

Dein Neustart in 7 Schritten

Ein beruflicher Neustart beginnt nicht mit einem Formular.
Nicht mit einer Gewerbeanmeldung.
Nicht mit einem Logo.

Er beginnt mit dir.

Mit deinen Fragen, deinen Zweifeln, deinen Sehnsüchten, deinen Grenzen.
Mit dem Mut, dir selbst zuzuhören – und der Ehrlichkeit, die Antworten auszuhalten.

Ich habe in meinem Leben einige Menschen begleitet, die neu anfangen wollten.
Manche aus Begeisterung.
Manche aus Not.
Manche, weil sie wussten: So wie bisher geht es nicht weiter.

Und jedes Mal habe ich gesehen:
Nicht die Idee entscheidet über Erfolg.
Nicht das Geld.
Nicht die Ausbildung.

Es ist die Klarheit.

Die Klarheit darüber, wer du bist, was du willst, was du kannst – und was du nicht mehr bereit bist zu tragen.

Dieses Workbook ist kein Ratgeber, der dir sagt, wie du leben sollst.
Es ist ein Spiegel.
Ein Werkzeug.
Ein ehrlicher Begleiter.

100 Fragen, die dich nicht überfordern sollen, sondern ordnen.
100 Fragen, die dich nicht klein machen, sondern stärken.
100 Fragen, die dich nicht antreiben, sondern zurück zu dir bringen.

Wenn du sie beantwortest, entsteht etwas, das kein Coach, kein Kurs und kein
Businessplan ersetzen kann:
deine eigene Wahrheit.

Und aus dieser Wahrheit heraus kannst du jeden beruflichen Neustart tragen – ob groß,
klein, mutig, leise, nebenbei oder als Sprung ins Unbekannte.

Ich wünsche dir beim Schreiben Klarheit.
Beim Lesen Mut.
Und beim Antworten die Freiheit, die du verdienst.

FRAU A

100 Fragen, die 100 ehrliche Antworten brauchen

Ein Workbook für Menschen, die mutig genug sind, sich selbst ernst zu nehmen.

Einleitung – Deine Reise beginnt hier

Dieses Workbook ist ein Spiegel.

Ein Werkzeugkasten.

Ein ehrlicher Begleiter.

Es führt dich durch 7 Bereiche, die über Erfolg, Klarheit und Stabilität entscheiden.

Nicht theoretisch.

Sondern praktisch, menschlich, realistisch.

Du brauchst keine perfekten Antworten.

Du brauchst nur ehrliche.

SEI MUTIG UND VERTRAUE DIR!

Kapitel 1 – Deine Idee & dein Warum

Impuls

**Jede Selbstständigkeit beginnt mit einem inneren Ruf.
Dieses Kapitel hilft dir, ihn zu hören.**

Reflexionsfragen

- Was hast du in deinem Kopf
- Welche Idee möchtest du verwirklichen
- Wie bist du darauf gekommen
- Was bewegt dich
- Warum möchtest du dich selbstständig machen
- Welche Sehnsucht steckt dahinter
- Welche Veränderung willst du bewirken
- Was wäre, wenn du es NICHT tust
- Was wäre die kleinste Version deiner Idee
- Was wäre die mutigste Version deiner Idee

Schreibraum

Hier schreibst du frei. Ohne Bewertung. Ohne Struktur.

Kapitel 2 – Voraussetzungen: fachlich, persönlich, familiär

Impuls

Selbstständigkeit ist kein Solo.

Sie ist ein System – und du bist der Mittelpunkt.

Reflexionsfragen

- Ist fachliches Wissen ein Muss
- Was bringst du mit
- Was musst du noch lernen
- Wie viel Sicherheit brauchst du
- Wann bekommst du Angst
- Was hält dich ab
- Welche Zulassungen brauchst du
- Wie gesund bist du
- Wie ernährst du dich
- Wie bewegst du dich
- Was gönnst du dir
- Wie ist deine innere Haltung
- Wer steht hinter dir
- Wer nicht
- Wer glaubt an dich
- Wie viele Stunden kannst du arbeiten
- Wie viele möchtest du arbeiten
- Hast du Mut oder brauchst du einen Mutmacher
- Bist du strukturiert oder kreativ
- Hast du unternehmerisches Denken
- Was tust du, wenn es nicht läuft
- Bist du ein Dickkopf
- Neben- oder Vollerwerb
- Wie planst du Urlaub, Freizeit, Krankheit
- Wie stabil sind deine Beziehungen
- Wie wirkt deine Entscheidung auf dein Umfeld
- Was brauchst du, um dich getragen zu fühlen

Schreibraum

Kapitel 3 – Finanzen: Klarheit statt Angst

Impuls

**Finanzen sind kein Drama.
Sie sind Orientierung.**

Reflexionsfragen

- Kannst du mit Engpässen leben
- Wie viel möchtest du verdienen
- Wie viel musst du verdienen
- Wie viel darfst du verdienen
- Wie viele Kund*innen brauchst du
- Welche Kosten kommen dazu
- Wie überbrückst du die Startphase
- Hast du Rücklagen
- Wie lange reichen sie
- Brauchst du ein Geschäftskonto
- Wie viel Startkapital brauchst du
- Wie viel hast du
- Wie viel kannst du besorgen
- Förderungen
- Kredite
- Risiken
- Laufende Kosten
- Versicherungen
- Liquiditätsplanung
- Rentabilitätsplanung

Schreibraum

Kapitel 4 – Behörden & Bürokratie

Impuls

Niemand liebt es.

Alle schaffen es.

Reflexionsfragen

- **Gewerbeanmeldung oder Freiberufler**
- **Nutzungsänderung**
- **Krankenversicherung**
- **Zusatzbausteine**
- **Finanzamt: Steuernummer, Kleinunternehmer, Umsatzsteuer**
- **Betriebsnummer**
- **AV-Versicherung**
- **Persönliche Versicherungen**
- **EORI-Nummer**
- **Besonderheiten bei Rente**
- **Witwenrente**
- **Erwerbsminderungsrente**
- **Insolvenz**
- **Schufa**
- **Fristen**
- **Formulare**

Schreibraum

Kapitel 5 – Buchführung & Ordnung

Impuls

Ordnung schützt dich – nicht das Finanzamt.

Reflexionsfragen

- **Warum Buchführung**
- **Rechnungen korrekt erstellen**
- **Pflichtangaben**
- **Belege sortieren**
- **Überblick behalten**
- **EÜR**
- **Gewinn/Verlust**
- **Kassensystem**
- **Bargeldloses Bezahlen**
- **Kassenbuch**
- **Software**
- **Steuerberater – ja/nein**
- **Fehler vermeiden**

Schreibraum

Kapitel 6 – Sichtbarkeit

Impuls

Sichtbarkeit ist kein Schreien.

Es ist ein Einladen.

Reflexionsfragen

- **Wie fühlst du dich, wenn du sichtbar wirst**
- **Logo – ja/nein**
- **Visitenkarten**
- **Flyer**
- **Stempel**
- **Werbegeschenke**
- **Design**
- **Wer kann helfen**
- **Website**
- **Google**
- **Social Media**
- **Posting-Frequenz**
- **Zeitaufwand**
- **Elevator Pitch**
- **Storytelling**
- **Bilder**
- **Sprache**
- **Datenschutz**
- **Impressum**
- **Geschäftsräume**
- **Außenwerbung**
- **Offline sichtbar werden**
- **Online sichtbar werden**

Schreibraum

Kapitel 7 – Laufender Betrieb

Impuls

Jetzt beginnt das echte Leben als Selbstständige*r.

Reflexionsfragen

- Welche Strukturen brauchst du
- Welche Routinen helfen dir
- Werbung überprüfen
- Werbung anpassen
- Buchführung aktuell halten
- Rückschläge einordnen
- Entscheidungen reflektieren
- Nachjustieren
- Netzwerk aufbauen
- Kontakt halten
- Stress erkennen
- Überforderung erkennen
- Erfolge feiern
- Wann brauchst du Unterstützung
- Welche Aufgaben gibst du ab
- Welche Mitarbeiter*innen passen zu dir
- Gesund wachsen
- Du bleiben

Schreibraum

Abschluss – Dein persönlicher Neustart

Ein Workbook ist kein Ende.

Es ist ein Anfang.

Du hast jetzt 100 Fragen beantwortet.

Und jede Antwort bringt dich näher zu dir selbst.

Schreibraum

Wenn du beim Beantworten dieser 100 Fragen gemerkt hast,
dass du an manchen Stellen hängen bleibst,
dass du Klarheit brauchst,
oder jemanden, der mit dir sortiert –
dann begleite ich dich gern.

Ich arbeite mit Menschen, die beruflich neu anfangen wollen.
Ehrlich.
Strukturiert.
Ohne Druck.
Mit Boden unter den Füßen.

Meine Online-Begleitangebote

Klarheits-Session – 149 €

90 Minuten für ein Thema, das du ordnen möchtest.
Für Menschen, die an einem Punkt hängen und eine klare, ehrliche,
strukturierende Begleitung brauchen.

Du bekommst:

- 90 Minuten 1:1-Begleitung
- Klärung eines konkreten Themas
- Sortierung deiner Antworten aus dem Workbook
- klare nächste Schritte
- schriftliche Zusammenfassung nach dem Gespräch

Perfekt für:

„Ich brauche einmal kurz deine Klarheit.“

Klarheits-Check – 399 €

3 Sessions für Menschen, die prüfen wollen, ob ihre berufliche Idee trägt –
ohne gleich alles zu buchen.

Du bekommst:

- 3 Sessions (je 60 Minuten)
- Begleitung durch die wichtigsten Kapitel des Workbooks
- Sortierung deiner Antworten
- realistische Einschätzung deiner Idee
- klare Struktur für deinen nächsten Schritt
- Zwischenfragen per Nachricht

Perfekt für:

„Ich will wissen, ob meine Idee wirklich trägt.“

Neustart-Begleitung – 999 €

8 Sessions für deinen beruflichen Neustart – Schritt für Schritt, mit Struktur und Klarheit.

Für Menschen, die ihren Neustart wirklich durchziehen wollen.

Du bekommst:

- 1 Startgespräch (90 Minuten)
- 7 Sessions (je 60 Minuten) – passend zu den 7 Kapiteln
- Begleitung durch alle 100 Fragen
- Sortierung, Struktur, Klarheit
- realistische Planung (Finanzen, Bürokratie, Sichtbarkeit)
- Zwischenbegleitung per Nachricht
- Abschlussgespräch mit konkretem Fahrplan

Perfekt für:

„Ich will meinen Neustart nicht nur denken – ich will ihn tragen.“

Wenn du spürst, dass du diesen Weg nicht allein gehen möchtest,
kannst du mich hier erreichen:

post@frauaschreibt.de

www.frauaschreibt.de