

GO. AKTUELL

ZEITUNG DER GRÜNDERSTADT OFFENBACH

Positive Energie in herausfordernden Zeiten Mental stark ins neue Jahr

Auch dieser Winter ist geprägt von Corona-Herausforderungen, die uns sowohl persönlich als auch beruflich beschäftigen. Nach einem kleinen Hoch im Sommer folgte das erneute Tief. Diese nicht selbst steuerbare Dynamik empfinden wir als enorm anstrengend – geht es doch darum, sich immer wieder anzupassen, neue Ideen zu generieren und zu guter Letzt auch die Sorgen im Zaum zu halten. Wir sind gefordert in alle Richtungen flexibel zu bleiben. Dazu braucht es vermeintlich nur ein wenig Neugierde, Kreativität und einen Schuss Gelassenheit. Wenn es doch so einfach wäre ... Oft bleiben wir in unseren Gedanken stecken oder trudeln in eine Negativspirale. Die letzten Monate haben Unternehmer*innen nicht nur finanziell viel abverlangt – auch mental ist es wichtig, sich immer wieder positiv zu stimmen, um

die Hoffnung nicht zu verlieren. Und das ist Arbeit. Arbeit, die nicht direkt entlohnt wird und häufig viel anstrengender ist, als eine aktive, produzierende Tätigkeit. Das raubt Kraft und es ist wichtig, sich diesen Umstand bewusst zu machen.

Schon Aristoteles wusste: „Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.“ Genau das ist nun auch unsere Aufgabe als Unternehmer*innen. Statt in Ärger und Groll zu versinken ist es wichtig, die Energie zu nutzen und das eigene Mindset positiv zu halten. Wie das gelingen kann? Um Gedanken in eine nutzbringende Richtung zu steuern, ist es wichtig, sich im ersten Schritt bewusst zu werden, wieviel Energie in welche Richtung geht.

Fortsetzung auf Seite 2



Petra Bünz (Foto: Ramona Laurisch, ambrosiaart.de)



Möbelbau nach Maß in Rumpenheim

Nach über 20 Jahren als Angestellter bei der Schreinerei E. Lacher hat Bodo Stanzel den Betrieb vom Firmengründer übernommen.

Mehr auf Seite 3



Business Journaling – mit Struktur zum Erfolg

Maxine Schiffmann stellt eine Technik vor, die hilft mehr Stärke und Klarheit zu erlangen und so seine Potentiale im Business besser zu nutzen.

Mehr auf Seiten 6



Spannende Gründungsstories

Auch in 2021 war die Gründerstadt Offenbach wieder ein aktiver Teil der Startup-Safari und hat dabei tolle Gründer*innen mit vielfältigen Ideen vorgestellt.

Mehr auf Seite 8



Sparkasse Offenbach

Erfolgreiche Nachfolge durch gute Zusammenarbeit

Eine Unternehmensnachfolge ist mit zahlreichen Herausforderungen verbunden, birgt allerdings auch viele Chancen. Die Finanzierung der Nachfolge ist dabei sowohl für Übergebende als auch für Nachfolgende von erheblicher Bedeutung.

Das Traditionsunternehmen „Rieth Maschinenhandel GmbH“ geführt durch Thomas Rieth hat im Jahr 2020 seine Nachfolgeplanungen begonnen und diese im Laufe des Jahres 2021 erfolgreich abgeschlossen. Es wurde an Mario Albrecht übergeben, der dieses als „Rieth Maschinenvertrieb GmbH“ weiterführen wird. Er war vorher als Angestellter im Unternehmen tätig und hatte dadurch in den letzten Jahren bereits einen Einblick in die Strukturen und Abläufe des Betriebs. Da Thomas Rieth als ehemaligem Gesellschafter und Geschäftsführer das Unternehmen auch weiterhin sehr am Herzen liegt, haben sie eine gute Lösung gefunden: er wird dem neuen Inhaber zukünftig als geschäftsführender Berater zur Seite stehen.

Die Abwicklung der Nachfolgeregelung wurde durch die Sparkasse Offenbach begleitet. Hierbei wurden mit Abgeber und Nachfolger verschiedene Finanzierungsmöglichkeiten, Varianten zur Übergabe und Unterstützungsmöglichkeiten durch die KfW besprochen. Dabei wurde besonderes Augenmerk auf die langfristige Unternehmensplanung gelegt und die Absicherung der Risiken im Unternehmen, der Zahlungsverkehr und die Altersvorsorge des neuen Inhabers wurden durch die Sparkasse aufgezeigt. So wurde dann eine für alle Seiten äußerst zufriedenstellende Lösung erarbeitet, welche auch durch den Einsatz der Sparkasse zügig umgesetzt werden konnte. Mit der Übergabe zum 01.07.2021 konnte ein seit Jahren bestehendes Unternehmen auch in der nächsten Generation seinen Fortbestand sichern.

Kontakt

Sparkasse Offenbach
Pierre-Sebastian Minnert
pierre-sebastian.minnert@sparkasse-offenbach.de
www.sparkasse-offenbach.de



Erfolgreiche Nachfolge
(Foto: Rieth Maschinenvertrieb GmbH)

Positive Energie in herausfordernden Zeiten Mental stark ins neue Jahr

Dafür reicht schon eine kleine Übung: Schnappen Sie sich ein paar Gläser. Füllen Sie eines randvoll mit Wasser. Das ist die Energie, die Ihnen für einen Tag/Woche/Monat zur Verfügung



Kraft tanken für 2022 (Foto: kieferpix)

steht. Überlegen Sie nun, wofür Sie Energie in Ihrem Alltag benötigen: Ihr Unternehmen, der Haushalt, die Kinder, Selbstfürsorge, positive sowie negative Gedanken, etc. Nun nehmen Sie das volle Glas und verteilen Sie ihr Wasser – also Ihre Energie – auf die Gläser. Schnell wird sichtbar, wohin Ihre Energie fließt und ob und an welcher Stelle Sie vielleicht etwas ändern sollten, um mehr mentale Stärke zu gewinnen.

Diese Übung kann ein Startschuss sein. Mentale Stärke baut sich nicht in kürzester Zeit auf, sie braucht Zeit und vor allem Wiederholungen. Mentales Wachstum funktioniert wie körperliches Wachstum – ein Muskel verdoppelt sich nicht durch einen Tag im Fitness-Studio, sondern durch viele Tage und regelmäßiges Training. Der wichtigste Motor für unser unternehmerisches Wirken ist das, was wir jeden Tag

tun. Diese Gewohnheiten werden oft unterschätzt, weil ihr Effekt für einen Tag recht gering ist. Aber ihr Erfolg über ein Jahr ist immens. Wer jeden Tag 10 € spart, hat am Ende des Jahres schon 3.650 €. Wir überschätzen, was wir an einem Tag schaffen können – aber wir unterschätzen, wohin wir in einem Jahr kommen könnten.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen für das Jahr 2022 viele neue Erkenntnisse und nutzbringende Gedanken sowie positive Energie auch in herausfordernden Zeiten. Wir alle müssen mit dem Wind leben, doch die Segel können wir selbst setzen. Machen Sie das Beste daraus.

Kontakt

KIZ GmbH
Petra Bünz
petrabuenz@kiz.de

Gründerinterview Bodo Stanzel

Gutes bewahren, Neues wagen

Für das Gelingen einer Unternehmensnachfolge ist eine gute Zusammenarbeit von Abgeber und Nachfolger wesentlich. Bodo Stanzel, der neue Inhaber der Schreinerei E. Lacher, war bereits seit vielen Jahren im Betrieb tätig und hatte bei der Geschäftsübernahme versierte Berater der Handwerkskammer an seiner Seite.

Wer steckt hinter der Schreinerei E. Lacher?

Namensgeber der Firma ist mein ehemaliger Chef Eberhard Lacher. Als Dipl. Designer hatte er die Schreinerei als Solo-Selbstständiger aufgebaut und sich in Offenbach und Umgebung seit über 30 Jahren einen Namen gemacht. Nun bin ich als Inhaber der neue Kopf hinter dem alten Namen.

Was genau macht Ihr Unternehmen und gibt es seit der Übernahme Neuerungen?

Hauptsächlich bin ich im gehobenen Möbelbau tätig – egal ob Massivholz oder Lackflächen. Allerdings kommen auch immer wieder Arbeiten im Außenbereich dazu. Auch für Reparaturen bin ich mir keinesfalls zu schade.

Prinzipiell ist vieles geblieben, sei es im Maschinenpark, in der Werkstattaufteilung oder bei den Kundenanfragen selbst. Trotzdem habe ich natürlich etwas umstrukturiert. Neben der Werkstattorganisation und einigen Renovierungen, wurden das Angebots- und Rechnungswesen digitalisiert.

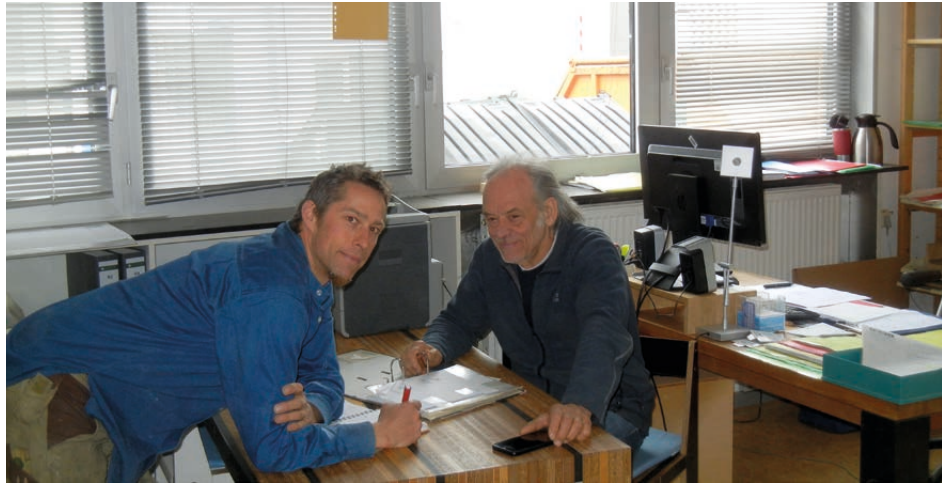
Aus welcher Situation haben Sie das Geschäft übernommen?

Ich war seit 20 Jahren meist der einzige Mitarbeiter in der Schreinerei und kenne daher die Abläufe, Strukturen und auch viele Kunden sehr gut. Im Prinzip hatte ich ein gemachtes Nest ...

Herr Lacher ist mit 71 Jahren zwar noch top fit, aber er hat sich seinen Ruhestand



Hand in Hand – Schreiner in Rumpenheim
(Foto: Bodo Stanzel)



Verstehen sich: Nachfolger Stanzel mit Firmengründer Lacher (Foto: Bodo Stanzel)

wirklich redlich verdient. Da er ohne Werkeln dennoch nicht leben kann, sehen wir uns wöchentlich.

Gab es Vorbilder oder einen besonderen Auslöser für Ihren Schritt in die Selbstständigkeit?

Eigentlich habe ich immer damit gehandelt „selbst und ständig“ zu arbeiten. Ein Beispiel wie es laufen könnte, fand ich in einem Freund und Kollegen, der denselben Schritt nicht nur gewagt, sondern immer angestrebt hat. Heute hat er über zehn Mitarbeiter und ohne Ende Arbeit – aber auch viel Stress und Sorgen ...

Bei mir soll es nicht nur um Arbeit gehen, mir ist auch das Leben wichtig. Meine Kinder sind 10 und 13. Was habe ich von ihnen, wenn ich jeden Tag erst abends um acht Uhr nach Hause komme? Ich möchte es kleiner halten. Daher versuche ich täglich rechtzeitig den Absprung zu schaffen und noch Zeit für anderes zu haben.

Das mag zwar etwas „unmotiviert“ klingen, trotzdem habe ich mich für die Übernahme entschieden, weil ich eine solche Situation wohl nie mehr vorfinden werde und diese Chance auf jeden Fall nutzen wollte.

Wie läuft Ihr Unternehmen jetzt? Wohin soll es sich einmal entwickeln?

Ich kann nur über zu viel Arbeit klagen. Trotzdem habe ich nicht vor zu expandieren. Wachstum passt nicht zu meiner nachhaltigen Unternehmens- und Lebensphilosophie.

Was waren die größten Herausforderungen, die Sie bei der Übernahme überwinden mussten?

Die bürokratischen Hürden, wie Anträge,

Versicherungen oder Finanzamt waren nicht einfach für mich.

Wer hat Sie begleitet oder unterstützt auf Ihrem Weg?

Eine große Hilfe bei der Geschäftsübernahme und meinem Start war die Handwerkskammer und ihre fachkundigen Berater*innen. In der Buchhaltung habe ich Unterstützung von einer Bekannten.

Warum haben Sie sich für eine Übernahme in Offenbach entschieden?

Den Standort konnte ich mir ja nicht aussuchen und wie bereits erwähnt, war ich schon lange Mitarbeiter im Betrieb. Aber ich bin sehr zufrieden mit Vermieter und Nachbarschaft in Rumpenheim.

Welchen Tipp haben Sie für andere Nachfolger?

Das ist schwierig als Neuling. Zu Beginn nicht mit zu viel Arbeit belasten – immer einen Job nach dem anderen. Die Bürokratie und unproduktive Zeit mit Organisation etc. ist sehr einnehmend.

Kontakt:

Schreinerei E. Lacher, Bodo Stanzel
Tel.: 069 864533
E-Mail: schreiner-lacher@posteo.de
www.schreiner-lacher.de



Möbelbau nach Maß (Foto: Bodo Stanzel)

Januar 2022

Mittwoch, 05.01.

KIZ

Erfolgsteam ONLINE

Unter fachlicher Anleitung stellen wir in kleiner Gruppe das Konzept der „Erfolgsteams“ nach Barbara Sher vor und begleiten Sie bei der Umsetzung. ZOOM-Veranstaltung, 3 Termine mittwochs, 8:30 – 11:00 Uhr, 99,00 €. Anmeldung: bis zum 23.12. unter frauen@kiz.de

Weitere Termine:

12.01., 26.01.

Samstag, 15.01.

VHS Kurs

Ermutigungsstraining

Kurs zum Kennenlernen, U1626A, Dr. med. Iris Martina Lawin, 10:00 – 12:15 Uhr, vhs, Raum 110 Saal, 15,00 € (keine weitere Ermäßigung)

Montag, 17.01.

IHK-Expertengespräch

Gründen – gut beraten starten

Sich selbstständig machen? Lassen Sie uns darüber reden und starten Sie geplant nächste Schritte. IHK, Einzeltermine, kostenfrei, Anmeldung: Ulrike Henschel, 0698207-146, henschel@offenbach.ihk.de

Mittwoch, 19.01.

HWK-Webinar

Gefunden werden – lokale Suche bei Google

SEO (Suchmaschinenoptimierung) ist wichtig. Auch regionale Handwerker sollten die Grundlagen kennen und nutzen. 80 % der 18 bis 39-jährigen suchen ausschließlich online nach Handwerkern! In der Webinar-Reihe „Gefunden werden!“ widmen wir uns an zwei Abenden dem Thema SEO. Webinar, 18.00 bis 22.00 Uhr, Anmeldung: www.hwk-rhein-main.de

Montag, 24.01.

IHK Expertengespräch

Finanzierung

Beratung für KMU und Existenzgründer. WIBank Hessen und IHK beraten zu Krediten, Bürgschaften und Zuschüssen. IHK, Einzeltermine, kostenfrei, Anmeldung: Denise Ratzka, 069 8207-145, ratzka@offenbach.ihk.de

IHK-Seminar

Effektives Zeitmanagement

Die Teilnehmer reflektieren ihre momentane Zeiteinteilung, setzen Prioritäten und planen ihre Aktivitäten, um vorher festgelegte Ziele zu realisieren. So gestalten sie ihren Arbeitstag optimal und wirken Zeitdruck entgegen. IHK Offenbach, 09:00 – 17:00 Uhr, 225,00 Euro, inkl. Skript, Getränke, Imbiss
www.offenbach.ihk.de/E12973/

IHK-Prüfungslehrgang

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung – Online

Dieser Lehrgang bereitet optimal auf die schriftliche und praktische Prüfung vor und gibt hilfreiche Tipps für die zukünftige Rolle als Ausbilder. Webinar, 24.01. – 06.04.2022, montags und mittwochs 18:00 – 20:30 Uhr, 550,00 Euro, inkl. Begleitliteratur und Getränke
www.offenbach.ihk.de/E13100/

VHS Kurs

Ermutigungsstraining

Jeder kann lernen, sich selbst und andere zu ermutigen. U1627A, Dr. med. Iris Martina Lawin, Mo, 24.01. – 04.04.22, 18:00 – 20:15 Uhr, 10 Termine, VHS, Raum 414, 147,00 € (keine weitere Ermäßigung)

Mittwoch, 26.01.

HWK-Webinar

Die richtige Richtung einschlagen

Was kann man durch Förderungen beim energieeffizienten Bauen und Sanieren im Wohnungs- und Nichtwohnungsbau bekommen. Wer kann sie bekommen, wie wird sie beantragt bzw. welche Voraussetzungen gibt es. Webinar, 18.00 bis 20.00 Uhr, www.hwk-rhein-main.de

Montag, 31.01.

IHK-Expertengespräch

Online-Marketing und E-Commerce

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Website oder Onlineshop gesammelt und möchten jetzt richtig Gas geben? Gemeinsam finden wir heraus, welche Maßnahmen und Wünsche mit Ihrem Budget realistisch, sinnvoll und umsetzbar sind. IHK, Einzeltermine, kostenfrei, Anmeldung bei Ulrike Henschel, 069 8207-146, henschel@offenbach.ihk.de

Individuelle Termine

Gründerstadt

Ostpol Infoabend

Überblick: Unterstützungsmöglichkeiten, Fördergelder und Kredite. Derzeit als virtuelle Einzelgespräche, Anmeldung: Halime Koc, 069 667796-100, hk@ostpol-gruender-campus.de

Erfolg braucht gute Partner – Die Betriebsberatung für das Handwerk

Ob Existenzgründung, Unternehmensführung oder Betriebsnachfolge – das fachkundige Team der Handwerkskammer Frankfurt-Rhein-Main ist gerne für Sie da. Für die örtliche Nähe findet die Betriebsberatung in der Kreishandwerkerschaft Offenbach oder ggf. im Betrieb vor Ort statt. Sie ist vertraulich und für Mitglieder der Handwerkskammer Frankfurt-Rhein-Main kostenfrei. Termine können zeitnah an allen Wochentagen individuell vereinbart werden.

Wir unterstützen bei Fragen zu Marketing, Finanzierung, Betriebsorganisation und zur Betriebsnachfolge, führen Betriebsanalysen, Krisen- und Konsolidierungsberatungen durch und geben Hilfestellungen zur Kostenrechnung, Kalkulation und Controlling.

Kontakt

Christiane Löbig
loebig@hwk-rhein-main.de
www.kh-offenbach.de/OF/Service-f-r-Betriebe/Betriebsberatung.html



Veranstaltungsorte

Ostpol-Gründercampus, Hermann-Steinhäuser-Str. 43-47, 63065 Offenbach, www.ostpol-gruendercampus.de

IHK, Industrie- und Handelskammer Offenbach, Frankfurter Str. 90, 63067 Offenbach, www.offenbach.ihk.de

KHS, Kreishandwerkerschaft, Markwaldstraße 11, 63073 Offenbach, www.kh-of.de

Februar 2022

Dienstag, 01.02.

Soforthelfer

Lunch & Learn

Jeden Dienstag Unterstützung durch Experten zu verschiedenen Themen. ZOOM-Veranstaltung, 12:30 – 13:30 Uhr. Anmeldung: www.soforthelfer.org/lunch-and-learn

Weitere Termine:

08.02., 15.02., 22.02.

VHS Online Kurs

Meditatives Training für Gelassenheit und Gesundheit

Lernen Sie loszulassen, was Sie belastet und zu kultivieren, was Sie stärkt. U5118ACL, Dieter Bund, Di, 01.02. – 31.05.22, 17:30 – 18:15 Uhr, 10 Termine, online, 36,00 € (erm. 27,00 €)

Mittwoch, 02.02.

IHK-Prüfungslehrgang

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung

Dieser Lehrgang bereitet optimal auf die schriftliche und praktische Prüfung vor und gibt hilfreiche Tipps für die zukünftige Rolle als Ausbilder*innen. Teilzeit: IHK Offenbach, 02.02 – 27.04.2022, montags und mittwochs 17:30 – 20:45 Uhr, 729,00 Euro, inkl. Begleitliteratur und Getränke www.offenbach.ihk.de/E13092/
Vollzeit: IHK Offenbach, 03. – 19.02.2022, donnerstags bis samstags 08:30 bis 16:00 Uhr, 729,00 Euro, inkl. Begleitliteratur und Getränke, www.offenbach.ihk.de/E13094/

Donnerstag, 03.02.

IHK-Expertengespräch

Marketing und Vertrieb

Einzelberatung zu Vermarktung und Vertrieb individueller Produkte und Dienstleistungen. IHK, Einzeltermine, kostenfrei, Anmeldung: Denise Ratzka, 069 8207-145, ratzka@offenbach.ihk.de

Mittwoch, 09.02.

IHK-Expertengespräch

Patentsprechtag

Beratung zu Marken, Patenten und Designschutz durch einen Patentanwalt. Die Beratungsgespräche dauern 20 Minuten. Nach Eingang Ihrer Anmeldung melden

wir uns gern persönlich bei Ihnen, um einen Termin am Veranstaltungstag zu vereinbaren. IHK, Einzeltermine, kostenfrei, Samantha Fiedler, 069 8207-243, fiedler@offenbach.ihk.de

Donnerstag, 10.02.

IHK-Expertengespräch

Recht und Steuern

In einer Einschätzung Ihres rechtlichen bzw. steuerlichen Themas stellen ein/e Rechts- und Steuerexpert*in sowie IHK-Berater*in ihr Know-how zur Verfügung. IHK, Einzeltermine, kostenfrei, Anmeldung: Ulrike Henschel, 069 8207-146, henschel@offenbach.ihk.de

Dienstag, 15.02.

IHK-Expertengespräch

Beratungsförderung

Die RKW Hessen GmbH und die IHK zeigen Möglichkeiten für eine finanziell geförderte Beratung durch das Land Hessen und die EU auf. IHK, Einzeltermine, kostenfrei, Anmeldung: Denise Ratzka, 069 8207-145, ratzka@offenbach.ihk.de

Montag, 21.02.

IHK-Expertengespräch

Finanzierung

Beratung für KMU und Existenzgründer. WIBank Hessen und IHK beraten zu Krediten, Bürgschaften und Zuschüssen. IHK, Einzeltermine, kostenfrei, Anmeldung: Denise Ratzka, 069 8207-145, ratzka@offenbach.ihk.de

Dienstag, 22.02.

IHK-Seminar

Grenzen setzen im Berufsalltag

Die Teilnehmer erhalten Impulse, wie sie zu sich selber stehen und trotzdem Grenzen ziehen können. Sie finden Wege, sich zu behaupten, ohne andere zu verletzen und lernen Strategien kennen, öfter „Nein“ zu sagen und sich dabei wohlfühlen.

IHK Offenbach, 17:00 bis 19:30 Uhr, 85,00 Euro, inkl. Skript, Getränke, Imbiss, www.offenbach.ihk.de/E13001/

Individuelle Termine

Gründerstadt

Ostpol Infoabend

Überblick: Unterstützungsmöglichkeiten, Fördergelder und Kredite. Derzeit als virtuelle Einzelgespräche, Anmeldung: Halime Koc, 069 667796-100, hk@ostpol-gruender-campus.de

IHK-Expertengespräche



Die Industrie- und Handelskammer Offenbach am Main bietet einen umfangreichen Beratungsservice zu aktuellen Themen und Unterstützung im Wettbewerb. Praxisnah und kostenfrei steht Ihnen ein individuelles Baukastensystem zur Auswahl, das es in jeder Entwicklungsphase Ihres Unternehmens ermöglicht auf passendes Know-how zuzugreifen.

Gemeinsam werden Ideen durchgespielt und Lösungen entwickelt, die Ihr Unternehmen voranbringen. Berater*innen der IHK und ausgesuchte externe Expert*innen beraten im Rahmen eines einstündigen Dialogs und geben konkrete Hilfestellungen – je nach Situation per Video-Call oder Vor-Ort bei der IHK Offenbach.

Sollten Sie darüber hinaus Fragen haben, betreuen wir Sie gerne innerhalb der IHK weiter und bringen Sie mit dem richtigen Ansprechpartner*innen zusammen. Alle Expertengespräche finden Sie auf unserer Homepage:

Kontakt

Ulrike Henschel
henschel@offenbach.ihk.de
www.ihkof.de/expertengespraech

Veranstaltungsorte

KIZ Offenbach im Ostpol, Hermann-Steinhäuser-Str. 43-47, 63065 Offenbach, www.kiz.de

WJ – Wirtschaftsjunioren Offenbach am Main e.V., Frankfurter Str. 90, 63067 Offenbach, www.wj-offenbach.de

VHS, Volkshochschule Offenbach, Berliner Str. 77, 63065 Offenbach, www.vhs-offenbach.de

Agentur für Arbeit, Berufsinformationszentrum BIZ, Domstr.72, 63067 Offenbach, www.arbeitsagentur.de

Weiterbildung für Persönlichkeitsentwicklung

Oft entscheiden Softskills über Erfolg im Business-Alltag. Und sie werden nicht nur im geschäftlichen und beruflichen Umfeld immer wichtiger, auch im privaten kann man von den passenden Fähigkeiten profitieren. Das Bewusstsein und die eigene Identität zu stärken bedeutet die eigenen Talente und Potentiale zu fördern, denn der größte Hebel zum Erfolg ist der/ die Gründer*in selbst. Deshalb bietet die IHK Offenbach in ihrem breiten Weiterbildungsportfolio auch diverse Seminare und Weiterbildungen zur Persönlichkeitsentwicklung an.

Wer kennt das nicht? Manchmal sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht. Die IHK Offenbach unterstützt Gründer*innen und Unternehmer*innen dabei, Struktur, Inspiration und einen Perspektivwechsel in ihre persönliche Entwicklung einzubringen. Viele Menschen sprechen inhaltlich unklar und verwenden eine Reihe sprachlicher „Weichspüler“ wie zum Beispiel „ich will es mal versuchen“. In den Seminaren wird z.B. gezeigt, wie man auf sprachliche Klarheit achtet und lernt entschieden aufzutreten. So können später Konflikte vermieden werden.



Online- oder Offline: Weiterbildungen der IHK Offenbach (Foto: FatCamera)

Auch der Umgang mit verschiedenen Persönlichkeitstypen und die Reflexion von persönlichen Zielen und Bedürfnissen stehen auf dem Programm. So können die Teilnehmer*innen ein besseres Verständnis ihrer eigenen Motivationsfaktoren entwickeln und eine gute Balance zwischen den beruflichen und privaten Anforderungen finden. Statt weitere To-Do-Listen zu erstellen, ist es sinnvoll in Zeit- und

Selbstmanagement zu investieren sowie die eigenen Stärken zu erkennen und Kernkompetenzen gut einzusetzen.

Alle Informationen, die Ansprechpartnerinnen und Termine zu den Seminaren und Weiterbildungen finden Sie auf der Webseite der IHK Offenbach: www.offenbach.ihk.de/ausbildung-weiterbildung/weiterbildungen/

Business Journaling

In drei Minuten Stärke & Klarheit finden

„Die größte Herausforderung im Business bin ich selbst“. Diesen Satz gibt es von Gründer*innen im Coaching und in der digitalen Show der Soforthelfer immer wieder. Es sind die eigenen Zweifel, der Perfektionismus, der innerer Schweinehund oder fehlende Klarheit, die das Businesswachstum behindern.

Doch gleichzeitig birgt die eigene Persönlichkeit auch das größte Potenzial für Erfolg im neuen Jahr. Und genau hier kommt Business Journaling ins Spiel: es umfasst das schriftliche Reflektieren – digital oder analog. Sozusagen die moderne Form des Tagebuchschreibens. Hierbei werden meist kurze, stichpunktartige Einträge genutzt, in denen folgendes reflektiert wird: zum einen das eigene Business, sprich die dahinter stehenden Ziele, Strategien und Aufgaben. Zum anderen geht es um die eigene Persönlichkeit. So lernt man die eigenen Glaubenssätze und Ge-

wohnheiten besser kennen und diese für sich beruflich zu nutzen.

Schriftlich stellt man sich dabei regelmäßige Reflexionsfragen wie:

- Was beschäftigt mich gerade beruflich?
- Wie kann ich daraus wachsen?
- Und was sind meine Möglichkeiten?

Das schafft in nur wenigen Minuten neue Klarheit, Stärke und Lösungen auf Papier. Es ist daher kein Wunder, dass sich Journaling einer immer größer werdenden Beliebtheit erfreut. Um gestärkt das neue Jahr zu beginnen, darf Business Journaling im täglichen Werkzeugkoffer nicht fehlen! Eine Anleitung dazu gibt es auch im neuen Sachbuch „Das BeRUfungsprinzip“ von Maxine Schiffmann. Es erscheint im Fischer Verlag und ist ab 23. Februar 2022 im deutschen Buchhandel erhältlich.



Setzt auf Journaling – Maxine Schiffmann (Foto: Tina Rösler)

Kontakt

Soforthelfer
Maxine Schiffmann
maxineschiffmann@kiz.de
Soforthelfer.org
Maxineschiffmann.de

Vorsatz: Nichtstun!

YNEO erkundet den Wert der Langeweile

Ein eigenes Unternehmen zu gründen, bringt hohe Anforderungen mit sich: Selbstorganisation, Disziplin, Durchhaltevermögen und sehr viel Kraft. Oft liegt es nahe, jede Sekunde eines Tages zu organisieren und zu optimieren. Auch die Außenwelt suggeriert das: Das Internet ist voll von Selbstverbesserungs-Artikeln zum „perfekten Ich“. Was naheliegend wirkt, ist gleichzeitig unnatürlich.

Natürlich ist es möglich morgens jeden Tag um fünf Uhr früh aufzustehen, mit Matcha-Tee, Meditation und einer Runde Jogging zu starten, den gesamten Morgen zu ritualisieren, nichts dem Zufall zu überlassen, sich anschließend in die To-Do's zu stürzen, ein gesundes Mittagessen mit einem Spaziergang zu verbinden, die zweite Tageshälfte mit hochgekrempelten Ärmeln und viel frischer Power anzugehen, später einen Proteinshake für die Energie zu trinken, noch ein paar Tasks für das Belohnungssystem abzuarbeiten, den Tag mit Dankbarkeit abzuschließen und zum Ausklang „Social Time“ mit Freunden oder Familie zu verbringen. Wir können uns

aber auch eingestehen, dass wir Menschen sind.

Wir brauchen Pausen, Langeweile und ungeplante Zeiträume ohne Ergebnisabsicht. Wir brauchen Momente des Däumchendrehens, in-die-Luft-starrrens – ungewiss dessen, was als nächstes passiert. Und die Erlaubnis, dass auch mal nichts passieren muss. Wer Kinder beim spielen beobachtet, weiß: Aus Momenten der Langeweile entstehen Ideen und bunte Fantasiewelten. Und das, ohne dass es je geplant war! Das Plädoyer: Nichts spricht gegen Selbstoptimierung, Meditation und Aufgabenlisten. Genauso wichtig ist aber auch ab und an das gute, alte Nichtstun.

Katharina ist Mitgestalterin des Netzwerks YNEO in Offenbach. Sie arbeitet als Systemische Coach, Organisationsentwicklerin und Yogalehrerin

Kontakt:

Katharina Ziegler
E-Mail: katharina@yneo.org
Website: www.yneo.org



Machen auch mal nichts: Katharina und Sebastian von YNEO (Foto: Daniela Hillbricht)

BARMER Offenbach

Fit durchstarten ins neue Jahr

Das Thema Gesundheit begleitet uns nicht erst seit der Pandemie, sondern schon unser ganzes Leben. Sich um sich selbst zu kümmern, bleibt im stressigen Businessalltag – auch und gerade bei Selbstständigen – häufig auf der Strecke. Vor allem in den kalten und grauen Monaten haben wir manchmal neben dem Business wenig Antrieb. Zeit, den Jahresbeginn als Freshstart zu sehen und den inneren Schweinehund in seine Schranken zu verweisen. Diesen ersten guten Schritt gilt es dann regelmäßig und langfristig umzusetzen. Wie man das erreichen kann und wie wichtig eine kontinuierliche Selbstvorsorge ist, zeigt der kostenfreie Gesundheitstipp der BARMER vielen Partnerfirmen mit praktischen Hilfestellungen. Zum Beispiel mit Tipps für ein gestärktes Immunsystem durch gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung:

- Viel frisches Obst und Gemüse
- Viel trinken, z. B. Mineralwasser, Fruchtsaftschorle oder Fruchttetee
- Regelmäßiger Ausdauersport
- Bewegung, am besten im Freien
- Regelmäßige Saunagänge
- Wechselduschen
- Entspannung
- Ausreichend Schlaf

Denn schon die alten Römer wussten „Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“. Wer sich also um sich selbst kümmert, tut damit nicht nur seinem Körper etwas Gutes, sondern kann damit auch das eigene Business voranbringen. Die richtige Balance aus Bewegung in der Natur, sich richtig auspowern und bewusster Entspannung macht den

Kopf frei und gibt damit neue Energie und Inspiration für die nächste berufliche Herausforderung. Gehen Sie es an!

Kontakt

BARMER
Gino Scalinci
Gino.scalinci@barmer.de
0151/ 721 222 85



Gino Scalinci (Foto: privat)

Gründerstadt Offenbach

Startup Safari 2021 bringt Gründerszene zusammen



Die Gründerstadt Offenbach war auch in 2021 wieder ein aktiver Teil der Startup Safari FrankfurtRheinMain. Die Teilnehmer*innen konnten dabei wichtige Akteure der Offenbacher Gründerszene kennenlernen und einen Einblick in Beiträge, Geschichten und Workshops rund um das Thema Startups und Existenzgründung erhalten.

„Wir freuen uns, dass die Startup-Safari in Offenbach wieder auf so großes Interesse gestoßen ist. Die Vielzahl an beteiligten Startups und Gründenden aus Offenbach zeigt das Potenzial unseres Standorts als attraktive Gründerstadt. Es ist uns weiterhin wichtig, im Rahmen von ‚Gründerstadt Offenbach‘ unterschiedlichste Offenbacher Institutionen zusammenzubringen, um für ein möglichst starkes Gründungsumfeld zu sorgen“, so Oberbürgermeister Dr. Felix Schwenke.

Dem gemeinsamen Ziel der Gründerstadt Offenbach folgend, eine lokale

Unterstützungsplattform für Gründende am Standort zu bieten, organisierte das Netzwerk die diesjährige Startup Safari. Die Veranstaltung fand, unter Beachtung der gültigen Corona-Regeln, im neuen ROC – Rathaus Office Center im Rathaus Plaza statt.

Vor Ort waren neben der Wirtschaftsförderung Offenbach, die Gründerstadtpartner KIZ Sinnova gGmbH und KIZ Ment2Be, die Firmen Real Equity und YNEO sowie mit einer kulinarische Keynote Lars Obendorfer – Gründer von „Best Worscht in Town“. Sie gestalteten das Programm gemeinsam mit vielen weiteren Startups und Gründenden.

Und die Geschichten waren vielfältig: von nachhaltiger Mode, einem Braumeister oder einer Kreativagentur für Digital-Dienstleistungen über eine Gründerin, die die nachhaltige Entwicklung in Schulen voranbringen möchte, einem offenen Konzept von Kultur mit Gastro-

nomie und einer Graphic Recorderin bis hin zum Sieger des Hessischen Gründerpreises 2020 aus Offenbach, der mit seinen Co-Gründern das Beste aus Zelt und Haus zu Notunterkünften für alle Klimazonen entwickelt hat.

„Wir arbeiten als Wirtschaftsförderung intensiv daran, ein positives Gründerökosystem zu schaffen und Gründende mit unserem Netzwerk ‚Gründerstadt Offenbach‘ bestmöglich zu unterstützen. Zudem haben innovative Existenzgründungen und Startups einen positiven Einfluss auf die lokale Ökonomie unserer Stadt“, erklärt Božica Niermann, Amtsleiterin der Wirtschaftsförderung Offenbach.

„Sichtbarkeit ist für die Gründerszene von großer Bedeutung. Als idealer Standort für eine innovative und nachhaltige Unternehmens- und Startup-Community kommunizieren wir dies auch nach außen verstärkt – denn wir haben alles, was eine attraktive Gründerstadt ausmacht“, so Oberbürgermeister Dr. Felix Schwenke.



(Fotos: Gründerstadt Offenbach)

Neue Räume für neue Ideen

Die Wirtschaftsförderung Offenbach ist umgezogen. Ab sofort ist das Team rund um Božica Niermann ganz zentral in der Innenstadt im Haus der Wirtschaft angesiedelt und steht Gründer*innen und Unternehmer*innen für Anfragen zur Verfügung.

Stadt Offenbach am Main | Wirtschaftsförderung und Liegenschaften
Haus der Wirtschaft, Berliner Straße 116, 63065 Offenbach am Main
wirtschaftsfoerderung@offenbach.de, www.offenbach.de/wirtschaft

Impressum

Herausgeber: Stadt Offenbach am Main, Wirtschaftsförderung und Liegenschaften
Haus der Wirtschaft, Berliner Straße 116, 63065 Offenbach am Main

V.i.S.d.P.: Božica Niermann
Redaktion: KIZ SINNOVA gGmbH Offenbach, Elisabeth Neumann/ Aniki Radde
Konzeption: webFLEX media e.K.