

Ausgabe 04
April 2026

digital durchstarten.

Das Magazin für Solopreneurinnen



**Arbeite so,
wie du bist**

Wie du deine
Einzigartigkeit zu
deiner Geheim-
waffe machst

Marketing
& Strategie

Technik
& KI

Digitale
Produkte

**Aus dem
Netzwerk**

Für
Dich

Sei du selbst,
alle anderen
sind schon
vergeben.

Liebe Leserin

So wie kein Business wie das andere ist, sind auch wir Solopreneurinnen alle anders. Seien es unsere Interessen, Kenntnisse, Zielgruppen oder unsere Art, zu denken.

Das alles macht uns einzigartig und diese Vielfalt wird zu unserem USP – unserem Unique Selling Point.

Diese Ausgabe dreht sich um die Einzigartigkeit jeder einzelnen von uns.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen!

Herzliche Grüße

Janina & Manuela

Die Herausgeberinnen



JANINA
FEUCHTHOFEN

Smarte Lösungen für
smarte Onlinepreneure



MANUELA
BLETZER

E-Mail-
Marketing

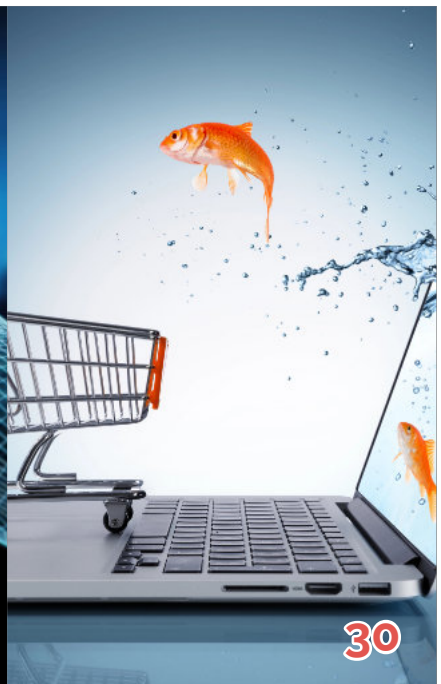




03



19



30

Marketing & Strategie

Dein Gehirn schreibt mit	3
So sieht das in der Praxis aus.....	5
Business-Astrologie: Faktor Timing ...	8
Chaos im Kopf. Kurs im Business.....	11

Technik & KI

Gemini: Mein KI-Alltag mit Google..	17
Website ohne Barrieren: Lohnt es? .	22
Divi 5 - Probleme auf dem 2. Blick....	25
WisprFlow.....	29

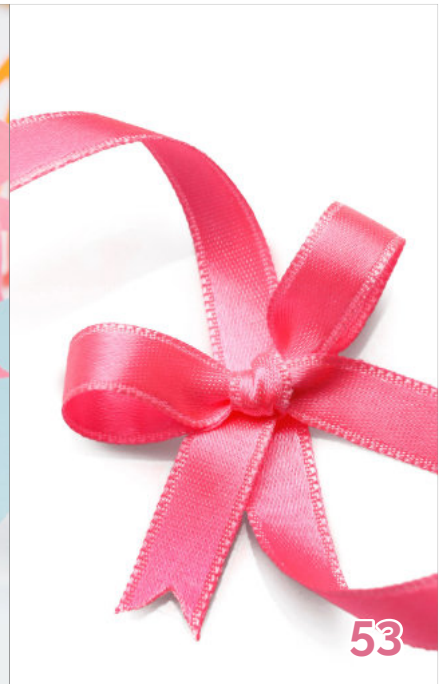
Digitale Produkte

Wofür ich gerne Geld ausgabe.....	33
Einmal zahlen, für immer nutzen?.....	37

*Transparenzhinweis: Bei mit * markierten Links handelt es sich um Affiliate-Links. Das bedeutet, dass wir eine Provision erhalten, wenn du über diese Links einen Kauf tätigst – ohne, dass für dich zusätzliche Kosten entstehen. Vielen Dank für deine Unterstützung!*



43



53

Aus dem Netzwerk

ADHS bei Frauen	42
Haltung wirkt vor Sprache	46
Disziplin ist keine Antwort.	50
Raus aus dem Funktionsmodus	53
Sichtbarkeitsmagazin 2026	57
Angebote und Events für dich	59
Communities aus dem Netzwerk.....	65

Für Dich

Feel Good Productivity	69
Lean Learning	70
Brainfood-Bowl mit Lachs & Spargel	71
Regenbogensalat	74
Walnuss-Joghurt mit Erdbeeren.....	75
Grüner & Roter Smoothie	78

Vorschau	79
----------------	----



Marketing & Strategie





Dein Gehirn schreibt mit

Warum Newsletter-Prokrastination normal ist und wie du trotzdem sendest

Du sitzt vor dem leeren Dokument. Der Newsletter sollte eigentlich raus. Aber irgendwie ist gerade keine Zeit, kein Thema gut genug, kein Moment passend. Klingt bekannt? Dann herzlich willkommen im Club, du bist in bester Gesellschaft.

Das ist keine Faulheit. Das ist dein Gehirn, das genau das tut, wofür es gebaut wurde. Es schützt dich vor vermeintlicher Gefahr.

Neue Dinge, die andere Menschen beurteilen könnten, aktivieren dieselbe Alarmanlage wie echte Bedrohungen.

Schreiben und Abschicken fühlt sich riskant an und dein Gehirn zieht die Notbremse. Das nennt sich Prokrastination, und sie hat neurologische Wurzeln.

Was hilft? Kleinere Schritte, die sich nicht bedrohlich anfühlen. Nicht „ich schreibe jetzt den perfekten Newsletter“, sondern „ich schreibe heute nur den ersten Satz“. Dein Gehirn entspannt sich, wenn die Aufgabe überschaubar wirkt.

Doch die Neurologie hört nicht bei dir auf. Auch auf der anderen Seite der E-Mail sitzt ein Gehirn und das entscheidet in Millisekunden, ob deine Mail geöffnet wird oder nicht.

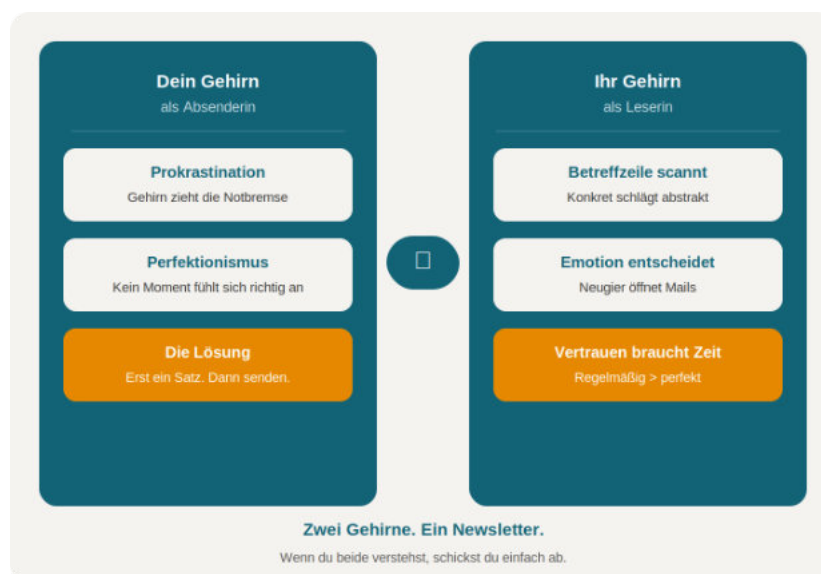
Drei Dinge passieren dabei unbewusst:

Erstens scannt das Gehirn deiner Leserin die Betreffzeile blitzschnell auf Relevanz. Konkret schlägt abstrakt, persönlich schlägt allgemein. „3 Ideen für deinen nächsten Newsletter“ landet besser als „Newsletter Oktober“.

Zweitens reagiert das limbische System auf Emotionen. Neugier, Überraschung, ein Schmunzeln, all das erhöht die Chance, dass jemand klickt und liest. Trockene Informationsvermittlung allein reicht nicht.

Drittens braucht das Gehirn Vertrauen, bevor es handelt. Kaufen, buchen, anfragen – das passiert nie beim ersten Kontakt. Dein Newsletter baut dieses Vertrauen Ausgabe für Ausgabe auf. Regelmäßigkeit ist dabei wirkungsvoller als Perfektion.

Zwei Gehirne, ein Newsletter. Dein Gehirn muss ihn erst mal raus-schicken wollen. Deine Leserin muss ihn lesen und handeln wollen. Wenn du das verstehst, schreibst du anders und du schickst auch einfach ab. | *mb*



So sieht das in der Praxis aus

Prokrastination, das kennt jeder

Sandra ist Stilberaterin. Jeden Montag nimmt sie sich vor, endlich ihren Newsletter zu schreiben. Jeden Montag findet sie etwas Dringenderes. Nicht weil sie keine Themen hätte, sondern weil ihr Gehirn das Abschicken unbewusst als Risiko bewertet. Was, wenn niemand antwortet? Was, wenn es nicht gut genug ist? Was, wenn sie die Leser nervt?

Das ist keine Faulheit. Das ist ein uralter Schutzmechanismus. Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen einem Säbelzahn tiger und einer E-Mail, die jemand vielleicht kritisiert. Beides fühlt sich bedrohlich an und beides löst dieselbe Bremse aus.

Sandras Lösung: Sie schreibt montags nur den ersten Satz. Mehr nicht. Meistens schreibt sie dann doch weiter, weil das Gehirn entspannt, sobald die Aufgabe klein genug wirkt. Aus „ich schreibe einen Newsletter“ wird „ich schreibe einen Satz“. Der Trick funktioniert, weil er das Bedrohungsgefühl umgeht, bevor es entsteht.

Perfektionismus, gut gemeint, aber bremsend

Kein Newsletter ist je perfekt. Der, der rausgeht, ist besser als der perfekte, der in der Schublade bleibt. Dein Gehirn wird dir immer Gründe liefern, warum der Text noch nicht fertig ist, ein Komma, eine Formulierung, eine Betreffzeile, die sich nicht ganz rund anfühlt. Das ist normal. Und es ist eine Falle.

Ein konkreter Ausweg: Setz dir ein Zeitlimit. 45 Minuten schreiben, dann abschicken. Kein nochmaliges Lesen, kein Umformulieren. Fertig ist besser als fehlerfrei und deine Leserinnen merken den Unterschied zwischen Ausgabe drei und Ausgabe vier ohnehin nicht. Du schon.

Betreffzeile vorher und nachher

Hier siehst du, was eine kleine Änderung bewirkt:

„3 Fehler, warum sich deine Leserinnen abmelden“ statt „Newsletter Oktober 2025“

„Ich habe etwas für dich, aber nur bis Freitag“ statt „meine neuesten Angebote“

„Warum deine E-Mails keiner liest und was du heute ändern kannst“ statt „Tipps für deinen Newsletter“

Der Unterschied?

Die erste Version spricht direkt das Gehirn an: Neugier, Relevanz, eine leichte Dringlichkeit. Keine Manipulation, nur Klartext, der zeigt, was drinsteckt. Das Gehirn deiner Leserin entscheidet in unter drei Sekunden, ob sich das Öffnen lohnt. Gib ihr einen Grund.

Emotion schlägt Information

Zwei Newsletter, gleiches Thema: E-Mail-Liste aufbauen.

Version A erklärt sachlich, warum eine Liste wichtig ist. Fakten, Argumente, Zahlen.

Version B beginnt so: „Ich hatte 2000 Instagram-Follower. Dann wurde mein Account gesperrt. Meine E-Mail-Liste hatte ich zum Glück schon.“

Welche öffnest du lieber? Welche liest du bis zum Ende? Welche speicherst du vielleicht sogar ab?

Geschichten aktivieren das Gehirn anders als Fakten. Sie lösen Empathie aus, sie erzeugen Bilder, sie bleiben hängen. Das bedeutet nicht, dass du dein Business-Know-how verstecken sollst. Es bedeutet, dass du es als deine eigene Geschichte verpackst. Diese muss nicht dramatisch sein. Sie muss nur echt sein. | *mb*

Cornelia Nagel besitzt keine Glaskugel, sondern einen messerscharfen Blick für das „Wann“. Als Expertin für Business-Astrologie ist sie die Partnerin für Solopreneure & Führungskräfte, die Schluss mit teuren Fehlentscheidungen machen wollen.

Sie analysiert die DNA von Gründer:in und Firma, um systemische Zyklen profitabel zu nutzen.

Sie ersetzt keine KPIs, sie sichert sie ab. Ihr Fokus: Risikomanagement statt Räucherstäbchen.

Damit aus „Hätte ich mal“ ein überzeugtes „GUT, DASS ICH“ wird.

Cornelia Nagel
Astrologin für Beruf & Business



Business-Astrologie: Faktor Timing

Wie du die Zeitqualität als strategisches Werkzeug für dein Wachstum nutzt

Du kennst dieses Gefühl vermutlich nur zu gut. Du hast dich monatelang vorbereitet. Deine neue Website ist online, das Produkt ist fertig, deine Werbung läuft und du hast viel Geld investiert. Du drückst voller Erwartung auf den Startknopf und dann passiert: fast nichts. Oder noch schlimmer, es passieren die völlig falschen Dinge. Die Technik hakt plötzlich, Kunden zögern ohne Grund und deine Botschaft scheint am Markt vorbeizugehen. In solchen Momenten beginnen die meisten Solopreneure, an sich zu zweifeln. Sie denken, ihr Angebot oder sie seien nicht gut genug.

Ich möchte dir heute eine Sichtweise anbieten, die dich massiv entlasten kann: Es liegt oft nicht an dir oder deiner Strategie. Es liegt schlichtweg daran, dass du versuchst, im tiefsten Winter Erdbeeren zu ernten.

Wir sind darauf trainiert, Widerstand als Aufforderung zu verstehen, noch härter zu arbeiten. Wir glauben 10 Prozent mehr

Einsatz bedeutet 10 Prozent mehr Ergebnis. Aber das Leben und auch die Märkte verlaufen nicht linear, sondern in Wellen. Wer dauerhaft gegen die systemische Strömung schwimmt, verbrennt wertvolle Energie und Kapital, ohne nennenswerte Ergebnisse zu erzielen.

Das Geheimnis liegt nicht nur im Was und Wie, sondern vor allem im Wann.

In der Business-Astrologie betrachten wir die Zeit als eine messbare Zeitqualität. Es ist im Kern die älteste Form der Datenanalyse, basierend auf empirischen Beobachtungen von Zyklen.

Es gibt Phasen, die sind perfekt für Angriff, für laute Werbung und mutige Starts. Und es gibt Phasen der Überprüfung und der strategischen Korrektur. Wenn du versuchst, in einer solchen Ruhephase mit Gewalt zu wachsen, investierst du massiv Kraft für minimale Ergebnisse.

Das ist schlichtweg unlogische Ressourcen-Verschwendung.

Ich habe diese Lektion selbst auf die harte Tour gelernt. 2007 investierte ich am Anfang meiner Selbstständigkeit 3.000 Euro in ein Marketing-Seminar – für mich damals ein Vermögen.

Mein Verstand sagte: „Investier in dich!“ Doch kurz nach der Überweisung war der Anbieter verschwunden. Kein Seminar. Mein Geld war weg. Ich war wütend auf meine Naivität. Monate später analysierte ich das Datum der Seminarbuchung. Ein Neptun-Transit lief exakt über meine relevanten Achsen. Astrologisch übersetzt bedeutet das: Vorsicht vor Betrug und die Unfähigkeit, das Kleingedruckte zu sehen. Hätte ich damals mein Geburtschart und den Abgleich der Zeitqualität genutzt, hätte ich gewusst, dass extreme Vorsicht geboten ist und ich an diesem Tag nichts Teures buchen sollte. Dieser Fehler war der Grundstein für meine heutige Arbeit. Heute bin ich die Instanz für die gründliche Risikoprüfung meiner Kunden.

Bevor du eine hohe Summe investierst, ein teures Seminar buchst oder einen Vertrag unterschreibst, sichern wir zuerst das Vorhaben ab. Wir schauen auf die Rahmenbedingungen der

Zeitqualität. Ein Formel-1-Wagen gewinnt das Rennen nicht, weil er nie anhält. Er gewinnt, weil seine Boxenstopps perfekt geplant sind.

Als Solopreneur trägst du die Last Tausender Entscheidungen allein. Das führt oft zu einer großen Entscheidungsmüdigkeit. Hier dient die astrologische Analyse als ein objektiver Rahmen, der dir die Unsicherheit nimmt.

Besonders in einer Welt, die von KI-Inhalten geflutet wird, wird deine Persönlichkeit zum einzigen unkopierbaren Vorteil. Dabei ist es entscheidend, nicht nur dein eigenes Profil zu kennen, sondern auch die DNA deines Unternehmens.

Dein Business bekam am Tag seiner Gründung eine eigene energetische Signatur, völlig unabhängig von dir. Wenn du als impulsive Gründerin versuchst, dein Business, das eigentlich auf Sicherheit und Beständigkeit angelegt ist, wie ein schnelles Rennboot zu steuern, wirst du scheitern. Die Strukturen deiner Firma passen dann einfach nicht zu deinem persönlichen Tempo. Du arbeitest dann ständig gegen dein eigenes System.

Das betrifft alle operativen Bereiche, sogar deine Preiskalkulation.

Wenn deine Preise und wie du sie kommunizierst nicht mit deiner astrologischen Anlage übereinstimmen, entsteht eine Verkaufs-Barriere. Hast du beispielsweise deine Venus im Stier und versuchst, über Rabatte & Dumpingpreise Kunden zu gewinnen, obwohl deine DNA auf Qualität und Substanz ausgerichtet ist, wirst du kaum etwas verkaufen – du ziehst lediglich die falschen Kunden an. Das Ergebnis: Es fühlt sich für dich falsch an und DEINE Kunden spüren die fehlende Resonanz (und bleiben weg).

Echte Business-Astrologie ersetzt deine geschäftlichen Kennzahlen nicht, sondern sichert sie ab.

Indem du lernst, die Mechanik der Zeit in deine Planung einzubeziehen, hörst du auf zu strampeln. Du beginnst, den Rückenwind der Zeit für dich zu nutzen.

Der richtige Moment fühlt sich selten von Anfang an perfekt an.

Aber wenn er stimmig ist, merkst du, wie die Dinge plötzlich wieder mit deutlich weniger Reibung laufen. Du triffst punktgenaue Entscheidungen, sparst Geld und schützt deine wichtigste Ressource: deine Energie.

Damit aus einem frustrierten „Hätte ich mal“ ein überzeugtes „GUT, DASS ICH“ wird.

Business-Astrologie: Timing planbar machen

Erfahre im **bizAstroLetter** regelmäßig, wie du dein Timing absicherst, Reibungsverluste stoppst und dir eine unkopierbare Positionierung aufbaust.

Sichere dir hier regelmäßige Business-Analysen:

<https://www.conny-nagel.com/bizastroletter>



digital durchstarten.

Chaos im Kopf. Kurs im Business.

Special Effects im Denken: Wie Business trotzdem funktioniert

Wer neurodivers ist, erlebt das Innere seines Kopfes als einen Ort voller Bewegung. Ideen tauchen auf, bevor die letzte zu Ende gedacht ist. Aufgaben lagern irgendwo zwischen einer Sprachnachricht, einem handgeschriebenen Zettel und einem Browser-Tab, der seit drei Tagen offen ist. Das ist keine Faulheit und kein Mangel an Professionalität – es ist die Art, wie ein bestimmter Typ Gehirn Informationen verarbeitet.

Manchmal gibt es Strukturen, die dieses Rauschen auffangen. Einen Kalender, den jemand anderes pflegt, Kollegen, die erinnern, und Systeme, die einfach da sind. In der Selbstständigkeit fällt dieser Puffer weg. Struktur zu schaffen ist die eigene Aufgabe, zusätzlich zur eigentlichen Arbeit, Akquise, Buchhaltung und allem, was sonst noch anfällt.

Wer Reize stark aufnimmt, schnell zwischen Themen springt und Unvollständiges schwer loslassen kann, landet im doppelten Dilemma:

Der Kopf produziert mehr, als er zeitgleich verwalten kann – und der Stress darüber sorgt dafür, dass genau das schlechter wird, was man dringend braucht: Fokus.

„Über zwanzig Jahre funktionierte ich so“, sagt Susanne Krüger.

„Die Strukturen von außen haben das aufgefangen, was mein Kopf nicht selbst halten konnte. Erst als ich ins Onlinebusiness ging, stand ich plötzlich mit Herausforderungen im Ring, die ich bis dahin nicht einmal erahnt hatte. So begann ich, die Muster wirklich zu sehen – zuerst bei mir, dann immer wieder bei anderen.“

Was sie meint, lässt sich so beschreiben: Ein Arbeitsmorgen beginnt nicht selten mit dem Vorhaben, eine bestimmte Aufgabe zu erledigen. Dann fällt einem eine Idee ein, die man nicht verlieren möchte. Ein Dokument wird geöffnet, drei Sätze getippt – und dabei wird bemerkt, dass eine E-Mail auf Antwort wartet.



Der Browser hat elf Tabs offen, in einem davon steckt ein halb fertiges Angebot, in einem anderen die Zugangsdaten für ein Tool, das seit Wochen ausprobiert werden soll. Die ursprüngliche Aufgabe wartet noch. Die Idee auch. Und irgendwo, in irgendeiner App, liegt eine Frist.

Dieses Bild ist kein Einzelfall. Viele neurodiverse Selbstständige beschreiben genau diesen Zustand: nicht zu wenig Energie, sondern Energie, die sich in alle Richtungen verläuft. Das Tückische daran: der Stress, der daraus entsteht, verstärkt das Problem. Ein überreiztes Nervensystem arbeitet unruhiger.

Und wer glaubt, die Lösung liege einfach in einem besseren Tool, wird schnell feststellen, dass Tools allein nicht reichen.

Susanne selbst hat einen kurvenreichen Weg genommen. Sie arbeitete mit OneNote, mit Apple Notizen, mit einer Reihe weiterer Systeme. „Ich hatte überall etwas“, erinnert sie sich. „Hier ein Login, dort ein Kurs, irgendwo eine Notiz. Struktur gab es, doch ich habe ständig gesucht, statt fokussiert zu arbeiten.“

Der Wendepunkt kam durch einen ersten Einblick in Notion – zufällig, und zunächst alles andere als überzeugend. Ein gekauftes Template, das beeindruckend aussah und hoffnungslos überforderte.

Dann ein Einstiegs-Workshop, der die Architektur des Tools erklärte. „Als ich verstand, wie Notion denkt, verstand ich, wie ich es zum Denken für mich bringen kann.“

Was Notion für neurodiverse Selbstständige leisten kann, hat vor allem mit Toleranz gegenüber Unvollständigkeit zu tun.

Wer einen Gedanken irgendwo ablegt, weil gerade keine Zeit bleibt, ihn einzusortieren, kann das später nachholen – ohne dass das System kollabiert oder die Information verloren geht.

Einzelne Elemente lassen sich verschieben, Seiten neu zuordnen, Strukturen anpassen, ohne von vorne anfangen zu müssen.

Für jemanden, dessen Arbeitstag regelmäßig zwischen zwanzig offenen Gedanken und drei dringenden Aufgaben pendelt, ist es ein grundlegender Unterschied zu Systemen mit festem Schema.



Susanne Krüger

Business-Kartografin



Susanne liebt Lösungen, die zu vielseitig und vernetzt Denkenden passen, Raum geben und das Business als stabiles Fundament stützen. Gebaut mit Neugierde und Abenteuerlust – damit die Freude am Business an Bord bleibt.

Hinzu kommt, was Susanne als das eigentliche Rückgrat ihrer Selbstständigkeit beschreibt: eine Organisation, die stabil bleibt, wenn man selbst nicht auf der Höhe ist.

Wer sein Business so aufstellt, dass es in diesen Momenten nicht ins Rutschen gerät – durch klare Prozesse, durch ein System, das die wichtigsten Dinge sichtbar hält, ohne zu überfluten – hat sich einen Puffer geschaffen, den viele Selbstständige unterschätzen, bis sie ihn brauchen.

„Ich will das weitergeben, jedoch nicht in einem Kurs über viele Wochen. Das entspricht nicht meiner eigenen Art zu lernen.

Ich brauche etwas, das auf den Punkt kommt und das ich sofort anwenden kann. Kleine Gruppen oder im Einzelgespräch, in dem wirklich auf mich eingegangen wird.“

Entstanden ist ein Konzept voneinander unabhängiger Workshops. Da ihre Zielgruppe überwiegend aus neurodivers geprägten Selbstständigen besteht, ist das Freiheit für beide Seiten: punktuell miteinander arbeiten, genau so, wie es gerade passt.

„Erst mit der Akzeptanz meiner Bedürfnisse und dem Erleben mir selbst gegenüber findet meine Abenteuerlust genug Nahrung und mein Ruhebedürfnis genug Raum.“

Notion – so einrichten, wie dein Kopf denkt:

[Workshopreihe „Fokus statt Kopfchaos“](#)



Technik & KI



Gemini: Mein KI-Alltag mit Google

Wie Gemini mein Onlinebusiness verändert hat und was Solopreneure davon haben.

Ich war lange skeptisch. Google hatte bei KI anfangs einen holprigen Start, und ich hatte bereits meine Workflows mit anderen Tools aufgebaut. Warum also wechseln?

Dann habe ich mir Gemini wirklich angeschaut, nicht als Experiment, sondern im echten Einsatz. Und ich muss sagen: Es gibt Dinge, die Google schlicht besser kann als alle anderen. Nicht weil das Marketingteam es behauptet. Sondern weil es in meiner täglichen Arbeit als Solopreneurin spürbar ist. Konkret, ohne großes Aufheben.

Was Google AI eigentlich ist

Google AI ist kein einzelnes Tool. Es ist ein Ökosystem. Im Zentrum steht Gemini, Googles Sprachmodell, das tief in Google Workspace integriert ist. Die KI ist direkt in Gmail, Google Docs, Sheets und Drive eingebaut. Du arbeitest nicht mit einem externen Tool, das du erst füttern musst. Sie sitzt dort, wo deine

Arbeit schon stattfindet. Für Solopreneure, die bereits mit Google arbeiten, bedeutet das: keine neue Lernkurve, kein Kontextverlust, kein Einloggen in eine weitere Plattform.

Das Problem mit KI-Tools, die nebenherlaufen

Die meisten KI-Tools funktionieren so: Du öffnest ein separates Fenster, kopierst deinen Text rein, kriegst eine Antwort, kopierst sie zurück. Das ist besser als nichts, aber es erzeugt Reibung. Und Reibung kostet Zeit und mentale Energie. Gerade wenn du als Solopreneur gleichzeitig an mehreren Projekten arbeitest, summiert sich das täglich.

Drei Beispiele aus meinem echten Alltag

Beispiel 1: Professionelle E-Mails auf Englisch per Knopfdruck

Ich bekomme regelmäßig internationale Anfragen auf Englisch. Das Problem: Ich denke auf Deutsch. Wenn ich englische Mails selbst schreibe, fehlen mir die Nuancen, das Natürliche, das Souveräne, das, was eine Mail klingen lässt wie von jemandem, der die Sprache wirklich lebt.

Gemini sitzt direkt in Gmail. Ich öffne eine Anfrage, klicke auf Gemini und sage: Schreibe eine professionelle Antwort. Freundlich, klar, auf den Punkt. Gemini liest den gesamten Thread-Kontext, nicht nur die letzte Nachricht und schlägt mir eine Antwort vor, die ich in neun von zehn Fällen fast unverändert verschicken kann.

Für Solopreneure, die sich nicht nur auf den DACH-Raum konzentrieren wollen oder bereits in internationalen Projekten mit englischsprachiger Kundenkommunikation arbeiten, ist das enorm. Du lieferst Kommunikation auf Muttersprachler-Niveau, ohne die dreifache Zeit dafür zu brauchen.

Beispiel 2: Tabellen in Google Sheets per Sprachbefehl

Ich bin kein Spreadsheet-Mensch. Spalten anlegen, Formeln nachschlagen, Format anpassen, das war immer mit einem inneren Seufzen verbunden. Nicht weil ich es nicht kann, sondern weil es Zeit frisst, die ich lieber woanders investiere.

Gemini in Sheets hat das verändert. Ich sage per Sprachbefehl: Erstell mir eine Tabelle für Kunden-anfragen mit Spalten für Name, Datum, Status und Priorität. Gemini baut mir genau das in Sekunden, inklusive sinnvoller Formatierung.

Für Solopreneure, die ihre Daten pflegen (sollten!), Auswertungen bauen oder Projektübersichten erstellen, ist das ein echter Zeitgewinn. Du sagst, was du brauchst, und es entsteht. Der Kopf bleibt frei für das, was wirklich Aufmerksamkeit verdient.

Beispiel 3: Bilder, Videos, Content alles in einem Ökosystem

Mit Gemini kann ich Bilder erstellen, Videos generieren und Content produzieren, ohne zwischen fünf verschiedenen Tools zu wechseln, mich neu einzuloggen und den Kontext jedes Mal neu aufzubauen.

Ich brauche ein Bild für einen Artikel? Gemini. Einen kurzen Clip für Social Media? Gemini. Eine Textvorlage zum gerade erstellten Bild? Auch Gemini, und es kennt bereits, was ich gerade gemacht habe. Kein Neustart, kein Erklären, Weiterarbeiten.

Für Solopreneure, für die Social-Media und somit Content-Management das Tor zu ihren Kunden sind, bedeutet das: kürzere Produktionszeiten, weniger Tool-Chaos, saubere Workflows. Was früher drei Plattformen brauchte, passiert jetzt an einem Ort.

Warum ein Ökosystem mehr wert ist als einzelne Tools

Es gibt viele gute KI-Tools, ich nutze selbst mehrere davon. Aber Google AI unterscheidet sich von den meisten. Es ist kein Tool, das neben meiner Arbeit läuft, es ist Teil der Umgebung, in der meine Arbeit stattfindet.

Gmail, Docs, Sheets, Drive, das ist die Arbeitsinfrastruktur der meisten Solopreneure sowieso schon. Gemini sitzt mittendrin. Kein Kontextwechsel, kein Kopieren, Einfügen, Rückspringen. Für jemanden, der die eigene Aufmerksamkeit als wichtigste Ressource betrachtet, ist das mehr wert als jede Einzelfunktion.

Was ich nicht romantisiere

Google AI ist nicht perfekt. Es gab Momente, wo Antworten zu generisch kamen, wo ich dachte: Das hätte ich allein schneller geschrieben. Aber das gilt für jedes KI-Tool. Kein Tool funktioniert auf Anhieb perfekt, das kommt mit dem richtigen Prompt und dem richtigen Einsatzbereich.

Was mich überzeugt hat, ist der Trend. Google investiert massiv, die Integration wird besser und schneller. Das ist kein Tool, das stagniert.

Nicht das lauteste Tool, aber das, das am tiefsten sitzt

Gemini ist nicht immer das Tool, das bei LinkedIn am meisten gehyped wird. Aber es ist das Ökosystem, das am tiefsten in meinen Arbeitsalltag eingebettet ist. Weil mein Business auf Google läuft und weil KI, die genau dort sitzt, wo ich arbeite, einfach weniger Reibung erzeugt.


Weniger Reibung bedeutet mehr Energie für das, was wirklich zählt. Für mich als Solopreneurin, die täglich mehrere Bälle in der Luft halten muss, ist das kein Nice-to-have. Das ist entscheidend.



KIRSTEN BIEMA

KI-Business-Mentorin &
Speakering



A portrait of Hiacynta Hess, a woman with blonde hair and blue eyes, wearing a dark blue t-shirt. She is smiling and looking towards the camera while holding a black smartphone in her hands. The background is a plain, light-colored wall.

Hiacynta Hess ist
WordPress-Expertin und hilft
Selbstständigen und
Online-Unternehmern dabei,
eine professionelle Website
aufzubauen, die wirklich
funktioniert. Mit einem
analytischen Blick und einem
Sinn für klare Strukturen
erklärt sie komplexe Themen
so, dass auch Einsteiger sie
verstehen.
Ihr Ziel: Websites, die nicht
nur gut aussehen, sondern
messbare Ergebnisse liefern.

Hiacynta Hess
Expertin für WordPress



Website ohne Barrieren: Lohnt es?

Ja und zwar nicht nur für deine Besucher, sondern auch für Google

Wann hast du zuletzt deine eigene Website mit anderen Augen betrachtet? Nicht mit den Augen einer Person, die genau weiß, wo sie klicken muss, sondern mit den Augen von jemandem, der sich durchbeißen muss. Der die Schrift kaum lesen kann. Der keine Maus benutzen kann. Der auf einen Screenreader angewiesen ist, der ihm vorliest, was auf der Seite steht. Für etwa jeden vierten Erwachsenen in Deutschland ist das Alltag.

Das sind keine Randgruppen. Das sind potenzielle Kunden, Leser und Interessenten, die du mit deiner Website erreichst, oder eben nicht erreichst.

Seit dem 28. Juni 2025 gilt in Deutschland das Barrierefreiheitsstärkungsgesetz, kurz BFSG. Es verpflichtet bestimmte Unternehmen dazu, ihre digitalen Angebote barrierefrei zu gestalten. Betroffen sind vor allem Betreiber von B2C-Onlineshops sowie Websites, über die Verträge angebahnt werden können, zum Beispiel wenn

Besucher direkt einen Termin buchen können. Als Soloselbstständige gehörst du damit häufig nicht zu dem Kreis, den das Gesetz direkt in die Pflicht nimmt. Und trotzdem lohnt es sich, das Thema ernst zu nehmen, weil du niemanden ausschließen möchtest, der Interesse an deinem Angebot hat.

In meiner täglichen Arbeit schaue ich mir viele Websites an. Und ich sehe immer wieder dieselben drei Fehler, quer durch alle Branchen und Unternehmensgrößen. Was sie gemeinsam haben: Sie entstehen fast immer dann, wenn jemand seine Website selbst gebaut hat und einfach nicht wissen konnte, worauf es dabei ankommt. Das ist kein Vorwurf, sondern eine Beobachtung. Barrierefreiheit taucht in den wenigsten Website-Tutorials auch nur in einer Zeile auf.

Der erste Fehler betrifft die Überschriftenstruktur.

Eine Website sollte pro Seite genau eine H1-Überschrift haben, das ist die Hauptüberschrift, sozusagen der Titel der Seite.

Was ich stattdessen oft vorfinde: zwei, drei, manchmal vier H1-Überschriften auf einer einzigen Seite, und darunter ein unstrukturiertes Durcheinander aus H2 und H3.

Das klingt technisch, hat aber einen sehr direkten Effekt: Google versteht nicht mehr, worum es auf der Seite eigentlich geht. Und wer bei Google nicht gefunden wird, verliert potenzielle Kunden, still und leise, ohne es zu merken.

Der zweite Fehler ist weniger sichtbar, aber genauso wirkungsvoll:

Viele Websites verwenden für ihre Schriftgrößen die Einheit Pixel statt der Einheit rem. Der Unterschied? Wer in seinem Browser die Schriftgröße erhöht, weil er schlechter sieht oder auf einem kleinen Bildschirm arbeitet, profitiert davon nur, wenn die Website in rem eingestellt ist. Pixel bleiben starr, rem passt sich an. Es ist eine kleine technische Entscheidung mit großer Wirkung für alle, die auf Lesbarkeit angewiesen sind.

Barrierefreiheit und SEO gehen Hand in Hand

Hiacynta Hess

Der dritte Fehler begegnet mir am häufigsten: fehlende Alt-Texte.

Ein Alt-Text ist eine kurze Beschreibung, die hinter einem Bild hinterlegt wird, unsichtbar für das menschliche Auge, aber lesbar für Screenreader und für Google. Wer keine Alt-Texte pflegt, macht seine Bilder für sehingeschränkte Menschen unsichtbar und verschenkt gleichzeitig wertvolles SEO-Potenzial. Denn Google bewertet Alt-Texte als inhaltliches Signal. Ein Bild ohne Alt-Text ist für die Suchmaschine schlicht nicht vorhanden.

Und genau hier zeigt sich, was mich an diesem Thema so fasziniert: Barrierefreiheit und Suchmaschinen-optimierung gehen Hand in Hand.

Eine klare Überschriftenstruktur hilft Google genauso wie einem Screenreader-Nutzer. Gut beschriftete Bilder helfen sehingeschränkten Menschen genauso wie dem Google-Algorithmus. Was die Website zugänglicher macht, macht sie gleichzeitig sichtbarer.

Es gibt keine Website, die zu hundert Prozent barrierefrei ist, das sage ich offen. Ich spreche hier aus meiner Erfahrung mit WordPress, denn das ist das System, mit dem ich arbeite und für das ich stehe.

Und auch dort bist du als Websitebetreiberin auf Plugins, Themes und externe Tools angewiesen, die ihre eigenen Entscheidungen treffen. Was du nicht selbst programmierst, kannst du nicht vollständig kontrollieren.

Aber du kannst heute anfangen, deine Website barriereärmer zu gestalten. Überschriften sauber strukturieren, Schriftgrößen flexibel einsetzen, Alt-Texte konsequent pflegen. Das sind keine großen Umbauten. Es sind gezielte, machbare Schritte mit echtem Effekt für deine Besucher und für Google.

Eine zugänglichere Website ist kein Luxus. Sie ist ein Ausdruck davon, wie du mit deinen Besuchern umgehst, und das merken Menschen, auch wenn sie es nicht benennen können.

Divi 5 - Probleme auf den 2. Blick

Barrierefreiheit, Reizüberflutung und die stille Erschöpfung vor dem Bildschirm

Es gibt diesen Moment, kurz nachdem man ein neues Tool geöffnet hat. Der Moment, bevor das Gehirn entschieden hat, ob das hier funktionieren wird oder nicht. Für viele Menschen ist dieser Moment kurz. Für mich – und für viele andere neurodivergente Menschen – kann er der Beginn einer Stunde voller Frustration sein.

Der Pagebuilder Divi gehört zu den beliebtesten Tools für WordPress-Websites. Viele haben auf die neueste Version 5 lange warten. Technisch ist vieles beeindruckend. Schnelleres Rendering, ein moderneres Interface, mehr Flexibilität und Funktionen.

Es gibt ein „Aber“. Barrierefreiheit wird in vielen Bereichen des Webdesigns eher vernachlässigt, so auch bei Divi 5.

Wenn alles gleichzeitig um Aufmerksamkeit kämpft

Der Visual Builder von Divi 5 enthält animierte Tooltips, kontextabhängige Panels, Schaltflächen, die erscheinen und verschwinden, je nachdem, wo man gerade klickt. Für Menschen mit ADHS oder einer Reizverarbeitungsstörung ist das kein Feature – es ist ein permanenter Lärm. Das Gehirn scannt ständig nach Veränderungen, nach Bedrohungen, nach Relevanz. Wenn die Oberfläche sich selbst ständig neu erfindet, gibt es keine Ruhe.

Ich habe selbst erlebt, wie ein vermeintlich einfacher Task zu einem Orientierungsverlust wird, weil drei neue UI-Elemente aufgetaucht sind, während ich eigentlich woanders hingeschaut habe. Konzentration ist keine Fähigkeit, die man einfach aufwendet. Für viele von uns ist sie eine begrenzte Ressource, die durch unnötige visuelle Komplexität vorzeitig verbraucht wird.

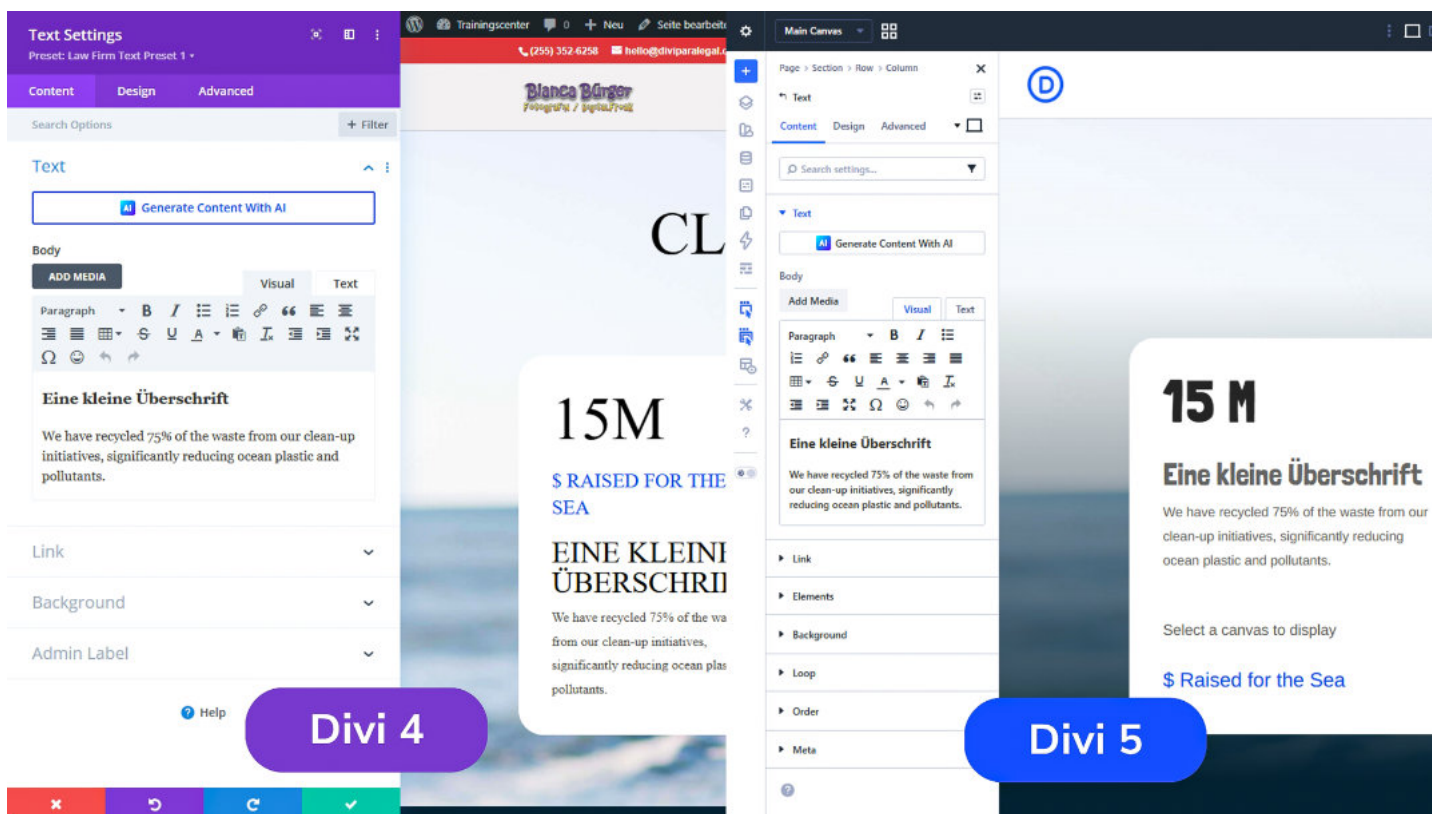
Eine Oberfläche, die man lernen muss

Divi 5 ist kein Update, es ist eine neue Architektur. Das ist legitim. aber für neurodivergente Nutzer: innen bedeutet es: neu lernen. Und das immer wieder, weil das Interface situationsabhängig reagiert, weil Begriffe sich geändert haben, weil Workflows, nicht mehr existieren. Zudem werden immer noch neue Funktionen ergänzt oder existierende erneut angepasst.

Barrierefreiheit

Divi hat eine Menge Einstellungen. Responsive Controls, Custom CSS, globale Stile. Aber wo ist das Panel für Zugänglichkeit? Wo kann ich einstellen, dass Animationen reduziert werden sollen? Dass das Interface ruhiger wird, wenn ich es brauche? Dass Kontraste sich anpassen lassen, nicht nur für das Frontend meiner Website, sondern für das Backend, in dem ich arbeite?

Die Antwort ist: nirgends. Divi 5 denkt Barrierefreiheit als Ausgabe – als Eigenschaft der fertigen Website. Nicht als Eigenschaft des Werkzeugs selbst.



Das ist ein fundamentales Missverständnis. Auch Entwickler:innen und Designer sind neurodivergent. Auch wir brauchen Interfaces, die uns nicht erschöpfen, bevor wir überhaupt angefangen haben zu arbeiten.

Ein besonders konkretes Beispiel dafür begleitet mich seit den ersten Tagen der Public-Alpha-Phase: Die Beschriftungen und Einstellungsfelder im Visual Builder werden mit einer Schriftgröße von gerade einmal 8px dargestellt. Auf einem 27-Zoll-Monitor – heute keine Seltenheit mehr – wirkt das wie 4px. Winzig. Anstrengend. Kaum lesbar.

Der naheliegende Ausweg wäre der Browser-Zoom. Aber der greift ins Gesamtbild ein: Plötzlich wird auch die Vorschau des eigenen Webdesigns verzerrt, die Arbeitsbasis verschiebt sich.

Man kann die UI nicht skalieren, ohne gleichzeitig die Grundlage der eigenen Arbeit zu verändern. Also bleibt man bei der Normaleinstellung und gewöhnt sich daran, permanent zu squinten.

Das ist kein Nutzungsfehler. Das ist ein Designversagen.



Bianca Bürger

Divi-Enthusiast



Die digitale Technik begeistert sie bereits seit ihrer Kindheit! Fragen zur Software oder Technik sind ihr nicht fremd und ihre Neugierde lässt dann nicht locker, bis die Lösung gefunden wurde. In ihrer Freizeit fotografiert sie gern Landschaften, Natur und Architektur.

Was ich mir wünsche und warum es nicht utopisch ist

Ich verlange keine Revolution.
Ich wünsche mir konkrete, kleine Dinge:

Eine Option, Animationen im Backend zu deaktivieren.
Einen „Focus Mode“, der alles ausblendet, was gerade nicht relevant ist.

Eine skalierbare UI, die unabhängig vom Browser-Zoom funktioniert.
Eine Dokumentation, die nicht voraussetzt, dass man den vorherigen Workflow kannte.

Das ist nicht nur fair, es ist auch wirtschaftlich sinnvoll. Schätzungen zufolge ist mindestens jeder fünfte Mensch neurodivergent.

Ein Tool, das diese Gruppe konsequent ausschließt, verschließt sich einem erheblichen Teil potenzieller Nutzer:innen.

Ein letzter Gedanke

Design, das nur für die Mehrheit gedacht ist, ist kein gutes Design.
Es ist bequemes Design.

Ich liebe Divi trotzdem - Divi 5 hat das Potenzial, wirklich inklusiv zu werden – technisch wäre es machbar.

Was fehlt, ist der Wille, Barrierefreiheit nicht als Zusatz zu denken, sondern als Ausgangspunkt.

Für mich und viele andere wäre das kein Nice-to-have. Es wäre der Unterschied zwischen einem Tool, das ich nutzen kann – und einem, das mich jeden Tag ein bisschen mehr kostet, als ich zahlen möchte.

WisprFlow

Du bist eine Sprechdenkerin, dann Schluss mit dem Tipp-Terror.

Kennst du das? Die Idee ist da und dein Kopf ist voll, aber bis du alles getippt hast, ist der Schwung weg. WisprFlow löst genau dieses Problem.

WisprFlow ist eine KI-gestützte Spracherkennung und verwandelt deine gesprochenen Worte in einen sauberen, fertigen Text, und das in jeder App, die du gerade offen hast. E-Mail, Newsletter-Tool, Word, Docs, WhatsApp, KI-Tools, einfach drauflossprechen, fertig.

Kein Füllwort-Chaos, keine abgehackten Sätze. Die KI räumt auf, bevor der Text ankommt. Und das Beste ist, sie lernt deinen Schreibstil, klingt also nach dir und nicht nach einer Maschine.

Für wen ist WisprFlow? Für alle, die schneller denken als tippen. Oder die unterwegs Ideen festhalten wollen, ohne umständlich am Handy herumzufummeln. Oder die einfach keine Lust mehr auf die ewige Tipperei haben.

WisprFlow gibt es für Mac, Windows, iPhone und Android. Du kannst für 14 Tage kostenlos mit einem wöchentlichen Wortlimit starten, zum Ausprobieren reicht das locker.

Ich würde mich freuen, wenn du dich bei WisprFlow über meinen [Affiliate-Link](#)* anmeldest.

Ich bin im WisprFlow Pro Plan für 15 € pro Monat, denn ich arbeite täglich damit und es spart mir eine Menge an Zeit. | *mb*

Du möchtest mehr erfahren?

[Hier gelangst du direkt zum Video und den Links](#)

STECKBRIEF



WISPRFLOW.AI

wisprflow.ai* ist eine KI-gestützte Spracherkennung und verwandelt deine gesprochenen Worte in

einen sauberen, fertigen Text. Ein geniales Tool, um Ideen überall und in jeder App schnell festzuhalten.

KERN-FEATURES

- 4 × schneller als tippen
- funktioniert auf jeder App
- erkennt und transkribiert in mehr als 100 Sprachen

Digitale Produkte





Wofür ich gerne Geld ausgabe

Manchmal ist die günstigste Lösung die, die am meisten kostet

Als ich mein erstes digitales Produkt angeboten habe, war für mich von Anfang an klar, dass ich Stripe als Zahlungsanbieter nutzen möchte. Die Provisionen sind niedrig und ich kann es so einstellen, dass Kunden mit fast allen Zahlungsmitteln kaufen können, die es international gibt. Das hat auch sehr gut geklappt, zumindest, bis es an die Buchhaltung ging.

Denn bei Stripe ist es im Endeffekt genau so, als wenn man jede Rechnung einzeln manuell ausstellen würde. Das spart man sich zwar, aber man muss trotzdem jede Rechnung verbuchen und sicherstellen, dass sie richtig ausgestellt wurde. Was, wenn man ins Ausland verkauft, mit kleinen Fallstricken verbunden sein kann. Vor allem, wenn man nicht die ständig neuen Änderungen am Rechnungswesen kennt.

Irgendwann habe ich darum aufgehört, die Provision als Kostenpunkt zu sehen. Denn wenn ich ehrlich nachrechne, wie viele Stunden ich in die Buchhaltung und den Kleinkram drumherum stecke und was ich sonst in der Zeit hätte tun können...

Das Ergebnis war ernüchternd. Es war ja nicht nur die Zeit, sondern auch die Nerven und das ständige Hinterfragen, ob man alles richtig gemacht hat. Der Verkauf an sich hat nur wenige Minuten gedauert, die Nacharbeit Stunden.

Seitdem hat sich an meinem Mindset einiges geändert. Zwar informiere ich mich noch immer im Vorfeld, ob ich für etwas wirklich viel Geld bezahlen muss oder ob es eine günstige Alternative gibt. Doch für manche Dinge bin ich gerne bereit, Geld zu investieren. Vor allem, wenn es mir dadurch meine wichtigste Ressource spart: meine Zeit.

Aber lass uns auf das Beispiel mit den digitalen Produkten zurückkommen. Im konkreten Beispiel bedeutet das, dass ich für meine Mini-Produkte auf ein sogenanntes Reseller-Modell zurückgreife. Dabei habe ich mich für CopeCart entschieden.

CopeCart verkauft mein Produkt für mich, stellt die Rechnungen aus und kümmert sich um die Mehrwertsteuer. Wofür ich besonders bei internationalen Kunden sehr dankbar bin!

Es regelt auch etwaige Rückbuchungen, Mahnungen, Abos... Am Ende bekomme ich eine saubere Übersicht, die ich einfach in meiner Buchhaltung verbuchen kann. Anstatt für jeden Verkauf eine separate Rechnung.

Dafür zahle ich einen prozentualen Anteil pro Verkauf, also eine Provision. Das ist genau das, was viele von Resellern abschreckt, da es bedeutet, dass man weniger raus hat, als wenn man es selbst verkaufen würde.

Ich sehe das inzwischen anders.



Die Rechnung dahinter

Stell dir vor, du verkaufst einen Kurs für 97 Euro. CopeCart nimmt eine Provision von 4,9 % und eine Transaktionsgebühr von 1 Euro. Bei dir landen also 91,25 Euro. Das klingt auf den ersten Blick nach einem Verlust von 5,75 Euro. Doch im Gegenzug musst du keine Rechnungen schreiben, keine Mehrwertsteuer prüfen, keine Sonderfälle recherchieren, keine Rückbuchungen bearbeiten, Belege sortieren,...

Was würden diese Aufgaben dich an Zeit kosten und was wäre das umgerechnet auf deinen Stundenlohn? Die Rechnung sieht schnell anders aus.

Dazu kommt das Risiko, dass man schnell etwas falsch machen kann. Falsche Steuerausweise, fehlende Pflichtangaben auf Rechnungen usw. Im Zweifel zahlt man dann deutlich mehr, als jede Provision kosten würde. Und diesmal in echtem Geld.

Dabei helfen auch keine Tools wie ThriveCart. Diese greifen zwar auf Stripe zurück und werben damit, eine gute Oberfläche und keine Zusatzkosten zu haben. Aber leider übersieht man schnell einen wichtigen Punkt: Diese Tools kommen nicht aus Deutschland. Und Deutschland ist sehr speziell, was die Steuer angeht. Sie können die Anforderungen technisch nicht umsetzen, wodurch Rechnungen oft fehlerhaft sind und manuell korrigiert werden müssen. Ganz zu schweigen davon, dass man auch hier jede einzeln verbuchen muss.

Meine Empfehlung wenn du definitiv keinen Reseller möchtest: Nutze Stripe direkt ohne Tool dazwischen und aktiviere Stripe Tax + Stripe Billing. erhöht zwar die Kosten, aber dann klappt es (besser) mit der Rechnung.

„Das Teuerste am Business sind nicht die Tools, sondern die Zeit, die man verliert, weil man am falschen Ende spart.“

Wann das Modell kippt

Reseller lohnen sich jedoch nicht für jedes Produkt. Wenn du anfängst, hochpreisige Produkte wie Coachings, intensive Programme oder Einzelleistungen im vierstelligen Bereich zu verkaufen, musst du nachrechnen. Die Provision bleibt prozentual gleich, wird aber absolut deutlich größer. Irgendwann ist der Betrag, den du pro Verkauf abgibst, groß genug, eine andere Lösung zu rechtfertigen.

Dann lohnt sich der Wechsel zu Stripe oder einem ähnlichen Zahlungsanbieter wieder. Aber achte auch hier auf die Gebühren, denn diese sind abhängig von den Modulen, die du verwendest, und können sich ändern.

Doch auch hier ist entscheidend, dass sich der Wechsel nur dann wirklich lohnt, wenn du auch gleichzeitig deine Buchhaltung professionell organisiert hast. Sprich, wenn du ein vernünftiges Buchhaltungstool wie Lexware verwendest oder sogar eine Steuerberaterin hast, die sich mit dem Online-Business auskennt. Dann kann sie sich um alles kümmern, was bisher CopeCart für dich erledigt hat.

Das Prinzip

CopeCart ist nur ein Beispiel, aber das Mindset dahinter zieht sich durch viele Entscheidungen im Business.

Ich zahle gerne für Dinge, die mir wiederkehrende ToDos abnehmen und mir die Freiheit geben, meine Zeit woanders zu investieren. Und ich zahle bewusst nicht für Tools, die mich (noch) nicht weiterbringen.

Denn oft sind das Teuerste im Business nicht die Tools, sondern die Zeit, die man verliert, weil man am falschen Ende spart. | *jf*

Einmal zahlen, für immer nutzen?

Wie du mit AppSumo clever sparst und welche Risiken du kennen solltest

Wenn du dich mit Online-Tools beschäftigst, wirst du früher oder später über die Plattform AppSumo stolpern. Dort findest du Software-Tools zu stark reduzierten Preisen. Besonders bekannt ist AppSumo für seine sogenannten Lifetime-Deals (LTD). Das bedeutet, dass du nur einmalig einen festen Betrag zahlst und du die Software danach dauerhaft ohne monatliche oder jährliche Gebühren nutzen kannst. Das macht die Plattform besonders für Selbständige und kleine Unternehmen interessant.

Viele Start-ups launchen ihre Software zuerst über AppSumo, um schnell NutzerInnen zu gewinnen und Feedback einzusammeln. So bekommt man oft Zugang zu Tools, bevor sie groß werden.

Fast alle Deals haben eine 30-Tage-Geld-zurück-Garantie, sodass man Tools in Ruhe ausprobieren kann und erst dann entscheidet, ob man sie behält. Die Rückgabe ist einfach und dauert nur wenige Sekunden.

Die Risiken

So verlockend die Deals klingen, sollte man sich aber auch über ein paar Dinge bewusst sein.

Wie erwähnt nutzen viele Start-Ups AppSumo und nicht immer bleiben sie. Wenn die Finanzierung nicht klappt oder es sich nicht rentiert, können diese verschwinden, das Produkt geht dann offline und du kannst es nicht mehr nutzen. AppSumo hat sich zwar dazu verpflichtet, solche Angebote sofort vom Marktplatz zu nehmen und Käufern das Geld zurückzuerstatten (auch über die Garantie hinaus). Aber das ist keine Selbstverständlichkeit und klappt nicht immer reibungslos.

Manche Tools sind zum Zeitpunkt des Deals noch in der Beta-Phase (oder fühlen sich so an). Manche Features fehlen noch, es kann zu Bugs kommen. Was bei Spielen normal ist, sollte einem im Business besonders bewusst sein. Der Vorteil ist, dass man dafür oftmals aktiv mitgestalten kann, in welche Rich-

tung sich das Produkt entwickelt. Ein weiteres nicht zu unterschätzendes Risiko ist FOMO. Die meisten Tools sind nur für einen begrenzten Zeitraum auf AppSumo zu kaufen und es ist unklar, ob sie wiederkommen.

Das verleitet zu Impulskäufen und manchmal hat man dann ein Tool, das man nicht öffnet und irgendwann vergisst, dass man es bereits hat. Würde lügen, wenn ich sagen würde, das wäre mir noch nicht passiert.

In den letzten Monaten sind auch sehr viele KI-Tools im Angebot, einige unterscheiden sich kaum. Besonders seit Vibe-Coding beliebt geworden ist, lohnt es sich, genauer hinzuschauen.

So nutzt du AppSumo smart

Lies dir immer die Bewertungen durch und wenn du offene Fragen hast, schreibe sie in die FAQ. Die meisten Anbieter antworten innerhalb eines Tages. Und wenn nicht, ist das eine Aussage an sich.

Ein aktives, kommunikatives, hilfsbereites Team ist ein gutes Zeichen. Auch ein Blick auf die offizielle Seite ist immer hilfreich. Bieten sie dort eine Demo an? Trag dich dazu ein!

Prüfe außerdem, ob das Tool schon eine Weile am Markt ist oder gerade erst startet. Ein Produkt mit mindestens einem Jahr Geschichte und echten NutzerInnen ist deutlich sicherer als ein frischer Launch ohne nachweisbare Ergebnisse.

Ich persönlich achte auch immer darauf, aus welchem Land das Tool kommt. Ein europäisches Tool fühlt sich für mich sicherer an als eines aus einem Land, in dem der Datenschutz lockerer gesehen wird. Besonders bei Tools, die mit sensiblen Daten arbeiten, achte ich darauf, dass klar ist, wo meine Daten liegen und wie diese verarbeitet werden.

Schaue dir auch die Pläne genau an und vergleiche sie mit den offiziellen Preisen auf deren Website. Manche Tools haben kleine Pläne für wenig Geld, die aber sehr eingeschränkt sind. Erst die größeren Pläne haben dann alle Funktionen, die du benötigst. Nachrechnen lohnt sich!

Und das Wichtigste: Brauchst du das Tool wirklich und hast du einen konkreten Nutzen? Oder kaufst du es nur, weil es schön klingt für irgendwann einmal?

AppSumo belohnt informierte KäuferInnen. Wer recherchiert, kritisch liest und nur kauft, was wirklich gebraucht wird, kann langfristig viel Geld sparen. | *jf*

The image features a collection of stylized human figures made from paper cutouts. These figures are in various colors including yellow, orange, red, and pink. They are arranged in a way that suggests they are holding hands or standing close together, forming a network. The background is a soft, out-of-focus light blue and white. The overall composition is bright and positive, symbolizing community and interconnectedness.

Aus dem Netzwerk





ADHS bei Frauen

Warum gibt es so viele Spät Diagnosen?

In letzter Zeit scheint es, als würden immer mehr Frauen erst spät eine ADHS-Diagnose erhalten. Aber stimmt das wirklich oder täuscht dieser Eindruck?

Ich selbst bin in den 90ern in die Grundschule gegangen. Ich hatte Sprachstörungen und Entwicklungsverzögerungen. Eine Pädagogin wollte mich sogar dreimal die erste Klasse wiederholen lassen. Schon damals hatte ich das Gefühl, nicht richtig zu sein. Zu langsam. Anders.

Ich war das verträumte, schüchterne Mädchen, das sich nie gemeldet hat. Meine Zeugnisse waren unauffällig...

Dieses Gefühl, „anders“ zu sein, blieb. Ich habe viele Jobs angefangen und wieder abgebrochen – immer auf der Suche nach dem Richtigen. Im Studium brauchte ich mehrere Anläufe. Erst beim fünften Studiengang (Wirtschaftspsychologie) hatte ich das Gefühl: Das passt.

ADHS bei Frauen – oft übersehen

ADHS zeigt sich bei Frauen häufig anders als bei Männern. In vielen Köpfen existiert noch immer das Bild vom Zappelphilipp.

Doch was ist mit dem Mädchen, das ruhig wirkt, aus dem Fenster schaut oder ins Heft kritzelt? Kaum jemand denkt dabei an ADHS.

Es gibt Hinweise darauf, dass ADHS bei Frauen oft später erkannt wird, da die Symptome weniger auffällig sind und die Erziehung von Mädchen eine Rolle spielt.

Mein Weg zur Diagnose

Ich bin über die Hochsensibilität und Scannerpersönlichkeit auf dieses Thema gestoßen. Vorher hätte ich nie daran gedacht, auch kein Fachpersonal.

Nach außen wirkte ich organisiert und zuverlässig. Ich funktionierte, habe aber vieles kompensiert. Was man nicht gesehen hat: wie anstrengend das war.

Viele entwickeln Strategien, um ihre Schwierigkeiten zu verstecken. Dieses sogenannte Masking kostet Kraft und kann dazu führen, dass ADHS lange unerkannt bleibt.

Erst durch meine Auswanderung wurde mir deutlicher, dass ich im Alltag Schwierigkeiten hatte: mich zu organisieren, zuzuhören oder mich zu orientieren. Ich fiel meinem Partner ins Wort und verlor schneller den Überblick.

Rückblickend gab es schon immer Anzeichen: falsche Herdplatte, vergessene Zutaten, impulsive Reaktionen. In Spanien wurde es deutlicher. Ich ließ eine private Diagnostik durchführen.


Als ich die Diagnose bekam, war ich zunächst traurig über die verpasste Zeit. Gleichzeitig brachte es Erleichterung. Mit 38 Jahren konnte ich endlich verstehen, wie ich funktioniere, und sanfter mit mir umgehen.

Mögliche Anzeichen von ADHS bei Frauen

ADHS zeigt sich oft eher durch Unaufmerksamkeit als durch Hyperaktivität.

Typische Anzeichen können sein:

- > Schwierigkeiten, zuzuhören
- > Kopf ist nie richtig ruhig
- > Häufiges Reinreden
- > Vergesslichkeit



Wenn du dich tiefer mit dem Thema beschäftigen möchtest, können dir folgende Seiten einen ersten Überblick geben:

<https://adhs-deutschland.de/>
<https://adhs-forum.adxs.org/>

- > Geräuschempfindlichkeit
- > Auffälligkeiten in der Kindheit

Wichtig: Das ist kein Diagnoseinstrument, sondern ein erster Anhaltspunkt.

Und was bedeutet das für dich?

Wenn du dich wiedererkennst, heißt das nicht automatisch, dass du ADHS hast. Aber es kann ein Hinweis sein, genauer hinzuschauen.

Eine Diagnose ist eine persönliche Entscheidung. Manche kommen mit Strategien gut zurecht, andere brauchen Unterstützung.

Was ich dir mitgeben möchte: Du bist nicht falsch. Vielleicht hast du einfach lange versucht, in ein System zu passen, das nicht zu dir passt.

Ich kann nur aus eigener Erfahrung sagen: Immer wieder habe ich mich dafür verurteilt, dass ich nicht so funktioniere wie andere Menschen. Dieses Aliengefühl war immer da und ich hatte nie eine Erklärung dafür. Die Diagnose hat mir geholfen, mich besser zu verstehen.



SUSANNE WEGBAUER

Technik-Sidekick &
Bloggerin



Annika Grunwald ist dreifache Mutter, ehemalige Lehrerin und heute Expertin für Beziehungs- und Stressdynamiken in Familie und Bildung. Als Elterncoach, Speakerin und Autorin begleitet sie Eltern und Bildungseinrichtungen dabei, das Verhalten sensibler und neurodivergenter Kinder zu verstehen, statt es zu bewerten. Mit ihrem aus der Praxis entwickelten Tiertypen-Modell macht sie sichtbar, was Kinder in Stresssituationen wirklich brauchen. Verhalten ist kein Problem, sondern ein Signal.



Annika Grunwald
Elterncoach, Speakerin, Autorin



Haltung wirkt vor Sprache

Wie Nervensystem, Beziehung und Worte zusammenspielen

In einem Klassenzimmer: Sie sitzt da und sieht so aus, als würde sie arbeiten, doch als ich näher komme, sehe ich es: Das Blatt ist leer. Plötzlich fliegen bei einem anderen Kind die Stifte mit lautstarkem Protest auf den Boden. Wie oft passiert in uns genau in diesem Moment, dass wir Verhalten bewerten, bevor wir verstehen, was genau dahinter liegt?

Wir empfinden Verhalten als störend, auffallend, unangemessen und wollen es "weghaben", weil es in uns etwas auslöst. Damit rutschen wir sofort in eine unbewusste Dynamik.

Beide Kinder haben vielleicht den gleichen Grund für ihre Reaktion und ihr Widerstand ist eine Schutzreaktion eines überlasteten Nervensystems, das im Alarmzustand ist und unter Druck steht. Nicht alle Gehirne funktionieren gleich. Manche nehmen deutlich mehr Reize auf, verarbeiten sie anders und geraten dadurch schneller an ihre Grenzen.

Nicht weil diese Kinder schwierig sind, sondern weil ihr System unter einem anderen Druck steht. Was sich außen als Widerstand zeigt, hat seinen Ursprung innen.

Wie reagiere ich also auf das leere Blatt und die fliegenden Stifte, ohne dass ich sie als Arbeitsverweigerung deute?

In dem Moment zwischen Reiz und Reaktion stecken die Möglichkeiten. Das, was ich jetzt als Erwachsene/r tue, entscheidet, ob die Dynamik weiter eskaliert oder sich lösen lässt.

Mein Nervensystem und das des jeweiligen Kindes sind in direktem Kontakt. Erzeuge ich Druck, ernte ich noch mehr Widerstand bzw. Rückzug oder Starre. Auf jeden Fall zerstöre ich die existierende Verbindung.

Mein eigener Stress wirkt ansteckend, das ist Neurobiologie. Vielleicht haben meine Erwartungen schon dazu geführt, dass ich, ohne auch nur ein einziges Wort direkt mit dem Kind gewechselt zu haben, Druck aufgebaut habe. Das Kind fällt sofort in ein Verhaltensmuster, in dem es den Stress entladen kann.

Für mich als erwachsenes Gegenüber bedeutet das:

Bevor ich reagiere, fange ich bei mir selbst an. Mein Zustand bestimmt den Raum zwischen Reiz und Reaktion, gibt die Richtung der Dynamik an.

Denn ich kann nur regulierend wirken, wenn ich selbst geerdet bin, oder besser gesagt, geerdet genug, um das Kind angemessen zu begleiten.

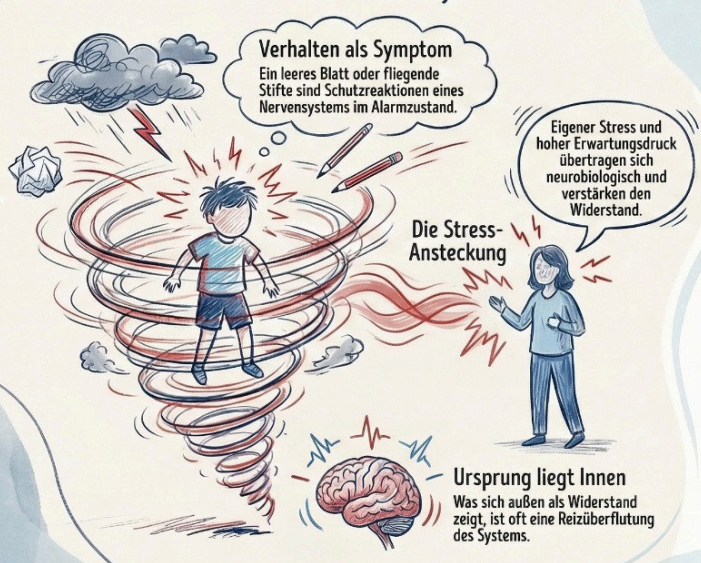
Aber was sage ich denn jetzt?

Das ist eine sehr berechtigte Frage, aber sie braucht noch eine Zwischenstufe. Es geht nicht allein um das, was ich sage, sondern auch um das Wie. Es geht nie nur um den reinen Inhalt. Es geht vor allem darum, mit welcher Haltung und in welchem inneren Zustand das Gesagte auf mein Gegenüber trifft.

Haltung wirkt vor Sprache: Die Dynamik von Stress und Regulation

Veranschaulichung der neurobiologischen Zusammenhänge zwischen kindlichem Stressverhalten und der regulierenden Rolle der inneren Haltung von Erwachsenen.

Die unsichtbare Stress-Dynamik



Der Weg zur Co-Regulation



Das schwingt in meiner Körpersprache, meiner Mimik und meinem Blick mit. All das wird vom Kind noch vor den Worten wahrgenommen. Dann haben natürlich Wortwahl und Tonfall eine Wirkung. Auch eine leise Stimme kann bedrohlich klingen. Ein aufgesetztes Lächeln spürt ein Kind sofort.

Weiß ich hingegen, dass das leere Blatt oder die fliegenden Stifte nur Symptome eines überforderten Nervensystems sind, ändern sich automatisch mein Blick und meine Haltung. Mir wird bewusst, dass das Verhalten nichts mit mir persönlich zu tun hat.

Nach einem kurzen Innehalten gehe ich ins wertfreie Beschreiben der Situation: "Ich sehe, dass dein Blatt leer ist." Oder: "Ich sehe, dass du gerade richtig wütend bist." Solch eine Reaktion scheint vielleicht für viele Eltern und Pädagogen im ersten Moment untypisch und ungewohnt zu sein. Dies für eine Zeit bewusst auszuprobieren, wird sich aber lohnen.

Aus einer wertfreien Haltung heraus entsteht Verbindung, und erst aus der Verbindung heraus entstehen echte Lösungen. Was das Kind in diesem Moment braucht, ist so individuell wie das Kind selbst. Das eine braucht Stille und Präsenz, das andere Bewegung.

Alle brauchen Verständnis, Klarheit ohne Schuldzuweisungen und jemanden, der mit der inneren Haltung begleitet: Ich sehe dich. Du bist okay. Wir finden gemeinsam einen Weg.

Verhalten braucht keine vorschnelle Korrektur, kein Weghabenwollen, sondern Einordnen, Verstehen und liebevolle Begleitung. Denn diese beginnt dort, wo Bewerten endet.

Daria Klisch ist Diplom-Sportwissenschaftlerin und Neuro-Performance Coach. Mit über 25 Jahren Erfahrung als Trainerin und Coach verbindet sie Neurowissenschaft und Sportwissenschaft zu einem Ansatz, der Selbständigen und Solopreneuren ab 40 hilft, ihr Nervensystem zu verstehen und zu steuern, anstatt dagegen zu arbeiten.

Daria Klisch
Coach & Mentorin für
Neuro-Performance im Business



Disziplin ist keine Antwort.

Warum dein Nervensystem über Erfolg und Erschöpfung entscheidet.

Früher hast du an einem Tag geschafft, wofür du jetzt drei brauchst. Zumindest fühlt es sich so an. Du machst vermutlich gar nicht so viel anders. Aber irgendwo auf dem Weg ist die Energie geblieben.

Was liegt näher, als das Bewährte zu tun?

Früher aufstehen. Noch mehr Routinen. Durchbeißen. Das Problem: Disziplin kostet Energie. In einem System, das ohnehin auf Reserve läuft, ist sie aber keine Lösung. Sie ist ein weiterer Energieräuber.

Das ist, als würdest du ein Auto im roten Drehzahlbereich mit einem neuen Scheibenwischer reparieren wollen. Der Grund liegt nicht in deiner Einstellung. Er liegt in deiner Biologie.

Deine Biologie ist kein Schicksal, aber sie braucht ein Update.

Überall liest du gerade: Es ist nicht dein Fehler, es ist deine Biologie. Das klingt tröstend, macht dich aber zum Zuschauer deines eigenen Lebens. Wenn ich von der Biologie des Business spreche, meine ich das Gegenteil. Dein Nervensystem ist ein Betriebssystem: Wenn die Anforderungen die Kapazität überschreiten, wird alles zäh. Nicht weil die Hardware schlecht ist, sondern weil das System ein Update braucht.

Belastung und Beanspruchung – zwei Dinge, die fast alle verwechseln.

In der Sportwissenschaft unterscheiden wir: Belastung ist der äußere Reiz, dein Zehn-Stunden-Tag, der Launch, die schwierige Kundenkommunikation. Beanspruchung ist, wie dein System diesen Reiz subjektiv erlebt und verarbeitet.

Zwei Selbständige, exakt die gleiche Situation. Für den einen produktiver Flow, für den anderen der Weg in die Erschöpfung. Der Unterschied liegt nicht in der Disziplin, sondern in der aktuellen Belastbarkeit des Nervensystems.

Mit dem Alter verändert sich diese Belastbarkeit biologisch. Was mit 35 noch funktionierte, kostet mit 45 deutlich mehr Energie. Nichts ist kaputt. Das System verändert sich. Wer das mit mehr Disziplin ausgleichen will, arbeitet leider gegen die eigene Biologie.

„Vielleicht ist die Erschöpfung gar kein Problem. Vielleicht ist sie gerade die einzige Lösung, die dein System kennt.“

Das Nervensystem ist kein Versagens-System. Es ist ein Schutzsystem.

In meiner Arbeit nutze ich den Nervensystem-Kompass, ein Orientierungsmodell mit drei Zuständen. Jeder hat seine Logik. Du kannst lernen, in welchem du dich befindest und von dort aus bewusst zu steuern.

Gestaltungszone

Reguliert, klar, entscheidungsfähig.
Hier fließt Energie statt verbraucht zu werden.

Sicherungszone

Angespannt, wachsam.
Das System arbeitet, aber die Reserve wird kleiner.

Schutzzone

Erschöpft, überlastet.
Das System schützt.
Nicht als Strafe – als Antwort.

Nervensystem-Kompass · Daria Klisch · dariaklisch.com

Regulation funktioniert nicht über Willenskraft, sondern über Impulse.

Das Nervensystem reguliert sich nicht über Willenskraft. Es braucht konkrete Impulse: über den Körper, über Klang, über den bewussten Wechsel der Perspektive. Die Füße bewusst auf dem Boden spüren, Nacken und Schultern mit einem Tennisball massieren, zwei Minuten aus dem Fenster schauen, Musik hören, die das System beruhigt. Das sind keine Wellness-Extras. Es sind direkte Signale ans autonome Nervensystem: Es ist sicher, du kannst aus dem Alarmmodus raus. Das ist keine Philosophie, das ist Neurobiologie.

Ich arbeite mit Selbständigen und Solopreneuren ab 40+. Oft Menschen, die jahrelang mit enormer Willenskraft ein erfolgreiches Business geführt haben. Bis das System aufgehört hat mitzuspielen. Was sie nach unserer Zusammenarbeit beschreiben: mehr Fokus, weniger innerer Druck und eine Energie, die bleibt. Nicht weil sie mehr leisten, sondern weil sie aufgehört haben, gegen ihr eigenes Nervensystem zu arbeiten.

Die eigentliche Frage ist nie: Wie schaffe ich mehr?
Sie lautet: In welchem Zustand ist das System, das all das leisten soll? Wer einen ersten Schritt machen will, kann mit einem 90-minütigen Lösungs-Sprint beginnen. Wer tiefer gehen will, findet im vier- oder zwölfwöchigen Begleitprogramm den Rahmen für dauerhaftes Energie-Management.

Souveränität entsteht nicht durch mehr Druck. Sie beginnt dort, wo du aufhörst, gegen dich selbst zu arbeiten.

[Kostenfreies Erstgespräch buchen](#)

Raus aus dem Funktionsmodus

Wie Neuro Qi Gong zu mehr Ruhe, Klarheit und innerer Stabilität verhelfen kann

Was unterscheidet Neuro Qi Gong nach GÜNGÖR ÖNDER® von klassischem Qi Gong?

Der entscheidende Unterschied liegt im Nervensystem. Klassisches Qi Gong arbeitet wunderbar mit Energie, Fluss und Entspannung. Es beruhigt und kann das Wohlbefinden deutlich fördern.

Neuro Qi Gong nach GÜNGÖR ÖNDER® geht noch einen Schritt weiter.

Hier werden über spezifische Augenübungen, Gleichgewichtsreize, gezielte Bewegungen und präzise Atemtechniken Reize gesetzt, die das Gehirn und das Nervensystem gezielt ansprechen.



Das Nervensystem bekommt Signale von Orientierung, Sicherheit und Regulation. Genau das macht den Unterschied spürbar, oft schon in der ersten Stunde.

Vor allem Frauen, die selbstständig sind, viel Verantwortung tragen oder täglich unter Leistungsdruck stehen, erleben genau das als Wendepunkt. Nicht, weil sie einfach noch eine neue Entspannungstechnik gelernt haben, sondern weil ihr Nervensystem endlich eine echte Pause bekommt.

„Wenn Atem, Gehirn, Augen und Nerven gut verbunden sind, fühlst du dich freier, stabiler und beweglicher und erlebst, wie deine Energie in deinen ganzen Körper zurückkehrt.“

Kein Räucherstäbchen. Kein Mantra. Keine Esoterik. Sondern der Körper, das Gehirn und gezielte Bewegung, die beides gleichzeitig anspricht.

Dein Körper ist dein wichtigstes Business-Tool. Wer auf ihn hört, arbeitet klarer, entscheidet mutiger und baut nachhaltiger auf.

Was du konkret trainierst

Bei Neuro Qi Gong nach Güngör Önder® trainierst du fünf Bereiche gleichzeitig und jeder davon wirkt direkt auf deinen Alltag.

Du trainierst die Atmung. Nicht als Atemübung, die du irgendwann mal machst, sondern als direktes Werkzeug zur Regulation deines Nervensystems. Eine ruhige, bewusste Atmung sendet dem Gehirn sofort das Signal: Alarm vorbei.

Eine einfache Technik zum Ausprobieren:

Setze dich aufrecht hin, die Füße flach auf den Boden. Lege eine Hand auf den Bauch, die andere auf dein Herz. Atme vollständig durch den Mund aus, gern mit einem leichten Seufzer. Schließe den Mund und atme durch die Nase ein, während du bis vier zählst. Halte den Atem an und zähle bis sieben.

Atme vollständig durch den Mund aus und zähle bis acht. Dabei darf ein sanftes „Haaa“ entstehen. Das ist ein Zyklus. Wiederhole ihn fünfmal.

Das klingt fast zu einfach, aber dein Nervensystem versteht es sofort.

Du trainierst das Gleichgewicht. Und das ist weit mehr als Koordination. Wer auf einem Bein steht und dabei die Augen kreisen kann, trainiert ein System, das auch unter Druck stabiler bleibt. Das wirkt sich direkt auf Klarheit, Entscheidungsfähigkeit und Stressresistenz aus.

Du trainierst die Augen, eine oft unterschätzte Brücke zwischen Körper und Gehirn. Deine Augen sind nicht nur zum Sehen da. Sie liefern dem Gehirn permanent Informationen über Orientierung, Sicherheit und Balance. Gezielte Augenübungen aus dem Neuro Qi Gong nach Gungör Önder® stärken genau diese Verbindung.


Das Ergebnis kann ein klarerer Kopf sein, weniger Erschöpfung nach Bildschirmarbeit und mehr Fokus.

Du trainierst Koordination und Reaktion. Das Gehirn wird durch wechselnde Bewegungsmuster gefordert, schneller zu reagieren und bewusster zu steuern.

Und du trainierst den Energiefluss. Du lernst, Spannungen früher wahrzunehmen, sie gezielt zu lösen und deine Aufmerksamkeit wieder mehr nach innen zu richten.

**3 sanfte Impulse -
FÜR DEIN NERVENSYSTEM**

Alles zu viel. Kopf voll. Körper unruhig.
Dieser kurze Reset hilft dir, runterzufahren-
ohne Reden, ohne Vorkenntnisse



✓ Einfache Übungen
✓ 5-10 Minuten
✓ sofort spürbar ruhiger

Hol dir deine 3 sanften Impulse-gratis.

Neuro Qi Gong nach Gungör Önder®



Du wirst stärker und beweglicher. Du kannst dich besser konzentrieren. Du wirst ruhiger im Kopf und gelassener im Umgang mit Stress.

Und du gewinnst etwas, das sich im Alltag nicht kaufen lässt: ein sicheres Körpergefühl, wie ein stark verwurzelter Baum, auch wenn es um dich herum stürmisch wird.

Warum gerade diese Methode

Güngör Önder hat Neuro Qi Gong nach Güngör Önder® nicht aus einem Lehrbuch entwickelt.

Sie hat es aus ihrer eigenen Geschichte heraus geschaffen, aus

neun Jahren, in denen ihr eigener Körper nicht mehr mitmachte und niemand ihr sagen konnte, warum. Genau diese gelebte Erfahrung steckt heute in jeder Übung.

Vielleicht wirkt die Methode auch deshalb für so viele Frauen so direkt, weil sie genau das anspricht, was viele längst fühlen, aber oft nicht in Worte fassen können: innere Unruhe, Erschöpfung, Unsicherheit im Körper, fehlende Klarheit und das Gefühl, nur noch zu funktionieren.

Dein Körper weiß es oft längst. Er wartet nur darauf, dass du wieder beginnst, auf ihn zu hören.

Güngör Önder ist Entwicklerin von Neuro Qi Gong nach Güngör Önder® und arbeitet mit Frauen, die ihr Nervensystem regulieren und ihren Körper zurückgewinnen wollen. Sie begleitet online und vor Ort in Gauting bei München.

[Mehr unter neuroqigong.de](https://neuroqigong.de)

[Folge mir auf LinkedIn](#)



Sichtbarkeitsmagazin 2026

Nutze das Frühjahr für deine Sichtbarkeit

Steffi Schmid von der magazinschmide hat wieder einmal eine geniale Sonderausgabe ihres Magazins herausgebracht – und wir sind begeistert, dass wir dabei sein dürfen!

Das Sichtbarkeitsmagazin ist ein digitales, blätterbares Online-Magazin, das in Deutschland, Österreich und der Schweiz verbreitet wird. Über 12.000 interessierte Leserinnen und Leser in der Onlinewelt bekommen Zugang zu fast 20 verschiedenen Sichtbarkeitsexpertisen von sympathischen Expertinnen und Experten aus den unterschiedlichsten Bereichen.

Auf über 100 Seiten warten Impulse für B2B und B2C, aus Themen wie Webdesign, Copywriting, PR & Podcasts, authentisches und emotionales Marketing sowie Energie- und Körperarbeit. Für jede, die sich gerade mehr Sichtbarkeit wünscht, ist hier wirklich etwas dabei. Obendrauf gibt es für Leserinnen und Leser exklusive Gutscheincodes.

Der magazinkiosk von Steffi funktioniert wie ein digitaler Bahnhofskiosk. Du kannst dort in verschiedenen Magazinen stöbern und immer wieder Neues entdecken.

**DIREKT INS MAGAZIN SCHAUEN UND
DURCHBLÄTTERN**

[https://links.magazinschmide.de/
sichtbarkeitsmagazin](https://links.magazinschmide.de/sichtbarkeitsmagazin)

Weitere Magazinempfehlungen
findest du im [magazinkiosk](#)



Das nächste Magazin kommt im Juni!

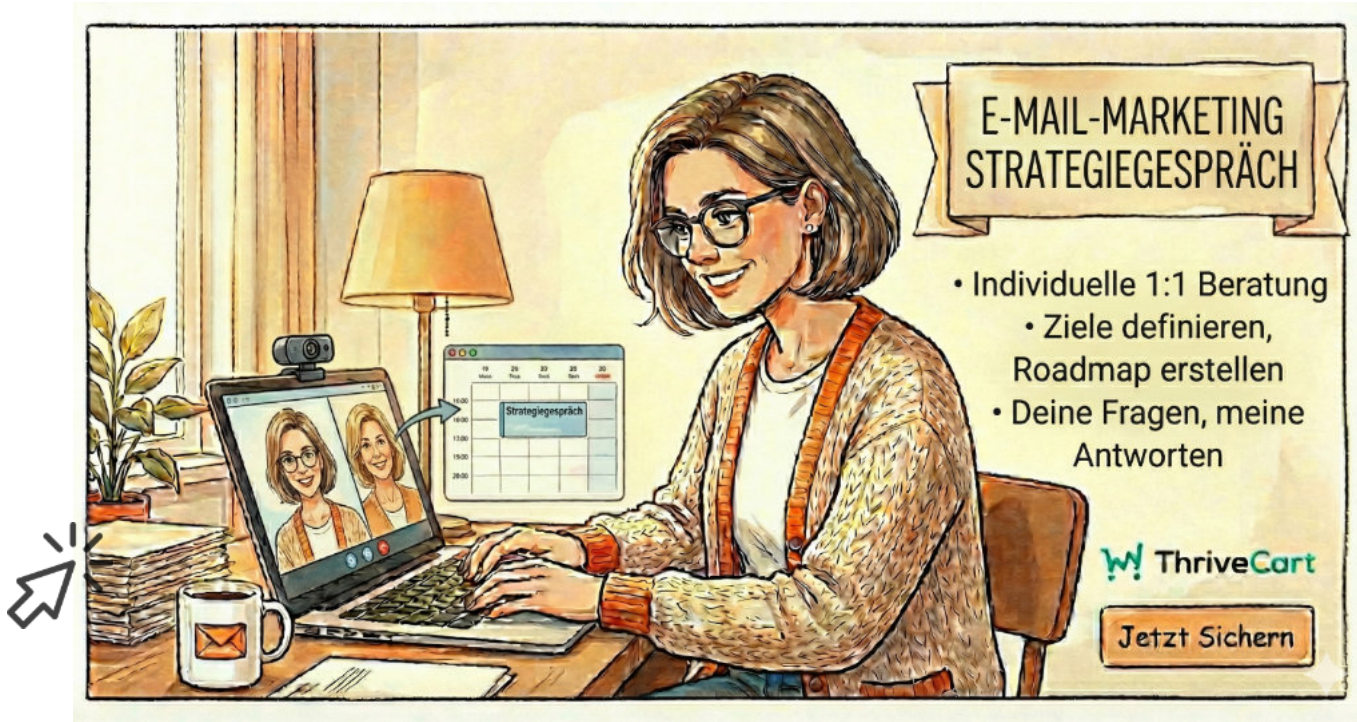
Das nächste Sondermagazin dreht sich rund um das Thema Leads. Mit allem, was du zu Leadmagneten, Newslettern, Newslettermagazinen und O-Euro-Communitys wissen musst.

Wer mit einem eigenen O-Euro-Angebot dabei sein möchte, kann sich jetzt schon einen Platz zum Vorverkaufspreis sichern.

Du willst noch mehr Magazine sehen?

Es gibt [eine Übersichtsseite](#) mit allen bereits veröffentlichten Sondermagazinen zu den unterschiedlichsten Themen. Dazu gehören Leadmagnete, Mini-Produkte, Newsletter, Adventskalender, Bücher,...

In jeder Ausgabe präsentieren Unternehmer:innen aus verschiedenen Branchen ihre Angebote und geben dir eine tolle Übersicht zum jeweiligen Thema.



Newsletter starten – ohne Technikstress

Du willst endlich mit E-Mail-Marketing loslegen.

Aber du weißt nicht, wie du anfangen sollst? Welches Tool ist das richtige? Technische Einrichtungen wie DNS, Double-Opt-In (DOI), DSGVO-konforme Anmeldeformulare sowie die Verknüpfung mit deiner Webseite bereiten dir Stress?

Vielleicht hast du ja bereits mit E-Mail-Marketing gestartet, doch aus einem unbekanntem Grund stockt es und deine E-Mail-Liste wächst nicht.

In einem Strategieggespräch schauen wir auf deinen Ist-Stand, dein Ziel und die nächsten sinnvollen Schritte klar, verständlich und ohne Blabla.

Du bekommst einen Fahrplan, welche Technik wirklich nötig ist und wie du deine Liste sauber aufbaust.

60 MIN. ZOOM-STRATEGIEGESPRÄCH FÜR 39 € ZZGL. MWST.

Wenn du danach mein Komplettpaket „**Newsletter Startklar**“ buchst, wird der Betrag komplett verrechnet.

[Direkter Link zur Buchung](#)

digital durchstarten.

LOGBUCH EINER REISENDEN

Mit Nirya, Astronautin und Andersdenkende

Aufgeschrieben von Susanne Krüger



Exklusiv im Magazin: 12 € mit Gutschein *digitaldurchstarten*

**„Du bist kein Fehler im System.
Dein Anderssein ist eine Gabe.“**

Nirya ist Astronautin, Forscherin, Andersdenkende. Sie kennt das Gefühl, für die einen zu viel zu sein und zu wenig greifbar für die anderen. An ihrer Seite: ein Bordcomputer mit trockenem Humor und erstaunlich präzisen Fragen.

Gemeinsam reisen sie durchs All – und zu sich selbst. Sieben Etappen führen zu außergewöhnlichen Orten und Begegnungen, die zeigen: Anderssein ist kein Systemfehler, es ist ein Navigationsstil.

Das Logbuch ist eine erzählerische Reise für alle, die sich an Standardsystemen reiben – die gesehen werden wollen und die Worte suchen für das, was sie schon lange wissen. Ohne Selbstoptimierungsstrategie, ohne Aufgabenstress.

[Bordcomputer-Logbuch | Anmerkung: Pilotin hört auf ihr System. Wird mit Interesse beobachtet.]

ERZÄHLERISCHE REISE ZUM SELBST
PDF Flipbook + Download · 148
Seiten

[Info & Bestellung](#)

MARKETING OHNE MASKE

BRAND-VOICE & PRICING-CHECK

Dein Code für Texte, die verkaufen & Preise, die du nie wieder rechtfertigen musst.



CORNELIA NAGEL
Astrologin für Beruf & Business



Präzise Analyse auf Basis deiner Geburtsdaten.

<https://www.conny-nagel.com/brand-voice-und-pricing-check>

Du gibst alles, aber kaum einer bucht?

Du rührst die Werbetrommel, **reißt dir den Allerwertesten auf**, kopierst Experten-Strategien – und doch fühlt sich dein Marketing an wie eine Jeans, die hinten & vorne zwickt.

Inmitten von **KI-Einheitsbrei** ist deine Persönlichkeit der Hebel, den niemand kopieren kann.

Im Brand-Voice & Pricing-Check beenden wir das Verbiegen und nutzen deine Geburtsdaten als präzise Analyse-Basis für **deine Verkauf-DNA**.

Wir finden deinen unverwechselbaren Tonfall über deinen Merkur und definieren den Preis, für den du dich **nie wieder rechtfertigen musst**, über deine Venus.

So ziehst du die Kunden an, die wirklich DICH meinen.

Werde unkopierbar!

BRAND-VOICE & PRICING-CHECK:
2 intensive 1:1-Sessions +
Follow-up + Handbuch (PDF)

Investition: 595,00 € (brutto)

[Jetzt 0 € Infogespräch sichern](#)

[Alle Details zum Angebot](#)



Deine Stimme, Deine Wirkung – nicht nur am Abend

Wie deine Stimme das Nervensystem deines Kindes reguliert.

Der Familienabend: Oft prallen Müdigkeit, Reizüberflutung und Anspannung aufeinander.

Doch wusstest du, dass Vorlesen weit mehr ist als eine Tradition? Deine Stimme kann das Nervensystem deines Kindes direkt regulieren. Tempo, Tonfall, Pausen und Rhythmus wirken oft schon, bevor der Inhalt der Geschichte ankommt.

In diesem Live-Online-Workshop zeige ich dir, wie du Vorlesen bewusst einsetzt, um den Übergang von wilden Tagen in sanfte Nächte zu erleichtern.

Schaffe tragende Rituale und echte Verbindung in Momenten, in denen dein Kind dich am meisten braucht.

LIVE-ONLINE-WORKSHOP FÜR ELTERN

Wann: Donnerstag 21.05.2026, 19 Uhr (Zoom)

Investition: 29,90 €

[Sichere dir hier deinen Platz](#)



Annika Grunwald

Expertin für Beziehungs- und Stressdynamiken
in Familie und Bildung
Spezialgebiet Neurodiversität

Welches Verhaltensmuster zeigt
dein Kind wenn es überreizt ist?

Finde es heraus mit dem
Sensomat
und erhalte wertvolle Impulse
für mehr Verbindung!



Energie statt Kraftakt.
Dein System. Dein Business.

*Neuro-Performance für
Solopreneure & Selbständige.*



Der Knotenlöser

**Sortierung für
übervolle Köpfe**



1:1 mit Susanne Krüger
30 Minuten Kernzeit | 88 EUR



Klicke auf die Karte für mehr Infos

KI BUSINESS COMMUNITY

DAS Community-Programm für **Solopreneure**, die KI nachhaltig und erfolgreich in ihrem **Business** nutzen wollen.



VON KIRSTEN BIEMA

KB
KI FÜR SOLOPRENEURE

CLAUDE SPRINT.

Dein fertiges KI-System in einer Woche – live, mit allen vier Tools, Schritt für Schritt.

WANN
08.-12. Juni 2024

ZEIT
10:00 - 11:30 Uhr

MAGAZIN-LESER - CODE
-20% auf €797

Hier anmelden →

cl.claude-sprint.com

DER FAHRPLAN

5 TAGE, 4 TOOLS

01	Claude Chat	MO 08.06.
02	Claude Cowork	DI 09.06.
03	Claude Code	MI 10.06.
04	Claude Design	DO 11.06.
05	Dein AI Hub	FR 12.06.

LIVE + ZOOM

10:00 - 11:30 UHR

DIVI-5 ANGEBOTE

Dein Support für Divi 5

Von: Bianca Bürger *DigitalFreak*

Kosten: ab 79,- Euro

[Hier reinschauen](#)



Klicke auf die Karte für mehr Infos





Fuchsbau Community

Der Fuchsbau für alle vielfältig interessierten Selbständige, die sich den Austausch mit Gleichgesinnten wünschen.

Anbieter:in: Janina Feuchthofen



DigitalFreak AREA

Du suchst Hilfe bei WordPress & Divi? Du bekommst sie!

Anbieter:in: Bianca Bürger



magazinschmide –

Die Community für Andersmacher:innen & Magazinbegeisterte

magazinschmide-Community

Die Community für Andersmacher:innen und Magazinbegeisterte, in der du DU selbst sein darfst.

Anbieter:in: Steffi Schmid



Freepreneur Community

Der Freepreneur-Club ist dein Platz, um dein Online-Business mit Klarheit und echter Unterstützung aufzubauen.

Anbieter:in: Vera Meyer-Rachner



SPOTLIGHT

Deine Community im Rampenlicht

Anbieter:in: Michael Becker



money matters

Hier dreht sich alles rund um deine Buchhaltung und deine Business-Finzen.

Anbieter:in: Andrea Jebens



für 0,- Euro



0,- Euro mit Upgrades



kostenpflichtig



Frauen mit ADHS und Autismus

AuDHS Erwachsene

In meiner Community sind Frauen mit Autismus und ADHS herzlich willkommen.

Anbieter:in: Birgit Schmidtgrabmer



WEITER DENKERINNEN

Für Unternehmerinnen, die nicht nur weitermachen, sondern **weiterdenken**.

Die Weiterdenkerinnen

Eine Community für Unternehmer-innen, die nicht mehr machen wollen, sondern das Richtige.

Anbieter:in: Barbara Riedl-Wiesinger



Versuchskabinchen

Ein Raum, wo kleine Experimente starten - und große Wirkung entfalten.

Anbieter:in: Marianne Schmid



UTE-GABRIELA SCHNEPPAT
MUSIKERGESUNDHEIT

Musikergesundheit

Praxis-Impulse, kurzen Übungen und Austausch, um stress- und schmerzfrei zu musizieren

Anbieter:in: Ute-Gabriela Schnepapat



Wissensbibliothek mit 20+ Themen

Website-Hafen

Hier machst du deine Website Monat für Monat einladender, sichtbarer und sicherer. Speziell für WordPress & Elementor.

Anbieter:in: Anita Schwart



Klicke auf die Karte für mehr Infos





Für Dich





Feel Good Productivity

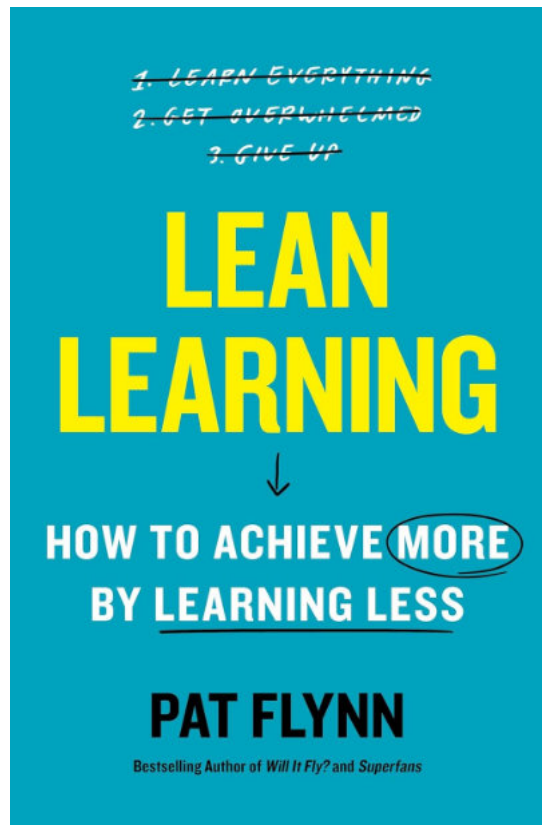
Produktivität funktioniert langfristig nur, wenn sie sich gut anfühlt. Wer ständig unter Druck arbeitet, rutscht unweigerlich irgendwann in den Burnout.

Darum geht es in dem Buch **Feel Good Productivity*** von Ali Abdaal, einem früheren Doktor, der nun als Entrepreneur und einer der größten Produktivitäts-Youtuber.

Er stützt sich dabei nicht nur auf Psychologie, sondern auch seine eigenen Erfahrungen. Er geht von drei Antrieben aus und drei

Blockaden, welche er direkt benennt und konkrete Wege zeigt, wie man diese auflösen kann.

Das Buch ist sehr leicht zu lesen und weniger ein Ratgeber, als eine Story. Der Kerngedanke ist, dass wer seine Arbeit mit etwas Positivem verbindet, arbeitet nicht nur besser, sondern auch nachhaltiger.



Lean Learning

Wenn man sich weiterbilden will, scheitert man oft nicht am fehlenden Willen, sondern an zu viel Stoff. Mehr Kurse, mehr Bücher, mehr Infos... und am Ende bleibt kaum etwas hängen.

Darum geht es in [Lean Learning](#)* von Pat Flynn. Flynn ist Unternehmer und Gründer von Passive Income, einer der bekanntesten Plattformen rund ums Online-Business. Er überträgt das Prinzip des Lean Thinking auf das Lernen an sich: Weniger, aber dafür gezielter und

mit direkter Umsetzung. Also nur das lernen, was man wirklich braucht, um den nächsten konkreten Schritt zu gehen.

Das Buch richtet sich an alle, die ständig das Gefühl haben, noch den einen Kurs kaufen zu müssen, um endlich loslegen zu können.

Wer weniger lernt, aber dafür das richtige, kommt schneller ans Ziel als jemand, der alles auf einmal wissen will.

Brainfood-Bowl mit Lachs & Spargel

Lachs liefert Omega-3-Fettsäuren für Konzentration und klares Denken. Walnüsse unterstützen die Nervenverbindungen. Avocado bringt gesunde Fette für nachhaltige Energie. Bye bye Mittagstief!

Zutaten für 4 Personen :

- 500 g Lachsfilet
- 500 g grüner Spargel
- 200 g Quinoa (trocken)
- 2 reife Avocados
- 150 g Blaubeeren
- 50 g Walnusskerne
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Schritt 1:

Quinoa mit der doppelten Menge Wasser aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Danach beiseitestellen und etwas quellen lassen.

Schritt 2:

Spargel waschen, die holzigen Enden abbrechen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Öl, Salz und Pfeffer vermengen und bei 200°C im Ofen 12–15 Minuten rösten, bis er leicht knusprig ist

Schritt 3:

Das Lachsfilet in vier Portionen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze je 3–4 Minuten pro Seite braten, bis er innen noch leicht rosa ist.

Schritt 4:

Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln. So bleibt sie schön grün.

Schritt 5:

Quinoa als Basis in die Schüsseln geben. Spargel, Lachs und Avocadoscheiben dekorativ darauf anrichten. Die Blaubeeren und die Walnusskerne darüberstreuen. Nach Geschmack noch einen Spritzer Zitrone darüber – fertig.





Regenbogensalat

Jede bunte Zutat liefert andere Nährstoffe, die zusammen das Gehirn mit Energie versorgen, die Konzentration fördern und uns dabei helfen, den Tag besser zu meistern.

Zutaten für 4 Personen :

- 150 g Babyspinat oder Rucola
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 orange Paprika
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Rote Bete (gegart)
- 1 Salatgurke
- 1 reife Avocado
- 100 g Rotkohl (fein gehobelt)
- 50 g Walnusskerne
- Saft von 2 Zitronen
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Teelöffel Dijonsenf
- 1 Prise Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Schritt 1:

Saft von 2 Zitronen, Olivenöl, Honig und Dijonsenf vermengen, und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing beiseitestellen.

Schritt 2:

Paprika in feine Streifen schneiden. Tomaten halbieren. Rote Bete in Würfel schneiden. Salatgurke in Scheiben schneiden. Avocado halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Rotkohl fein hobeln.

Schritt 3:

Walnusskerne in einer trockenen Pfanne 3 Minuten rösten, bis sie duften. Kurz abkühlen lassen.

Schritt 4:

Den Babyspinat oder Rucola als Basis auf einer großen Platte oder in einer Schüssel verteilen. Das Gemüse nach Farben sortiert darauf anrichten. Walnüsse darüberstreuen mit dem frischen Dressing genießen.

Walnuss-Joghurt mit Erdbeeren

Walnüsse sehen nicht nur aus wie kleine Gehirne, sie stecken auch voller Omega-3-Fettsäuren. Diese schützen die Nervenzellen und damit auch unser Denken.

Zutaten für 4 Personen :

- 500 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- 300 g frische Erdbeeren
- 80 g Walnusskerne
- 2 EL Honig
- 1 TL Vanillezucker
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

Schritt 1:

Walnüsse in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rösten, bis sie duften. Kurz abkühlen lassen und grob hacken.

Schritt 2:

Den Joghurt mit dem Honig, dem Vanillezucker und dem Zimt verrühren, bis alles gut vermischt ist. Abschmecken und wer es süßer mag, noch einen Löffel Honig rein.

Schritt 3:

Die Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Ein paar schöne für die Deko beiseitelegen.

Schritt 4:

Joghurt in Gläser oder Schälchen füllen, Erdbeeren darauf verteilen, die gerösteten Walnüsse darüberstreuen. Die Deko-Erdbeeren obendrauf setzen und fertig.





Grüner & Roter Smoothie

Grüner Smoothie

- 1 Handvoll frischer Babyspinat
- ½ Avocado (für die Cremigkeit)
- ½ Gurke
- ½ grüner Apfel
- Saft von ½ Limette / Zitrone
- 1 TL geriebener Ingwer
(optional)
- 1 TL Kurkuma (optional)
- 200 - 300 ml Wasser oder
Kokoswasser

Roter Smoothie

- 150 g frische oder gefrorene
Beerenmischung (Erdbeeren,
Himbeeren, Blaubeeren)
- 1 reife Banane
- 1 Stück Ingwer
(ca. 2 cm geschält)
- 200 ml Wasser, Kokoswasser
oder Mandeldrink

Zubereitung:

Schritt 1:

Obst und Gemüse waschen, schälen und grob zerkleinern.

Schritt 2:

Zutaten zusammen mit der Flüssigkeit in einen Standmixer geben und auf höchster Stufe ca. 45-60 Sekunden cremig pürieren.



Vorschau



SOON

Ausgabe 05
Juli 2026

digital durchstarten.

Das Magazin für Solopreneurinnen



Die nächste Ausgabe erscheint im Juli 2026

In der nächsten Ausgabe...

... blicken wir auf ein Jahr digital durchstarten zurück und schauen uns gemeinsam an, wie sich unser Business durch unser gemeinsames Magazin weiterentwickelt hat. Darf auch ein Blick hinter die Kulissen nicht fehlen, wie unser Magazin von der ersten Ideensammlung zur fertigen Ausgabe entsteht.

Natürlich darfst du dich auch auf tolle Gastartikel freuen! Egal ob Canva, launchen oder Van-Life, es sind wieder ganz wunderbare Expert:innen mit dabei.

Passend zur Jahreszeit haben wir Tipps für dich, wie du den Sommer nicht nur überlebst, sondern ideal für dich und dein Business nutzt.

Aber sag doch mal, wie gehst du die Sommermonate an? Möchtest du deine Ideen und Erfahrungen teilen oder hast vielleicht sogar ein passendes Angebot, das du im Magazin vorstellen möchtest?

Dann schreibe uns bis zum 01. Juni 2026 eine E-Mail an hallo@digital-durchstarten.net und sichere dir einen Platz in der nächsten Ausgabe!

Wir freuen uns auf deine Nachricht und wir lesen uns im Juli!

Dein Team von digital durchstarten

Ein Regenbogen hat keine Angst, seine wahren Farben zu zeigen,
denn er weiß, dass er von innen und außen schön ist.

Matshona Dhliwayo

Danke,

dass du die vierte Ausgabe von *digital
durchstarten* gelesen hast.

Wir hoffen, sie hat dir genau so viel
Freude bereitet zu lesen, wie es uns
gemacht hat, sie für dich zu gestalten.

Vielfältigkeit gehört zum Business
dazu und ist nicht nur eine Stärke,
sondern macht uns auch einzigartig.

Mach es wie der Regenbogen und
zeige deine Farben!

Wir lesen uns

Janina & Manuela

Impressum

Redaktion, Text, Konzept, Design: Janina Feuchthofen und Manuela Bletzer
Bilder: Janina Feuchthofen, Manuela Bletzer, Depositphotos, privat, KI

Janina Feuchthofen | Schlesienstr. 15 | 34454 Bad Arolsen
hallo@janinafeuchthofen.de

Manuela Bletzer | Birkenweg 6 | 67134 Birkenheide
0176 28996500 | team@manuelabletzer.de

Hinweis zu Gastbeiträgen

Gastbeiträge geben ausschließlich die persönliche Meinung der jeweiligen Gastautor*innen wieder und müssen nicht mit der Haltung der Redaktion übereinstimmen. Für die inhaltliche Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Gastbeiträge sind die jeweiligen Autorinnen und Autoren verantwortlich. Die Redaktion behält sich vor, Gastbeiträge redaktionell zu überarbeiten oder zu kürzen, ohne den Sinn zu verfälschen. Gastautor*innen tragen die Verantwortung dafür, dass ihre Beiträge keine Rechte Dritter verletzen und keine falschen oder irreführenden Informationen enthalten.

Rechtlicher Hinweis

© 2026 digital durchstarten. Alle Rechte vorbehalten. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Janina Feuchthofen und Manuela Bletzer. Du darfst die Inhalte dieses Magazins ohne Einverständniserklärung nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Du darfst aber gerne den Link zu unseren Websites teilen:
janinafeuchthofen.de | manuelabletzer.de

Haftungshinweis

Alle Inhalte in diesem Magazin wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Dennoch übernehmen Redaktion und Herausgeber keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der bereitgestellten Informationen. Die Nutzung der Inhalte erfolgt auf eigene Verantwortung. Haftungsansprüche gegen die Redaktion oder die Autorinnen und Autoren, die sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Externe Links wurden zum Zeitpunkt der Veröffentlichung sorgfältig geprüft. Für die Inhalte verlinkter Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Redaktion und Herausgeber haben keinen Einfluss auf deren Inhalte und übernehmen dafür keine Haftung.

Die Inhalte stellen keine Beratung – insbesondere keine medizinische, rechtliche, steuerliche oder geschäftliche Beratung – dar und können eine individuelle Fachberatung nicht ersetzen.

KI-Transparenz & Nutzungshinweise

Teile der Texte und Grafiken können mit Hilfe von KI-Systemen generiert oder vorstrukturiert worden sein. Texte, die von Gastautor:innen, Interviewpartnern u.a. eingereicht wurden: Hierbei kann KI zur Formulierung genutzt worden sein. Wir verpflichten unsere Partner zur Einhaltung von Qualitätsstandards, übernehmen jedoch keine Verantwortung.

Ethische Standards

Wir nutzen KI verantwortungsbewusst und achten darauf, dass durch den Einsatz keine Urheberrechte Dritter verletzt oder diskriminierende Inhalte verbreitet werden.

Kirsten Biema

KI-Business-Mentorin & Speakerin



Ich arbeite mit Solopreneur:innen, die KI nutzen wollen, ohne sich selbst dabei zu verlieren – und unterstütze sie dabei, klare Entscheidungen, tragfähige Strukturen und ein Business mit innerer Stabilität aufzubauen.

Ich komme aus einer analogen Welt: Rechenwege mussten stimmen, Fehler wurden bestraft, Abweichungen galten als Risiko.

Heute weiß ich: Genau diese Muster blockieren den produktiven Einsatz von KI.

Deshalb arbeite ich nicht auf Tool-Ebene, sondern auf Denkebene.



Susanne Wegbauer

Technik-Sidekick & Bloggerin

Als Technik-Sidekick unterstütze ich Selbstständige, die von Websites, Newslettern & Tools eher genervt oder überfordert sind und sich jemanden wünschen, der den Technik-Kram verständlich macht und mitdenkt.

In meinem Herzensprojekt, dem Sonnenblumenpfad-Blog & Podcast, teile ich Gedanken zu ADHS, Scannerpersönlichkeit und Selbstverwirklichung.

Ich lebe in Spanien, arbeite ortsunabhängig und verbinde meine Technikleidenschaft mit meinem Interesse für die menschliche Psyche und Wirtschaftspsychologie.



Die nächste Ausgabe erscheint
im Juli 2026

