

☰ Checkliste 3:

Tipps für den Weg in die Selbstständigkeit – speziell für Gründerinnen

*Beziehen Sie die im Folgenden angeregten Überlegungen in Ihre Gründungsplanung mit ein. Erst wenn alle Fragen geklärt sind, zeigt sich, in welchem Umfang Ihr Gründungskonzept realistisch umsetzbar ist. Und nicht verzagen: Es gibt für (fast) jedes Problem eine Lösung.*

**Persönliche Biografie und beruflicher Werdegang**

- Ausbildung und Qualifikation
- Fachliche und berufliche Kompetenzen
- Sonstige Kenntnisse und Know-how
- Welche persönlichen positiven Eigenschaften besitzen Sie?
- Welche Lebens- und/oder Berufserfahrungen wirken sich positiv auf eine Selbstständigkeit aus?
- Einfluss der Eltern und Verwandten: Gibt es in Ihrer Familie oder im näheren Freundeskreis Selbstständige oder Unternehmerinnen und Unternehmer?
- Beschreiben Sie Ihre bisherige Familienrolle
- Haben Sie bereits gearbeitet? Haben Sie Elternzeit, Kinderbetreuungszeiten genommen? Wie lange?
- Wenn Sie eine Familienphase eingelegt haben, wie lange?
- Haben Sie nach der Familienphase gearbeitet? Wie lange? In welchem Umfang?
- Haben Sie familiäre Verpflichtungen: Kinder, Ältere, pflegebedürftige Angehörige?

**Rolle als Unternehmerin**

Der Schritt in die Selbstständigkeit wird Ihr Leben verändern. Soll er ja auch.

Falls Sie noch unentschlossen sind: Überlegen Sie,

- was Sie in Ihrem Privat- und Berufsleben noch alles erreichen wollen,
- welche Unternehmerin Sie gern treffen würden, um sich mit ihr auszutauschen,
- welche Unternehmerin für Sie ein Vorbild ist.

**Falls Sie schon entschlossen sind: Überlegen Sie,**

- was passieren müsste, damit Sie nach einem Jahr Selbstständigkeit sagen: Ja, das war eine gute Entscheidung;
- was auf keinen Fall passieren darf;
- welche Fähigkeiten Sie nutzen (können), um auf (neue) Kunden zuzugehen;
- wie Ihr persönlicher „Krisenplan“ aussieht, falls es nicht so rund läuft, wie Sie es sich vorstellen;
- wo Sie sich Unterstützung holen können, sie müssen nicht alles allein bewerkstelligen;
- welche Netzwerke oder privaten Kontakte dafür infrage kommen – fest eingeplante Netzwerk-Zeitfenster helfen, diese im Businessalltag nicht als unnötige „Zeitfresser“ zu erleben.

### Vorbereitung

Als Unternehmerin brauchen Sie die Unterstützung Ihrer Familie. Sie müssen sicher sein können, dass sie Ihnen bei Ihrem Vorhaben den Rücken freihält.

- Besprechen Sie die Frage „Selbstständigkeit oder nicht“ in Ihrer Partnerschaft und mit Ihrer Familie. Vergewissern Sie sich ihrer Unterstützung.
- Klären Sie auch, wie genau Sie unterstützt werden können.
- Führen Sie das Gespräch in Ihrer Partnerschaft und mit Ihrer Familie nicht zwischen „Tür und Angel“.
- Ziehen Sie gegebenenfalls eine Freundin oder einen Freund zur Moderation hinzu.
- Machen Sie deutlich, dass Ihnen die berufliche Selbstständigkeit wichtig ist und dass berufliche Selbstständigkeit und Partnerschaft/Familie zu vereinbaren sind.
- Machen Sie deutlich, dass alle mehr Verantwortung übernehmen müssen.
- Überlegen Sie, welche Aufgaben zu Hause auch gegen Bezahlung von anderen Personen übernommen werden können (Reinigungskraft, Bügelservice etc.)
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Team (Ihre Familie) die familiären Aufgaben mitträgt, oder wenn Sie mit Angestellten arbeiten, überlegen Sie, welche dieser Aufgaben eventuell dahin delegieren können.

### Zeitplanung

Verschaffen Sie sich einen Überblick, wie viel Zeit Sie für Ihre familiären Aufgaben benötigen und wie viel Zeit Ihnen für Ihre berufliche Selbstständigkeit zur Verfügung steht. Berücksichtigen Sie dabei auch, dass der Zeitaufwand in den ersten Monaten besonders hoch ist. Nehmen Sie den ermittelten Zeitaufwand ernst und denken Sie bitte nicht, dass es schon nicht so viel werden wird. Erst wenn genug Raum für Sie als Unternehmerin geschaffen ist, ist die Gründungsplanung realistisch.

- Planen Sie Ihre Tage. Das ermöglicht Ihnen auch Freiraum für die Familie.
- Überschlagen Sie: Wie viele Stunden wollen Sie täglich arbeiten?
- Kalkulieren Sie die für Ihre Arbeit zur Verfügung stehende Zeit.
- Schreiben Sie alle zu erledigenden Aufgaben und deren Bearbeitungsdauer auf.
- Vergessen Sie nicht die kaufmännischen Aufgaben, Verwaltung, Vor- und Nachbereitung von Aufträgen oder Akquise.
- Denken Sie an Krankheitstage (rund 15) und Urlaubstage (rund 30) im Jahr und planen diese mit ein.
- Trennen Sie dabei genau zwischen Arbeits- und Familienzeiten, auch bei der Arbeit zu Hause.
- Sie sollten beachten, dass Ihr Arbeitsrhythmus sich wahrscheinlich verschiebt. Es ergibt sich auch Abend- und Wochenendarbeit.
- Mit wem können Sie die anstehenden Aufgaben teilen (Angehörige, Eltern, andere mithelfende Erwachsene, ältere Kinder)?
- Wie sollten die Aufgaben verteilt werden? Halten Sie schriftlich fest, wer was übernimmt.
- Suchen Sie gemeinsam mit Ihrer Familie nach Verbesserungsmöglichkeiten. Wo lässt sich Zeit sparen?
- Schlagen Sie vor, alle ein bis zwei Monate einen Familienrat einzuberufen, um über die Aufgabenteilung zu sprechen (aber nicht nur).
- Sorgen Sie für Notfälle vor. Wer kann bei Bedarf einspringen?
- Schaffen Sie sich „Freiräume“, die Sie für die Bewältigung der steigenden beruflichen sowie privaten Aufgaben brauchen werden. Was hilft Ihnen, Energie aufzutanken?
- Sorgen Sie dafür, dass Sie Ihre Energiereserven wieder auffüllen. Die Joggingtour am Morgen oder der Saunaabend in der Woche oder ein kinderfreier Nachmittag zur eigenen Verfügung sollten Sie wie feste Termine organisieren und ernst nehmen.

### **Familie und Betreuung von Kindern oder Angehörigen.**

Für viele Gründerinnen liegt hier der „Knackpunkt“: Denn für die Familie ist nicht nur die meiste Zeit erforderlich. Es gibt zu diesen zeitlichen Verpflichtungen außerdem oft keine Alternative. Außer man organisiert sie.

#### **Falls Sie Kinder haben:**

- Ferienzeiten in Kitas müssen Sie rechtzeitig erfragen. Für diese Zeiten ist dann eine Extraplanung erforderlich.
- Suchen Sie sich eine verlässliche Betreuung für Ihre Kinder.
- Klären Sie, in wie weit die Familie für die Kinderbetreuung zur Verfügung steht. Sie kann in der Regel unentgeltlich helfen.
- Falls es keine „Familienlösung“ gibt: Überlegen Sie, ob Freunde oder andere Eltern (aus dem Kita- oder Schulumfeld) infrage kommen.
- Bedenken Sie aber: Dauerhaft werden die wenigsten unentgeltlich helfen. Wichtig ist es, frühzeitig verbindliche Absprachen zu treffen.
- Verabreden Sie verlässliche Betreuungszeiten für Ihre Kinder, mit festen Bring- und Abholzeiten für Schule oder Kindergarten sowie zur Erledigung weiterer außerschulischen Aktivitäten (Sport, Musik etc.).
- Überlegen Sie, ob Sie Ihre Kinder zu externen Terminen gelegentlich mitnehmen können.

#### **Falls Sie pflegebedürftige Angehörige haben:**

- Sorgen Sie für eine Betreuungslösung für pflegebedürftige Familienmitglieder.
- Sorgen Sie für eine Betreuungslösung mit mehreren Auffangnetzen. Es müssen ausreichend Ersatzlösungen zur Verfügung stehen, die in Notfällen ohne große Organisation funktionieren.
- Klären Sie, ob genügend Zeit für die nötigen Termine (Untersuchungen oder ärztliche Kontrollen) bleibt oder ob Sie ein weiteres Familienmitglied dafür engagieren können.
- Bedenken Sie aber: Dauerhaft werden die wenigsten unentgeltlich helfen. Wichtig ist es, frühzeitig verbindliche Absprachen zu treffen.

#### **Eigene Darstellung auf der Grundlage folgender Quellen:**

*hannoverimpuls GmbH Gründerinnen-Consult:*  
[www.gruenderinnenconsult.de](http://www.gruenderinnenconsult.de) und

*RKW: Den Spagat schaffen: Beruf und Familie vereinbaren:*  
[www.rkw-kompetenzzentrum.de](http://www.rkw-kompetenzzentrum.de)

