

### **1. Wie ist die Idee zu Ihrem Unternehmen entstanden – gab es einen Moment oder Impuls, der Sie zur Gründung ermutigt hat?**

Die Idee, dieses Unternehmen zu gründen, beruht auf dem Wunsch, Menschen zu helfen, so wie ich Hilfe gebraucht hätte, in Zeiten psychischer und körperlicher Notsituationen.

Ich unterrichte seit über 6 Jahren Yoga mit der Absicht, Menschen das nahezubringen, was Yoga mir gegeben hat: ein schmerzfreies, körperlich und psychisch stabiles und selbstbestimmtes Leben.

Die Entscheidung für die Selbstständigkeit musste ich treffen, da ich körperlich dauerhaft nichtmehr in der Lage bin, Büroarbeit, meine jahrelange Tätigkeit, auszuüben. Mein Körper hat mich regelrecht gezwungen, diesen Schritt zu gehen.

Das Wohlfühlstudio kam im Prozess des Aufbaus der Selbstständigkeit dazu und erfüllt meine Vision von einem Ort, an dem Menschen Ruhe, Entspannung und Veränderung finden.

Meine Selbstständigkeit ist der logische Schluss aus dem, was ich in meinem Leben erlebt und aus eigener Kraft verändert habe.

Mit meinem Unternehmen, Yogihorn und dem Yogihorn Wohlfühlstudio in Senftenberg, helfe ich Menschen, wieder Freund mit ihrem Körper zu werden, abseits jeden Leistungsdrucks, sich selbst zu nahe zu kommen, Entspannung und dadurch Kraft aus sich herauszufinden, um das eigene Leben in die Hand zu nehmen.

### **2. Welche Unterstützung hat Ihnen das Projekt Gründen in Brandenburg in der Vorgründungsphase besonders geholfen?**

Eine besonders große Hilfe in der Gründungsphase war für mich das Coaching durch einen Unternehmensberater, der durch dieses Projekt finanziert wurde.

Gerade der sogenannte "Zahlenteil" in der Unternehmensplanung ist ein sehr entscheidender Faktor, der einem Gründer sehr viel abverlangt. Auch mir, obwohl ich eine kaufmännische Ausbildung habe und mein Leben lang kaufmännisch gearbeitet habe, ist es trotz Beistand wirklich schwergefallen.

Das Coaching mit Gesprächen und Impulsen sowie Fragen wie "Sind Sie sich sicher, dass Sie das so wollen?", ohne bevormundet zu werden, hat mir geholfen und mir viel Sicherheit gegeben, um meine Gründung voranzutreiben. Ich wusste, ich habe immer jemanden, mit dem ich Rücksprache halten kann, jemanden, der mir mit Rat und Tat zur Seite steht.

### **3. Gab es im ersten Jahr eine Situation, die Sie besonders herausgefordert hat – und was haben Sie daraus gelernt?**

Im 1. Jahr nach Gründung meines Unternehmens war die größte Herausforderung die Selbstorganisation und das Einhalten von Pausen.

Was ich daraus gelernt habe, ist, mir Routinen und Strukturen zu schaffen.

Auch im 2. Jahr und weiterhin hole ich mir Hilfe an die Seite, wodurch ich Austausch, Beratung und Hilfe in unternehmerischen Fragen erhalte. Zudem ist für mich sehr wichtig immer wieder meine Vision anzupassen, da ich meine Ziele erstaunlich schnell erreiche.

Durch Austausch und Begleitung erhalte ich regelmäßig den Hinweis: "Plane und mache Deine Pausen." Oder „Du musst nicht alles alleine machen. Wer kann das für Dich übernehmen, damit Du in Deiner Kernkompetenz Vollgas geben kannst." Das waren und sind für mich die größten Herausforderungen.

#### **4. Was hat sich seit der Gründung für Sie persönlich oder beruflich am stärksten verändert?**

Seit der Gründung hat sich beruflich für mich alles verändert. Ich war angestellt als Projektassistentin und bin jetzt selbstständig als Yogalehrerin, führe mein eigenes Unternehmen, treffe alle finanziellen, organisatorischen und terminliche Entscheidungen selbst und stehe für alles gerade.

Ich habe Mitgliedsverträge für Yogakurse erstellt und bin permanent damit beschäftigt, neue Angebote zu erstellen oder bestehende, bewährte, Angebote weiter auszubauen.

Mein Netzwerk erweitert sich beständig, beruflich, aber auch privat. Im beruflichen Kontext und im privaten Bereich hat sich verändert, dass rein private Kontakte weniger geworden sind, während berufliche, unternehmerische Kontakte zu Freundschaften und dadurch zu privaten Kontakten werden. Meine Arbeit ist noch mehr mein Leben geworden. Mein Leben ist meine Arbeit, was besonders ist, da ich als Yogalehrerin und Inhaberin eines Wohlfühlstudios meine Arbeit auch darin sehe, meinen Kunden und Teilnehmern vorzuleben, was ich ihnen in den Kursen, in Events und Retreats beibringe.

Es hat sich verändert, dass ich mehr mit anderen Experten zusammenarbeite und Vertrauen und Verlässlichkeit aufbauen darf. Es hat sich verändert, dass ich klarere Grenzen ziehe und mutiger Finanzentscheidungen treffe. Es hat sich verändert, dass ich einen Steuerberater und ein Business-Bankkonto habe, und es hat sich verändert, dass ich hauptsächlich am Abend und an Wochenenden arbeite und mein Wochenende manchmal mitten in der Woche ist.

Mein Leben unterscheidet sich zu 100% von meinem Leben vor der Selbstständigkeit. Darüber bin ich sehr glücklich.

#### **5. Welche Ermutigung oder welchen Rat möchten Sie Menschen mitgeben, die gerade mit dem Gedanken spielen zu gründen?**

Meine Ermutigung an Menschen, die gründen wollen: Versuch es, geh los und versuch es! Und wenn es nicht klappt, dann hast du es wenigstens versucht und bist daran gewachsen.

Mein Rat an Menschen, die gründen wollen: Lass dir Zeit. Überlege dir genau, was du willst. Überlege dir genau, ob das, was du vorhast, dir Kraft gibt oder Kraft nimmt. Überlege dir, warum willst du's tun?

Für mich ist das Wichtigste, einen Sinn und einen wirklich echten Antrieb zu haben für das, was ich in meiner Selbstständigkeit mache. Wenn es nur darum geht, Geld zu verdienen, dann können wir auch in einem Angestelltenverhältnis bleiben. Selbstständigkeit ist für mich die Möglichkeit, wirklich nach seinem Herzen zu handeln. Dann sind wir in der Lage, Ergebnisse zu erreichen, die wir uns nicht vorstellen können, aber wir werden sie erreichen, wenn wir aus dem Herzen heraus handeln.

#### **Kontakt Daten:**

Wera Koblitiz-Dräger

YOGIHORN

Website: [yogihorn.de](http://yogihorn.de)

[+49 \(0\) 162 850 31 42](tel:+4901628503142)

[info@yogihorn.de](mailto:info@yogihorn.de)