw.

Was genau bedeutet „turn to zero“?

Mit turn to zero haben wir bei der illwerke vkw im Herbst 2021 eine neue Marke gegründet, in der alle unsere Produkte und Angebote in Richtung unternehmerischer Klimaschutz gebündelt werden. Wir möchten Unternehmen bei einer größtmöglichen Reduktion ihrer Emissionen begleiten und einen echten Mehrwert fürs Klima leisten. Unvermeidbare Treibhausgasemissionen werden anschließend durch die Unterstützung hochwertiger Klimaschutzprojekte ausgeglichen.

Hast du ein konkretes Beispiel für uns?

Ein Beispiel hierfür ist unser Klimaschutzprojekt in Äthiopien. Hier werden unter anderem offene Feuerstellen durch effiziente Kochöfen ersetzt. Frauen sind traditionell für die Besorgung des Feuerholzes zuständig und müssen dafür sehr weite Strecken zurücklegen. In der Hütte entsteht durch das offene Feuer einerseits Verbrennungsgefahr, andererseits eine unheimliche Rauchgasentwicklung. Die effizienten Öfen werden zum Teil von Frauen hergestellt. Somit haben wir viele Benefits gebündelt: Sie können die Öfen zukünftig selbstständig erzeugen, müssen weniger Holz sammeln, haben mehr Zeit für andere Tätigkeiten, es gibt kein offenes Feuer mehr in der Hütte und die extreme Rauchgasentwicklung, die oft zu Krankheit oder auch Tod führt, wird stark reduziert. Solche Projekte kommen aus diesen Gründen gerade bei den Frauen vor Ort sehr gut an.

Seit 2015 Produktmanagerin für Klimaschutzdienstleistungen bei illwerke vkw:
Anna Maierhofer



**VON A WIE ACTIVITY BASED WORKING
BIS W WIE WORKING OUT LOUD**

Das New-Work-Lexikon – was ist eigentlich was?

Der klassische „Nine-to-Five“-Job hat oft ausgedient. Die Frage nach Sinn und Zweck – auch „Purpose“ genannt – rückt dagegen in den Vordergrund. Die wichtigsten Begriffe zum Thema „New Work“, verständlich erklärt von den Expert*innen von stepstone.at

Activity Based Working

Keine starren Raumstrukturen, stattdessen Bürolandschaften mit eigenen Arbeitszonen für Tätigkeiten wie Besprechungen, Telefonieren, konzentriertes Arbeiten oder Denkprozesse.

Benefits

Bei der Entscheidung für oder gegen einen Job oft das Zünglein an der Waage: Beliebt sind etwa hybride Arbeitsmodelle, nachhaltige Mobilität oder Unterstützung des mentalen Wohlbefindens.

Corporate Social Responsibility

Das Unternehmen als guter Bürger: Corporate Social Responsibility bezeichnet den freiwilligen Beitrag der Wirtschaft zu einer nachhaltigen Entwicklung.

Diversity

Vielfalt als Erfolgsfaktor: Unternehmen, die Vielfalt und Gleichstellung leben, können Herausforderungen aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten.

Empowerment

Moderne Unternehmen holen sich nicht nur gut ausgebildete Fachkräfte ins Haus, sondern sorgen auch für deren Aus- und Weiterbildung – und das ein (Berufs-)Leben lang.

Gender Equality

Die Gleichberechtigung der Geschlechter am Arbeitsplatz ist inzwischen selbstverständlich, punkten können Arbeitgeber zusätzlich mit gendergerechten Stellenanzeigen oder individuellen Benefits.

Hot Desking

Das Aus für den klassischen fixen Arbeitsplatz: Mitarbeiter*innen suchen sich jeden Tag aufs Neue einen Schreibtischplatz aus oder teilen sich zu verschiedenen Zeiten einen Platz.

Ikigai

In Zeiten wie diesen besonders wichtig für die Arbeit: Ikigai bedeutet salopp ausgedrückt „das Gefühl, etwas zu haben, für das es sich lohnt, morgens aufzustehen“.

Kollaboration

Vom Ich zum Wir: Gerade in virtuellen Settings kommen der spontane Austausch und die unkomplizierte Kollaboration auch zwischen den Abteilungen oft zu kurz – vor allem, wenn es um innovative Ideen geht. Für Arbeitgeber*innen heißt das, die (virtuellen) Räume zu öffnen und Platz zu lassen für den informellen Austausch und die kreative Zusammenarbeit.

Lean Thinking

Lean Thinking ist nicht nur der Vorläufer von agilem Arbeiten, sondern bezeichnet eine ganzheitliche Herangehensweise an Unternehmensabläufe und Wertschöpfungsprozesse. Ziel ist es, sämtliche Prozesse konsequent zu vernetzen und optimal zu synchronisieren und damit eine „schlanke“ Organisation zu werden.



Und dann die Hände zum Himmel: Wer „remote“ arbeitet, kann das auch am Strand tun

Nachhaltigkeit

Klimawandel, Fridays for Future und die „Generation Greta“: Für rund die Hälfte aller Berufseinsteiger*innen ist Nachhaltigkeit eines der wichtigsten Entscheidungskriterien für einen Job.

Open Innovation

Offene Denkprozesse unter Einbeziehung aller möglichen Stakeholder wie Anbieter, Lieferanten oder Kunden: Open Innovation vergrößert das Innovationspotenzial eines Unternehmens.

People and Culture

In Menschen steckt viel mehr als bloße Arbeitskraft. In vielen Firmen löst „People and Culture“ daher mittlerweile den alten Begriff von „Human Resources“ ab.

Remote First

„Remote First“ ist eine Unternehmensstrategie, bei der die meisten oder alle Mitarbeitenden außerhalb des Büros arbeiten. Im Gegensatz zu vollständig dezentralisierten oder reinen Remote-Organisationen verfügen Remote-First-Unternehmen über einen physischen Standort für Mitarbeitende, die einen traditionellen Büroraum benötigen oder bevorzugen. Die Mehrheit arbeitet jedoch außerhalb des Firmensitzes.

Slash-Karriere

Heute Coach, morgen Hundetrainer: Viele Menschen finden erst dann ihre Erfüllung, wenn sie mehrere Tätigkeiten zugleich ausführen und in einem zweiten Job Vielfalt und Freiraum finden.

Third Places

Arbeiten im Kaffeehaus: Sogenannte „Third Places“ wie Coworking-Spaces oder Hubs ergänzen das traditionelle Büroleben und machen flexibles Arbeiten noch einfacher möglich.

Unicorn

Startups mit einer Marktkapitalisierung von mehr als einer Milliarde US-Dollar; in Österreich aktuell unter anderem Bitpanda und TTTech.

Verteilte Führung

Gemeinsam führen statt einsam: Bei der verteilten Führung wird die Führungsrolle auf mehrere Köpfe aufgeteilt, je nach Qualifikation und Verfügbarkeit.

Working Out Loud

Gemeinsam arbeiten und voneinander lernen: Beim „Working Out Loud“ geht es um selbstorganisierte, unternehmensübergreifende Zusammenarbeit und Austausch, von dem alle Beteiligten langfristig profitieren.



ZUMTOBEL Group

DIE KOMMUNIKATION BEI DER ZUMTOBEL GROUP

Bei uns gibt es einen hohen Umschlag an spannenden und vielfältigen Themen. Von der Finanz- und Managementkommunikation über Strategie-Updates bis hin zu Themen wie Kunst & Kultur und der regelmäßigen Berichterstattung im Rahmen der Börsennotierung spielen wir alles im 360-Grad-Prinzip über unsere internen und externen Kanäle.

Die Kommunikation im Blick: Maresa Hoffmann

„Kommunikation lässt sich nur im Team meistern“

In den letzten beiden Jahren hat sich mit Corona viel verändert – auch in der Kommunikation. Was es braucht, ist eine Kommunikation, die alle anspricht und die alle verstehen. Auch Maresa Hoffmann, Head of Group Communications & Public Affairs bei der Zumtobel Group, weiß das: „Grundsätzlich sind in der Kommunikation immer Schnelligkeit und Transparenz gefragt. Wir haben gemerkt, dass sich die Geschwindigkeit in den letzten zwei Jahren deutlich potenziert hat. Und hier spreche ich nicht davon, wie schnell wir als börsennotiertes Unternehmen verpflichtend kommunizieren müssen, sondern von vielen anderen Themen – intern und extern.“

Was war speziell die Herausforderung?

Für viele Unternehmen und Kommunikationsabteilungen war Krisenkommunikation nicht länger Theorie, sondern musste auf täglicher Basis angewendet werden – speziell nach intern. Stetig wechselnde Corona-Maßnahmen waren so rasch wie möglich an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu übermitteln. Es ging auch immer wieder darum, den Mitarbeitenden ein Gefühl der Sicherheit zu geben.

Welche positiven Schlüsse lassen sich daraus ziehen?

Herausforderungen lassen sich nur im Team meistern. Die permanente Krisensituation hat dies einfach noch mal unterstrichen. Dies bezieht sich sowohl auf unser Kommunikationsteam, in dem wir noch enger zusammengerückt sind und uns gegenseitig in diesen Zeiten unterstützt haben, als auch auf die Zumtobel Group Family weltweit. Und dies auch trotz der gegebenen Distanz aufgrund der Regularien, wie z.B. im Home-Office oder von einem anderen Standort, und dank der digitalen Möglichkeiten.

Zumtobel hat rund 5.800 Mitarbeiter in 90 Ländern – wie schafft man es, dass eine gute interne Kommunikation gelingt, schließlich gibt es unterschiedliche Mentalitäten, Kulturen, Herangehensweisen, Zeitzonen?

Drei Dinge sind hier wichtig: ein gutes internes Netzwerk, Gespür für globale Themen und natürlich die Tatsache, dass wir die interne Kommunikation so divers aufbauen, dass sie für rund 5.800 Mitarbeitende weltweit interessant ist. Hierzu nutzen wir die unterschiedlichsten Formate von persönlichen CEO-Talks, Videobotschaften oder interaktiven Livestreams mit dem Management-Team bis hin zu unserem Kerntool, dem Intranet – sowohl auf lokaler als auch globaler Ebene. Unser Anspruch ist es, nicht nur zu informieren, sondern attraktive Inhalte zu vermitteln. Es soll ja schließlich den Austausch fördern und in gewisser Weise Spaß machen, ins Intranet zu schauen.

Was sind deine persönlichen Learnings und Tipps als Führungskraft?

Auch wenn es einfach klingt, spielen neben Fachkenntnissen, Ehrgeiz und lösungsorientiertem Arbeiten meines Erachtens Authentizität und Humor eine entscheidende Rolle (man muss auch mal über sich selbst lachen können). Ich lebe das Prinzip, dass man jeden gleich und mit Respekt behandeln sollte, egal auf welcher beruflichen Hierarchieebene man sich begegnet.

Was macht dir Freude am Job und was möchtest du anderen mit auf den Weg geben?

Ich arbeite in einem tollen Team und unsere Zielsetzung ist, zusammen etwas zu bewegen und spannende Themen und Konzepte voranzubringen. Jeden Tag meistern wir gemeinsam neue Herausforderungen! Das zählt auch auf mein Motto ein: „Das Leben ist kurz.“ Da wir viel Zeit im Job verbringen, ist es umso wichtiger, dies auch mit Freude zu tun. Mit einer positiven Einstellung gelingen selbst fordernde Tage viel leichter. Das Wichtigste ist, dass man sich selbst treu bleibt, denn nur so kann man für sich einen zufriedenstellenden Job und sinnstiftende Arbeit leisten.

**CELINE NADOLNY,
DIE QUEEN DER FINANZBÜCHER**

„Ich investiere in Aktien – und Beziehungen“

Finanzbücher sind ein MUSS für jede Frau, sagt Celine Nadolny. Sie ist mit *Book of Finance Deutschlands* einflussreichste Sachbuchkritikerin und eine der wichtigsten Finanzbloggerinnen. „Natürlich gibt es schlechte Bücher“, erklärt sie. Aber eben auch Bücher, die lebhaft sind, mit anschaulichen Visualisierungen, ausgiebigen Übungen und Check-Listen. Wer sich seinen Weg durch den Dschungel der Finanzliteratur bahnt, wird belohnt. Denn: „Nur durch hochwertige Literatur können Frauen auch für kleines Geld von den Besten lernen.“

Kannst du uns das Geheimnis verraten, wie und wo du selbst anlegst?

Ich investiere 100 Prozent – selbstverständlich neben einem Sicherheitspuffer – weltweit gestreut am Aktienmarkt. Dabei lege ich vor allem Wert auf wissenschaftlich belegbare Faktorprämien und Steuereffizienz. Würde mir aber niemals anmaßen, über Einzelaktien und Themen-ETFs eine bessere Performance erzielen zu können. Stattdessen investiere ich meine Zeit lieber weiterhin in den definitiv wichtigsten Vermögenswert: mich selbst. Und dazu gehören auch meine Beziehungen zu anderen Menschen und ein Leben in Einklang mit meinen Zielen und Idealen.

Bist du risikofreudig oder zurückhaltend, was deine Finanzen angeht?

Ich bin insofern risikofreudig, als dass ich „gute“ Risiken gerne eingehe und „schlechte“ Risiken meide. Es ist nämlich ein Trugschluss, dass Risiko gleich Risiko ist. Dem ist nicht so. Mir geht es vor allem um das Rendite-Risiko-Verhältnis und das ist – für manche nicht intuitiv verständlich – am Aktienmarkt besser als unter dem Kopfkissen.

Welchen Finanztipp kann jede Frau sofort umsetzen?

Ein gutes Buch in die Hand nehmen. Und: Wenn wir eines alle direkt machen können, dann ist es, unseren Konsum zu hinterfragen. Am Ende wird man nicht von dem Geld reich, das man verdient, sondern von dem, was man behält.

Dein bestes Invest?

Definitiv die über 600 Sachbücher, die ich seit meinem 16. Lebensjahr gelesen habe. Nichts hat mich mehr geformt, nichts die Weichen für meine Zukunft mehr beeinträchtigt.

Welche Rolle spielt Geld in deinem Leben?

Für mich ist Geld Mittel zum Zweck. Es ermöglichte mir, meinen Hauptjob zu kündigen, es ermöglicht mir, mehr Zeit mit meinen Liebsten und meinen Hobbys zu verbringen, es lässt mich anderen helfen, es öffnet mir das Tor zur Welt und zeigt mir fremde Kulturen und Orte.



Celine verbindet ihre Leidenschaften: Lesen und Reisen

„Geld allein macht
nicht glücklich.
Aber das, was Geld
uns ermöglicht,
macht glücklich.“

Auf der nächsten Seite geht es weiter ...

Finanzen und Geldanlagen: von Celine einfach erklärt und eingeordnet

TAGESGELDKONTO, SPARBUCH:

3–5 Monatseinkommen auf einem Tagesgeldkonto innerhalb der EU und nördlich von Italien und östlich von Frankreich und westlich von Polen. Mindestens aber 5.000 Euro und vor allem nochmal mehr, wenn man ein Gewerbe betreibt.

ETFs:

Ausschließlich weltweit gestreute ETFs mit Blick auf deren Kosten. Keine Themen-ETFs.

AKTIEN:

Keine Einzelaktien, außer aus ethischen Gründen oder, wenn die Wertpapieranalyse die eigene Leidenschaft ist.

LEBENSVERSICHERUNG:

Ein No-Go

GOLD:

Nur für Crash-Propheten, und wenn, dann nur physisch. „Gold wird irgendwo auf der Welt aus der Erde gegraben. Dann schmelzen wir es zu Barren, bauen einen unterirdischen Tresor und graben es wieder ein. Wenn uns Außerirdische dabei beobachten, es käme ihnen reichlich obskur und seltsam vor.“ Warren Buffett

IMMOBILIEN:

Nur für handwerklich begabte Menschen, die sich hier tief einarbeiten möchten, sich steuerlich weiterbilden und die Immobilität akzeptieren können. Aber Achtung vor Überschuldung und zu viel Spekulation.

KRYPTO:

Für Spekulanten und alle, die Regierungen einfach nicht vertrauen können, jederzeit fliehen wollen und wenige immobile Vermögenswerte im Land besitzen.

KOPFKISSEN:

Für Kinder und kurzfristige Anschaffungen

www.bookoffinance.de
[@bookoffinance](https://www.instagram.com/bookoffinance)



Ihr Herzensprojekt: Book of Finance

CELINE'S 3 TOP-BÜCHER ZUM THEMA FINANZEN



Souverän investieren
Gerd Kommer
Verlag: Campus, ab 32,00 Euro



Der reichste Mann von Babylon
George S. Clason
Verlag: Goldmann, ab 9,99 Euro



Ein Hund namens Money
Bodo Schäfer
Verlag: dtv, ab 10,95 Euro

„Das beste Invest waren die über 600 Sachbücher, die ich gelesen habe.“

(8) achtsam
Für Sie.
Für Vorarlberg.
Für alle.

VOLKSBANK
VORARLBERG

#draufanlegen

Legen wir's einfach drauf an!

Die achtsame Geldanlage für eine bessere Welt.

draufanlegen.volksbank-vorarlberg.at

Schon ab
50 Euro
in nachhaltige Fonds investieren!

WERBUNG

LIVE DABEI

Female
Future Festival
Graz • Munich

„Gefühle machen
uns als Menschen
aus, in all unseren
Facetten.“

MAGDALENA ROGL

Gefühlvoll führen

„Du bist zu emotional“ – vier Worte, die als Feedback gedacht waren. Vier Worte, die auch durchaus saßen. Immerhin aber vier Worte, die für Magdalena Rogl der Auslöser waren, sich intensiv mit Emotionalität auseinanderzusetzen. Das Ergebnis gibt es ab 18. Oktober – es ist ihr Buch „MitGefühl: Warum Emotionen im Job unverzichtbar sind“. Mehr zum Thema verrät Magdalena, die Project Lead für Diversity & Inclusion bei Microsoft ist, hier:

„Im beruflichen Kontext assoziieren viele mit dem Wort Emotionen das Sensibelchen oder den cholerischen Chef, der schreit und seinen Mitarbeitenden so viel Angst macht, dass sie spüren und parieren. Nur wenige begreifen das große Ganze.“

Gefühle machen uns als Menschen aus, in all unseren Facetten. Wenn wir sie gründlich reflektieren und analysieren, dann sind sie wichtige Wegweiser und unterstützen uns bei unserem Erfolg – und zwar nicht nur jeden Einzelnen, sondern auch Teams und ganze Unternehmen.

Emotionalität hat viel mit Empathie zu tun. Und die Pandemie hat uns alle gelehrt, empathischer miteinander zu sein. Nicht nur, weil wir gemerkt haben, dass wir alle im selben Boot sitzen. Wir haben auch persönliche Einblicke in das Leben unserer Kollegen bekommen, etwa wenn die Kinder oder die Mitbewohner während einer Video-Konferenz durchs Bild laufen. Früher haben Menschen versucht, ihr persönliches Leben von ihrer Arbeit zu trennen. Ich bin aber davon überzeugt, dass diese strikte Abgrenzung nicht funktioniert.

Führungskräfte brauchen eine intrinsische Motivation. Und die entsteht, wenn sie merken, dass sich Empathie lohnt – weil sie Teams erfolgreicher macht und Unternehmen zu besseren Ergebnissen führt. Das Lernen von emotionaler

Sprache sollte genauso anerkannt und gefragt sein wie das Lernen einer Programmiersprache.

Dabei helfen können Mentoren, Coaches, Trainer, Therapeuten. Aber auch ein grundsätzlicher Kulturwandel innerhalb der Unternehmen. Ich wünsche mir, dass Emotionen in Zukunft nicht mehr als Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke gelten. Denn: Leadership bedeutet nicht Führung, sondern vor allem Vorbildfunktion.“

 @lenarogl



Buch-Tipp:

„MitGefühl: Warum Emotionen im Job unverzichtbar sind“, Magdalena Rogl, ab 18. Oktober, Verlag: EMF, ab 17 Euro



Mit Herz und Verstand: Magdalena Rogl (l.) mit Verena Eugster

DAS EMPOWERMENT- FESTIVAL

Hier dreht sich alles um die
Themen Zukunft, Innovation,
Leadership und Karriere.

in 5 Städten

über 25 Top-Speaker*innen

3 Stages

Networking Area

& vieles mehr!

 Female
Future Festival

#hepartofit

Tickets & alle Infos
female-future.com



Super Schwestern, super erfolgreich: Dani und Kati (r.)

DANI SICHTING & KATI DECKER

Willkommen in der bunten Welt der Streusel

Mit dem Unternehmertum ist es wie mit dem Backen. Es braucht die richtige Rezeptur, die perfekten Zutaten und eine gute Prise Leidenschaft. Den beiden Schwestern Dani Sighting und Kati Decker gelingt das – mit ihrer Firma „Super Streusel“. Sie vertreiben für Hobbybäcker*innen Streusel für Kuchen, Cupcakes und Co. Was ihnen dabei auch zugute kommt: das große Engagement, mit dem sie ihre Community auf Instagram pflegen.

Wenn Dani und Kati zurückblicken, begleitet sie das Thema Backen schon seit Kindheitstagen. Denn: Sie kommen aus einer selbstständigen Konditorfamilie. Aber obwohl ihnen das Talent in die Wiege gelegt wurde, schlugen beide erst einmal einen anderen beruflichen Lebensweg ein. Dani studiert BWL mit Schwerpunkt Marketing, Kati Medien- und Entertainment-Management.

Weil sie beruflich eine Neuausrichtung suchen, gründen sie 2013 „Guter Kuchen“, einen Online-Shop für Cake-Pops (Kuchen am Stiel), der gut läuft. Das Problem: „Uns fehlte die passende Dekoration“, berichtet Dani. In Deutschland findet sich nichts Inspirierendes. Gute Hersteller und Lieferanten? Fehlanzeige! Der Blick geht ins Ausland, wo die Streusel so viel bunter, fröhlicher und individueller sind.

Die Idee für „Super Streusel“ ist geboren, und Dani und Kati entschließen sich 2018 dazu, selbst Streusel einzukaufen, zu mischen und zu verkaufen. 100 unterschiedliche Mischungen haben sie mittlerweile im Angebot, Streusel, Perlen, Herzchen und Kugeln, die Namen wie „Konfetti-Regen“ und „Einhorn-Party“ tragen. Ob Baby-Show oder Hochzeit, Halloween oder Weihnachten – die Kunden mögen es bunt, glitzernd und individuell. Der Wunsch von Dani und Kati: „Eine Dose Super Streusel auf den Kuchen – und er sieht toll aus.“

Einen Großteil des Marketings erledigen die gebürtigen Rheinländerinnen, die mit der Firma heute in Hamburg sitzen, über Instagram und Social Media. Das bedeutet: Sie posten Beiträge und Storys, erzählen, was gut läuft, nehmen die Menschen mit hinter die Kulissen. Dani: „Die

Community hat total Lust, dabei zu sein, möchte wissen, wo wir herkommen, wie wir backen und verzieren.“ Und: „Wir bekommen so viel nettes Feedback, das macht uns glücklich.“ Feedback, das auch das Unternehmen weiterbringt. Erfahrungswerte, die wichtig sind.



Schon längst hat „Super Streusel“ die Firma „Guter Kuchen“ überholt. Der Grund: Cake-Pops kann man schwer skalieren, es erfordert viel Handarbeit und muss genau auf die Kunden zugespielt werden. Streusel kann man dagegen im großen Stil produzieren, auf Vorrat halten – „das haben wir rasch gemerkt“, sagt Dani.

 www.superstreusel.de

 [@super_streusel](https://www.instagram.com/super_streusel)

IHR TIPP FÜR GRÜNDER*INNEN:

„Unsere Herangehensweise war immer, es in die Hand zu nehmen und uns zu fragen: Was ist das Schlimmste, was passieren kann?“ Einfach ausprobieren, wenn etwas nicht klappt: neu denken.

Gemeinsam stark – so leben wir bei A1 Diversität!



Bei Österreichs führendem Telekommunikationsunternehmen A1 ist Diversität ein fixer Bestandteil der Unternehmenskultur. Sie spiegelt die Werthaltung wider und ist zugleich ein wichtiger Erfolgsfaktor. Besonderes Augenmerk wird dabei auf Gendergerechtigkeit gelegt.

Bis heute sind Frauen in MINT-Berufen und Führungsrollen leider unterrepräsentiert. Wir sehen es als unsere gesellschaftliche und unternehmerische Verantwortung, dem mit zahlreichen Initiativen entgegenzuwirken und Rahmenbedingungen für mehr Chancengleichheit mitzugestalten.

Mit dem Female Leaders' Circle, den A1-Role-Models Women@A1 und dem Female Empowerment Program bietet A1 sowohl den Mitarbeiter*innen als auch den weiblichen Führungskräften Plattformen, um sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. Beim jährlichen Töchtertag zeigen wir Mädchen die Vielfalt und Faszination technischer Berufe. Darüber hinaus ist A1 Gründungsmitglied der MINTality-Stiftung, und im Mai 2022 fand das erste MINTchanger*in-Event statt, das die Wichtigkeit von Frauen in MINT-Berufen und MINT-Ausbildungen thematisiert hat. Ziel all dieser Initiativen ist es, Awareness zu schaffen und Netzwerk-Plattformen zu bieten.

Zum Thema Gleichstellung gehört für uns auch der chancengleiche Zugang zu Bildung für alle. Dafür gibt es den „A1 digital.campus“, wo Kindern, Schulklassen und Pädagog*innen kostenlose Internet-Workshops angeboten werden. Für Senior*innen gibt es analog dazu die „A1 Seniorenakademie“.

Die im Jahr 2020 von Mitarbeiter*innen eigeninitiativ gegründete „A1 Diversity Community“ widmet sich dem Thema Gleichstellung – und das nicht nur im Hinblick auf Gender. Auch Themen wie Alter, Ethnizität, Religion oder Kultur sind hier auf dem Radar.

Zwei unserer Women@A1 möchten wir heute vor den Vorhang holen:

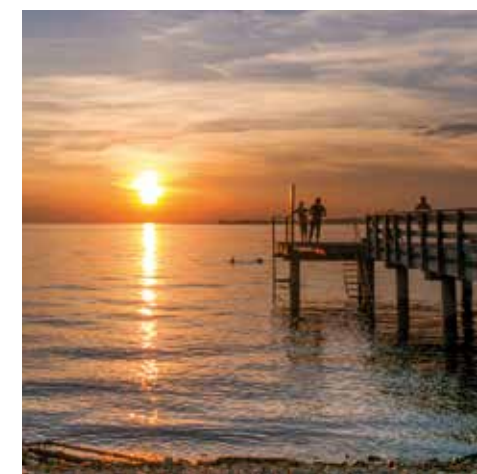


Uschi Jobst beschäftigt sich als HR-Analystin bei A1 vor allem damit, Daten zu analysieren, die dann die Basis für eine Verbesserung eines „Mitarbeiter*innen-Lebens“ bilden. Es geht um die Erstellung, Implementierung und Interpretation von Umfragen entlang des sogenannten Employee Lifecycles bei verschiedenen Zielgruppen. Uschis Job vereinfacht durch die automatisierten Daten die Zusammenarbeit in ihrem Team und liefert wichtige Fakten für künftige Entscheidungen, die besonders die A1-Mitarbeiter*innen, auch neu hinzukommende, betreffen. Zugute kommt ihr bei ihrer Aufgabe sicherlich ihre „Superpower“ Neugierde. Inspiration findet sie bei Menschen, die sie beeindruckten. Aber das ist nicht immer nur eine Person. Je nach Situation und auch je nachdem, wo sie ihre eigenen Unsicherheiten spürt, sind ihre Role-Models ihre Tochter, Kolleg*innen & Freund*innen, und auch Lady Gaga ;-). An Role-Models ganz allgemein schätzt Uschi besonders Mut, Offenheit und Ehrlichkeit. Und auch ihr Lieblings-Hashtag #werisebyliftingothers entspricht ganz ihrer Lebenseinstellung.

Michi Barta-Müller gestaltet als Execution Lead Analytics nichts weniger als die Entwicklung von A1 hin zu einem datenzentrierten Unternehmen. Sie organisiert dafür die methodische, prozessuale und strukturelle Weiterentwicklung des Analytics & Artificial Intelligence-Themas. Michaela zeichnet aus, dass sie alles, was sie macht, mit Leidenschaft angeht. Daher lautet auch ihr persönlicher Lieblingssatz von Thomas Edison: „I never did a day's work in my life, it was all fun“. Je lieber man etwas tut, desto weniger empfindet man es als Arbeit und desto besser wird es, ist Michaela überzeugt! Vorbild und Role-Model für sie ist eindeutig ihre Mutter. Von ihr konnte sie sich so vieles abschauen, z. B. Dinge selbstbewusst anzupacken oder auch Meinungen anderer anzuhören, aber letztendlich ihren eigenen Weg zu gehen. Sie war es auch, die immer versucht hat, Michi für Mathematik zu begeistern – mit Erfolg! Bei einem Role-Model ist es ihr vor allem wichtig, dass sie der Lebensweg inspiriert oder die Art, wie sie herausfordernde Situationen in ihrem Leben bewältigt hat, auf Michis eigenes Leben und Tun anwendbar ist.



Credits: Sabine Hauswirth



LIVE DABEI
Female
Future Festival
Munich

„Sicher kann man sich vor einer Gründung nie sein. Aber man kann an seine Idee glauben.“

MENGTING GAO VON KITCHEN STORIES

Erfolgsrezept: Tech & Leidenschaft

Wer die Homepage von Kitchen Stories besucht und durch das Team scrollt, landet zwangsläufig bei der Headline: „talentiert, leidenschaftlich, hungrig“. Hungrig – vielleicht darf man das sogar im doppelten Sinne verstehen. Hungrig, weil Kitchen Stories eine videobasierte Plattform für Kochrezepte ist. Und hungrig, weil Mengting Gao ihr Unternehmen gut für die Zukunft aufstellen möchte.

Was war zuerst da – die Liebe zur Technik oder die Liebe zum Essen?

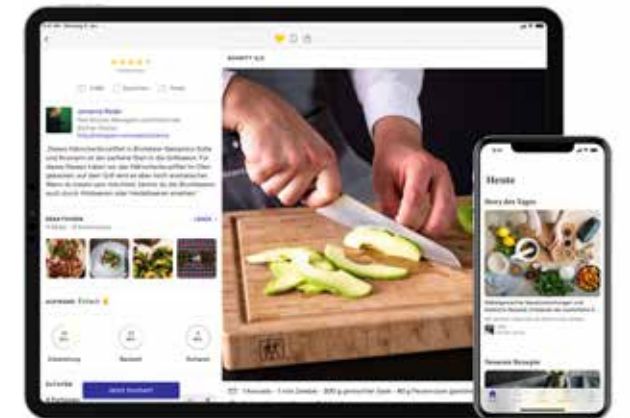
Auf jeden Fall die Liebe zu Essen und zum Kochen. Ich war z.B. schon immer Fan von kurzen Kochvideos, wie es sie bei YouTube gab. Jedoch fehlten mir im Rahmen von emotionalen Videoinhalten oft nachvollziehbare Kochanleitungen. Darüber hinaus vermisste ich auf der Suche nach den besten Rezepten auch eine Plattform, die den Austausch mit anderen Food-Liebhaber*innen weltweit ermöglichte. So entstand die Idee zu Kitchen Stories.

Was hat dich sicher gemacht, dass Kitchen Stories funktioniert?

Sich wirklich sicher sein, kann man vor der Gründung wohl nie. Aber man kann an seine Idee und sein Produkt glauben und die Leidenschaft, die dahintersteckt, authentisch wiedergeben. Und genau das haben wir damals gemacht. Ein Vorteil war der, dass es so etwas wie Kitchen Stories damals noch nicht gab, also eine Koch-App, die wirklich Schritt-für-Schritt-Anleitungen, begleitet von emotionalen, hochqualitativen Videos, zur Verfügung stellt und so jedem das Kochen ermöglicht. Wir setzen damals wie heute auf die drei Säulen gelingsichere Rezepte, intuitive Technologie und aktive Community. Mit diesem innovativen Dreiklang konnten wir uns schließlich durchsetzen.

Die App kann in 150 Ländern genutzt werden. Wie schafft ihr das, die kulturellen Unterschiede zueinander zu bringen?

Das resultiert wohl aus zwei verschiedenen Punkten: Zum



Beliebt, bunt, praktisch: Kitchen Stories ist eine der größten Kochplattformen Deutschlands

einen sind wir ein sehr internationales Team. In unserem Berliner Office arbeiten 70 Menschen mit 17 Nationalitäten daran, möglichst diverse, aber immer authentische Rezepte zu kuratieren und zu entwickeln. Wir legen großen Wert darauf, dass gerade traditionelle, länderspezifische Gerichte nicht „verfälscht“ werden, und investieren viel Zeit in die Recherche und den Austausch untereinander oder mit unseren Nutzer*innen. Zum anderen trägt unsere weltweite, sehr aktive Community einen wichtigen Beitrag dazu bei. Bei Kitchen Stories können sich User*innen aus China, den USA und Italien darüber unterhalten, wie diese eine Suppe sein müsste und mit welchen regional typischen Zutaten sie am besten zubereitet wird.

Ihr erlebt mit Kitchen Stories einige Höhepunkte, gab es auch ein „Lowlight“?

In unserem zweiten Unternehmensjahr mussten wir zum ersten Mal mehrere Mitarbeiter*innen auf einmal entlassen, da wir beschlossen hatten, uns aus dem internationalen Markt zurückzuziehen. Für mich war es der erste große Rückschlag bei Kitchen Stories. Schlussendlich habe ich aber auch aus dieser Situation viel lernen können, insbesondere im Umgang mit kritischen und tiefgreifenden Entscheidungen.

Heute bist du selbst Business Angel – warum?

Mich begeistert es immer wieder aufs Neue, ambitionierte Gründer*innen kennenzulernen, von deren Ideen zu erfahren und mich von der Energie anstecken zu lassen. Es freut mich, wenn ich sie als Business Angel ein Stück ihres Weges begleiten kann und hoffentlich mit Wissen, Netzwerk und Sparring unterstützen kann. Gleichzeitig lerne ich auch immer wieder viel von den Startups und lasse mich auch gern mit neuen Themen herausfordern.

 www.kitchenstories.com

 [@kitchenstories_official](https://www.instagram.com/kitchenstories_official)

 [Kitchen Stories](https://www.youtube.com/kitchenstories)

WUSSTEST DU, DASS ...

... Kitchen Stories von Mengting Gao und Verena Hubertz – die beiden sind Studienfreundinnen – gegründet wurde? Ende 2020 gab Verena ihren Posten als Geschäftsführerin auf. Mengting: „Verenas Ausstieg aus Kitchen Stories war unabhängig von der Entscheidung, für den Bundestag zu kandidieren, und stand bereits zuvor fest. Die Entscheidung haben wir damals bewusst gemeinsam getroffen, im besten Sinne der Firma und passend zu unseren persönlichen Ambitionen.“



Macht auch anderen Mut: Mengting Gao

3 GOLDENE REGELN FÜR GRÜNDER*INNEN

1. Von Beginn an auch erfahrene Teammitglieder an Bord holen, die die nötige Marktexpertise und das tiefgehende Wissen mit einbringen können. Heißt: Wichtig ist, zum Start einen guten Mix aus erfahrenen und jungen Talenten zu haben.
2. Regelmäßige Coachings etablieren und die Vorteile der gezielten, persönlichen Weiterentwicklung und geleiteten Teamentwicklung für sich nutzen.
3. Trial and Error: Fehler machen, aus Fehlern lernen, die Leidenschaft nicht verlieren und immer weiter machen.

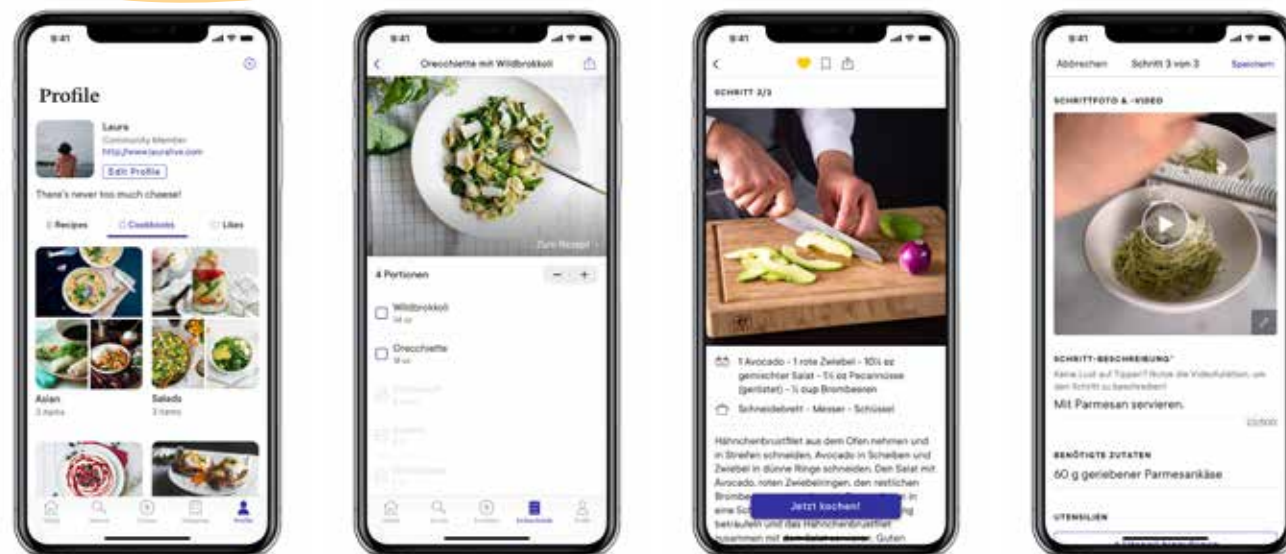


Blick hinter die Kulissen: die Büroräume des Unternehmens – offen und modern

Mit dem Blick fürs Ganze und dem Gespür für das Besondere.
So wird es richtig und richtig gut.

 **Pack Solutions**
WIR MACHEN UND LIEBEN VERPACKUNGEN

PackSolutions KG · office@packsolutions.at · www.packsolutions.at



Schritt für Schritt: Mit den Anleitungen klappt das Gericht garantiert perfekt



YAËL MEIER

So begeistert man die Gen Z

Yaël Meier ist mit 22 Jahren eine DER Expertinnen der Generation Z, Gründerin der Beratungsfirma ZEAM und Mama eines Sohnes. Sie versteht die Gen Z wie kaum eine andere, weiß, was uns alle erwartet und wie junge Menschen arbeiten und leben wollen. Die wichtigsten Punkte – kurz und knapp.

FACTS ÜBER DIE GENERATION Z:

Die Gen Z ist zwischen 1995 und 2010 geboren und als Zielgruppe für Unternehmen extrem wichtig – als Kund*innen, aber auch als Arbeitnehmer*innen.

Die Gen Z will keine 15-Stunden-Tage, sie schätzt das Leben abseits des Berufs. Gleichzeitig ist sie auch die Generation, die sehr stark auf Lohn und Prestige setzt. Es ist nicht mehr die Sinnhaftigkeit, die man von den Millennials, der Generation zuvor, gewöhnt war.

Die Gen Z ist mit Internet aufgewachsen, kennt ein Leben ohne Handy nicht. Dazu kommt: Mit dem Internet verändert sich auch die Sprache der Gen Z schnell.

WAS UNTERNEHMEN WISSEN MÜSSEN:

1. Kampagnen, die die Generation Z erreichen sollen, müssen auf die Gen Z zugeschnitten sein. Das Problem: Oft ist in den Teams, die Kampagnen kreieren, keiner unter 30. Niemand selbst ist also aus der Zielgruppe. Dabei braucht es das, um junge Menschen anzusprechen.

2. Mit der Gen Z werden sich Strukturen verändern (müssen). Während es früher normal war, dass man als Praktikant eingestiegen ist und sich 20 Jahre hochgearbeitet hat, ist es nun notwendig, dass Unternehmen umdenken. Die Lösung: Junge Arbeitnehmer*innen wollen einen konkreten Plan (gerne auch über mehrere Jahre), wie sie sich im Unternehmen entwickeln können.

3. TikTok ist die relevanteste Social-Media-Plattform der Gen Z, keine andere App wird so häufig von jungen Menschen heruntergeladen. Die Folge: für Unternehmen ein MUSS, hier präsent zu sein. Stellenanzeigen machen hier beispielsweise mehr Sinn als in Tageszeitungen. Man muss die Kanäle anpassen und dort werben, wo die jungen Leute sind.

„Wir wissen so viel, haben so viel Potenzial. Warum werden wir nicht nach unserer Meinung gefragt?“

Für uns gilt nicht ‚mobile first‘, sondern ‚mobile only‘.

YAËLS TO-DOS FÜR UNTERNEHMEN:

... junge Leute ernst nehmen und einbinden, ihnen Verantwortung geben. „Die Strukturen sind wie vor 20 Jahren: Krass, wenn man bedenkt, wie schnell sich die Welt verändert.“

... junge Leute gerecht bezahlen. „Warum sollte ich in einem Thema, in dem ich viel weiß, halb so viel verdienen wie jemand, der schon zehn Jahre dabei ist, sich aber nicht mit neuen Technologien und Social Media auskennt?“

... junge Leute, die Drive haben, in den Unternehmen halten und fördern.

UND WAS KOMMT NACH GENERATION Z?

„Es ist Gen Alpha, die nicht mehr mit Handys lebt, sondern mit Brillen und später mit Linsen. Die echte und die digitale Welt werden immer mehr verschmelzen. Dann wird erneut ein solcher Umbruch stattfinden, wie wir es aktuell erleben.“



Yaël – frei von Konventionen

WIE SCHAFFT MAN ES, DIE GENERATIONEN ZU VERBINDEN?



Ali Mahlodji
FutureOne

Um in Unternehmen Brücken zwischen den Generationen zu bauen, braucht es zuallererst Sensibilisierung dafür, dass wir alle Vorurteile in uns tragen – auch gegenüber anderen Generationen. Das kann und sollte spielerisch passieren, damit sich niemand vor den Kopf gestoßen fühlt, denn wir tragen schließlich alle Vorurteile in uns. Dann geht es an die Zusammenarbeit der Generationen an einem Projekt. Damit hier jede*r gehört wird, braucht es manchmal eine*n Mediator*in. Es geht also darum, einen Raum zu schaffen, in dem allen Gehör geschenkt wird – denn so können unterschiedliche Generationen wirklich voneinander lernen. Unternehmen, die dies schon vor einer Dekade gemacht haben, ernten hier nun die Früchte.



Steffi Burkhart
Human Capital Evangelist

Studien belegen, vielfältige Beliefschaften und eine hohe Denkddiversität machen Unternehmen, vor allem in einer Realität, die volatil, unsicher, komplex und ambivalent (V.U.K.A.-Realität) ist, erfolgreich. Wir benötigen viele diverse Ideen, viele unterschiedliche Sichtweisen, weil jeder, egal ob Jung oder Alt, Mann oder Frau, als Praktikant oder CEO – jeder kann Ideen beisteuern, die über ein gemeinsames Bewusstsein eine Organisation verändern können. Eine wichtige Komponente, um Brücken zwischen Generationen zu bauen, ist Zeit. Zeit, damit sich Jung und Alt innerhalb von Organisationen (informell) vernetzen und sich austauschen und voneinander lernen. Stereotypisches Denken und unbewusste Vorurteile gilt es aufzulösen.

LIVE DABEI
Female
Future Festival
Graz • Vienna

DIE TOP-APPS UND PODCASTS – EMPFOHLEN VON DER FINANZ-EXPERTIN

Money makes the world go round

Steuerberaterin, Unternehmensberaterin, Exportberaterin, Expertin für alternative Finanzierungen & Förderungen, Investorin: Christiane Holzinger ist ein echtes „Material Girl“ und kümmert sich als Geschäftsführerin von 360° Business Planner, ihrem Unternehmen in Klagenfurt, um finanzielle Belange von Frauen. Zudem ist sie Bundesvorsitzende der Jungen Wirtschaft. Apps und Podcasts, die unverzichtbar sind, stellt sie hier vor.



Christiane Holzinger geht das Thema Geld professionell und mit einer Portion Humor an, wie man hier sieht

APPS

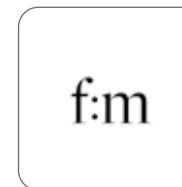
UpLyvt – ein smartes Zuhause für deine Finanzen

Hier gibt es das eigene Vermögen auf einen Blick. Anlagen, Versicherungen und Co. sind kompakt zusammengefasst. Praktisch, wenn man herausfinden möchte, wo man mit seinem Vermögen aktuell steht.



Fin:marie – der einfachste Weg zur finanziellen Sicherheit

Finanzdschungel? Da kommst du durch! Die App begleitet Kundinnen Schritt für Schritt zum passenden Investment. 3, 2, 1, kaufen!



Vitamin – die App für eine starke finanzielle Zukunft

Selbst ist die Frau, vor allem, wenn es um die finanzielle Zukunft geht. Nachhaltig zu investieren, kann man mit der App lernen. Der Clou: Investis ab 1 Euro.



PODCASTS

Investorella

Aktien, ETFs, Immobilien – und darin investieren. Larissa Kravitz klärt darüber mit ihrem „feministischen Podcast über nachhaltiges Investment“ auf.



Madame Moneypenny

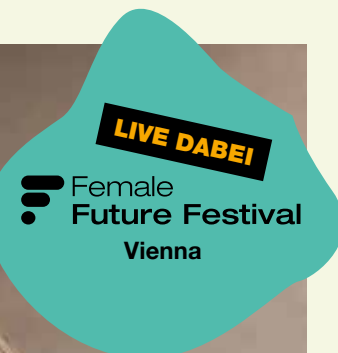
Natascha Wegelin ist Madame Moneypenny. Ob es noch einen Podcast zu Frauen und Finanzen braucht? Aber hallo! Natascha weiß: 75 Prozent der Frauen zwischen 35 und 50 Jahren droht später die Altersarmut. Und der Weg in die finanzielle Unabhängigkeit beginnt mit dem ersten Download dieses Podcasts ... Klick!



www.femalefinancefuture.com
@femfinfuture
@chrisiepreneur

INFLUENCERIN SOPHIA THIEL

„Schwäche zu zeigen, ist eine Stärke!“



Starker Körper, starker Geist: Sophia Thiel

Menschen bewegen – das kann Sophia Thiel. Schon 2014, als sie auf Social Media bekannt wurde. Damals war Fitness ihr Thema, heute ist es auch mentale Gesundheit. Was geblieben ist: ihre offene, authentische Art.

Lässt sich der Druck in den sozialen Medien mit Druck im Business vergleichen?

Ich denke, Druck generell empfindet jeder für sich anders, und er wird auch individuell wahrgenommen. Es macht jedoch in meinen Augen definitiv einen Unterschied, ob man als Person in der Öffentlichkeit steht oder nicht. Vor allem als Influencer teilt man oft auch gerne sehr private Inhalte, was einen wiederum angreifbar macht. Egal, was man richtig oder falsch macht – man bekommt direktes Feedback. Dieses ist wiederum nicht immer positiv oder konstruktiv und kommt teilweise von wildfremden Menschen! Als Influencer ist man ja theoretisch sein eigenes Business und die daraus entstehende Verantwortung bedeutet ja auch wiederum Druck. Ich würde sagen, es gibt Parallelen, aber je nach Person und Business auch definitiv Unterschiede.

Hörst du heute eher auf Warnsignale von Körper und Seele als früher?

Auf jeden Fall. Früher habe ich nach dem Motto „No pain – no gain“ viele körperliche Signale ignoriert und dafür wiederum später auch meine Rechnung erhalten! Ich habe versucht, meinen Körper mit extremem Training und Diäten zu unterwerfen, doch der Körper lässt sich nicht so einfach veräppeln! Heute habe ich gelernt, auf die Warnsignale frühzeitig zu hören und meinen Körper nicht mehr als Feind, sondern als Team-Kameraden zu sehen. Dadurch ist man nachhaltig und auch langfristig auf dem gesünderen Weg.

Wer ist dein bester Ratgeber?

Mein bester Ratgeber ist tatsächlich mein Freund Raphael. Egal, mit welchem Problem ich alltäglich zu tun habe – ich kann mit ihm einfach über alles reden. Während ich manchmal sehr emotional reagiere, gibt er mir einen rationalen Blick auf die Dinge und hilft mir oft bei meinen Entscheidungen.



Come back stronger: die neue Sophia Thiel

DAS KÖNNEN WIR AUS DEM SPORT FÜRS BUSINESS LERNEN:

Sophia: „Was ich für mich und meinen Beruf aus dem Sport mitnehmen konnte: Disziplin und den Willen, Dinge bis zum Ende durchzuziehen. Diese Willensstärke, das Durchhaltevermögen, aber auch die Fähigkeit, mit Rückschlägen umzugehen, sind sehr wertvoll auch für das Business! Zudem ist Sport/körperliche Bewegung gleichzeitig für unser allgemeines Wohlbefinden gut und macht uns generell leistungsfähiger, was uns beim Erledigen anderer Aufgaben hilft. Also Win-Win!“

Muss Therapie salonfähiger werden?

Definitiv! Während es in Amerika teilweise zum guten Ton gehört, einen Therapeuten zu haben, so sind wir hier im deutschsprachigen Raum noch sehr verhalten. Hier wollen wir keine Schwäche zeigen und beweisen, dass wir stark genug sind, um persönliche Probleme alleine zu lösen. Sich helfen zu lassen, ist jedoch alles andere als Schwäche, sondern eine Stärke! Therapie ist leider bei vielen Menschen noch mit irrtümlichen Vorurteilen behaftet.

Warum hast du dein Unternehmen gegründet?

Gemeinsam mit meinem Freund habe ich 2021 eine Firma gegründet, da wir uns im Bereich mentaler Gesundheit stark machen wollen. Wir beide haben mit unseren persönlichen Päckchen viele Parallelen und sind auch beide in Therapie. Vielleicht sind wir auch gerade deswegen ein so gutes Team, um das Thema „Mental Health“ mit unserem Projekt mehr in den Mittelpunkt der Gesellschaft zu rücken.

Was dürfen wir erwarten?

Wir wollen Menschen dabei helfen, frühzeitig Hilfe aufzusuchen und die Wurzel ihres persönlichen „Päckchens“ zu ergründen und besser zu verstehen. Gemeinsam mit einer Psychologin arbeiten wir an einem geführten Online-Kursprogramm, wobei sie die psychologische Expertise mitbringt und wir die Betroffenen-Sicht zur Identifikation mit einfließen lassen.

 www.sophia-thiel.com

 [@sophia.thiel](https://www.instagram.com/sophia.thiel)



Hier lacht das Glück: Die Influencerin strahlt in die Kamera



DAS IST SOPHIA

2014 beginnt ihre Reise in die sozialen Medien, ganz klassisch mit Facebook, YouTube und Instagram. Schnell bekommt sie viel positive Resonanz, heute folgen ihr über 1,3 Millionen Menschen. Nach ihrem ersten Online-Fitnessprogramm 2015 werden drei Kochbücher, ein Trainingsbuch und ein Fitnessplaner veröffentlicht. Ihr aktuelles Buch „Come back stronger“ ist im Mai 2021 erschienen. Mit Gymondo ging 2022 ihr drittes Fitnessprogramm „Healthy Inside Out“ an den Start.



„Come back stronger – Meine lange Suche nach mir selbst“, Sophia Thiel, Verlag: ZS, ab 19,99 Euro

WAS SAGEN ANDERE ÜBER MENTAL HEALTH?



Miriam Mack
Europa-Park Rust

„Bei Mental Health geht es darum, den Mitarbeiter*innen zu helfen, private Themen zu lösen. Denn das Gedankenkarussell hört bei der Arbeit nicht auf. Es ist alles sehr individuell.“



Katharina Schneider
MediaShop-Gruppe

„Warum lassen wir unser Leben ständig von externen Menschen, Situationen und Umständen beeinflussen? Wenn wir uns diese Frage stellen, werden wir schnell feststellen, dass wir unsere Gedanken selbst bestimmen können. Umso wichtiger ist mentale Stärke und mentales Training.“

MENTAL HEALTH-TIPPS

- 1. Me-Time:**
Nimm dir im stressigen Alltag deine Pausen, geh spazieren, nimm ein gutes Buch in die Hand – und entspanne dich.
- 2. Digital Detox:**
Dauer-online zu sein, ist zwar verführerisch, aber nicht gut. Also: Abschalten! Tagsüber hilft dir die Sperre, die du im Handy selbst einstellen kannst, dabei, den Konsum in den sozialen Medien zu regulieren. Abends legst du Handy und Tablet am besten 60 Minuten vor dem Zubett-Gehen weg. Das garantiert süße Träume!
- 3. Bewegung:**
Einatmen, ausatmen, rausgehen – eine echte Wohltat. Das tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch dem Geist.
- 4. Freunde und Familie treffen:**
Mag es auch noch so stressig sein, Zeit hat man nicht – Zeit nimmt man sich. Wer Beziehungen pflegt, lebt erwiesenermaßen länger.

BYE-BYE KOMFORTZONE

Veränderung als Chance

Aaach, irgendwie ist die Wohlfühlzone ja kuschelig. Angenehm. Easy. Man findet sich zurecht. Und doch gibt es Situationen, in denen man spürt: So ganz passt das hier nicht mehr, eine Veränderung muss her – dringend! Nur: Wie? Warum tun sich manche Menschen so schwer mit Entscheidungen? Und was braucht es, um seinen Weg mutig zu gehen? Drei tolle Frauen – drei spannende Meinungen.



Maïke van den Boom
Glücksforscherin

„Wir haben oft Angst zu scheitern und versuchen, Entscheidungen abzusichern. Was gar nicht so schlecht ist. Aber niemals perfekt geht. Und immer weniger gehen wird in

Zukunft. Das Schlimmste, was wir jedoch machen können, ist, keine Entscheidung zu treffen, denn dann treffen sie andere oder das Leben für uns. Das mag der Grund sein, weshalb Mut gut tut und auch dem Glück zuträglich ist. Nur wenn wir entscheiden und bereit sind, Verantwortung zu übernehmen, sind wir frei. Deshalb ein Tipp aus Schweden: Erst machen, dann entschuldigen.“



Susanne Kistler
Geschäftsführerin BrauFässchen

„Es braucht viel Mut, um neue Wege zu gehen. Aber auch Mühe. Oft sieht es ja so aus, als mache man es mit links, wenn man kündigt, eine neue Arbeitsstelle antritt und sich

damit in eine neue Lebenssituation begibt. Aber es gibt keine Veränderung ohne Angst und Unwohlsein. Es gibt immer wieder Momente, in denen man an seine Grenzen kommt. Aber je öfter du die Erfahrung machst, umso öfter merkst du: Oh je – aber da muss ich durch, damit es gut werden kann. Und: Change wird einfacher und die Angst wird weniger, weil man Risiken besser einschätzen kann und erkennt, dass es im Grunde keine Risiken gibt.“



”

„Wir brauchen Fehlerkultur und den MUT, außerhalb unserer Komfortzone etwas Neues anzufangen. Mut-Training hilft.“

Tanja Peters



**UNTERNEHMERIN, DIGITAL-EXPERTIN
UND AUTORIN VERENA PAUSDER**

So wirst du zum Business Angel

Im Duden findet man keine Beschreibung, wenn man nach Business Angel sucht. Verena Pausder findet da schon passendere Worte: „Business Angels sind Engel mit zwei Flügeln: Auf der einen Seite bringen sie das Geld mit, auf der anderen Seite Expertise und Netzwerk. Das bedeutet, sie sind auch Ratgeber und Türöffner für die Gründer*innen.“ Und sie muss es wissen, schließlich ist die Unternehmerin selbst beteiligt. Wer, wenn nicht sie, könnte Antworten auf wichtige Fragen ver-raten.

Was ist ein Business Angel?

Ein Business Angel ist eine Person, die früh in Startups investiert, also oft zu einem Zeitpunkt, an dem es außer einem ersten Prototypen und einem Team noch nicht viel gibt. Mit dieser Anschub-Finanzierung können dann Gründer*innen ihr Unternehmen aufbauen. Im Gegenzug erhält ein Business Angel Anteile am Unternehmen.

Kann das jeder machen?

Prinzipiell ja. Allerdings gibt es inzwischen sehr viele Business Angels und Investoren, sodass sich Gründer*innen ihre Geldgeber oft aussuchen können. Dann wählen sie natürlich jemanden, der besonders gut zu ihrem Unternehmen passt – zum Beispiel weil er oder sie in einer be-



Never change a winning team: Nach Wien und Bregenz kommt die Digital-Expertin zum Female Future Festival Munich

”

90 Prozent der Startups scheitern. Das heißt, das Risiko ist sehr groß, dass das Geld auch weg sein kann.

Verena Pausder

stimmten Branche gearbeitet hat oder relevante Leute kennt. Und natürlich versuchen Gründer*innen auch, den Kreis der Investor*innen eher klein zu halten – mit kleineren Beträgen kommt man also schwerer rein.

Wie viel Geld muss ich mitbringen?

Das kommt drauf an. Früher konnte man mit 5.000 Euro schon einsteigen, heute sind die kleinsten „Tickets“ (so nennt man die Beteiligungen) eher bei 50.000 Euro. Die gute Nachricht: Man kann sich mit anderen zusammentun – also zum Beispiel mit 10 Mitstreiter*innen jeweils 5.000 Euro über ein gemeinsames Investment-Vehikel investieren, sodass man dann als ein Investor mit 50.000 Euro auftritt.

Welchen Nutzen habe ich?

Natürlich steht bei Investments der finanzielle Gewinn im Vordergrund. Der kann bei Business-Angels-Investments oft ein Vielfaches des ursprünglich eingesetzten Betrags ausmachen. Aber die Betonung liegt auf „kann“. 90 Prozent der Startups scheitern. Das heißt, das Risiko ist sehr groß,

dass das Geld auch weg sein kann. Als professionelle Investorin sichert man dieses Risiko ab, weil man in viele Startups investiert. Wenn man gerade nur Geld für ein Investment hat, sollte man es vielleicht lieber lassen und in eher sicherere Anlagen investieren. Über die Rendite hinaus macht es natürlich unglaublich große Freude, junge Unternehmer*innen unterstützen und begleiten zu dürfen. Gerade Ideen, die Rendite und gesellschaftlichen Impact vereinen, sind die, die mir zum Beispiel besonders am Herzen liegen.



Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne: Verena Pausder – interessiert an ihren Invests

SO WÄHLT MAN EIN INVEST AUS:

Nach den drei Ts

Thema: Glaube ich an die Idee?

Team: Traue ich dem Team zu, dass es die notwendigen Kompetenzen hat, die Idee umzusetzen?

Timing: Kommt die Idee zur richtigen Zeit – also gibt es Momentum bei dem Thema, oder ist man vielleicht sogar schon zu spät dran und der Markt übersättigt?



Auch wenn wir alle nicht wissen, wie sich die Situation in der Ukraine entwickelt – die Initiative #WeAreAllUkrainians ist unterstützenswert.

www.weareallukrainians.de
[@weareallukrainians2022](https://www.instagram.com/weareallukrainians2022)

Fokus: Engagiert für die Ukraine

TATJANA KIEL BEIM FEMALE FUTURE FESTIVAL BODENSEE

Willensstärke in Ausnahmesituationen

Betroffenheit, Mitgefühl, aber auch der Wille und der Wunsch, dass sich alles zum Guten wendet – all das schwang mit, als Tatjana Kiel beim Female Future Festival Bodensee auf der Bühne sprach. Sie ist langjährige Geschäftspartnerin von Dr. Wladimir Klitschko, CEO von Klitschko Ventures und Mitbegründerin der Initiative #WeAreAllUkrainians.

... ÜBER ZIELE UND VISIONEN:

Ich frage mich: Wo will ich hin? Was gibt mir hier und heute Ruhe, in drei Monaten, in sechs Monaten? In meiner Arbeit für die Ukraine stifte ich gerade sehr viel Sinn, weil ich konkret Menschen dort helfen kann. Ich setze mich sehr viel damit auseinander, inwieweit ich mich verändere, was danach kommt. Daraus entstehen Visionen, die sich langsam formen. Durch den Krieg habe ich aber auch gelernt, Ruhe walten zu lassen. Manchmal reichen schon wenige Tage, über ein Thema nachzudenken. Was ist das eigentliche Problem? Es ist meistens nicht das, was man auf den ersten Blick sieht.

... ÜBER NIEDERLAGEN:

Auch die machen eine gute Gemeinschaft aus. Niederlagen sind immer nur ein Teil des Weges und nicht das Ende. Leider werden Niederlagen oft nur als Misserfolg wahrgenommen. Dabei entsteht so oft Wertvolles in vermeintlich nicht Geglücktem.

... IN KRISENSITUATIONEN:

Es ist wichtig, Rituale zu haben. Wenn man nur zu Hause sitzt, wird man verrückt und fühlt sich hilflos. Auch die ukrainischen Frauen brauchen eine Aufgabe – sei es eine Stunde Arbeit am Tag, eine Stunde Austausch, d.h. vor allem Routinen, die ihnen Halt geben. Auch die Schüler*innen bekommen deswegen weiterhin Unterricht.

DIE FACE-METHODE

Entwickelt von Dr. Wladimir Klitschko und Tatjana Kiel, und was wir daraus lernen können:

Focus: Wichtig ist in stressigen Zeiten eine Konzentration auf das Wesentliche. Also: Eine Anfrage nach der anderen abarbeiten, einen verpassten Anruf nach dem anderen zurückrufen. Und den Mut haben, Dinge auch mal auszulassen, wenn es nicht anders geht.

Agility: Einen Schritt nach dem anderen gehen und trotzdem das große Ganze im Blick haben, um im Fall der Fälle richtig reagieren zu können. Für jede mögliche Option bereits einen Plan bereithalten.

Coordination: Das hat viel mit den eigenen Ressourcen zu tun. Was kann ich gut? Und was können andere Menschen besser und mich deshalb verstärken? Und wie schaffen wir es, gemeinsam ein Ziel zu erreichen?

Endurance: Es ist wichtig, Routinen und Rituale zu etablieren, um auf lange Sicht effektiv agieren zu können.



Buch-Tipp:
 „F.A.C.E. the Challenge“,
 Wladimir Klitschko, Tatjana Kiel,
 Verlag: Ariston, ab 20 Euro

Steckt der Feminismus fest?

„Die meisten Menschen geben ihre Macht auf, indem sie denken, sie hätten keine“, sagte Alice Walker, Schriftstellerin und politische Aktivistin, einmal. Dabei haben Frauen ganz schön viel Macht – gerade beim Thema Feminismus, wenn sie laut sind, dran bleiben, weitermachen, mitdenken. Erreicht ist bis jetzt schon viel – passieren muss aber noch mehr. Doch: Steckt der Feminismus fest? Wir haben nachgefragt.



Diana Wick Rossi
Co-Gründerin von Tadah

„Der Feminismus hat seine Richtung geändert. Frauen haben für Gleichberechtigung, für Gleichstellung gekämpft. Jetzt kämpfen sie für die nötigen Rahmenbedingungen, um diese Gleichstellung auch tatsächlich leben zu können.“



Mari Lang
Moderatorin, Journalistin

„Wie jede Bewegung verrennt sich auch der Feminismus manchmal. Doch zum Glück gibt es immer wieder jemanden, der ihm ordentlich in den Hintern tritt und ihn aufs Wesentliche fokussiert – Geschlechtergerechtigkeit!“



Kristina Edlinger-Ploder
Direktorin FH Campus 02

„Während Feministinnen ‚alter Schule‘ noch um Wahlrecht und anderes kämpften, müssen wir uns heute mit den Herausforderungen der Gleichstellung im Arbeits-, Berufs- und Familienleben kümmern, die kulturelle Grenzen im Miteinander überwindet.“



Simone Fasse
Co-Chapterlead Digital Media Women München

„Gleichstellung und Diversity sind als Themen im Bewusstsein der Leute angekommen. Jetzt geht es darum, nicht zurückzufallen, sondern weiter für Feminismus einzustehen. Gerade in den Netzwerken steckt dafür eine riesige Chance.“



Martina Pitterle
HR Lead Accenture Österreich

„Accenture hat sich zum Ziel gesetzt, die Gleichberechtigung aller Mitarbeitenden voranzutreiben: Dies stellen wir mit konkreten Angeboten und Kennzahlen sicher.“



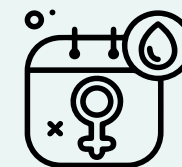
Enrica Russo
Head of Strategic Alliances Logitech

„Ich denke nicht, dass der Feminismus feststeckt, allerdings entwickelt er sich nicht in dem Tempo weiter, wie es die Gesellschaft und neue Technologien tun. Es ist schwer zu generalisieren, da je nach Kultur sehr unterschiedliche Werte und Standards gegeben sind.“



28. Mai

Frauen leiden unter dem Spagat zwischen Familie und Beruf. Gut, dass es den Internationalen Tag der Frauengesundheit am 28. Mai gibt.



1/5

... der Frauen bekennt laut Amerikanischer Akademie der Hausärzte, den Anforderungen des Alltags während der Menstruation nicht mehr gewachsen zu sein. Ein Grund, warum Menstruationsurlaub nun in vielen Ländern diskutiert wird.

35 %

EU-weit sind Frauen in Führungspositionen weiterhin unterrepräsentiert. Im EU-weiten Durchschnitt lag der Frauenanteil 2021 bei rund 35 Prozent.



18 %

Frauen haben im Jahr 2021 in Deutschland pro Stunde durchschnittlich 18 % weniger verdient als Männer.

Nur jede 2. Frau

... zwischen 35 und 55 beschäftigt sich in Österreich mit dem Thema Finanzen.



2/3

... aller erwerbstätigen Mütter arbeiteten 2020 in Deutschland in Teilzeit (65,5 Prozent). Bei Vätern in derselben Situation waren es zuletzt nur 7,1 Prozent.

UNSER FILMTIPP:

Die Selbstbestimmung der Frau – das steht im Mittelpunkt der Arbeit von Alice Schwarzer. Seit den 1970er-Jahren kämpft sie dafür, steht wie keine andere für das Thema Feminismus. Die Gründerin der Zeitschrift Emma wird oft kontrovers diskutiert, gibt ihre Mission aber nicht auf. Sabine Derflinger begleitete Alice

Schwarzer und drehte einen Dokumentarfilm, der im Mai in den Kinos in Österreich und der Schweiz lief und voraussichtlich ab Mitte September in Deutschland zu sehen ist.



Timeline

1919

Frauen dürfen in Deutschland und Österreich erstmals wählen.

1957

Frauen haben in Österreich die Möglichkeit, ein eigenes Konto zu eröffnen, in Deutschland ab 1962.

1967

Kathrine Switzer läuft als erste Frau den Boston-Marathon, geht zur Tarnung aber als „Mann“ an den Start.

1970

Die Stadt Wien beschäftigt nun eine Frau als Straßenbahnfahrerin.

1971

Wahlrecht für Frauen in der Schweiz

1975

Frauen haben in Deutschland die Möglichkeit, ihren Namen zu behalten.

2001

Das letzte Berufsverbot für Frauen fällt in Deutschland: Der Eintritt in die Bundeswehr ist möglich.

**EIN TREND, DER UNS
ALLE WEITERBRINGT**

Jobsharing

Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude. Der Spruch, der früher gerne mal in Poesiealben geschrieben wurde, hat heute mehr Bedeutung denn je – beim Thema Jobsharing. Das Buch „Geteilte Arbeit, doppelt durchstarten“ widmet sich dem Thema. Wie Arbeitgeber*innen und Arbeitnehmer*innen den Trend umsetzen können, sagen Lydia Leipert und Rebecca Zöller (siehe Buch-Tipp) hier.

JOBSHARING – WAS IST DAS GENAU?

Zwei oder mehrere Personen teilen sich eine Vollzeitstelle und arbeiten dabei sehr eng als Team zusammen. Sie legen ihre Arbeitszeiten und Aufgaben individuell untereinander fest.

... UND TOPSHARING?

Hier besetzen zwei Menschen eine Führungsposition zusammen und arbeiten Hand in Hand.



Buch-Tipp:

„Geteilte Arbeit, doppelt durchstarten“, Lydia Leipert & Rebecca Zöller, Verlag: Komplet-Media, ab 22 Euro

- 1. Offenheit:** Gebt euch nicht mit dem Erstbesten zufrieden, nur weil ihr nicht in Vollzeit arbeiten könnt oder wollt. Teilzeit ist kein Makel. Seid offen für das Konzept Jobsharing!
- 2. Ziele:** Definiert eine gemeinsame Vision. Was ist euch wichtig? Was und bis wann wollt ihr das gemeinsam erreichen? Legt euch beide auf diese Vision fest. Dokumentiert eure Ergebnisse und überprüft sie gemeinsam in regelmäßigen Abständen.
- 3. Aufgaben:** Steckt die Aufgaben klar ab und haltet fest, wer welche Tätigkeiten übernimmt. Regelmäßige Planungssitzungen helfen dabei, auch kleinteilige Aufgaben im Blick zu behalten und Zuständigkeiten zu klären.
- 4. Übergaben** Sucht und nutzt geeignete Tools für Übergaben und gegenseitigen Informationsaustausch (Mails/WhatsApp/Trello usw.). Sitzungs- und Gesprächsprotokolle sind für den Informations-transfer wichtig und können von dem anderen Teil des Teams jederzeit eingesehen werden.
- 5. Kommunikation** Es bedarf eines wöchentlichen Updates für Langfristplanung und Aufgabenverteilung. Und lieber einmal zu viel nachhaken, denn der anderen Person fällt garantiert noch etwas Sinnvolles zum Thema ein. Sprecht nach außen mit einer Stimme (und gleicht eure Prioritäten und Entscheidungen dementsprechend vorher ab). Gebt euch auch in der Kommunikation Regeln (Beispiel: Welche Mails muss man in CC schicken, welche nicht?).



Deins, meins, unseres: Jobsharing bringt viele Vorteile mit sich

PROMINENTE BEISPIELE AUS DER WIRTSCHAFT



**Fränzi Kühne und
Boontham Temaismithi**

Fränzi Kühne, die in dem Buch auch ein Vorwort geschrieben hat, teilt sich mit Boontham Temaismithi bei Edding die Stelle als Digitalchef*in (CDO). Eine Tandemstelle in einer familiengeführten Aktiengesellschaft auf Vorstandsebene ist in Deutschland bisher einmalig und echte Pionierarbeit. „Das bietet die Chance, ein echtes Zeichen für eine moderne Arbeitswelt zu setzen“, meint Fränzi Kühne. Und: „Jobsharing ist auf allen Ebenen die Zukunft unseres Arbeitens.“



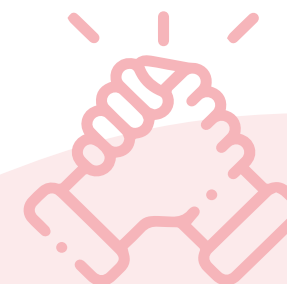
**Nadine Bartenschlager und
Catherine Niebuhr**

... nehmen als Führungstandem die Position als Marketing Director NIVEA Germany ein. „Catherine + Nadine = CAN. Together we can“, schreibt Catherine Niebuhr auf ihrem LinkedIn-Profil.



**Lydia Leipert und
Rebecca Zöller**

Neben der garantierten Erreichbarkeit, der quasi nicht existenten Fehltage (denn Abwesenheit durch Krankheit und Urlaub wird ja so von der jeweils anderen abgedeckt), hat ein Tandem wie wir sogar Superkräfte: Wenn wichtige Sitzungen zur selben Zeit stattfinden, können beide besucht werden – wir sind ja zu zweit.



Das perfekte Gehaltsgespräch

Top vorbereitet, selbstbewusst und gut getimt – das sind drei wichtige Zutaten, die eine Gehaltsverhandlung erfolgreich machen. Eine absolute Expertin auf diesem Gebiet: Michaela Foißner-Riegler, Head of HR bei Österreichs größtem Jobportal karriere.at

„Jährliche Gehaltsgespräche brauchen eine gute Vorbereitung. Macht euch daher im Voraus Gedanken darüber, was ihr konkret zum Unternehmenserfolg beiträgt, wie viel in der Branche und Position durchschnittlich verdient wird und um wie viel Prozent ihr mehr bekommen möchtet.“

Eine Gehaltserhöhung muss gut argumentiert werden: Neue Aufgaben und mehr Verantwortung, erreichte Vorgaben,

Zufriedenheit von Kund*innen sowie persönliche oder fachliche Weiterentwicklung sind die häufigsten Gründe. Diese sollten mit Zahlen und Ergebnissen belegt werden.

Erfolgreich abgeschlossene Projekte oder die Übernahme eines neuen Aufgabengebiets sind ein guter Zeitpunkt für eine Gehaltsverhandlung. Im Gespräch solltet ihr dann positiv auftreten und selbstbewusst den eigenen Wert sichtbar machen“, erklärt Michaela Foißner-Riegler, Head of HR bei Österreichs größtem Jobportal karriere.at.



Weiß, wovon sie spricht:
Michaela Foißner-Riegler



Im Finanzblog „Female Finance Forum“ von Claudia Müller (hier beim digitalen Female Future Festival 2020) erhalten Frauen weitere wertvolle Tipps zum Thema Finanzen

UNSERE BÜCHER-TIPPS

Unsere Must-reads

Diese Bücher dürfen in deinem Bücherregal nicht fehlen. Wir präsentieren die Must-reads für den Sommer und den Herbst. Nicht alle sind neu, aber alle sind gut. Unbedingt anschauen!

UNTERNEHMERINNEN UNGESCHMINKT

Es sind Geschichten, die erzählenswert sind, und es sind Insights, die spannender nicht sein könnten. 16 Frauen berichten, wie sie mit ihrem Business und ihrer Leidenschaft erfolgreich wurden.



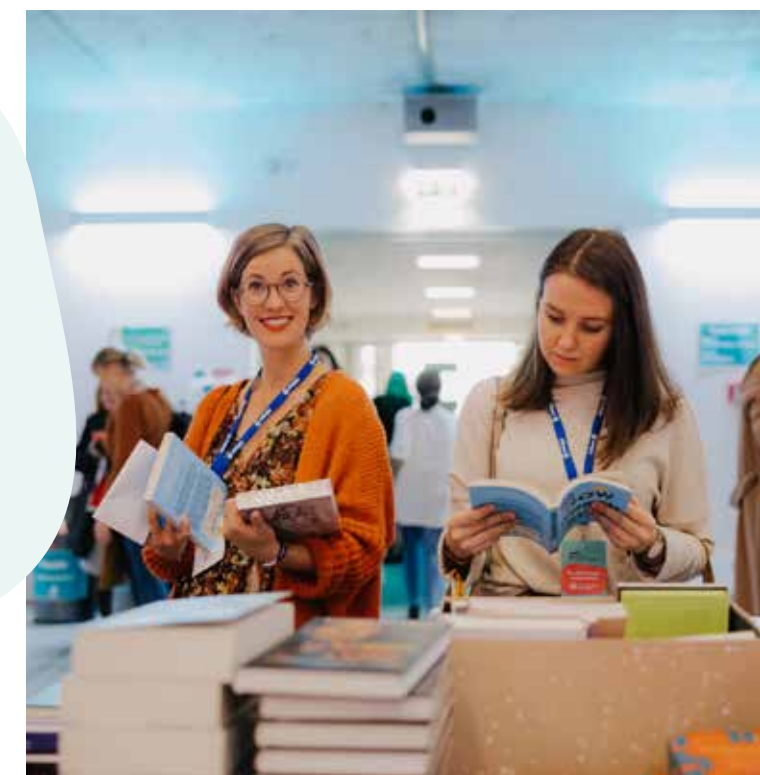
„Unternehmerinnen ungeschminkt“, Universität Hohenheim (Hrsg.), Christine Harbig, Verlag: Marie von Mallwitz, ab 22 Euro

ENTDECKE DEIN WOFÜR: DER WEG ZU EINEM LEBEN, DAS WIRKLICH DEINS IST

Ali Mahlodji kann es – mit seinen Worten: fesseln, Mut zu sprechen, zum Aufbruch animieren. Live, auf der Bühne – aber auch in seinem Buch. Vom Flüchtlingskind und Schulabbrecher entwickelte er sich zum erfolgreichen Unternehmer und stellt in seinem Buch Fragen, die dich voranbringen – versprochen!



„Entdecke dein Wofür: Der Weg zu einem Leben, das wirklich deins ist“, Ali Mahlodji, Verlag: Gräfe und Unzer, ab 17,99 Euro



Kein To-Do, sondern ein Ta-Daaa: Bücher lesen

DAS 6-MINUTEN-ERFOLGSJOURNAL



6 Minuten am Tag reichen, um erfolgreicher zu sein, gelassener, strukturierter. Mit dem Buch gehst du den Tag durchdacht an, arbeitest To-Dos ab und vergisst auch Achtsamkeit nicht. Los geht's!

„Das 6-Minuten-Erfolgsgesamt“, Dominik Spenst, Verlag: Rowohlt, ab 24,90 Euro

LEICHT GESAGT! WIE WIR RICHTIG RÜBERBRINGEN, WAS NICHT FALSCH ANKOMMEN SOLL

Gute Kommunikation ist im Job, im Alltag und in der Familie alles. Nicole Staudinger zeigt, wie wir mit Worten Brücken bauen können – schließlich ist gute Kommunikation der erste Schritt zu guten Beziehungen.



„Leicht gesagt!: Wie wir richtig überbringen, was nicht falsch ankommen soll“, Nicole Staudinger, Verlag: Knauer, ab 14,99 Euro



Frau vom Fach: Bianca Großgasteiger,
Leitung Exklusivvertrieb Allianz Österreich

„Früh anfangen lohnt sich“

Selbst ist die Frau – auch und gerade, was die Finanzen angeht. Bianca Großgasteiger sagt, warum das so wichtig ist.

Studien ergeben, dass Altersarmut „weiblich“ ist. Was kann man dagegen unternehmen?

Obwohl der Bedarf sehr groß ist, sorgen Frauen immer noch zu wenig vor. Oft kümmern wir uns um alle anderen – Frauen sollten die eigene Vorsorge selbst in die Hand nehmen.

Wird die staatliche Pension nicht mehr ausreichen? Weshalb braucht es überhaupt eine private Vorsorge?

Da Frauen in Österreich im Durchschnitt deutlich geringere Erwerbseinkommen erzielen, liegen auch die Alterspensionen von Frauen unter jenen der Männer. Karenzzeiten, Teilzeitbeschäftigungen, Kindererziehungszeiten und ggf. Pflegezeiten wirken sich negativ auf die Höhe der staatlichen Pension aus. Deshalb ist es unerlässlich, auch privat vorzusorgen.

Das Thema finanzielle Vorsorge obliegt oft den Männern. Weshalb glauben Sie, ist die Beziehung

Allianz 

zwischen Frauen und Geld vergleichsweise so schwierig?

Die Ursachen reichen von vorgelebten Rollenbildern im Elternhaus bis hin zu fehlender Finanzbildung, die bereits im Schulsystem beginnen sollte. Wichtig ist es, sich mit dem so essenziellen Thema aktiv zu befassen – am besten: je früher, desto besser. Es gibt kein „zu spät“!

Was empfehlen Sie Frauen konkret, um richtig abgesichert zu sein?

Was ich stets empfehle, ist eine Ablebensversicherung. Denn gerade bei unverheirateter Partnerschaft bzw. Lebensgemeinschaften erleben wir oft Schicksalsschläge, wodurch Hinterbliebene schnell in finanzielle Nöte geraten. Zudem gibt es – auch bezüglich Karenzzeiten – die Möglichkeit, dass der Mann auf das Pensionskonto der Mutter seiner Kinder einzahlt. Wichtig ist es, sein Pensionskonto im Blick zu haben: Wie viel Geld liegt auf meinem Pensionskonto? Und wie gut muss ich (noch) vorsorgen, um ggf. Altersarmut und Pensionslücke zu umgehen? Je nach Lebenssituation sind aber die Bedürfnisse verschieden – ich kann deshalb nur jeder Frau raten, sich individuell beraten zu lassen, um die individuell beste Lösung zu finden.

Allianz 



Positive Gedanken
sind immer
eine gute Investition.



 **Female
Future Festival**

DAS GRÖSSTE EMPOWERMENT- FESTIVAL FÜR FRAUEN

Leadership
Netzwerken
Transformation
Digitalisierung
Nachhaltigkeit
Innovation
Diversity

**JETZT
TICKETS
SICHERN!**

- // Mainstage mit über 25 Top-Speaker*innen
- // I-♥-MY-JOB-Stage
- // Große Expo-Area mit Networking Lounge
- // Diskussionspanels, Workshops und Masterclasses mit Expert*innen
- // Empowerment-Stories mit starken Stimmen
- // Verschiedene Food- und Coffee-Corners mit Networking
- // Kostenlose Kinderbetreuung

WAS IST DAS FEMALE FUTURE FESTIVAL?

Ein Tag voller Inspiration: Das Business-Event für Frauen, bei dem sich alles um die Themen Zukunft, Innovation, Leadership und Karriere dreht.

FEMALE FUTURE FESTIVALS

29. September 2022
06. Oktober 2022
27. Oktober 2022
20. April 2023
29. Juni 2023

Graz
Vienna
Munich
Bodensee
Zurich

Folge uns auf



@femalefuturefestival

Zur Webseite
female-future.com

