Von Mamas für Mamas

In Hamburg entstehen derzeit einige coole Start-ups. Das Besondere: Sie sind von Müttern entwickelt und sollen anderen Familien das Leben erleichtern. Wir haben die drei spannendsten Projekte und ihre Gründerinnen dahinter getroffen

TEXT **BONNIE STENKEN**

FOTOS **MELINA MÖRSDORF**

Elli Poppitz (links) und Nele Lippolis gründeten das „Nalandia" - den ersten Familienclub Hamburgs in Bahrenfeld

„Bei uns steht die Zeit im Fokus und jede Familie nutzt sie anders im Nalandia"

Nele Lippolis

NALANDIA

Quality Time **für die ganze Familie**

„Wir wollten einen Ort für Familien schaffen, an dem wir ihnen Zeit schenken können", sagt Elli Poppitz (43), Geschäftsführerin und Mama eines Sohnes über den ersten Familienclub der Hansestadt. Und das ist Elli und Co-Gründerin Nele Lippolis (38) mehr als gelungen: Sobald man das Nalandia in Bahrenfeld betritt, fühlt man sich entspannt. Das Konzept ist genial logisch: Eltern können ab einem Monatsbeitrag von 60 Euro ihre Kleinen in der von Pädagogen betreuten liebevoll gestalteten Spielewelt toben lassen, während sie selbst im Café bei kulinarischen Köstlichkeiten entspannen, an einem der zahlreichen Events mit und ohne Kind teilnehmen oder arbeiten. „Jeder kann seine wertvolle Zeit so nutzen, wie er möchte", sagt die dreifache Mutter Nele. „So etwas fehlte in Hamburg, wir wollten das ändern – und setzten unsere Vision einfach um." Was so leicht klingt, war in Wirklichkeit ein harter, langer Weg. Mit Baby auf dem Arm schreibt Nele den Businessplan, nach drei Jahren und einer schier endlosen Locationsuche eröffnete das Nalandia schließlich im Februar 2017. Weitere Clubs sollen bald in Wiesbaden, Düsseldorf und München entstehen. Wir sind sicher: Das schaffen die beiden Mamas mit links.
nalandia.com

„Wir wollen das reale Leben als Mama zeigen und keine geschönte Version davon“

Miriam Wiederer

ECHTEMAMAS.DE

Eine **digitale Heimat**

Anfang 2016 saßen die Journalistinnen Sara Urbainczyk (35), Marion Scheithauer (38) und Miriam Wiederer (42) mit ihren Kindern zwischen Bauklötzen und Bilderbüchern zusammen, als ihnen die Idee zu einem Online-Magazin kam. „Wir diskutierten, was Mamas heute wirklich brauchen und wie man ihnen helfen kann“, sagt Miriam. Die Lösung: ein Netzwerk aus Gleichgesinnten Müttern – „Echte Mamas“ war geboren. „Mütter müssen ihren Lebensentwurf noch immer überall verteidigen, sie können es niemandem recht machen. Wir wollen zeigen, dass sie nicht alleine sind, das wirkliche Leben abbilden – und nicht eine geschönte Version davon. Bei uns geht es um den normalen Alltag mit all den Herausforderungen, die dazu gehören.“ Das Konzept der drei Gründerinnen kommt an: Über 40.000 Mamas tauschen sich in der Facebook-Gruppe aus, geben sich Tipps und Zuspruch. Hunderttausende Frauen lesen die Beiträge über berührende Schicksalsgeschichten bis hin zu praktischen Tipps rund um die Schwangerschaft, den Nachwuchs und Co. Miriam bringt’s auf den Punkt: „Wir sind die digitale Heimat für Mütter.“

echtemamas.de

Drei echte Mamas Miriam Wiederer, Sara Urbainczyk und Marion Scheithauer (v.l.) entwickelten ein Online-Magazin für Mütter

Ein glückliches Duo sind Katharina Dreessen, Co-Gründerin von Rockzipfel Volksdorf, und ihre einjährige Tochter

ROCKZIPFEL VOLKSDORF

Business und **Babybetreuung**

Offene Arbeitsplätze für Selbstständige gibt es ja in Hamburg. Kitas mit unpraktischen Öffnungszeiten auch. Was lag also auf der Hand? Ein Ort, an dem sich Eltern einen Arbeitsplatz mieten können (ab 125 Euro pro Monat), während ihre Babys betreut werden. „Unser Eltern-Kind-Büro ist eine Einrichtung, in der meist freiberufliche Eltern arbeiten oder sich fortbilden, während ihre Kinder einen pädagogisch durchdachten Tag erleben", erklärt Katharina Dreessen, Co-Gründerin von Rockzipfel Volksdorf. Die Sprachwissenschaftlerin und Lerntherapeutin wurde im letzten Jahr Mama und suchte bereits während der Schwangerschaft ein Betreuungskonzept, das Job und Kind vereint. Die 34-Jährige war sofort überzeugt von der Idee. „Hier wird den Bedürfnissen sowohl des Kindes als auch denen der Mutter Raum gegeben. Eine Entscheidung zwischen Kind oder Karriere ist hinfällig." Kurzerhand entschließt sie sich, Initiatorin Johanna Darmstadt (selbst Mutter und Medizinstudentin) zu unterstützen. Bereut hat sie es nie: „Ein Start-up erfordert viel Einsatz. Und man braucht schon etwas Mut und Vertrauen dafür. Das Wichtigste ist aber immer noch das Ziel vor Augen."
rockzipfel-volksdorf.com

„Rockzipfel versucht Müttern und Kindern einen Raum zu geben, sodass sich die Frage nach Kind oder Karriere gar nicht erst stellt"

Katharina Dreessen

Nachgefragt:

„Man kann mit Firma und Familie wachsen"

TANJA MISIAK (38) ist Beraterin für Familie und Arbeit, coacht u.a. auch Mütter, die ein Start-up gründen möchten und entwickelte während ihrer zweiten Elternzeit 2015 das Institut *elterngarten.org*

Tanja, du warst zum Zeitpunkt der Gründung deines Start-ups schon Mama. Wie hast du das gewuppt?
Ich habe den Mittagschlaf, Spaziergänge und Gespräche genutzt um das Konzept für elterngarten zu entwickeln. In einer Handy-App habe ich zwischendurch Ideen notiert und diese späte am Computer ergänzt. Das klingt nach Stress – für mich war es aber tatsächlich ein toller Ausgleich während der Baby-Zeit zu Hause.

Was sind die größten Anfängerfehler, die man als Gründerin machen kann?
Ungeduld. Ich dachte am Anfang, dass es viel schneller geht. Aber es dauert mindestens zwei Jahre, bis ein Start-up stabil ist und sich trägt. Die Zeit muss man sich nehmen. Und alles auf einmal geht nicht: Ich kann nicht überall total durchstarten.

Was würdest du Müttern empfehlen, die ein Start-up gründen möchten?
Einsatz zeigen! Es reicht nicht, im Ideenstadium zu bleiben. Beim Start-up geht es ums Machen und Tun. Dafür muss man Zeit und Geld in die Hand nehmen, Entscheidungen treffen und Verantwortung übernehmen. Kleine Schritte gehen und die Vorstellungen umsetzen, ausweiten und weiterentwickeln, wenn sie Resonanz finden. Die Elternzeit eignet sich perfekt dafür, solche Dinge auszuprobieren und zu wachsen - mit Firma und Familie.

pe0614_036_RE_HipperJob_Layout 2 15.04.14 09:48 Seite 36

HIPPER JOB, KEINE KOHLE

Die Miete gerade so bezahlt, der nächste Urlaub weit weg – fünf Frauen und ein Mann erzählen, **worauf sie für ihren Traumjob im Leben verzichten und was sie dafür gewinnen**

FOTOS: KATJA HENTSCHEL **PROTOKOLLE:** BONNIE STENKEN

Diese Menschen haben kein tolles Eckbüro mit tiefen Fenstern. Sie haben keinen Dienstwagen, keinen Jahresurlaub, keine teuren Designerklamotten. Dafür brennen sie für ihre Arbeit und lieben ihre Freiheit. Wir sprechen hier über einen Trend, der sich ausbreitet: Immer mehr pfeifen aufs Monatsgehalt und suchen in ihrem Job lieber Sinn und Selbstbestimmung. Die einen schimpfen über die Faulheit der sogenannten „Generation Y“, die sich offenbar mehr für ihre Freizeit als für die Karriere interessiert. Die anderen führen an, dass man eh umdenken müsse, schließlich gebe es keine Jobs auf Lebenszeit mehr. Im Gegenteil: Ehe man es sich als Angestellter versieht, wird man gefeuert, muss sich selbstständig machen und allein sein Glück suchen. Wir haben uns einmal umgesehen und Menschen mit klangvollen Berufsbezeichnungen und Minus auf dem Konto gefunden, die schlicht keine Lust mehr haben, sich in ihrem Job zwischen Chef und Stechuhr versklaven zu lassen. Wir fragten sie, wie hoch der Preis der Freiheit ist – und wie glücklich sie mit ihrem Leben sind. Eines sei verraten: Sie sind sehr glücklich.

pe0614_036_RE_HipperJob_Layout 2 15.04.14 09:48 Seite 37

„DAS GLÜCK IST NICHT VOM KONTOSTAND ABHÄNGIG“

ANNI, 30, UND JULE, 31, GRÜNDETEN EIN START-UP-UNTERNEHMEN, DAS (NOCH) KEIN GELD BRINGT

Wir arbeiten seit sieben Monaten sechs Tage pro Woche – und können trotzdem Miete und Lebensmittel noch nicht abdecken. Die Ersparnisse halten uns im Moment noch über Wasser. Das mag hart klingen, aber wir glauben an unser Projekt. Vor knapp einem Jahr kam uns in einer Bar (und unter Wodka-Einfluss) die Idee, ein Online-Magazin für Singles zu gründen. Cool sollte es sein – und kostenlos. Für die Liebe sollte man kein Geld bezahlen müssen. Wir schnappten uns befreundete Singles und porträtierten sie. Wenig später explodierte unsere Seite imgegenteil.de: Nach kurzer Zeit lagen hunderte Bewerbungen auf dem Tisch. Mit dem Projekt nahmen wir uns die Freiheit, das zu tun, was uns glücklich macht – und das ist mit viel Mut und noch mehr Arbeit verbunden. Aber dafür werden wir belohnt: Mit Freude, Liebe und Glück. Jedes Mal, wenn wir einen Single zu Hause besuchen und wir mit selbst gebackenem Kuchen empfangen werden oder die Worte „Dank euch habe ich mich verliebt“ hören, merken wir, dass wir das Richtige tun. Weil es sich richtig anfühlt. Eigentlich wissen wir doch alle, dass das eigene Glück nicht vom Kontostand abhängig ist. Und falls das Geld doch mal knapp werden sollte, haben wir Familie und Freunde, die uns bekochen.

pe0614_036_RE_HipperJob_Layout 2 15.04.14 09:48 Seite 38

„WENIGER IST FÜR MICH MEHR“

FRANKA, 34, ENTSCHIED SICH FÜR DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT

Ich möchte kein Leben im Überfluss führen, fahre viel Fahrrad und wohne in einer WG. Das war nicht immer so: Als ich noch als Werbekauffrau fest angestellt war, musste ich mir nie Gedanken um meinen Kontostand machen, habe gerne mal Geld für Kleidung auf den Kopf gehauen. Bis ich mich für die Selbstständigkeit entschied und meine Agentur eisenschenk kommunikation gründete. Ich stelle die Freude am Job über die materiellen Dinge. Außerdem bin ich flexibler und kann Aufträge annehmen, die mir Spaß machen. Mir ist Nachhaltigkeit wichtig, deshalb setze ich gerade alle Energien in mein Herzensprojekt, den Kiezladen Blank (kiezladen-blank.berlin), in dem man unter anderem Lebensmittel unverpackt kaufen kann. Shopping-Orgien und 30 Paar Schuhe brauche ich genauso wenig wie ein Viersternehotel, wenn ich verreise. Das mache ich übrigens immer noch, sobald es finanziell möglich ist. Aber eben low budget.

„DAS RISIKO IST IMMER DA“

CHANTAL, 31, IST MALERIN UND GRAFIK-DESIGNERIN

Ich werde oft gefragt, ob ich das freiwillig mache – malen. Ja, sicher! Seit ich denken kann, will ich Künstlerin werden. Vor drei Jahren verkaufte ich mein erstes Bild an ein Museum – ein Ritterschlag. Die Realität ist allerdings ernüchternd – und das Risiko ist immer da. Oft frage ich mich: „Wie geht es weiter?“ Dann klingelt das Telefon, und meine nächste Miete ist gesichert. Ich wohne recht günstig, meine Möbel stammen aus meinem Freundeskreis, ich jogge um die Alster, anstatt Mitglied eines überteuerten Fitnessstudios zu sein. Die fehlende Regelmäßigkeit beim Einkommen bringt mir aber auch genau die Freiheit, meinen Tag individuell zu gestalten – und das genieße ich wirklich sehr.
Infos: chantal-maquet.com

→ *Ist Ihr Job der richtige für Sie? Machen Sie den Test auf petra.de/jobs-test*

Glücklich im Job?

Auf ihrer Jobrecherche war Lara überrascht von der Vielfältigkeit der Ausbildungsberufe bei Budni: „Mir war nicht bewusst, dass man auch außerhalb der Filialgeschäfte eine Ausbildung machen kann“, erzählt sie im Perle-Interview

Nette Kollegen, Verantwortung, eine gesunde Work-Life-Balance – was gehört zu einem erfüllten Job? Eine, die sehr viel Zufriedenheit ausstrahlt, ist Lara Hamester. Die 23-Jährige macht bei Budni, einem von Hamburgs besten Arbeitgebern, eine Ausbildung. Außerdem steht uns ein Arbeitspsychologe Rede und Antwort

Text: Bonnie Stenken

Jemand hat mal gesagt: „Es ist nicht der Montag, es ist dein Job." Statistisch gesehen dürfte dieser Spruch auf uns kaum zutreffen. Wir Hamburger müssten quasi jeden Morgen mit einem Lächeln im Gesicht zur Arbeit gehen, denn in unserer Hansestadt leben laut einer Umfrage von 2016* die zufriedensten Angestellen Deutschlands. Und trotzdem: Wie oft hören wir uns selbst über das, was wir den größten Teil des Tages tun, jammern.

Dass es auch anders geht, zeigt Lara Hamester. Die 23-Jährige macht bei Budni in der Zentrale eine Ausbildung zur Personaldienstleistungskauffrau. „Ich bin sehr glücklich mit dem, was ich tue", erzählt sie uns beim Treffen in der Budni-Zentrale in Wandsbek. Lara machte 2013 ihr Abitur und wollte erstmal die Welt sehen. Die gebürtige Wentorferin packte ihren Rucksack und reiste acht Monate durch Australien, Neuseeland und die USA. Danach startete sie eine Ausbildung bei der Polizei, merkte aber nach einem Jahr, dass sie der Beruf nicht erfüllt. Deshalb begann sie, nach Alternativen zu suchen.

Wie kommt man von der Polizei zu einem Handelsunternehmen? „Ich überlegte, was mir Spaß macht und womit ich mich gerne beschäftige." Lara dachte an das Assessment-Center zurück, das sie beim Bewerbungsverfahren für die Polizeistelle durchlaufen musste und kam so auf den Geschmack, selbst im Personalbereich zu arbeiten. „Nach ein wenig Recherche bin ich auf Budni gestoßen. Bei dem Gedanken, dort zu arbeiten, stellte sich sofort ein Heimatgefühl ein. Schließlich kenne ich Budni wie jeder Hamburger von klein auf."

Dann ging alles ganz schnell: Auf ein erfolgreiches Bewerbungsgespräch folgten zwei Schnuppertage, in denen Lara ihren jetzigen Kollegen über die Schulter gucken durfte. „Außerdem konnte ich schauen, ob es menschlich passt", erzählt sie. Denn Teamgeist wird bei Budni großgeschrieben. „Wissen kann man sich aneignen, aber der Wohlfühlfaktor mit den Kollegen sollte von Anfang an da sein."

Nach einer Übergangszeit von acht Monaten, in der Lara als 450 Euro-Kraft in einer Budni-Filiale jobbte, begann sie schließlich im August 2016 die Ausbildung. So trocken der Begriff „Personaldienstleistungskauffrau" klingen mag, so spannend ist er in der Realität. „Ich kann eigenverantwortlich handeln und meine Interessen werden ständig gefördert", sagt Lara. „Das gefällt mir, weil ich mich so weiterentwickeln kann. Außerdem kann ich meine Ausbilderin immer um Rat fragen oder Probleme ansprechen." Zu Laras Alltag gehört Büro-Arbeit, aber auch zwei Mal pro Woche der Besuch der Berufsschule mit anschließender Lernzeit zu Hause. Am meisten Freude macht ihr der Kontakt mit anderen Azubis, die sie bei Bewerbungsgesprächen mit auswählen darf. „Da sind dann mein Eindruck und meine Meinung gefragt. Das ist ein tolles Gefühl." Dabei helfen ihr die Erfahrungen, die sie damals beim Jobben in der Filiale machte.

Lara betreut darüber hinaus noch ein eigenes Projekt. Sie entwickelte eine Broschüre für die Auszubildenden, die wichtige Infos kompakt zusammenfasst. „Das waren vorher bergeweise Papier, die man bekommen hat", erzählt Lara. Vom Layout, bis zum Text und dem Druck des Heftes lag die Betreuung in Laras Händen. „Dadurch habe ich viel gelernt. Und als das Heft fertig war, war ich mächtig stolz."

Im Sommer 2019 ist Laras Ausbildung bei Budni zu Ende. Für die junge Frau ist schon jetzt klar, dass sie danach weiter für das Unternehmen arbeiten möchte. Und das ist kein Problem: Budni stellt nur Azubis ein, wenn sichergestellt ist, dass diese anschließend auch bei guten Leistungen übernommen werden können.

Hat Lara noch einen Tipp für alle, die montags immer schwer aus den Federn kommen? „Ich kann nur jedem raten, der unglücklich ist, sich zu überlegen, was man wirklich möchte und seine Wünsche zu verfolgen." Das hat bei Lara schließlich wunderbar geklappt. »

FOTO: MELINA MÖRSDORF, *QUELLE: KUNUNU

Volle Punktzahl für Budni

Die Budni-Mitarbeiter haben ihren Arbeitgeber gerade zum 8. Mal in Folge zu einem der besten unserer Stadt gewählt.

Beim Wettbewerb **„Hamburgs Beste Arbeitgeber 2018“** hat Budni mit 5 Sternen die höchste Auszeichnung erhalten. Der Wettbewerb wurde von Prof. Werner Sarges (Helmut-Schmidt-Universität Hamburg), dem IMWF Institut für Management- und Wirtschaftsforschung, alster radio 106!8 und dem Hamburger Abendblatt ins Leben gerufen. Unter 243 teilnehmenden Unternehmen wurden 91 mal 3 Sterne, 15 mal 4 Sterne und 14 mal 5 Sterne vergeben. Die anonyme Befragung der Mitarbeiter wird vom IMWF ausgewertet. Budni konnte 5 von 5 Sternen einsammeln – und erhält damit das Gütesiegel „Hamburgs bester Arbeitgeber 2018“. Herzlichen Glückwunsch!

Insgesamt bildet Budni in zwölf Berufen aus. Infos: budni.de/karriere/ausbildung

Checkliste: Zufriedenheit im Job

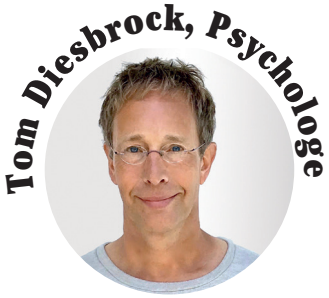
1. Überlegen Sie, wohin Sie beruflich mittel- und langfristig wollen, und verfolgen Sie ihre Ziele aktiv.

2. Sorgen Sie dafür, dass Sie und Ihre Leistung wahrgenommen werden - warten Sie nicht darauf, dass man Sie „entdeckt“.

3. Setzen Sie Grenzen und lernen Sie Nein zu sagen, wenn jemand diese übertritt.

4. Organisieren Sie, soweit dies möglich ist, ihre Arbeit selbst - am besten für jeden Tag neu.

5. Auch wenn es heute als normal gilt, seine Arbeit mit nach Hause zu nehmen: Es ist ungesund und macht unzufrieden. Setzen Sie auch hier Grenzen.



Herr Diesbrock, danke für die Tipps! Was macht uns noch zufrieden im Arbeitsalltag?
Was Menschen von ihrem Job erwarten, ist sehr unterschiedlich. Für den einen reicht es, wenn er seine Miete zahlen kann, der andere sucht darin Sinn und Befriedigung. Auch die Bedürfnisse nach Anerkennung, Teamkultur oder Abwechslung sind individuell sehr verschieden. Zufrieden ist, wer Anspruch und Realität zur Deckung bringt. Dazu muss man aber seine Wünsche und Bedürfnisse ernst nehmen.

Was können wir wie ändern, wenn wir unzufrieden sind?
Kurzfristig oft weniger, als man sich wünscht. Aber mittelfristig mehr, als sich mancher zutraut. Es braucht einen klaren Kopf und genaue Vorstellungen davon, was man möchte. Und dann einen guten Plan, wie man es erreichen kann.

Wann sollten wir uns einen neuen Job suchen? Welche Warnsignale gibt es?
Dass die Motivation mal schwankt oder man den Montagmorgenblues hat, ist normal. Wenn die Unzufriedenheit aber über Monate anhält und eher größer wird, wenn die Lebensqualität leidet oder man sogar körperliche Symptome hat, wird es Zeit zu gehen.

Angst ist wohl unsere größte Hürde. Wie können wir sie überwinden und endlich das machen, was wir wollen?
Wir müssen Ängste gar nicht überwinden oder loswerden. Es reicht, sie aushalten zu können und sie nicht über unser Handeln entscheiden zu lassen. Kalte Füße sind in Zeiten der Veränderungen ganz normal. Am besten, man schreibt auf, wovor man Angst hat, und fragt sich dann: Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass etwas Schlimmes geschieht? Und was tue ich, wenn es tatsächlich eintritt?

Geld alleine macht nicht glücklich, oder?
Wenn jemand sehr wenig davon hat, sorgt mehr Geld für mehr Zufriedenheit. Sind unsere Grundbedürfnisse aber erst einmal abgedeckt, wächst unser Glücksniveau kaum noch durch Geld und materiellen Wohlstand.

Warum leiden wir manchmal lieber unter einem Job, der uns kaum Spaß macht, anstatt zu handeln?
Unser Gehirn ist ziemlich konservativ. Lieber halten wir instinktiv an einer unangenehmen aber vertrauten Situation fest, als etwas Neues auszuprobieren. Wenn wir unsere Komfortzone verlassen – oder nur daran denken – löst das in uns Ängste und innere Widerstände aus. Das ist ganz normal.
Wir können aber lernen, unsere Instinkte und Ängste zwar wahrzunehmen, sie aber nicht ans Steuer zu lassen. <<

Noch mehr Motivation gefällig?
Tom Diesbrocks Ratgeber „Hören Sie auf, sich im Weg zu stehen“ ist im Herder Verlag erschienen

FOTOS: PRIVAT