

**HIER BIN ICH
DER BOSS!** In
ihrer Kochgarage
veranstaltet
Graciela Koch-
Events für Firmen
und Privatleute



Jetzt
mach' ich mein
eigenes Ding!

Da geht noch was: Mit Know-how
und Selbstbewusstsein starten
Frauen 50+ jetzt in die
Selbstständigkeit

Von Sibylle Hettich

Es gibt immer einen Plan B im Leben!

Die schönen Räume hatte **Graciela Cucchiara, 62**, schon. Ihre Geschäftsidee kam ihr beim Kochen

Zuerst gab es nur diesen großen Tisch. Ich ersteigerte ihn bei eBay und stellte ihn in die Räume einer früheren Käserei. Was ich damit anfangen wollte? Keine Ahnung. Aber als gebürtige Argentinierin hatte ich gelernt, dass sich die meisten Probleme mit etwas Kreativität lösen lassen. Wenn Plan A nicht klappte, hatte ich bisher immer einen Plan B gefunden.

Nach meinem Psychologiestudium arbeitete ich als Grafikerin und Fotografin. Als ich mich von meinem zweiten Mann scheiden ließ, bekam ich eine Abfindung. Davon mietete ich, einer Eingebung folgend, die wunderschönen Hinterhofräume. Ein Bekannter nutzte sie für einen Workshop. Als das Team Hunger bekam, ging ich einkaufen, und wir kochten zusammen. Meine neue Geschäftsidee war geboren! Seitdem steht meine Kochgarage in München Firmen und Privatleuten zum gemeinsamen Improvisieren am Herd offen. Ich Sorge für einen gefüllten Kühlschrank und stehe beratend zur Seite, damit etwas Essbares herauskommt. Von BMW bis Sony haben inzwischen schon viele große Firmen bei mir den Kochlöffel geschwungen. Und Tim Mälzer ließ hier vor Ort die Gerichte für sein Kochbuch „Heimat“ fotografieren.

Es war toll! Alles, was ich bisher gelernt hatte, führte schließlich zum Job meines Lebens!

Natürlich musste ich mich trotzdem noch in vieles einarbeiten, z. B in die Umsatzsteuer und die Hygienevorschriften. Mein neuestes Baby heißt Coaching by Cooking. Firmen können jetzt auch Teambuilding-Maßnahmen mit professionellen Coaches bei mir buchen. Denn beim Kochen kommen Personen und Themen gleichermaßen in Bewegung. Neues schaffen macht mich einfach glücklich!

Bitte, was? Du willst kündigen? Mein Umfeld reagierte skeptisch, als ich sagte, dass ich meinen sicheren Job aufgeben und mich selbstständig machen wollte. In deinem Alter? Ja, genau! Ich war Ende 40 und an einem Punkt, an dem ich vieles noch mal wissen wollte: Habe ich mein Potenzial schon ausgeschöpft? Oder gab es Seiten in mir, die noch gesehen werden wollten?

Seit zehn Jahren arbeitete ich als Geschäftsführerin beim Kuratorium Deutsche Bestattungskultur. Ich organisierte Events, war Chefredakteurin eines Fachmagazins und Leiterin einer Stiftung. Irgendwann spürte ich: Es ist Zeit für etwas Neues! Ich wollte mein eigener Chef sein und meine gesammelten Erfahrungen weitergeben. Als Business-Coach für Menschen, die sich wie ich in der Lebensmitte selbstständig machen wollen. Gleichzeitig

mit der Ausbildung zum Business- und Team-Coach startete ich mein Buchprojekt „Werde, was du kannst“. Dabei stellte ich fest:

Mit 50+ haben viele enormes Know-how und sind auf der Suche nach mehr Sinn.

Genau wie ich brennen meine Kunden darauf, noch mal völlig neu durchzustarten, und sind bereit, eine Menge Energie zu investieren. Aber nicht ohne Plan und Wissen. In meinen Coachings und Vorträgen erkläre ich, wie Geschäftsmodelle Hand und Fuß bekommen, wie man sich einzigartig positioniert und die digitalen Möglichkeiten geschickt für sich nutzt. So bleiben Ideen keine Hirnspinnweben, sondern werden zur schönen neuen Realität. Heute kann ich sagen: Ich liebe, was ich tue. Und es ist schön zu sehen, wie wertvoll die Erfahrungen sind, die wir im Laufe der Zeit angesammelt haben.

Manchmal ist es Zeit für etwas Neues

Warum nicht die eigene Chefin sein und zeigen, wo es langgeht, fragt sich mit Ende 40 **Kerstin Gernig, 55**. Und tut's



Jetzt mach' ich, was mir guttut!

Lange hat **Monika Minas, 62**, an der Idee herumgedoktert, bis sie ihre Leidenschaft endlich zum Beruf macht

Der Gedanke fühlte sich gleich gut an. Seit ich 16 bin, war ich verliebt in Wolle. In jeder freien Minute klapperten bei mir die Stricknadeln. Warum konnte ich nicht das, was ich so sehr liebte, zum Beruf machen? Schon hatte ich einen gemütlichen Laden vor Augen – mit Wolle für jeden Geschmack, von günstig bis hochpreisig. Ja, das könnte ein Ausweg sein ...

Ich arbeitete damals als Ärztin in einer psychiatrischen Klinik bis zu 60 Stunden pro Woche. Wegen der Nachtschichten war ich oft total ausgelaugt. Eines Morgens wachte ich mit unerklärlichen Gesichtsschwellungen auf, konnte kaum noch aus

den Augen gucken und musste mich krankschreiben lassen. Da war klar: Ich brauchte mehr von dem, was mir guttut, im Leben. Ich brauchte mehr Woll-Gefühl! Meine vier Kinder und mein Mann waren von der Idee mit dem Laden sofort begeistert ...

Vom Kaufmännischen hatte ich keine Ahnung und musste mir alles selbst beibringen.

Ich traf mich mit einem Finanzberater, besuchte Kurse bei der IHK, wälzte Bücher und recherchierte nach Wolllieferanten. Als ich in der Bonner Innenstadt diesen schönen, leer stehenden Laden fand, ging es los. Wenn ich heute mein Geschäft Edelweiss betrete,



krieg' ich gleich gute Laune. Seit Neuestem biete ich zusätzlich noch Aromatherapien an, und alles läuft wieder rund. Auch die Schwellungen hab' ich im Griff. Der Laden war die beste Entscheidung meines Lebens.



Man sollte zugreifen, wenn einem das Glück zufliegt

Völlig ohne Erfahrung in der Gastronomie wagt **Clouette Eisenberg, 51**, den Sprung in die Selbstständigkeit

Es ist noch nicht lange her, da wusste ich nicht, wie es weitergehen sollte. Schweren Herzens musste ich meinen Job als Altenpflegerin aufgeben. Der ständige Druck und das Gefühl, den Menschen nicht gerecht zu werden, machten mich krank. Über zwei Jahre war ich arbeitslos und mein Selbstwertgefühl im Keller.

Als ich zufällig erfuhr, dass die Stadt einen neuen Pächter für das Caféhäuschen im Stadtpark suchte, war ich gleich wie elektrisiert. Ich kannte es gut, immer wenn ich dort einen Kaffee trank, träumte ich davon, ein eigenes Café zu haben. Eine Vorstellung, die ich schon Hunderte Male durchdacht und wieder verworfen hatte. Als alleinerziehende Mutter von zwei Söhnen war so etwas kaum zu stemmen. Aber dieses Mal grübelte ich nicht lange. Was

hatte ich schon zu verlieren? Ich ließ mich von einer Existenzgründerin beraten, füllte bergeweise Formulare aus und bekam den Zuschlag! Es war wie ein Wunder, denn ich hatte ja keine Erfahrung in der Gastronomie.

Die Aussicht, wieder auf die Beine zu kommen, setzte ungeahnte Kräfte in mir frei.

Ich beantragte einen Kredit, suchte hübsche alte Möbel fürs Inventar und stellte mein Angebot zusammen. Neben Kaffee und selbst gebackenem Kuchen sollte es Herzhaftes wie Hühnersuppe geben. Wenn ich mich in meinem „Café Clouette“ und dem frisch angebauten Gartenpavillon umsehe, kann ich oft nicht glauben, was ich geschafft habe. Natürlich habe ich immer wieder mit kleinen und größeren Hindernissen zu tun. Aber ich weiß jetzt wieder, was ich kann!

Sind wir gut informiert, LÄUFT'S WIE GESCHMIERT!

Auf dem Weg zu unserem Ziel Selbstständigkeit sind einige Stationen, die wir nicht unter den Tisch fallen lassen dürfen

BERATUNG IST DAS A UND O

Wir sollten uns auf alle Fälle helfen lassen. Das kann zum Beispiel ein **Gründungsseminar** sein oder das Existenzgründungsportal des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie www.existenzgruender.de. Hier können wir auch einen Gründertest machen. Auch eine super Anlaufstelle: **ehemalige Führungskräfte!** Wo wir diese finden, sehen wir rechts.

FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG

Es gibt staatliche Förderungen. Eine Übersicht der zehn wichtigsten Fördermöglichkeiten finden wir auf www.deutschland-startet.de

HERZSTÜCK BUSINESSPLAN

Er darf nicht geschönt werden, denn er ist das Grundgerüst unseres Neuanfangs! Hier beschreiben wir ganz detailliert unsere Geschäftsidee: Wie sieht unser Produkt/unsere Dienstleistung aus? Wie sieht unser Kunde aus? Wer ist unser Konkurrent? Der Finanzplan ist ein ganz wichtiger Teil des Businessplans. Je realistischer wir sind, desto weniger können wir enttäuscht werden. Beispiele und Musterdokumente für unseren Businessplan finden wir beispielsweise auf www.fuer-gruender.de

NOTWENDIGE BEHÖRDENGÄNGE

Diese hängen von der Tätigkeit ab: Ein Handwerksbetrieb muss bei der zuständigen **Handwerkskammer** eingetragen werden, einen Gewerbebetrieb melden wir beim zuständigen **Gewerbeamt** an. Werden wir Angestellte haben, dann melden wir diese innerhalb einer Woche bei der Krankenkasse, Rentenversicherung, Berufsgenossenschaft und dem Arbeitsamt an.

VERSICHERUNG IST PFLICHT

Die wichtigsten Versicherungen: die **Betriebs- und die Berufshaftpflichtversicherung**. Beruhigend: Wir können die **Arbeitslosenversicherung** weiterführen. Zahlen wir nicht länger in die gesetzliche Rentenversicherung ein, brauchen wir eine Alternative. Eine **Berufsunfähigkeitsversicherung** ist auch emp-

fehlenswert. Die Beitragshöhe für die **Krankenversicherung** richtet sich nach unserem Einkommen: zwischen 2340 € (Mindestbeitrag) und 10236 € (Höchstbeitrag) jährlich.



62%

der 40- bis 59-jährigen Frauen in Deutschland haben den Wunsch, sich selbstständig zu machen

Quelle: Statista



BUCHTIPP MUT-MACHER

Dank **Erfahrungsberichten von Gründerinnen** ein spannender Ratgeber, der den nötigen Schubs geben kann. „Einfach machen!“, Knesebeck, 25 €

Gut zu wissen

WER KÖNNTE UNS BESSER HELFEN ALS EHEMALIGE FÜHRUNGSKRÄFTE?

Die Idee ist genial: **Das Wissen der Älteren**, die sich meist schon vom Berufsleben verabschiedet haben, **wird an Jüngere weitergegeben**. Ihr großes Potenzial - die Berufserfahrung - bleibt so nicht ungenutzt. Sie helfen uns beispielsweise beim Erstellen eines Businessplans.

WWW.ALTHILFTJUNG.DE

Auf der Seite der Bundesarbeitsgemeinschaft Wirtschaftssenioren finden wir Vereine in ganz **Deutschland**, in denen sich ehemalige Fach- und Führungskräfte aus Industrie, Handel, Handwerk, Dienstleistung und Verbänden organisiert haben.

WWW.BSS-BREMEN.DE

Unterstützt wird der Verein in **Bremen** u. a. von Wirtschaftsförderungen, Handelskammern und Agenturen für Arbeit. Mittlerweile engagieren sich 45 ehemalige Manager ehrenamtlich für den Bremer Senior Service, die in den vergangenen 21 Jahren mehr als 7000 Beratungen durchgeführt haben.

WWW.AKTIVSENIOREN.DE

In **Bayern** prüfen die Profis unser Konzept und coachen uns, damit unser Traum in Erfüllung gehen kann.

WWW.ALTHILFTJUNG-NRW.DE

Die Wirtschaftssenioren **NRW** beraten seit über 30 Jahren Existenzgründer.

WWW.BBDEV.DE

Der Berliner Beratungsdienst bietet Erfahrungswissen für Existenzgründer in **Berlin-Brandenburg**.