

# KomTakt

Newsletter von jumpp – Ihr Sprungbrett in die Selbständigkeit – Frauenbetriebe e. V.  
Ihre Plattform für Kommunikation ■ Interaktivität ■ Kontakte



**jumpp**  
Ihr Sprungbrett in die Selbständigkeit

## Im Fokus „Work-Life-Balance und Gesundheit“

<b>Im Gespräch mit... Sabine Horn, Resilienztrainerin, Arbeit im Gleichgewicht</b>	<b>2</b>
• Den Berufsalltag stressfrei meistern mit Resilienz	2
<b>Die Geschichte von... Margarita Griesel, Podologie Griesel</b>	<b>2</b>
• „Ich wollte schon immer den Menschen helfen“	2
<b>Unternehmerinnenstimmen über... Work-Life-Balance und Zeitmanagement“</b>	<b>3</b>
• Brigitte Corpataux: Strategie ist gefragt!	3
<b>Ticker</b>	<b>4</b>
• Leitfaden für Unternehmen: „Work-Life-Competence“-Konzept	4
• Bis 31.10.2011: Gründungszuschuss nach der alten Regelung erhalten	5
• Kredite für Unternehmerinnen: besser im Internet als bei Banken	5
• IHK-Umfrage zur Unternehmensnachfolge	5
<b>Verein aktuell</b>	<b>5</b>
• „KI – Kinderbetreuung als Berufschance“: Tagespflege im Aufwind	5
• Mit Mentoring als Selbständige in den Beruf wieder einsteigen	6
• International netzwerken mit Serbien: Profile auch in Englisch einstellen	6
• „Pearls of Excellence“: 50 „success stories“ von Unternehmerinnen aus Deutschland und Serbien	6
• Erste Ergebnisse der neuen Geschäftspartnerinnen-Typologie von jumpp	6
• Mediensponsoring mit „LOB - Die Zeitschrift für berufstätige Mütter und Väter“	7
<b>Termine</b>	<b>7</b>
• 26.08.2011: Netzwerkveranstaltung „Effectuation in Partnerschaften und Netzwerken“	7
• NeW Mentoring: Infoveranstaltungen zur 3. Staffel	8
<b>Veranstaltungen des „UFO – Unternehmerinnenforum RheinMain“</b>	<b>8</b>
• 18.08.2011: Workshop „Onlineshop rechtssicher gestalten – aber wie?“	8
• 08.09.2011: Workshop „Virtuelles Netzwerken“	8
• 25.11.2011 – Aktiv Netzwerken! Advents – Visitenkartenparty	8
<b>Wirken Sie mit!</b>	<b>8</b>

## Im Gespräch mit... Sabine Horn, Resilienztrainerin, Arbeit im Gleichgewicht

### Den Berufsalltag stressfrei meistern mit Resilienz



Sommerzeit – Urlaubszeit, endlich Abschalten und Auftanken. Ich erlebe im Zeitalter von Internet und Blackberry, dass viele sich genau diese Auszeiten nicht mehr nehmen. Ich erlebe Frauen, die sehr hohe Ansprüche an sich haben, immer perfekt funktionieren und alles unter einen Hut bringen zu müssen. Selbst Freizeit und Urlaub werden durchgeplant und es bleibt

keine Zeit, um durchzuatmen und inne zu halten. Wenn auch Sie das Gefühl haben, alles wächst Ihnen über den Kopf, laufen Sie Gefahr, geradewegs in die Überforderungsfalle zu tappen. Die Folge: Stress und Burnout. Es gibt eine Fähigkeit, die wir aktivieren können, um mit den widrigen Umständen, die täglich auf uns einströmen, besser umzugehen. Diese Fähigkeit heißt Resilienz und kann erlernt und trainiert werden. Selbstregulierung ist z. B. ein Resilienzfaktor, den Sie aktivieren, um Stress zu reduzieren. Dabei erfahren Sie, welche Aktivitäten, Dinge und Menschen Ihnen gut tun sowie Kraft und Energie geben. Oder Sie lernen, dass es Situationen gibt, die Sie besser akzeptieren, ohne weiterhin wertvolle Energie dafür zu verschwenden. Durch

die Stärkung Ihrer persönlichen Resilienz sind Sie in der Lage, die Anstrengungen der Selbstständigkeit und Unternehmensführung stressfreier und gelassener zu bewältigen. Je mehr Sie lernen, achtsam mit sich umzugehen, hat das positive Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden, Ihre Arbeit und Ihre Beziehungen. Sie können so Ihre Work-Life-Balance nachhaltig verbessern.

#### **Sabine Horn**

Mitglied im UFO-  
Unternehmerinnenforum  
RheinMain

Informationen: Sabine Horn,  
Resilienztrainerin, Arbeit im  
Gleichgewicht, Kaiserleistraße  
55, 63067 Offenbach,  
Tel.: 069 / 43 05 78 78,  
Mobil: 0160 / 282 79 21,  
[info@arbeit-im-gleichgewicht.de](mailto:info@arbeit-im-gleichgewicht.de),  
[www.arbeit-im-gleichgewicht.de](http://www.arbeit-im-gleichgewicht.de)

## Die Geschichte von... Margarita Griesel, Podologie Griesel

### „Ich wollte schon immer den Menschen helfen“



Die ausgebildete Kauffrau blieb nicht lange im gelernten Fachgebiet. Der Ruf nach Sinnstiftung war größer! Seit dem Quereinstieg als Aushilfe in der Altenpflege ist Margarita Griesel stets nach vorne gegangen: Heute leitet sie eine gut laufende Podologie-Praxis, die sich eine Nische bei Senioren und Krankenhaus-Patienten geschaffen hat. In der Gesundheitsbranche tätig zu sein hat sie stets erfüllt: „Arbeiten mit und für Menschen bringt mir unheimlich viel. Der Anblick froher Gesichter und die Dankbarkeit der Patienten ist für mich das schönste Geschenk!“, strahlt die Unternehmerin. Sie machte sich als mobile Fußpflegerin selbständig. Da Margarita Griesel grundsätzlich nicht auf der Stelle treten kann, reichte ihr diese Tätigkeit bald nicht aus. „Ich spürte den Drang nach mehr, ich wollte noch dazu lernen. Also machte ich eine Ausbildung zur Podologie – also zur medizinischen Fußpflege.“ So eröffnete

sie in 2007 ihre podologische Praxis in Rüsselsheim. Aus ihrer ursprünglichen Eine-Frau-Praxis wurde ein Geschäft, das insgesamt sechs Menschen beschäftigt. **Vollständiges Porträt unter [www.jumpp.de](http://www.jumpp.de) – Portraits**

Informationen: Margarita Griesel, Podologie Griesel, "Haus am Ostpark", Schlesienstrasse 1, 65428 Rüsselsheim, Tel.: 06142 / 489091, Mobil: 0152 / 01837443, <http://fusspflege-ruesselsheim.de>

*In dieser Rubrik haben Sie das Wort: Ihre Leserinnenstimmen, Reaktionen oder Kommentare zu Beiträgen finden auf dieser Seite ein Echo. Darüber hinaus beantworten jumpp oder eine Expertin aus dem jumpp-Netzwerk „UFO - Unternehmerinnenforum RheinMain“ Ihre Fragen.*

**Strategie ist gefragt!**

Die (Sommer)pause ist für viele Unternehmerinnen sicherlich die Gelegenheit, reinen Tisch zu machen und das oft ereignisreiche zweite Halbjahr, mit Muße anzugehen: Was könnte ich anders organisieren, um lange an der neu geladenen Energie aus der Sommerpause zu „zehren“?

**Brigitte Corpataux, Beraterin bei jumpp und als Coach selbständig:** Sie als erfahrene und erfolgreiche Unternehmerin haben sich sicherlich bereits öfters mit diesem Thema befasst, etliche Literatur darüber gelesen oder sogar Seminare besucht. Trotzdem geht es Ihnen vielleicht nach einer erholsamen Sommerpause ähnlich wie mit den gefassten Vorsätzen im Neuen Jahr: Voller Ideen und Tatendrang schmieden Sie Pläne, streben Veränderungen an, verfolgen neue kreative Ziele. Doch wie erhalten Sie sich diese Energie möglichst langfristig?

Wenn Unruhe uns plagt, weil wir mal wieder keine Ruhe finden, uns nicht richtig entspannen können: Dann sind Strategien gefragt!



Es liegt nicht einzig daran, dass wir zu viel arbeiten oder wir in einer Zeit leben, die durch Unsicherheit und hohes Tempo von Veränderungen geprägt ist. Von Natur aus sind wir in der Lage, mit unglaublichen Belastungen fertig zu werden und erstaunliche Leistungen zu vollbringen. Das hat sicher jede und jeder schon einmal unter Beweis gestellt. Der Hauptgrund liegt meines Erachtens darin, dass wir unsere Kräfte überschätzen und zu wenig dafür sorgen, genügend Pausen einzulegen. Diese sind wichtig für das komplizierte Wechselspiel zwischen Körper und Gehirn. Es gilt, den eigenen Rhythmus zu finden.

Biologen, Mediziner und Psychologen haben sich mit den vielen empfindlichen Rhythmen von Körper und Gehirn ausgiebig beschäftigt. Sie entdeckten, dass es im Verlaufe eines Tages so etwas wie einen 90- bis 120-Minuten-Rhythmus gibt. Dieser prägt unsere Leistungen genauso wie unser Bedürfnis nach Ruhe. Die gekürzte Version der Studien sagt aus, dass eine chronische Überaktivität zu Stress und Energieverlust führt und Sie zur Vorbeugung nützlicherweise alle 90 bis 120 Minuten eine Pause einlegen sollten.

### **Kleine Tipps fürs Wohlbefinden**

Hierzu nun kleine Hilfen und Tipps, um auf diesen Tagesrhythmus einzugehen und zwischendurch etwas für unser Wohlbefinden zu tun. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt...

**Etablieren Sie für sich sogenannte Abschalt ритуale** und schaffen Sie sich immer mal wieder zufriedene Momente. Vereinbaren Sie Termine mit sich selbst, in denen Sie Dinge machen, die Ihnen Spaß bereiten. Machen Sie

Pausen und füllen Sie diese mit Leben. Denken Sie z. B. an ein schönes Erlebnis aus Ihrem Sommerurlaub oder an Ihren letzten tollen Erfolg, an Glücksmomente, in denen Sie besonders kraftvoll, energiereich und glücklich waren.

**Erleben Sie solche Situationen erneut mit allen Sinnen**, z. B. mit der Methode VAKOG aus der Neuro Linguistischen Prozessarbeit NLP: V = visuell, A = auditiv, K = kinästhetisch, O = olfaktorisch, G = gustatorisch. Holen Sie sich wie in einem Film den Moment in Ihr Gedächtnis zurück und erleben Sie ihn erneut bildlich, mit allen dazugehörigen Geräuschen, Gefühlen, schmecken und riechen Sie ihn.

**Andere Möglichkeiten bieten die vielfältigen Übungen aus BrainGym, Gehirngymnastik aus der Kinesiologie, oder mit Klopf-techniken aus der energetischen Psychologie.**

Hierzu Beispiele wie die „Denkmütze“, welche die Aufmerksamkeit und Wachheit unterstützen soll und gleichzeitig unser Zuhören positiv beeinflusst: *Ziehen Sie Ihre Ohren ganz sanft nach hinten und massieren Sie sie mit angenehmem Druck von oben nach unten. Atmen Sie ganz entspannt.*

„Wohlfühl-Klopfen“: Klopfen von vier Punkten, die ebenfalls Entspannung und zusätzlich Wohlgefühl bringen: *Mit den Fingerspitzen des zweiten und dritten Fingers sanft, ca. sieben Mal zwischen den Augenbrauen (Drittes Auge), unter der Nase (am Anfang des Grübchens), unterhalb der Unterlippe und etwas oberhalb des Brustansatzes (Thymusdrüse) klopfen.*

Es gibt unzählige Möglichkeiten, die gewonnene Energie beizubehalten. Sie alleine wissen, was Ihnen gut tut. Vielleicht lohnt es sich, sich Gedanken über die stressigen Antreiber zu machen und diese zu identifizieren. Hierzu gibt es verschiedene Varianten der Erkennung (Profilanalysen, Coaching, eigene Feststellung usw.). Diese Antreiber können die eigentlichen Saboteure und Stressverursacher sein, wenn wir ihnen Oberhand gewähren.

Sie werden erkannt haben, dass Stress höchst individuell und subjektiv ist. Jeder Mensch verarbeitet ihn unterschiedlich. Probieren Sie Strategien aus! Finden Sie die für Sie passende, um dem Stress zu entgegnen und sich die Kraft der Sommerpause so lange wie möglich zu erhalten. Sie können dabei nichts falsch machen, sondern nur gewinnen.

Neues Fachmodul : Im zweiten Halbjahr wird Brigitte Corpataux ein themenspezifisches Coachingmodul bei jumpp anbieten. Inhalte könnten sein: Persönlichkeitsentwicklung, Zielarbeit unterstützt durch verschiedene Methoden (systemische Aufstellungsarbeit, NLP, EMDR und lösungsorientiertes Coaching), Stressmanagement, Selbstmanagement.

Informationen: [www.jumpp.de](http://www.jumpp.de), [brigitte.corpataux@jumpp.de](mailto:brigitte.corpataux@jumpp.de), Tel.: 069 / 715 89 55 0 - Foto: © Gerd Altmann / PIXELIO – [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

## Ticker

### Leitfaden für Unternehmen: "Work-Life-Competence"-Konzept



Die Bertelsmann Stiftung hat zum Personalkonzept „Work-Life-Competence“ einen praxisorientierten Leitfaden für Unternehmen erstellt. Er bündelt die bisherigen Ergebnisse der Qualifizierungen von Führungskräften und Personalverantwortlichen aus Unternehmen sowie Trainer/-innen, Personalberater/-innen und Referent/-innen aus Kommunen, Kammern, Verbänden und Initiativen.

Informationen: [www.bertelsmann-stiftung.de](http://www.bertelsmann-stiftung.de) und [Broschüre „Work-Life-Balance orientiertes Personalmanagement“](#) - Foto: © Rainer Sturm – PIXELIO – [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

**Zeit**                      **Zen**                      **durchatmen**  
*entspannen*              *Pause*                      **erholen**  
                                 **ARBEIT**                      *relaxen*                      **schaffen**

## Bis 31.10.2011: Gründungszuschuss nach der alten Regelung erhalten

Der Gründungszuschuss wird laut eines neuen Gesetzesentwurfs, der ab 01.11.2011 in Kraft treten soll, neu justiert: Er wird von einer teilweisen Pflicht- in eine vollständige Ermessensleistung umgewandelt. Entschieden wird aufgrund fachlicher Prognose zur Tragfähigkeit der Gründung durch sachverständige Experten der Verbände – wie jumpp - und IHKen. Interessierte Arbeitslose müssen sich künftig schneller für die Selbständigkeit entscheiden: Um die Gründungsförderung zu beantragen, müssen sie einen Restanspruch auf Arbeitslosengeld von noch sechs Monaten haben - statt bislang nur drei. Die Gesamtdauer der Förderung liegt weiterhin bei 15 Monaten, wird aber „umgeschichtet“: Die erste Förderphase (Zuschuss in Höhe des Arbeitslosengeldes plus Pauschale in Höhe von 300 Euro) wird von neun auf sechs Monate gekürzt. Die zweite Förderphase (Pauschale in Höhe von 300 Euro) wird von sechs auf neun Monate verlängert. Wichtig: Die Leistung kann dann bei bereits ausgeschöpftem Budget abgelehnt werden. Wer den Gründungszuschuss noch nach der alten Regelung erhalten möchte, der sollte sein Vorhaben bis 31.10.2011 umsetzen.

Informationen: [www.jumpp.de](http://www.jumpp.de), [info@jumpp.de](mailto:info@jumpp.de), Tel.: 069 / 715 89 55 0, [Informationen zum "Gesetz zur Verbesserung der Eingliederungschancen am Arbeitsmarkt"](#)

## Kredite für Unternehmerinnen: besser im Internet als bei Banken

Banken diskriminieren noch immer ihre Geschäftskundinnen: Sie verlangen von ihnen einen höheren Zins oder mehr Sicherheiten als von Männern. „Die Ursachen dafür können in



geschlechtsspezifischen Klischees liegen“, sagt DIW-Finanzexpertin Nataliya Barasinska. „Viele glauben wohl noch immer, dass Frauen schlechtere unternehmerische Fähigkeiten haben.“ Eine Untersuchung des DIW Berlin zeigt, dass Kreditmärkte im Internet diese traditionelle Diskriminierung überwinden. Über alle Schufa-Klassen hinweg haben Frauen etwas bessere Chancen als Männer, einen Geschäftskredit zu erhalten.

Informationen: [www.xyglobal.net](http://www.xyglobal.net), [DIW-Wochenbericht Nr. 31](#), [www.diw.de](http://www.diw.de) -

Foto: © Gerd Altmann – deesignus.com / PIXELIO – www.pixelio.de

## IHK-Umfrage zur Unternehmensnachfolge

Die IHK Frankfurt und der Arbeitskreis Unternehmensnachfolge haben eine Fragebogenaktion für Gewerbetreibende gestartet: Antworten werden zusammengetragen, um Handlungsansätze für die anstehende Unternehmensnachfolge aufzuzeigen und das Dienstleistungsangebot der IHK zu optimieren. Online ausfüllen: [www.frankfurt-main.ihk.de/umfrage-nachfolge](http://www.frankfurt-main.ihk.de/umfrage-nachfolge).

Informationen: IHK Frankfurt am Main, Thomas Stetz, Tel.: 0 69 / 2197-1372, [t.stetz@frankfurt-main.ihk.de](mailto:t.stetz@frankfurt-main.ihk.de)

## Verein aktuell

### „KI – Kinderbetreuung als Berufschance“: Tagespflege im Aufwind

Zwei Drittel der 33 Teilnehmer/-innen aus 2009-2010 haben eine Verbesserung ihrer Qualifikationen für ihre Integration am Arbeitsmarkt erreicht: Sei es durch eine Ausbildung oder Grundqualifi-

kation zur Tagesmutter/-vater, eine berufliche Beschäftigung oder einen Deutschkurs.

Diese Quote liegt bei 93 Prozent für die beiden 2011-Staffeln. Das Projekt hat einen sehr guten Anklang gefunden. Jumpp bietet daher seit diesem Jahr eine Nachfolge-

maßnahme an: „KI-EX Kinderbetreuung und Existenzgründung“ zur Vorbereitung auf die Selbständigkeit als Tagesmutter/-vater.

Aus den ersten zwei KI EX-Frühjahrsrunden konnte das Projektteam bereits neun Teilnehmer/-innen auf dem

Weg in die Selbständigkeit begleiten.

Informationen:

Brigitte Corpataux,  
[brigitte.corpataux@jumpp.de](mailto:brigitte.corpataux@jumpp.de),  
Tel.: 069 / 715 89 55 0 –  
[www.jumpp.de](http://www.jumpp.de)

**Mit Mentoring  
als Selbständige in den  
Beruf wieder einsteigen**



Dass die Selbständigkeit eine Chance ist, Muttersein mit Rückkehr in den Beruf zu vereinbaren, zeigt das Projekt „NeW Mentoring als Chance für den Wiedereinstieg“.

Oft ist für Frauen der Wiedereinstieg zugleich auch ein Quereinstieg. Drei Mentees berichten [hier](#) von ihren Erfahrungen im Programm.

Weitere Mentor/-innen und Mentees werden für die 3. Staffel mit Start im Oktober 2011 gesucht.

Informationen: Myriam Götze,  
[myriam.goetze@jumpp.de](mailto:myriam.goetze@jumpp.de), Tel.:  
069 / 715 89 55-0, [www.jumpp.de](http://www.jumpp.de)  
und [www.new-hessen.de](http://www.new-hessen.de) -

Foto: © Gerd Altmann /  
AllSilhouettes.com / PIXELIO –  
[www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

**International netzwerken mit  
Serbien: Profile auch in  
Englisch einstellen**

Seit Februar erreichen Portal-Nutzerinnen mit [www.xyglobal.net](http://www.xyglobal.net) serbische Unternehmerinnen: Bereits 120 Frauen sind auf der deutschen Seite unter „Networking“ registriert (in „Mitgliedersuche“ einfach Serbien unter „Land“ eingeben). Um Kontakte zu vereinfachen und konkretisieren, empfiehlt jumpp, die Profile in Deutsch und Englisch einzustellen.



Registrierte können ebenfalls die Kontaktmöglichkeiten über die Geschäftspartnerbörse (in der Rubrik „Geschäftspartnerschaften“) für ihr Business in Anspruch nehmen. Die bislang erfolgreich abgelaufene Partnerschaft von jumpp mit Serbien führte zu einer Verlängerung des Nutzungsvertrags: Die „Association of Business Women in Serbia“ (ABW) darf bis Ende Februar 2012 das Portal [www.xyglobal.net](http://www.xyglobal.net) nutzen.

Informationen:  
[www.xyglobal.net](http://www.xyglobal.net),  
[info@xyglobal.net](mailto:info@xyglobal.net)

**„Pearls of Excellence“:  
50 „success stories“  
von Unternehmerinnen aus  
Deutschland und Serbien**

Die internationale Unternehmerinnen-Broschüre „Pearls of Excellence“ ist das schöne Ergebnis einer fruchtbaren Partnerschaft zweier Institu-

tionen, die die berufliche Selbständigkeit von Frauen fördern: „jumpp - Ihr Sprungbrett in die Selbständigkeit – Frauenbetriebe e.V.“ und die „Association of Business Women in Serbia“ (ABW).



Informationen: Broschüre **„Pearls of Excellence“** - 50 „success stories“ von Unternehmerinnen aus Deutschland und Serbien

**Erste Ergebnisse der neuen  
Geschäftspartnerinnen-  
Typologie von jumpp**

Jumpp hat gerade neue Kenntnisse über Geschäftspartnerschaften gewonnen: Durch eine Forschungsarbeit, die im Rahmen des Projekts „Qualifizierung für Geschäftspartnerschaften und Kooperationen“ erfolgte, unter wissenschaftlicher Begleitung der Sozialwissenschaftlerin Andrea Nispel. Die Endfassung der Studie ist in Arbeit, erste Ergebnisse sind aber bereits bekannt. Diese zeigen, dass zwei Dimensionen in dieser Typologie besonders wichtig sind: zum einen die Bindung unter den Beteiligten - von der gelegentlichen Kooperation bis zum gemeinsamen Unternehmen mit Kapitalverflechtung. Zum anderen ist die Diversität innerhalb des Teams ein weiterer Faktor: Sei es z. B. in Bezug auf fachliches und unternehmerisches Know-how, aber auch hinsichtlich der persönlichen Ressourcen

oder Migrationserfahrungen. Konkret heißt das, dass die Teams im Hinblick auf Kreativität und Innovation eher von den Unterschieden ihrer Mitglieder profitieren. Partner und Partnerinnen sichern sich insbesondere nachhaltigen Erfolg, wenn sie ihre hohe Diversität mit intensiver Bindung verknüpfen. Sie gründen dann z. B. direkt ein gemeinsames Unternehmen. Jumpp wird die Ergebnisse aus dieser Forschungsarbeit in seine konzeptionelle Arbeit integrieren.

Informationen: [www.jumpp.de](http://www.jumpp.de),  
[ramona.lange@jumpp.de](mailto:ramona.lange@jumpp.de),  
 Tel.: 069 / 715 89 55 -0  
 und [www.andrea-nispel.de](http://www.andrea-nispel.de),  
[info@andrea-nispel.de](mailto:info@andrea-nispel.de),  
 Tel.: 069 / 59 780 59

### Mediensponsoring mit „LOB - Die Zeitschrift für berufstätige Mütter und Väter“

Da jumpp und der neuen Zeitschrift LOB ähnliche Zielgruppen und Themen am Herz liegen, bot sich eine



Kooperation quasi von selbst an. Sie beruht auf gegenseitiger Unterstützung: Sei es in Form von Veröffentlichungen zu passenden Themen oder in Form von Platzierung der Ausgaben im Vereinsfoyer oder am Messestand. Derzeit arbeitet jumpp zusammen mit der Redaktion am Leitartikel, „Trotz oder wegen der Kinder: Wege in die Selbständigkeit“. Dieser erscheint ab Oktober in der Ausgabe 4/2011. „Mit LOB gibt es jetzt endlich eine Zeitschrift, die sich ganz den

Menschen widmet, die tagtäglich Berufliches und Privates gut miteinander verbinden wollen. Das Besondere daran: Es ist eine Zeitschrift von berufstätigen Müttern und Vätern für berufstätige Eltern“, erläutert Herausgeberin und Chefredakteurin Nicole Beste-Fopma aus Alzenau. Jumpp begrüßt diese Zusammenarbeit: „Denn LOB, wie jumpp auch, trägt dazu bei, die Öffentlichkeit für Potenzial und Verdienst berufstätiger Frauen zu sensibilisieren. Schön ist es auch, die ‚neuen Väter‘, die auch am Familienleben teilhaben möchten, mit zu berücksichtigen“, erläutert Christiane Stapp-Osterod, Geschäftsführerin im jumpp-Vorstand. Die Ausgabe 3/2011 mit Dossierthema „Wiedereinstieg“ ist am 28. Juli 2011 erschienen (auch online).

Informationen:  
 Christiane Stapp-Osterod,  
[stapp.osterod@jumpp.de](mailto:stapp.osterod@jumpp.de),  
 Tel.: 069/ 715 89 55 – 0  
 und [www.lob-magazin.de](http://www.lob-magazin.de)

## Termine

### 26.08.2011 von 09.30 bis 16.30 Uhr: Netzwerkveranstaltung „Effectuation in Partnerschaften und Netzwerken“



Für alle, die ihre Strategie des Netzwerkes und des Vorgehens in Geschäftspartnerschaften optimieren möchten: Auf dieser Netzwerkveranstaltung erfahren Teilnehmer/innen, wie sie nach der „Effectuation“-Methode handeln. D. h., dass sie lernen, wie sie Gelegenheiten und Zufälle nutzen, um flexibel, intuitiv und sinnvoll Kontakte zu knüpfen. Die Referentinnen Andrea Nispel, Sozialwissenschaftlerin und Beraterin, und Regina Butterwegge, Coach für berufliche und persönliche Orientierung und Entwicklung, führen die Veranstaltung durch. Diese findet im EVangelischen Frauenbegegnungszentrum, Saalgasse 15, Frankfurt, statt. Die Teilnahme ist gebührenfrei. Dieser Tag ist Teil des Projekts „StratA – Kooperationen für strategische Allianzen“. Es wird aus Mitteln des Hessischen Ministeriums für Wirtschaft, Verkehr und Landesentwicklung und des Europäischen Fonds für Regionale Entwicklung (EFRE) sowie durch das Wirtschaftsdezernat der Stadt Frankfurt am Main gefördert.

Informationen: Heidi Wiegert, [heidi.wiegert@jumpp.de](mailto:heidi.wiegert@jumpp.de), Tel.: 069 / 715 89 55 0, [www.jumpp.de](http://www.jumpp.de)  
 (Veranstaltungen) – Foto: © Gerd Altmann / moshxl.de / PIXELIO – [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

## NeW Mentoring: Infoveranstaltungen zur 3. Staffel

Für den Start im Oktober 2011 werden Mentor/-innen und Mentees gesucht. Infoveranstaltungen finden hierzu bei jumpp statt. Zur Auswahl:

- Do., 11. 08.2011 von 18.00 - 20.00 Uhr oder
- Mo., 22. 08.2011 von 15.00 - 17.00 Uhr oder
- Mo., 05.09.2011 von 16.00 - 18.00 Uhr oder
- Mo., 19.09. 2011 von 10.00 - 12.00 Uhr.

Informationen: Myriam Götzte, [myriam.goetze@jumpp.de](mailto:myriam.goetze@jumpp.de), Tel.: 069 / 715 89 55 0, [www.jumpp.de](http://www.jumpp.de) ([Veranstaltungen](#))

## Veranstaltungen des „UFO – Unternehmerinnenforum RheinMain“

### Workshops für Existenzgründerinnen und Unternehmerinnen



**18.08.2011  
von 19.00 bis  
21.00 Uhr:  
Workshop  
„Onlineshop  
rechtssicher  
gestalten –  
aber wie?“**

mit Referentin RA Astrid Ackermann, LL. M., Inhaberin der Kanzlei für Medien- und IT-Recht, in Kooperation mit dem UFO - (Profil unter: [www.jumpp.de / UFO / Expertinnen](http://www.jumpp.de / UFO / Expertinnen)) – Gebühr: 59,50 Euro (inkl. ges. MwSt.).

**08.09.2011 von 19.00 bis 21.00 Uhr:  
„Virtuelles Netzwerken“** mit Referentin Sandra Haischer-Wörner, KöderAnglerFisch -

Positionierungs- und Strategieberatung (Profil unter: [www.jumpp.de / UFO / Expertinnen](http://www.jumpp.de / UFO / Expertinnen)) – Gebühr: für Forumsfrauen gebührenfrei, für Gäste: 22 Euro (inkl. ges. MwSt.).

**25.11.2011 von 18.30 bis 22.00 Uhr: Aktiv Netzwerken! Advents – Visitenkartenparty**  
Präsentieren und Netzwerken in angenehmer vorweihnachtlicher Atmosphäre. Gebühr: für Forumsfrauen: 9 Euro (Catering), für Gäste: 24 Euro (inkl. ges. MwSt.).

Jeweils wird um verbindliche Anmeldung gebeten.  
**Information und Anmeldung:**

[susanne.jans@jumpp.de](mailto:susanne.jans@jumpp.de), Tel.: 069 / 715 89 55 0. [Zu allen UFO-Veranstaltungen](#) – Foto: © BirgitH / PIXELIO – [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

## Wirken Sie mit!

Möchten Sie für die Rubrik „Im Gespräch mit...“ selbst als Expertin Ihren fachlichen Rat geben?

Oder uns interessante Besonderheiten Ihres beruflichen und geschäftlichen Weges für die Rubrik „Die Geschichte von...“ sowie für die Unternehmerinnenportraits unserer Website schildern?

Dann nehmen Sie bitte Kontakt mit der Redaktion auf, die sich hierbei allerdings das Recht vorbehält, die Ansprechpartnerinnen je nach Priorität, Aktualität und Inhalten auszuwählen.

Wir sind gespannt auf Ihre Vorschläge!

**Kontakt: Sandra Megtert Communication,  
[info@sandra-megtert.com](mailto:info@sandra-megtert.com)**

**Impressum: Herausgegeben von:** jumpp – Ihr Sprungbrett in die Selbständigkeit - Frauenbetriebe e.V., Hamburger Allee 96, 60486 Frankfurt - Tel.: 069 / 715 89 55 - 0 - Fax: 069 / 715 89 55 - 29, E-Mail: [info@jumpp.de](mailto:info@jumpp.de) - Internet: [www.jumpp.de](http://www.jumpp.de)

**Redaktion:** Sandra Megtert Communication, PR-Beratung – Beratung für deutsch-französische Kommunikation, 6 rue des Nones, 77710 Chevry en Sereine, Frankreich, Tel. Deutschland: 0176 / 68 47 12 24, E-Mail: [info@sandra-megtert.com](mailto:info@sandra-megtert.com), Internet: [www.sandra-megtert.com](http://www.sandra-megtert.com)

Dieser Newsletter ist ein kostenloser Service von jumpp. Wenn Sie diesen Dienst abbestellen möchten, senden Sie uns bitte eine E-Mail unter [info@jumpp.de](mailto:info@jumpp.de)

Alle Beiträge sind mit Sorgfalt recherchiert. Dennoch übernehmen wir keine Haftung für die Vollständigkeit oder Richtigkeit unserer Nachrichten. Für externe Inhalte oder Inhalte fremder Seiten, auf die wir hinweisen, sind wir nicht verantwortlich.

## Förderer der jumpp-Projekte

KI - Kinderbetreuung als Berufschance:



wird gefördert durch das Jobcenter Frankfurt am Main.

KI - Kinderbetreuung und Existenzgründung:



wird gefördert durch das Jobcenter Frankfurt am Main.

StratA – Kooperationen für strategische Allianzen:



Hessisches  
Ministerium für  
Wirtschaft,  
Verkehr und  
Landesentwicklung

STADT FRANKFURT AM MAIN



EUROPÄISCHE UNION:  
Investition in Ihre Zukunft  
– Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung.

wird gefördert aus Mitteln des Hessischen Ministeriums für Wirtschaft, Verkehr und Landesentwicklung und des Europäischen Fonds für Regionale Entwicklung (EFRE) sowie durch das Wirtschaftsdezernat der Stadt Frankfurt am Main.

NeW - Mentoring als Chance für den Wiedereinstieg:



wird gefördert aus Mitteln des Hessischen Sozialministeriums und der Europäischen Union - Europäischen Sozialfonds (ESF).

UFO - Unternehmerinnenforum RheinMain und der Verein:



STADT FRANKFURT AM MAIN

werden freundlich gefördert durch das Frauenreferat und Dezernat Wirtschaft, Personal und Sport der Stadt Frankfurt am Main.