



Selbstständigkeit versus angestellt: Gerade das Homeoffice verspricht flexiblere Arbeitszeiten und eine bessere Vereinbarkeit von Kinderbetreuung und Job

Foto: iStock Images

# Wiedereinstieg als Chefin

Nach der Babypause ist der Weg zurück in den alten Job für manche Frauen oft nicht mehr erstrebenswert oder gar nicht möglich. Auf der Suche nach mehr Selbstverwirklichung und einer besseren Vereinbarkeit mit Kind und Haushalt gründen immer mehr Mamas ihr eigenes Business. **Text: Daniela Jasch**

Leidenschaftliche Bäckerinnen machen sich mit Selbstgebackenem selbstständig. Begnadete Strickerinnen gründen ihr eigenes Strickcafé. Journalistinnen publizieren als selbstständige Bloggerinnen von daheim aus. Modebegeisterte Mamis eröffnen ihren eigenen Secondhand-Laden, und ehemals angestellte Bilanzbuchhalterinnen verwirklichen mit selbstständigen Onlineberatungen ihre berufliche „Second Chance“. Ob eigener Webshop, Mamablog, Kaffeehaus, Fitness-Start-up oder Consulting: Immer mehr Mütter wollen nach der Karenz als Jungunternehmerinnen Fuß fassen.

## Raus aus dem Hamsterrad

„Jeder, der Kinder hat, weiß, dass sich mit der Familiengründung die eigenen Werte verschieben“, sagt Familienberaterin und Karrierecoach Linda Syllaba. Die Babypause ist daher vor allem für viele Mamas ein guter Moment, um darüber nachzudenken, wie es wäre, aus dem alten Hamsterrad auszusteigen. Was will ich in meinem Leben erreichen? Worauf möchte ich im Alter einmal zurückblicken? Worin liegen meine Stärken und Leidenschaften, und wie kann ich

letztere bestenfalls beruflich nutzen? Das sind oft die Fragen, die den Weg zur selbstständigen Tätigkeit eröffnen – für viele eine attraktive Alternative zum typischen Angestelltenverhältnis. Die Vorteile scheinen auf der Hand zu liegen: flexiblere Arbeitszeiten und damit eine bessere Vereinbarkeit von Job und Kinderbetreuung. Auch die Tatsache, seine „eigene Chefin“ zu sein, klingt vielversprechend. Für manche Mütter (und natürlich auch Väter) ist die Selbstständigkeit oft auch der einzige berufliche Ausweg. Kündigungen, Firmenkonkurse oder aber schlichtweg familiäre Umstände wie etwa die Erkrankung eines Familienmitgliedes oder ein behindertes Kind können berufliche Neuorientierungen erfordern.

## Aller Anfang ist schwer

Neben dem besonderen Reiz, etwa „Eigenes“ auf die Beine zu stellen, gibt es für den Einstieg in die Selbstständigkeit eine Menge Hürden und Ungewissheiten: Wie mache ich mich überhaupt selbstständig? Was gilt es rechtlich oder hinsichtlich der Qualitätssicherung zu beachten? Wie organisiere ich meine Buchhaltung, wie regle ich Steuerzahlungen oder meine Pensions- →



## Fit fürs eigene Business

Erst das Muttersein hat Iris Floimayr-Dichtl zu ihrem eigenen Business gebracht. „Ich habe zwar vor meinen Kindern bereits als Trainerin gearbeitet, aber durch meine Schwangerschaften habe ich erst erkannt, was meine Zielgruppe wirklich braucht“, erzählt die Sportwissenschaftlerin. Mit Zielgruppe sind Schwangere, Jungmamas und Frauen im Allgemeinen gemeint. Floimayr-Dichtl hat nämlich vor sechs Jahren das Trainingskonzept mamaFIT gegründet – für alle Mamas, die gerne Bewegung in der Natur machen, zeitlich flexibel sowie mit oder ohne Baby.

### Selbstmanagement & klare Positionierung

„Sein eigener Chef zu sein, erfordert extrem viel an Einsatz, eine klare Linie der Selbstoptimierung sowie ein straffes Selbstmanagement.“ Damit ist vor allem auch die eigenverantwortliche Zeiteinteilung gemeint. Das oberste Gebot laut Floimayr-Dichtl für alle, die sich selbstständig machen wollen: „Eine eindeutige Positionierung und bei den Einnahmequellen keinesfalls nur auf ein Pferd setzen.“ Ihre persönliche, größte Hürde: „Ich habe viel zu lange alles selber gemacht, und das wird irgendwann zu viel. Für Weiterentwicklung braucht es ein Team!“

mamaFIT ist ein Outdoortraining für Schwangere und Jungmamas. Das Unternehmen bildet inzwischen auch eigene Trainerinnen aus.



*„Ein Vorteil von Selbstständigkeit ist, dass ich nur mir selber gegenüber verantwortlich bin, warum ich daheim bleibe, wenn mein Kind krank ist.“*

### Iris Floimayr-Dichtl

Sportwissenschaftlerin, Trainerin und Gründerin von mamaFIT – Outdoortraining für Schwangere und Jungmamas  
[www.mamafit.at](http://www.mamafit.at)

vorsorge? „Viele Menschen haben gute Ideen, aber nur wenige bringen sie tatsächlich auf die Straße“, weiß Linda Syllaba. Sich selbstständig zu machen, sei also auf jeden Fall eine Typsache und nicht für jeden oder jede geeignet. Zu den unabdingbaren Startvoraussetzungen zählen laut Syllaba ein gesundes Maß an Größenwahn sowie eine gehörige Portion Mut. Starthürden seien nämlich quasi vorprogrammiert. Hat man erst einmal die undankbaren Buhrufe seitens des Familien- und Bekanntenkreises ausgehalten, geht es an klare Zielsetzungen und fokussierte Fragestellungen.

Wo liegen etwa meine Talente und Stärken? Welche Anlaufstellen für Beratungen oder Förderungen kann ich nutzen? Wohin will ich mich durch meine neue berufliche Karriere als Persönlichkeit entwickeln? Am Ende soll der Neubeginn schließlich den erhofften Mehrwert darstellen – in puncto Selbstverwirklichung und Zeiteinteilung, im Idealfall freilich auch finanziell. Erfahrungsgemäß klingelt aber nicht sofort das Geldbörse. Im Gegenteil: Kosten für Fortbildungen, Promotion oder Kooperationen bringen in Summe zunächst oft eher Verluste als schwarze Zahlen. Wer in seinem Business voll und ganz auf die eigene Person setzt und plötzlich aus irgendeinem Grund ausfällt, hat zudem mit Einbußen zu rechnen. Jede, die auf eine One-Woman-Show setzt, müsse also umso mehr Selbstfürsorge betreiben, soll heißen: achtsam mit den eigenen Ressourcen und dem eigenen Zeitmanagement umgehen. Gerade die viel gepriesene flexible Arbeitszeiteinteilung bei Selbstständigen ist keinesfalls damit zu verwechseln, dass insgesamt weniger Arbeit ansteht. „Als eigener Chef bin ich selber für meine Zeiteinteilung verantwortlich und muss schauen, wie familienfreundlich ich meinen Job tatsächlich gestalten kann“, erklärt Beraterin Syllaba.

Für Menschen, die im Freizeitbusiness tätig sind, kann das auch bedeuten, dass es zwar flexibel gestaltbare, aber atypische Arbeitszeiten gibt, die für die Familie insgesamt auch umsetzbar sein müssen. Der Partner muss also im Idealfall „mitspielen“. Gemeinsame, für alle zumutbare Regeln für Kinderbetreuung und Hausmanagement sind unabdingbar. Ein gewissenhaftes Kostenmanagement sowieso. Wirklich reich werden am Ende im Übrigen die wenigsten. Eine solide Einnahmequelle kann eine fruchtbare Selbstständigkeit aber allemal darstellen – mit unterm Strich hoffentlich mehr Lebensqualität und einer sinnstiftenden Tätigkeit.

### Infos & weiterführende Links:

[www.jobcoachaustria.at](http://www.jobcoachaustria.at) | [www.beziehungshaus.at](http://www.beziehungshaus.at) | [www.wko.at](http://www.wko.at) | [www.port41.at](http://www.port41.at) | [www.riz-up.at](http://www.riz-up.at) | [www.erwachsenenbildung.at](http://www.erwachsenenbildung.at) | [www.kursfoerderung.at](http://www.kursfoerderung.at) (gefördert werden meist nur Ausbildungen, die mit dem ÖCERT ausgezeichnet sind)

## Tipps für den Start in die Selbstständigkeit



von

**Linda Syllaba**  
Karriere-Coach  
& Familienberaterin

### 1. Eigenverantwortung gefragt

Selbstständigkeit bedeutet unter anderem einen achtsamen Umgang mit den eigenen Ressourcen und ein sorgfältiges, persönliches Zeitmanagement.

### 2. Familie als Unterstützung

Es ist ein Vorteil, wenn Aufgaben wie Kinderbetreuung und Haushalt auch vom Partner einigermaßen flexibel übernommen werden können.

### 3. Businessplan & Kostenkalkulation

Eine gute Idee allein reicht nicht. Es braucht ein astreines Konzept samt Kostenrechnung

### 4. Eigene Talente erkennen

Glaub an dich! Ein selbstständiges

Business verlangt Ausdauer und ein optimales Vertrauen in die eigenen Talente und Stärken.

### 5. Killer Perfektionismus

Learning by Doing! Lähmenden Perfektionismus gleich über Bord werfen: Wer zu lange wartet, bis quasi alles passt, kommt nie zum Absprung.

### 6. Abgrenzungsrituale schaffen

Freizeit und Arbeitszeit greifen oft ineinander über. Rituale einführen, die klar signalisieren: jetzt ist Arbeitszeit oder jetzt bin ich im Off.

### 7. Rechtliche Grundlagen kennen

Brauche ich für mein Business etwa eine spezielle Ausbildung oder einen

Gewerbeschein? Wer regelt die Buchhaltung und Steuerliches?

### 8. Mut zur Eigenpromotion

Keine Scheu vor Selbstpräsentation: Mundpropaganda und Eigenwerbung gefordert, ebenso die Pflege eines geeigneten Social-Media-Kanals.

### 9. Versicherung & Pensionsvorsorge

Stichwort Altersarmut bei Frauen: Sich auf den Partner verlassen, ist zu wenig. Unbedingt über Vorsorgemöglichkeiten informieren!

### 10. Fruchtbare Kooperationen

Ich muss das Rad nicht neu erfinden. Mit Firmen mit ähnlichen Zielgruppen können sinnvolle Kooperationen oder Synergien entstehen.

# 1/2 quer