



WHZ Westsächsische
Hochschule Zwickau
Hochschule für Mobilität

Bachelorarbeit

Ermittlung von Herausforderungen bei Frauen in der Vorgründungsphase:

Die Rolle von Angst, Stress und Resilienz.

eingereicht an der Fakultät Gesundheits- und Pflegewissenschaften
der Westsächsischen Hochschule Zwickau
zur Erlangung des akademischen Grades Bachelor of Science (B.Sc.)

vorgelegt am 14.09.2024

Erstgutachterin:	Prof. Dr. rer. medic. Kathleen Hirsch
Zweitgutachterin:	Christina Militzer, Dipl. Kfr. (FH)
Verfasser:	Alexa Ritter
E-Mail:	alex.ritter.ko0@fh-zwickau.de
Anschrift:	
Matrikel-Nr.:	41613
Seminargruppe:	212232
Ort, Datum	Zwickau, den 14.09.2024

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung	III
Tabellenverzeichnis	IV
Abbildungsverzeichnis	IV
Hinweis zur gewählten Schreibweise	IV
1 Einleitung	1
2 Theoretischer Hintergrund	3
2.1 Definitionen der Gründung	3
2.2 Gründung als Prozess	6
2.2.1 Vorgründungsphase	7
2.2.2 Gründungsphase	7
2.2.3 Sicherungs- und Wachstumsphase	8
2.3 Herausforderungen bei der Gründung	8
2.4 Genderspezifisches Gründungsverhalten	10
2.5 Angst und Stress als spezielle Herausforderung?	11
2.6 Resilienz	15
2.7 Aktueller Forschungsstand	16
2.7.1 Herausforderungen für Gründer	16
2.7.2 Frauen als Gründerinnen	17
2.7.3 Angst, Stress und Resilienz bei Frauen	18
3 Ziel- und Fragestellung	20
4 Methodik	21
4.1 Unternehmens- und Projektbeschreibung	21
4.2 Untersuchungsmethodik	22
4.3 Interviewleitfaden	22
4.3.1 Pretest	23
4.4 Stichprobe	24
4.4.1 Ein- und Ausschlusskriterien	24
4.4.2 Rekrutierung	24
4.5 Datenerhebung	25
4.6 Datenauswertung	26
4.6.1 Transkription	26
4.6.2 Qualitative Inhaltsanalyse	27
5 Ergebnisdarstellung	29
5.1 Soziodemografische Charakteristik zur Stichprobe	29
5.2 Ergebnisse	29

5.2.1	Gründe.....	29
5.2.2	Herausforderungen	30
5.2.3	Umgang mit Herausforderungen	32
5.2.4	Ängste und Sorgen	34
5.2.5	Stress und Resilienz	36
6	Diskussion.....	39
6.1	Methodenkritik	39
6.2	Ergebnisdiskussion	42
7	Fazit und Ausblick	48
8	Literaturverzeichnis.....	V
9	Anhangsverzeichnis	XIV
	Eidesstattliche Erklärung	CXIV

Zusammenfassung

Einleitung: Im Jahr 2023 waren ca. 3,9 Millionen Menschen aus Deutschland in der Selbstständigkeit beschäftigt. Trotz steigender Anzahl an Gründerinnen, sind diese dennoch im Gesamtüberblick mit 37% in Deutschland unterrepräsentiert und Gründungsplaner sind rückläufig. Das Ziel der vorliegenden Studie besteht darin zu eruieren, welche Herausforderungen sich teilnehmende Frauen des FOUNDress-Programms von SAXEED in der Vorgründungsphase stellen müssen und welche Rolle dabei Angst, Stress und Resilienz spielen.

Methoden: Es wurde eine qualitative Forschung durchgeführt, wobei vier (n=4) halbstrukturierte, leitfadengestützte Experteninterviews geführt wurden. Die nicht-probabilistische Gelegenheitsstichprobe wurde aus der heterogenen Gruppe weiblicher Gründerinnen des FOUNDress-Programms von SAXEED gebildet. Die Befragungen fanden Face-to-Face im Zeitraum vom 15.07.2024-13.08.2024 statt. Die Transkription der Interviews erfolgte anschließend mittels der computerbasierten Auswertungssoftware MAXQDA Analytics Pro 24. Die Auswertung der Daten orientierte sich an der qualitativen strukturierenden Inhaltsanalyse

Ergebnisse: Die befragten Frauen sehen sich in der Vorgründungsphase mit Herausforderungen wie bürokratischen Hürden, finanziellen Unsicherheiten und fehlenden Vorbildern konfrontiert. Stress und Angst werden durch Copingstrategien, wie das strukturierte Vorgehen und die soziale Unterstützung, bewältigt. Die Resilienz hat sich bei den Befragten in der Vorgründungsphase überwiegend verbessert, ist aber weiter ausbaubar. Resilienztrainings, die idealerweise onlinebasiert stattfinden, könnten Gründerinnen im FOUNDress-Programm zusätzlich unterstützen.

Diskussion: Die qualitative Methodik orientiert sich an sieben Gütekriterien. Die intersubjektivität und Nachvollziehbarkeit werden gewährleistet, jedoch schränken die kleine Stichprobe und die Samplingstrategie die Repräsentativität ein. Interviews ermöglichen einen tieferen Einblick, wobei eine Verzerrung durch das Antwortverhalten im Sinne der sozialen Erwünschtheit möglich sind. Trotz der Limitationen eignet sich die Methodik zur Beantwortung der Forschungsfrage.

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1:	Ablaufmuster Interviewleitfaden.....	22
Tabelle 2:	Ein- und Ausschlusskriterien	24
Tabelle 3:	Subkategorienhäufigkeit der Kategorie "K2 Herausforderungen".....	30
Tabelle 4:	Subkategorienhäufigkeit der Kategorie „K3 Umgang mit Herausforderungen“	32
Tabelle 5:	Subkategorienhäufigkeit der Kategorie "K4 Ängste und Sorgen"	34
Tabelle 6:	Subkategorienhäufigkeit der Kategorie "K5 Stress und Resilienz"	36

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1:	Formen der Gründung.....	5
Abbildung 2:	Skizze eines unternehmerischen Prozesses.	6
Abbildung 3:	Zwei „Stressachsen“ im menschlichen Organismus.	12
Abbildung 4:	Transaktionales Stressmodell.	13

Hinweis zur gewählten Schreibweise

Zur Vereinfachung der Darstellung wurde überwiegend nur die männliche Schreibweise verwendet. Diese schließt jedoch immer weibliche, männliche und weitere Personen gleichberechtigt ein.

1 Einleitung

Derzeit leben 84,6 Millionen Menschen in Deutschland, rund 46 Millionen davon im erwerbsfähigen Alter (Statistisches Bundesamt, 2022, 2023). Im Jahr 2023 waren ca. 3,9 Millionen von ihnen selbstständig beschäftigt. Im Jahr 2010 waren es noch ca. 4,5 Millionen (Statistisches Bundesamt, 2024). Von den 3,9 Millionen Selbständigen, sind ca. 37% weibliche Personen. Obwohl die Anzahl an Gründerinnen stetig über die Jahre steigt, sind diese dennoch im Gesamtüberblick in Deutschland unterrepräsentiert (Metzger, 2023).

Laut Einschätzung der Deutschen Industrie und Handelskammer (DIHK) gingen im Jahr 2022 die Beratungsgespräche und somit auch das allgemeine Interesse für eine Neugründung zurück. Im Vergleich zu 2010 ging die Anzahl an Gründungsberatungen bei der Industrie und Handelskammer (IHK) um 8% im Jahr 2022 zurück (Deutsche Industrie- und Handelskammer, 2023). Momentan gibt es so wenige Gründungsplaner wie noch nie (Metzger, 2024). Die Regionen innerhalb Deutschlands sind jedoch daran interessiert, dass die Zahl der Gründungen steigen, da sie innovative Prozesse und Konkurrenzdenken anregen (Brixy et al., 2008). Zusätzlich schaffen sie neue Arbeitsplätze. (Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz, 2024a) Deutschland bietet aus diesem Grund Förderprogramme und allgemeine Hilfestellungen für angehende Gründer an, wie zum Beispiel das Existenzgründungsportal des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) (Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz, 2024b). Im Jahr 2022 erstellte die Bundesregierung eine Start-up Strategie mit 130 Maßnahmen in zehn Handlungsfeldern, um Gründungen in Deutschland und Europa zu fördern. Eines der Handlungsfelder besteht darin, den Anteil an Gründungen durch bzw. mit Beteiligung von Frauen zu unterstützen (Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz, 2023).

Besonders in der Vorgründungsphase entstehen die ersten Krisen und Herausforderungen im Gründungsprozess (Freiling & Harima, 2019, S. 502). Die Herausforderungen, die mit eingefahrenen Geschlechterstereotypen und tradierten Rollenverteilung einhergehen, führen dazu, dass Frauen im Vergleich zu Männern seltener eine Selbstständigkeit präferieren (Thelen, 2021; Verheul et al., 2012; Viète et al., 2022). Eine der Ursachen, die dazu führt, dass Gründungspläne nicht umgesetzt oder abgebrochen werden, ist Angst (Meine & Sußner, 2020, S. 21). Eine Ursache von Angst kann wiederum Stress sein, wobei das eigene Stressempfinden und die anschließende Reaktion von verschiedenen Faktoren des Individuums abhängig sind. Nach einer Stresssituation schließt eine Bewältigung dieser an. Wenn die Situation als bewältigbar eingestuft wird, durch den Einsatz sogenannter Copingstrategien, wird die Resilienz gestärkt und die Situation zukünftig ebenfalls als

bewältigbar eingestuft (Ernst et al., 2022; Kaluza, 2018, S. 44 ff.; Struhs-Wehr, 2017a, S. 45 ff.).

Das Ziel der vorliegenden Arbeit besteht darin herauszufinden, welche Herausforderungen Gründerinnen aus dem FOUNDress-Programm in der Vorgründungsphase begegnen, und welche Rolle dabei Angst Stress und Resilienz spielen. Dies soll mit einer qualitativen Methodik analysiert werden, um erste Erkenntnisse hinsichtlich der Thematik zu erhalten. Zunächst werden relevante Begrifflichkeiten hinsichtlich der Gründung und der Gründerpersonen definiert sowie die Phasen der Gründung beschrieben, um einen Überblick über den Forschungsgegenstand zu geben und eine Einheitlichkeit bei der Abgrenzung der Begriffe herzustellen. Es werden allgemein bekannte Herausforderungen ausgearbeitet und Theorien hinsichtlich Angst, Stress und Resilienz skizziert, um ein kongruentes Verständnis sicherzustellen. Im Forschungsstand wird auf bestehende Studien hinsichtlich der Gründungswilligkeit weiblicher Personen sowie die Rolle von Angst, Stress und Resilienz im Gründungsprozess eingegangen. Anschließend wird das methodische Vorgehen der Forschungsarbeit erläutert. Aufgrund der schwachen Forschungslage zu weiblichen Gründerinnen wurden qualitative Interviews geführt, um zunächst Konstrukte zu erarbeiten, die anschließend quantitativ verifiziert werden sollten. Der Schwerpunkt liegt auf der Diskussion und Einordnung der Ergebnisse, um entsprechende Rückschlüsse ziehen zu können. Dabei wird die bestehende Literatur einbezogen, um Vergleiche der Ergebnisse zum aktuellen Forschungsstand ziehen zu können. Im weiteren Vorgehen, welches nicht Teil der vorliegenden Arbeit ist, wird ein Workshop aus den Ergebnissen erarbeitet, um Frauen im FOUNDress-Projekt in Zusammenarbeit mit dem Gründungsnetzwerk SAXEED (SAXEED) zielgruppenspezifisch unterstützen zu können.

2 Theoretischer Hintergrund

2.1 Definitionen der Gründung

Die Gründung kann allgemein als eine Tätigkeit von selbstständigen Gründerpersonen beschrieben werden, die die Bedürfnisse anderer durch bestimmte Angebote, bestehend aus Produkten oder Dienstleistungen, erfüllen wollen (Kollmann et al., 2021, S. 176). Im Folgenden werden zunächst die einzelnen relevanten Begrifflichkeiten: Selbstständigkeit, Entrepreneur(ship) und unternehmerische Gelegenheit definiert. Anschließend folgt eine Beschreibung verschiedener Formen der Gründung.

Selbstständigkeit

Betrachtet man die Definition von Wallisch (2014) steht die Selbstständigkeit als Oberbegriff für Tätigkeiten, während denen kein abhängiges Arbeitsverhältnis besteht (Wallisch, 2014, zitiert nach Olschewski, 2016, S. 13). Unter die Selbstständigkeit gliedern sich das Gewerbe und der freie Beruf ein. Freie Berufe bedürfen gemäß §18 Absatz 1 des Einkommensteuergesetzes einer besonderen Ausbildung, wie z.B. für Ärzte oder Anwälte (Einkommensteuergesetz). Der Oberbegriff Gewerbe teilt sich in die Unternehmensgründung und Existenzgründung auf. Existenzgründungen bestehen aus einer natürlichen Person, wohingegen die Unternehmensgründung eine neue Wirtschaftseinheit hervorbringt. Unter der Unternehmensgründung ordnet sich der Begriff Startup-Unternehmen ein. Bei diesem entsteht eine neue Wirtschaftseinheit, die auf einer innovativen Geschäftsidee beruht. Der Begriff des Entrepreneurship wird in dieser Darstellung nicht beachtet und im folgenden Abschnitt definiert (Wallisch, 2014, zitiert nach Olschewski, 2016, S. 13). Zu beachten ist, dass der Begriff der Selbstständigkeit und des Entrepreneurships nicht synonym verwendet werden dürfen, da Entrepreneurship von Selbstständigen ausgeübt wird (Freiling & Harima, 2019, S. 8).

Entrepreneur(ship)

Nach dem Wirtschaftswissenschaftler Joseph Schumpeter (1934) kann der französische Begriff des Entrepreneurs mit dem deutschen Wort Unternehmer bzw. „jemand der etwas unternimmt“ (Dollinger, 2008, S.7) oder „in die eigenen Hände nehmen“ (Fueglistaler et al., 2004, S. 4) übersetzt werden (Volkmann & Tokarski, 2006, S. 2). Heutzutage wird jedoch darauf geachtet, eine Abgrenzung zwischen Unternehmer(tum) und Entrepreneur(ship) herzustellen, da Entrepreneurship als eine Form des Unternehmertums betrachtet wird. Gleichmaßen wird ein Entrepreneur als besondere Art des Unternehmers definiert (Schaller, 2001, zitiert nach; Volkmann & Tokarski, 2006, S. 2).

Für den Begriff des Entrepreneurships, gibt es keine einheitliche Definition (Freiling, 2006, S. 11; Volkmann & Tokarski, 2006, S. 2). Der erste Definitionsversuch erfolgte durch den Volkswirt Richard Cantillon (1755): „Selbstständigkeit mit einer ungewissen, unsicheren Vergütung bzw. Verzinsung“ (Cantillon, 1755, zitiert nach Volkmann & Tokarski, 2006, S. 5). Joseph Schumpeter, der als Wegbereiter des heutigen Bildes des Entrepreneurs gilt, entwickelte den Begriff weiter und berücksichtigte dabei die Komponente der wirtschaftlichen Weiterentwicklung und Innovation: „Die Realisierung/Verwirklichung von neuen Faktorkombinationen – neue Produkte, neue Serviceleistungen, neue Rohstoffquellen, neue Produktionsmethoden, neue Märkte, neue Formen der Organisation“ (Schumpeter, 1934, zitiert nach Volkmann & Tokarski, 2006, S. 5).

Nach Dollinger (2008) enthalten bestehende Definitionen des Begriffs Entrepreneurships die charakteristischen Inhalte:

- „Kreativität und Innovation
- Identifizierung, Erwerb und Einsatz von Ressourcen
- Wirtschaftliche Organisation
- Chance auf Gewinn (oder Steigerung) unter Risiko und Unsicherheit“

(Dollinger, 2008, S. 9).

Die vorliegende Arbeit bezieht sich auf die Definition von Timmons (1999), die alle Konzepte verbindet und somit als umfassend betrachtet werden kann: „Entrepreneurship ist eine Denk-, Argumentations- und Handlungsweise, gekennzeichnet durch die Besessenheit von einer unternehmerischen Gelegenheit, einem ganzheitlichen Ansatz und einem ausgewogenen Führungsverhalten.“ (Timmons, 1999, zitiert nach Volkmann & Tokarski, 2006, S. 5). Im Folgenden wird die unternehmerische Gelegenheit weiter beschrieben.

Unternehmerische Gelegenheit

Ein Entrepreneur hat bestimmte Charakteristiken, u.a. erfasst er unternehmerische Gelegenheiten und geht der Gründung eines Unternehmens nach (Volkmann & Tokarski, 2006, S. 12 f.). Die unternehmerische Gelegenheit bezeichnet das Erkennen von Ideen, die gewinnbringend und erfolgreich im Sinne der Unternehmensgründung umgesetzt werden können. Ideen können in Form von neuen Produkten, Methoden oder Dienstleistungen vorkommen (Fueglistaller et al., 2004, S. 10 ff.).

Die unternehmerische Gelegenheit muss zu Beginn erkannt werden, kann auch als Prozess deklariert werden und dient zur internen Koordination und Vorbereitung (Freiling, 2006, S. 224; Fueglistaller et al., 2004, S. 8; Volkmann & Tokarski, 2006, S. 50). Eine unternehmerische Gelegenheit ergibt sich z.B. durch Ineffizienzen am Markt, die als solche erkannt werden

(Fueglistaller et al., 2008, S. 40). Die Basis für Kreativität, Ideengenerierung und das Erkennen der unternehmerischen Gelegenheit sind kognitive Prozesse (Baron & Shane, 2005, S. 56). Darüber hinaus bestimmen individuelle Lebensumstände und -erfahrungen der einzelnen angehenden Gründer diesen Prozess mit. Das Erkennen dieser Gelegenheiten kann also durch den besseren Zugang zu gewissen Informationen, der besseren Nutzung dieser Informationen oder auch einem bereits bestehenden Vorwissen des Individuums erleichtert werden (Baron & Shane, 2005, S. 68; Fueglistaller et al., 2004, S. 8 f.).

Formen der Gründung

Abschließend sollen für ein umfassenderes Verständnis verschiedene Formen der Gründung beleuchtet werden. Auch hierfür gibt es keine einheitliche Definition oder Abgrenzung. Gründungsformen können anhand von unterschiedlichen Kriterien und Merkmalen eingeordnet werden (Hering et al., 2018). Schinnerl (2021) geht davon aus, dass es sieben Formen der Gründung gibt (Abbildung 1).

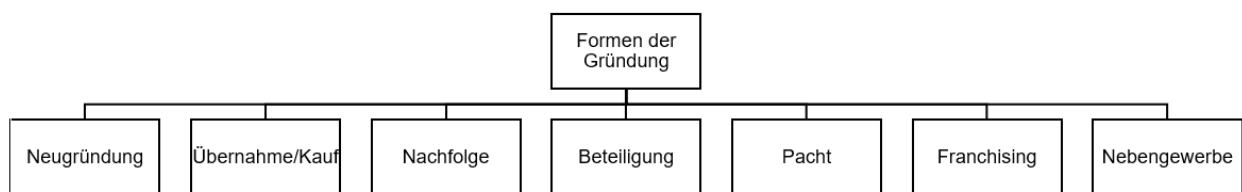


Abbildung 1: Formen der Gründung. Eigene Darstellung in Anlehnung an (Schinnerl, 2021, S. 14)

Die *Neugründung* wird am häufigsten als Gründungsform gewählt, da hierbei uneingeschränkte Entscheidungsfreiheit gewährt wird. Es ist jedem Gründer überlassen, die Ausrichtung des Unternehmens und die Implementierung des Geschäftsmodells selbst zu bestimmen. Somit muss bei dieser Form der Gründung der Gründungsprozess ganzheitlich durchlaufen werden. Des Weiteren besteht die Möglichkeit einer *Übernahme* oder eines *Kaufes* eines bestehenden Unternehmens. Hierbei verkürzt sich der Gründungsprozess stark, da der Markteinstieg durch die bereits bestehende Etablierung am Markt sehr erleichtert wird. Das gilt ebenso für die *Unternehmensnachfolge*. Hierbei wird das bestehende (Familien-)Unternehmen an einen Nachfolger übergeben und somit die Weiterführung sichergestellt. Bei der *Beteiligung* wird ein Teil eines bestehenden Unternehmens gekauft, womit man einen prozentualen Anteil am Unternehmen erwirbt. Die *Pacht* beschreibt die Nutzung eines Gegenstandes oder Rechts zur Gewinnung von Erträgen. Der Eigentümer erhält einen Pachtzins. Bei der Form des *Franchisings* übernimmt der Gründer ein bestehendes Geschäftskonzept, welches das Risiko des Scheiterns erheblich verringert, durch die bereits existierende Etablierung am Markt. Die letzte mögliche Form der Gründung ist das *Nebengewerbe*. Hierbei gründet man, während man zunächst ein Angestelltenverhältnis beibehält. Es ist jedoch anzumerken, dass diese Form in Kombination mit allen Formen der

Die vorliegende Arbeit bezieht sich ausschließlich auf die Neugründung, da nur bei dieser Form der gesamte Gründungsprozess durchlaufen wird. Dabei ist es nicht relevant, ob die Gründerinnen im Neben- oder Vollerwerb gründen. Somit ist der Gründer mehr Risiken und Herausforderungen ausgesetzt, was zur Untersuchung der Neugründung erforderlich ist (Schinnerl, 2021, S. 14).

Der Gründungsprozess kann in verschiedene zeitliche Phasen mit Unterabschnitten aufgeteilt werden. Dabei ist zu beachten, dass es kein einheitliches Prozessmodell für Gründer gibt, dem diese gleichermaßen nachgehen können. Es können sowohl mikro-, meso-, als auch makroökonomische Aspekte dazu führen, dass Gründer in den einzelnen Phasen einer Gründung länger oder kürzer verbleiben (Freiling, 2006, S. 155). Die unterschiedlichen Phasen lassen sich nicht strikt abgrenzen. Sie beinhalten die Entwicklung einer Idee und/oder das Erkennen der unternehmerischen Gelegenheit. Weiterführend ist die Aufbringung der benötigten Ressourcen essenziell, um das Unternehmen aufbauen zu können. Anschließend kann das Unternehmen wachsen und es können Gewinne eingenommen werden (Baron & Shane, 2005, S. 11 ff.; Fueglistaller et al., 2004, S. 8 ff.).

Das Diagramm zeigt den Prozess der Unternehmensgründung und -entwicklung in drei Hauptphasen:

- Vorgründung:** Umfasst die ersten drei Schritte: "Geschäftsidee/ Marktpotential", "Erkennen der unternehmerischen Gelegenheit" und "Businessplan".
- Gründung:** Umfasst die Schritte "Gründungsvorbereitung" und "Gründung".
- Sicherung des Unternehmens/Management des Wachstums:** Umfasst die letzten drei Schritte: "Frühentwicklung", "Wachstum" und "Nachhaltiges Wachstum".

Ein horizontaler Pfeil verbindet die Boxen "Geschäftsidee/ Marktpotential" und "Erkennen der unternehmerischen Gelegenheit" und ist mit "Wechselseitige Bedingung" beschriftet. Ein vertikaler Pfeil führt von "Machbarkeitsprüfung" nach unten zu "Businessplan". Ein weiterer Pfeil führt von "Gründung" nach rechts zu "Frühentwicklung".

6

Demnach besteht eine Gründung aus den drei Hauptphasen: Vorgründung, Gründung und Unternehmenssicherung/Wachstumsmanagement, auf die sich die vorliegende Arbeit im weiteren Verlauf bezieht (Volkman & Tokarski, 2006, S. 49 ff.). Nachfolgend werden die drei Phasen kurz erläutert und gemäß ihrer Anforderungen und Aufgaben für die Gründungsperson charakterisiert.

2.2.1 Vorgründungsphase

In der Vorgründungsphase legt der Gründer die Grundlagen für seine Unternehmung. Sie beginnt mit der Entwicklung einer Geschäftsidee und reicht über die Durchführung einer Marktpotentialanalyse bis zum Erkennen der unternehmerischen Gelegenheit. Diese Aspekte bedingen sich gegenseitig, da die Geschäftsidee und deren Umsetzbarkeit Inhalt der unternehmerischen Gelegenheit sind. Darauf aufbauend wird ein Businessplan erstellt. In diesem schriftlichen Dokument werden die Strategie und Ziele der Unternehmung dargelegt sowie Maßnahmen zur expliziten Umsetzung der Unternehmensgründung innerhalb der nächsten drei bis fünf Jahre beschrieben (Nagl, 2014, S. 1). Hierbei ist darauf hinzuweisen, dass der Businessplan primär für externe Adressaten gestaltet wird, wie zum Beispiel für Banken oder Kapitalgeber (Freiling, 2006, S. 224). Somit ist er kein zwingender Bestandteil einer Gründung und wird nur nach Bedarf erstellt (Fueglistaller et al., 2016, S. 290 f.). Er soll den Adressaten die Geschäftsidee detailliert vorstellen und sie letztlich überzeugen, in die Geschäftsidee zu investieren. Sekundär besitzt er die Aufgabe, dem Gründenden eine intensive und gewissenhafte Planung zu ermöglichen und mögliche Schwachstellen aufzuzeigen (Nagl, 2014, S. 1 f.).

Im letzten Schritt der Vorgründungsphase wird die Gründung vorbereitet. Dabei werden beispielsweise benötigte Ressourcen sondiert und anschließend erworben (Volkman & Tokarski, 2006, S. 50).

2.2.2 Gründungsphase

Nachdem in der Vorgründungsphase alle Einzelabschnitte abgeschlossen wurden, gehen die angehenden Gründer in die Gründungsphase. Hierbei findet eine Formalisierung und Reglementierung der Unternehmensgründung inklusive der Geschäftsidee statt. Die im Businessplan verschriftlichten Vorhaben werden nun umgesetzt. Nach Auswahl der geeigneten Rechtsform, wird das Unternehmen angemeldet (z. B. Handelsregistereintrag bei Gewerbeanmeldung). Darüber hinaus werden in dieser Phase Verantwortlichkeiten und Führungsstile eruiert (Freiling, 2006; Volkman & Tokarski, 2006, S. 50 f.). Außerdem werden, nach Notwendigkeit, geeignete Räumlichkeiten recherchiert und erste Kunden akquiriert (Klandt, 2006, S. 53 f.). In dieser Phase kommt es außerdem zu dem „point of no return“. Klandt (2006) beschreibt, dass ab diesem Punkt die Gründer die bereits durchgeführten

Aktivitäten, bezogen auf ihre Gründung, nicht unmittelbar stoppen können, aufgrund von verschiedenen bereits angestoßenen bürokratischen Vorgängen (Klandt, 2006, S. 107 f.).

2.2.3 Sicherungs- und Wachstumsphase

Die letzte Phase des Gründungsprozesses wird formal in zwei Abschnitte geteilt. Zum einen findet eine Sicherung des Unternehmens statt, zum anderen wird das Wachstum des Unternehmens gemanagt.

Sicherung des Unternehmens

Diese Phase schließt sich oftmals direkt an die Gründungsphase an und zählt zu der Frühentwicklungsphase (siehe Abbildung 2). Es wird als übergeordnete Aufgabe betrachtet, das Unternehmen zu Beginn zu sichern (Volkman & Tokarski, 2006, S. 51). Es werden erste Umsätze erzeugt und das Unternehmen wird am Markt etabliert (Klandt, 2006, S. 54).

Anschließend kann zu einer Wachstumsphase übergegangen werden. Es ist wichtig zu betonen, dass es eine individuelle Entscheidung des jeweiligen Gründers ist, ob das Unternehmen in die Wachstumsphase übergehen soll oder in der Phase der Unternehmenssicherung verbleibt. Gründe dafür, sich gegen Wachstum zu entscheiden, können die übersichtliche Unternehmensgröße oder die familiäre Atmosphäre innerhalb des Unternehmens sein (Volkman & Tokarski, 2006, S. 51 f.).

Management des Wachstums

Falls sich für das Wachstum des Unternehmens entschieden wird, ist es von wesentlicher Bedeutung, die Unternehmensstrukturen und -strategie auszubauen und regelmäßige Anpassungen vorzunehmen (Freiling, 2006, S. 170; Volkman & Tokarski, 2006, S. 51 f.). Das Wachstum des Unternehmens muss vom Gründer mit Wachstumsstrategien geplant werden und sollte nicht unkontrolliert passieren (Volkman & Tokarski, 2006, S. 52).

2.3 Herausforderungen bei der Gründung

Nachdem im vorangegangenen Kapitel der Begriff der Gründung und der Gründerperson definiert und der Gründungsprozess im Allgemeinen skizziert wurde, widmet sich dieses Kapitel den allgemeinen Herausforderungen im Gründungsprozess mit Hauptaugenmerk auf der Vorgründungsphase und frauenspezifische Anforderungen.

Antriebsfaktoren von angehenden Gründern sind beispielsweise, das Hobby zum Beruf zu machen oder der Wunsch nach Unabhängigkeit (Schinnerl, 2021, S. 1). Doch bereits in der Vorgründungs- und Gründungsphase zeigen sich häufig erste Krisen, weshalb viele Gründungsvorhaben in diesen Phasen abgebrochen werden (Freiling & Harima, 2019, S. 502).

Besonders in der Vorgründungsphase treffen die angehenden Gründer auf neuartige Herausforderungen und Hürden, die im Folgenden näher erläutert werden. Zu den Gründungshemmnissen und somit Herausforderungen tragen die fehlenden oder konfuse Informationen zu Gründungsthemen und Förderprogrammen innerhalb des Internets bei (Schäfer & Ternès, 2018, S. 11). Durch neuartige Situationen kann Stress entstehen, was wiederum als Herausforderung angesehen wird (Baron & Shane, 2005, S. 178).

Für eine erfolgreiche Gründung ist es essenziell, eine große Auswahl an bestimmten Ressourcen zur Verfügung zu haben. Sind diese nicht vorhanden, wird dies als Herausforderung wahrgenommen und es wird versucht die Ressourcen zu beschaffen. Dazu zählen finanzielle, aber auch menschliche und Basis-Ressourcen (Baron & Shane, 2005, S. 11). Die finanziellen Ressourcen beziehen sich auf das Kapital, welches benötigt wird, um eine Gründung zu starten. Man kann dabei auf Eigenkapital oder Fremdkapital zurückgreifen, je nach Höhe des Finanzierungsbedarfes und der vorhandenen finanziellen Ressourcen (Baden-Württembergischer Industrie- und Handelskammertag, 2021, S. 28). Unter Basisressourcen versteht man die persönliche Eignung, die man braucht, um eine Gründung anzustreben, wie beispielsweise Motivation, Aufgeschlossenheit und Entscheidungsfähigkeit. Außerdem sind fachliche Vorkenntnisse und branchenspezifisches Wissen von Vorteil, um beispielsweise Preise gestalten zu können oder Markanalysen durchzuführen. Letztendlich sind kaufmännische Qualifikationen notwendig, um die bürokratischen Hürden während des gesamten Gründungsprozesses zu überstehen (Baden-Württembergischer Industrie- und Handelskammertag, 2021, S. 3 f.). Als menschliche Ressource werden Partner und Mitarbeiter beschrieben (Baron & Shane, 2005, S. 11). Gleichmaßen sind Ressourcen hinsichtlich physischer, technologischer und sozialer Art wichtig. Dabei ist es ungewöhnlich, zu Beginn der Gründung im Besitz von allen Ressourcen zu sein. Oftmals dienen sich diese Ressourcen gegenseitig. Exemplarisch können soziale Ressourcen, wie etwa Netzwerke, den Ursprung für eine weitere Ressource, wie beispielsweise finanzielle Ressourcen, darstellen (Fueglistaller et al., 2008, S. 10 f.).

Die vorangestellten benötigten Ressourcen und damit einhergehenden Herausforderungen können sowohl auf Frauen als auch auf Männer übertragen werden, da beide mit ähnlichen Herausforderungen konfrontiert werden. Jedoch treffen Gründerinnen aufgrund ihres Geschlechts auf zusätzliche Herausforderungen und damit Nachteile (Thelen, 2021). Bei weiblichen Gründern besteht die Herausforderung, dass es keine finanzielle Absicherung im Falle einer Geburt und somit einhegender Ausfall der Arbeitskraft gibt. Es gibt hier kein Mutterschaftsgeld, sondern nur Elterngeld, was für viele Frauen eine Herausforderung darstellt, die gründen wollen. Um ein neu gegründetes Unternehmen chancenreich aufzubauen, ist eine finanzielle Investition meist unabdingbar. Frauen nehmen oftmals nur Eigenkapital in Form von Erspartem in Anspruch. Ein Grund dafür ist, dass Frauen häufiger

aus dem Dienstleistungssektor heraus gründen und die Gründung als Nebenerwerb anmelden (Gather & Biermann, 2021). Häufig stellt der Einsatz von Eigenkapital die einzige Möglichkeit für eine Gründung dar, da weibliche Gründerinnen seltener Fremdkapital erhalten oder die Konditionen im Vergleich mit männlichen Gründern schlechter sind (Viète et al., 2022). Frauen mangelt es damit häufig am Startkapital (Gather & Biermann, 2021).

Stereotypische Aspekte sind weitere geschlechterspezifische Herausforderungen, denen Frauen gegenüberstehen. Frauen werden nicht als Gründer gesehen, da das Bild des Unternehmers männlich geprägt ist (Meyer et al., 2017). Durch die geringe Zahl an weiblichen Gründerinnen gibt es auch weniger Vorbilder für angehende Gründerinnen. Vorbilder bei Gründern werden oft homophile Präferenzen zugeordnet. Es werden Vorbilder des gleichen Geschlechts, der gleichen Nationalität und aus der gleichen Branche gesucht (Bosma et al., 2012). Vorbilder bringen positive Aspekte, wie Inspiration und Sensibilisierung, für das Thema mit sich und sind deshalb ein Treiber für Gründungen (Thelen, 2021).

2.4 Genderspezifisches Gründungsverhalten

Frauen in Deutschland gründen im Durchschnitt weniger häufig als Männer. Ursache dafür sind die Herausforderungen, die mit den existierenden Rollenverteilungen und tradierten Geschlechterstereotypen einhergehen (Thelen, 2021; Viète et al., 2022). Das führt dazu, dass Frauen die Selbstständigkeit weniger präferieren als Männer (Verheul et al., 2012). Ein Grund dafür sei die risikoaverse Erziehung von Mädchen im Gegensatz zu Jungen (Viète et al., 2022). Dadurch lassen sich Männer im Erwachsenenalter eher von der Vorbildrolle der Eltern als Gründer beeinflussen, um selbst den Weg in die Selbstständigkeit zu gehen (Verheul et al., 2012).

Frauen sind oftmals der Meinung, dass es bürokratische Hürden gibt, die sie nicht überwinden können. Außerdem mindert die Angst vor dem Scheitern das Interesse an der Selbstständigkeit, bevor überhaupt erste Schritte eingeleitet wurden. Frauen vertrauen weiterhin weniger auf ihre Fähigkeiten als Männer (Verheul et al., 2012).

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass, laut Stand der Forschung, Frauen durch ihre geschlechtsbedingte Stellung in der Gesellschaft mit mehr Herausforderungen konfrontiert werden als Männer. Es gibt momentan Ansätze seitens der Regierung, die Gründung für Frauen zu verbessern. Die Bundesregierung stellte im Jahr 2022 eine Start-Up-Strategie mit 130 Maßnahmen in zehn Handlungsfeldern auf, um die Gründung in Deutschland und Europa zu optimieren. Ein Handlungsfeld beschäftigt sich damit, den Anteil an Gründungen durch und mit Frauen zu stärken (Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz, 2023). Es werden somit exklusive Gründungsunterstützungen für Frauen geschaffen, wie beispielsweise die Förderlinie EXIST-Women. Hierbei werden Frauen für das Thema Gründung motiviert und

erhalten somit Veranstaltungs-, Beratungs- und Betreuungsangebote und zusätzlich einen finanziellen Zuschuss (BMWK, o. D.a).

2.5 Angst und Stress als spezielle Herausforderung?

Um ein allumfassendes Verständnis hinsichtlich des Zusammenspiels von Gründung, Angst und Stress zu erhalten, ist es essenziell, sich der Definition von Angst zu nähern und menschliche Stressreaktionen nachvollziehen zu können und diese beiden Reaktionen voneinander abzugrenzen.

Angst und Stress werden im deutschen Sprachgebrauch häufig synonym verwendet, wobei Angst den Körper vor Gefahr warnt und Stress die nötigen neurobiologischen Prozesse ablaufen lässt, um die Entscheidung zwischen Kampf oder Flucht zu treffen (Pfaundler, 2023). Daher ist es wichtig, diese beiden Begriffe im Folgendem voneinander abzugrenzen.

Angst

Angst gehört zu den Emotionen des Menschen. Biologisch gesehen geht es um die unverzügliche Reaktion in Bezug auf Gefahren (Margraf & Schneider, 2003, S. 4). Angst sorgt für ein Alarmsignal, unabhängig davon, woher dieses kommt (Pfaundler, 2023). Dabei kann man nach Margraf und Schneider (2003) drei Bereiche der Reaktion unterscheiden:

1. „Subjektive Ebene: das, was wir sagen und denken.
2. Motorische Ebene: das, was wir tun (z.B. Kämpfen, Fortlaufen, Erstarren).
3. Physiologische Ebene: körperliche Vorgänge, die z.B. mit der Ausschüttung bestimmter Hormone zusammenhängen.“

(Margraf & Schneider, 2003, S. 4).

Die Reaktionsebenen finden oftmals nicht alle (zugleich) statt, da sie abhängig von der Situation und der Person selbst sind. Anders als beispielsweise die Emotion Scham, ist Angst auf die Zukunft und auf eine bestehende oder imaginäre Gefahr bezogen (Margraf & Becker, 1997, S. 244).

Stress

Stress wird als Beanspruchung durch interne oder externe Reize, auch Stressoren genannt, definiert (Ernst et al., 2022). Stress kann zwei Formen annehmen: Zum einen existiert der Distress, bei dem es dem Individuum nicht umfassend gelingt, eine gewisse Situation zu bewältigen, was zu Angst und Hilflosigkeit führt. Zum anderen existiert der Eustress, welcher positiv ist und als Anreiz wahrgenommen wird, bestimmte Handlungen oder Herausforderungen zu meistern (Ernst et al., 2022; Struhs-Wehr, 2017a, S. 45). Wenn ein Individuum einen Stressor als Herausforderung erachtet, wird dies nicht direkt mit Stress

verbunden (Struhs-Wehr, 2017b, S. 32). Das eigene Stressempfinden und die jeweilige Reaktion auf diese, orientiert sich an internen und externen Faktoren eines Individuums (Kaluza, 2018, S. 44).

Es gibt biologische, psychologische, soziologische und biopsychosoziale Stressmodelle. Im Folgenden wird sich auf die biologischen und psychologischen Stressmodelle fokussiert, da die Stressforschung hauptsächlich auf diesen beiden Modellen basiert (Ernst et al., 2022).

Biologisches Stressmodell

Biologisch gesehen geht die Stressreaktion des Körpers zurück auf die archaischen Zeiten, wobei das Stresshormon im Körper Energiereserven aktivieren soll, um für eine rapide Flucht oder den Kampf bereit zu sein (Eberle, 2019, S. 26 f.). Die Amygdala, ein Verbund von Nervenzellen im Gehirn, identifiziert jede Stresssituation und das unabhängig davon, wie stark oder schwach der Einfluss einer Gefahr subjektiv eingeschätzt wird. Wenn eine bestimmte Grenze erreicht ist, wird der Organismus von der Amygdala mit Nervenreizen überströmt, um dem Körper Kampf oder Flucht zu signalisieren. Dabei hat der Nervenzellenverbund zwei Vorgehensweisen (Abbildung 3):

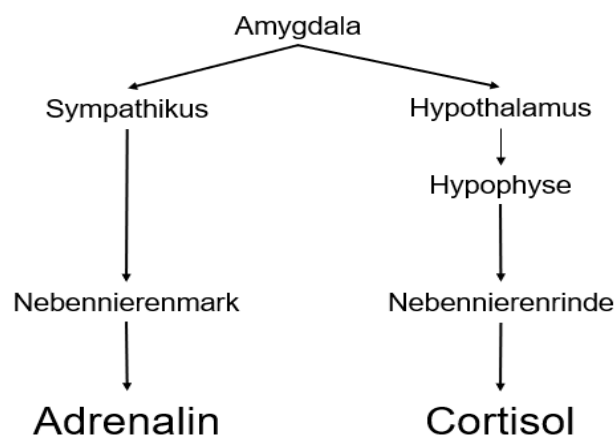


Abbildung 3: Zwei „Stressachsen“ im menschlichen Organismus. Eigene Darstellung nach Eberle 2019, (Eberle, 2019, S. 28)

1. Der Sympathikus im Gehirn wird von der Amygdala gereizt, welcher wiederum Signale an das Nebennierenmark weitergibt. Das Nebennierenmark schüttet anschließend Adrenalin und Noradrenalin aus (Eberle, 2019, S. 27). Die Ausschüttung von Adrenalin hat eine energiegeladene Reaktion im Körper zur Folge wie z.B. erhöhter Herzschlag, Blutdruck und erhöhte Atemfrequenz (Gerstner & Scholz, 2006/2020, S. 6; Struhs-Wehr, 2017b, S. 34). Ist die Gefahrensituation bewältigt, fährt der Körper in den Normalzustand zurück (Struhs-Wehr, 2017b, S. 34).

2. Kann das Individuum die bestehende Gefahr nicht mit körperlichen Mitteln bekämpfen, bleibt die Aktivierung der Amygdala bestehen und aktiviert den Hypothalamus. Über den Hypothalamus wird CRH (Corticotropin-Releasing-Hormon) freigesetzt und regt damit die Hypophyse an, welche daraufhin ACTH (Adrenocorticotropes Hormon) freisetzt, welches über den Blutkreislauf die Nebennierenrinde erreicht. Das Hormon bedeutet für die Nebennierenrinde, dass Cortisol gebildet und ausgeschüttet werden muss. Um mit anhaltendem Stress umzugehen, wird das Hormon Cortisol gebildet. Es steigert das Durchhaltevermögen und energetisiert den Körper erneut (Eberle, 2019, S. 27; Struhs-Wehr, 2017b, S. 35).

Heutzutage ist der biologische Ablauf von Stressreaktionen weiterhin ein Zeichen, dass der Mensch sich vor Gefahrenpotentialen bestenfalls schützen soll (Eberle, 2019, S. 26).

In psychologischen Stressmodellen liegt das Betrachtungsmerkmal, im Gegensatz zu biologischen Modellen, auf den Einflussfaktoren. Es wird ermittelt, welche Reize als Stressoren bewertet werden, denn Stress wird individuell vom Menschen als solcher wahrgenommen (Ernst et al., 2022).

Psychologisches Stressmodell

Die psychologischen Stressmodelle und der Umgang mit Herausforderungen basieren auf dem transaktionalen Stressmodell von Lazarus und Folkmann (1984) (Abbildung 4) (Ernst et al., 2022).

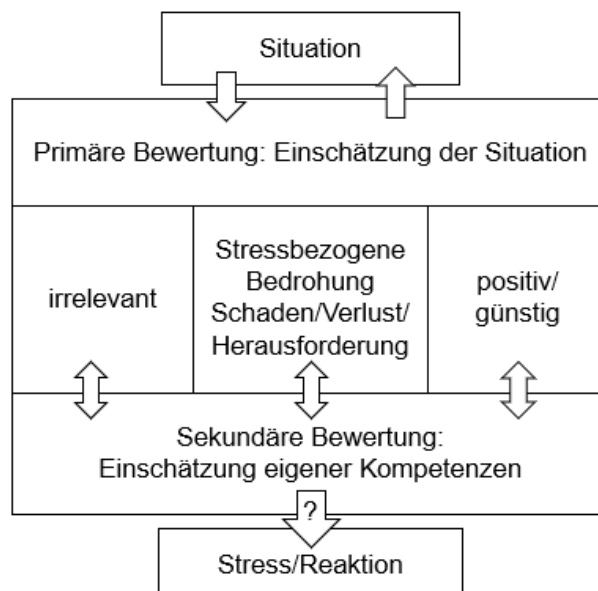


Abbildung 4: Transaktionales Stressmodell. Eigene Darstellung nach Kaluza 2018, (Kaluza, 2018, S. 44)

Beim Eintreten einer Situation findet zunächst die *Primäre Bewertung* statt. Hierbei wird eine erste Einschätzung des Stressors in der Situation abgegeben. Der Reiz kann irrelevant, positiv und günstig oder stressbezogen bewertet werden. Diese Einschätzung passiert im Sinne der

Betrachtung des Wohlergehens der Person. Ist dieses bedroht, findet die Reizempfindung als stressbezogene primäre Bewertung statt und ist somit Ausgangspunkt für einen Coping Prozess. Anschließend wird bewertet, ob bereits Schaden/Verlust eingetreten ist bzw. eine Bedrohung oder Herausforderung besteht. Die Herausforderung wird im Gegensatz zu den anderen Einschätzungen positiv wahrgenommen, da hierbei eine Chance besteht, die Bewältigung erfolgreich zu meistern, obwohl die Situation als risikoreich oder schwierig eingeschätzt wird. Bei der *sekundären Bewertung* werden die eigens vorhandenen Bewältigungsressourcen bewertet. Dazu zählen externe Unterstützungsmöglichkeiten, Ressourcen aus bereits bewältigten Stresssituationen, materielle Ressourcen und das eigene Selbstvertrauen. Die *primäre* und *sekundäre Bewertung* kann je nach Situation zeitlich überlappend oder in Wechselwirkung erfolgen (Ernst et al., 2022; Kaluza, 2018, S. 44 ff.; Struhs-Wehr, 2017a, S. 45 ff.).

Anschließend lässt sich beim Individuum das Bewältigungsverhalten beobachten (Struhs-Wehr, 2017b, S. 45). Dabei werden Bewältigungsstrategien, auch Coping Strategien genannt, durchgeführt (Ernst et al., 2022). Coping Strategien sind Strategien, um mit Stresssituationen umzugehen (Franke, 2019, S. 32). Dabei werden verschiedene Arten von Coping unterschieden:

1. Instrumentelle Copingstrategien
2. Emotionsorientierte Copingstrategien
3. Regenerative Copingstrategien

Beim instrumentellen Coping wird versucht, die Situation im Sinne von lösungsorientiertem Handeln, einer Optimierung des Zeitmanagements und der Suche nach sozialer Unterstützung zu verändern. Beim emotionsorientierten Coping wird empfohlen, die Emotionen zu bewältigen und eine Distanz zum Stress zu gewinnen. Außerdem wird die Ablenkung oder gedankliche Umstrukturierung empfohlen. Das regenerative Coping bezieht sich auf die aktive Bewegung und aktive Entspannung, um dem Körper Erholung zu geben, damit sich die Unruhe lösen kann (Ernst et al., 2022; Kaluza, 2018, S. 62 ff.; Struhs-Wehr, 2017a, S. 45).

Nach dem Bewältigungsverhalten wird eine Neubewertung der Situation angestrebt. Bei erfolgreicher Stressbewältigung, beispielsweise durch Anwendung der Copingstrategien, wird die Situation als bewältigbar abgespeichert und stärkt damit auch die Resilienz, da bei erneutem Eintreten der Situation diese als unkritisch eingeschätzt wird (Ernst et al., 2022; Struhs-Wehr, 2017a, S. 45).

2.6 Resilienz

Konnte die Stresssituation erfolgreich bewältigt werden, wird im gleichen Zuge die Resilienz gestärkt. Um ein einheitliches Bild der Definition des Begriffes der Resilienz zu bekommen und deren Relevanz für die Vorgründungsphase zu erörtern, wird diese im Folgenden betrachtet.

Bei der Resilienz, auch psychischen Widerstandsfähigkeit, geht es um die Bewältigung von Krisen, Rückschlägen und Niederlagen (Steenefeld, 2024, S. 79 f.). Sie wird als eine dynamische Fähigkeit verstanden, die durch verschiedene Bedingungen und Umstände variiert. Dabei kann ein Individuum anpassungsfähig auf Herausforderungen und Belastungen reagieren, was für Gründungsvorhaben eine förderliche Eigenschaft ist (Wustmann, 2016, S. 30 ff.). Bei der Forschung zum Thema Resilienz ist es entscheidend herauszufinden, was das Individuum gesund erhält, obwohl es Krisen ausgesetzt ist und welche Maßnahmen eingesetzt werden können, um präventiv bei zukünftigen Herausforderungen zu unterstützen (Reichhart & Pusch, 2023, S. 11). Resilienz kann entstehen, wenn interne und externe Schutzfaktoren existieren und dabei die Bewältigung von Krisen unterstützen. Dabei gibt es die personalen und sozialen Schutzfaktoren. Personale Schutzfaktoren sind alle innerhalb des Individuums existierenden psychologischen, persönlichen und körperlichen Schutzfaktoren und spezifische Bewältigungsstrategien. Zu den sozialen Schutzfaktoren gehören die umweltbezogenen Faktoren wie soziale Beziehungen in privater und beruflicher Form (Partner, Freunde, Familie, Arbeitskollegen) (Bengel & Lyssenko, 2012, S. 27 ff.; Ernst et al., 2022; Lyssenko et al., 2022). Es gilt zu beachten, dass Resilienz einen dynamischen, variablen, situationsspezifischen und multidimensionalen Verlauf besitzen kann. Je nach Merkmalen in verschiedenen Stadien der menschlichen Entwicklung kann Resilienz sich im Verlauf des Lebens verändern, sowohl in eine positive als auch negative Richtung. Es ist abhängig von subjektiver Wahrnehmung, somit stark persönlichkeitsabhängig, wie eine Herausforderung und der jeweilige Stressor bewältigt werden. Schlussendlich ist Resilienz situationsabhängig sowie abhängig von den persönlichen Stärken und Anpassungsfähigkeiten eines Individuums (Lyssenko et al., 2022, S. 27; Reichhart & Pusch, 2023, 10 f.).

Trotz des variablen Hintergrundes ist Resilienz förderbar. Für die Resilienzförderung gibt es zum einen den Ansatz, dass internetbasierte Informationen zur Förderung der Resilienz eingesetzt werden, indem allgemein ein Bewusstsein für das Thema geschaffen wird und Anlaufstellen kommuniziert werden. Weiterführend gibt es universelle Programme für die Allgemeinbevölkerung, wobei keine Spezialisierung auf eine bestimmte Bevölkerungsgruppe vorhanden ist. Letztendlich gibt es selektive Programme, die für spezielle Bevölkerungsgruppen entwickelt wurden, damit eine zielgruppenspezifische Betrachtung stattfinden kann (Bengel & Lyssenko, 2012, S. 94 ff.).

2.7 Aktueller Forschungsstand

Nachdem sich in den vorangegangenen Kapiteln auf die Definition der einzelnen Forschungsaspekte konzentriert wurde, wird nun der Forschungsstand zu den jeweiligen Inhalten betrachtet. Darunter fallen die allgemeinen Herausforderungen für Gründer und die besonderen Gründungsherausforderungen für Frauen, einschließlich der Bedeutung von Angst, Stress und Resilienz während der Vorgründungsphase.

2.7.1 Herausforderungen für Gründer

In einer Sonderausgabe des Global Entrepreneurship Monitors (GEM) wurde eine Studie zu Gründern in der Vorgründungsphase erstellt, in der u.a. untersucht wurde, ob die Gründungsabsicht tatsächlich umgesetzt wurde. Das Ergebnis zeigt: 42% der angehenden Gründer haben gegründet, 26% haben ihre Gründung verschoben und 31% haben die Gründung aufgegeben. Außerdem geht hervor, dass sich Menschen mit geringer Qualifikation zu 58% gegen eine Gründung entschieden haben. Daraus wird geschlossen, dass Menschen mit einem niedrigen Bildungsniveau seltener gründen bzw. ihr Gründungsvorhaben in der Vorgründungsphase abbrechen (Brixy et al., 2010). In einer Studie in Zusammenarbeit mit der Konrad Adenauer Stiftung und des Instituts für Nachhaltiges Management der SRH Hochschule Berlins wurden Schüler aus deutschen Oberschulen und alle Erst- und Zweitsemester Studierenden von deutschen Hochschulen über gründungsrelevante Themen befragt. Für fast 60% der Befragten ist das größte Hindernis einer Gründung das finanzielle Risiko (Schäfer & Ternès, 2018, S. 14). Das bestätigt teilweise der aktuelle Gründungsmonitor der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW), der die Top fünf Gründungshemmnisse unter den Gründern aufschlüsselt, wobei eine Mehrfachantwort möglich war. Das finanzielle Risiko und die Opportunitätskosten stehen mit 34% auf dem fünften Platz. Des Weiteren haben 37% der Befragten Bedenken in Bezug auf die zu hohe Belastung für ihre Familie und Partnerschaft geäußert (Metzger, 2024, S. 9). Dies wurde in einer Studie über den Zusammenhang von Arbeitsbelastung und daraus entstehenden Konflikten in deutschen Familien aufgeschlüsselt. König et al. zeigen auf, dass Selbstständige einer höheren Belastung ausgesetzt sind und dies zu mehr Konflikten mit der Familie führt als bei Nicht-Selbstständigen. Sie zeigten außerdem, dass Personen mit akademischem Abschluss sich vermehrt Konflikten innerhalb der Familie gegenübersehen, da die Arbeit anspruchsvoller und somit belastender ist (König et al., 2012). Eine repräsentative Umfrage der Forsa, geleitet von der Techniker Krankenkasse (TKK), forschte zu einem ähnlichen Thema. Hierbei äußerten die Befragten das Gefühl, dass aufgrund einer zu hohen Arbeitsbelastung die Familie und Freunde zu kurz kommen (Techniker Krankenkasse, 2021). Zudem rangiert auf Platz zwei der Gründungshemmnisse des KfW Gründungsmonitors für 38% der Befragten die Befürchtung, dass die Gründung nicht

gewinnbringend ist. Als größtes Hemmnis stehen auf Platz eins die bürokratischen Herausforderungen, die mit einer Gründung einhergehen, die 56% der Befragten angaben. Insgesamt 73% der Menschen, die noch keine Selbstständigkeit ausführen, haben Bedenken gegenüber großen finanziellen Risiken, die mit der Gründung einhergehen können, und zu 69% wegen zu großen bürokratischen Hürden. Unabhängigkeit, Selbstverwirklichung und der Wunsch nach höherem Einkommen sind die Hauptmotive, die in Deutschland zur Gründung anregen (Metzger, 2024).

2.7.2 Frauen als Gründerinnen

Im vorangegangenen theoretischen Hintergrund wurde deutlich, dass Frauen sich im Gründungsprozess mehr Herausforderungen gegenübersehen als Männer. Ab diesem Punkt wird die vorliegende Arbeit den Fokus darauf konzentrieren.

Von insgesamt 3,9 Millionen Selbständigen waren im Jahr 2022 ca. 37% weiblich. Obwohl die Anzahl an Gründerinnen seit 1999 stetig steigt, sind diese im Gesamtüberblick in Deutschland unterrepräsentiert (Metzger, 2023; Sternberg et al., 2023). Des Weiteren gründen Frauen zu ca. 60% im Nebenerwerb und nur zu ca. 40% im Vollerwerb. Bei Männern liegt die Quote spiegelbildlich: ca. 65 % gründen im Vollerwerb und 35% im Nebenerwerb (Sternberg et al., 2023). Der Grund besteht darin, dass im Nebenerwerb eine gewisse Flexibilität erhalten bleibt und daher Beruf und Familie besser vereinbart werden können. Das ist für Frauen ein besonders wichtiger Punkt, da sie im klassischen Rollenverständnis eine größere Verantwortung im Familienleben tragen. Die Gründung im Nebenerwerb bringt eine gewisse Sicherheit mit sich, da sie bei Erfolg des Vorhabens auf eine Selbstständigkeit im Vollerwerb ausgeweitet werden kann (Olschewski, 2016). Die Gründungsphase fällt häufig in die Familienplanung der Frau hinein, daher sind 49% der befragten weiblichen Gründerinnen unzufrieden mit der Vereinbarkeit von Familie und Beruf. 81% der befragten Gründerinnen empfinden es als ein wichtiges Anliegen, dass die Vereinbarkeit von Familie und Beruf von staatlicher Seite optimiert wird, da für Frauen aktuell keine gesetzliche Auszeit nach der Geburt geregelt ist (STARTUP VERBAND, 2022). Aus diesem Grund veranlasste das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend eine repräsentative Befragung durch das Institut für Demoskopie Allensbach. Von 621 selbstständigen Frauen wurden 62% während der Schwangerschaft durch den Partner unterstützt und 48% hätte sich mehr Unterstützung von staatlicher Seite gewünscht. 78% der Frauen gaben an, dass die Weiterführung der Selbstständigkeit mit Kind, nur unter bestimmten, geregelten Bedingungen sichergestellt werden kann (Institut für Demoskopie Allensbach, 2024).

2.7.3 Angst, Stress und Resilienz bei Frauen

Laut einer von der Techniker Krankenkasse durchgeführten bevölkerungsrepräsentativen Forsa-Umfrage leidet jede vierte Person häufig unter Stress. Bei Menschen, die nie oder wenig Stress erleiden, besitzen ca. neun bis 13% seelische Beschwerden wie Depressionen, Burnout oder Angstzustände. Bei den Befragten, die häufig Stress empfinden, befindet sich der Wert bei 39%, weshalb davon auszugehen ist, dass Stress psychische Leiden begünstigt, auslöst oder verstärkt. Frauen sind dabei im Durchschnitt häufiger gestresst als Männer. Der Hauptgrund für Stress bei Frauen ist ihr Selbstanspruch. Dabei muss beachtet werden, dass Stress auch positiv (Eustress) wahrgenommen werden kann. 48% der Befragten gaben an, dass sie sich durch Stress auf Arbeit motiviert fühlen. Eine unregelmäßige Arbeitsbelastung kann jedoch zu erhöhtem Stress führen. Auf die Frage nach dem Umgang mit Stress, gaben 59% der Befragten an, ihn auszuhalten. 21% ziehen sich zurück und 15% gaben an ihn zu bekämpfen. Um dem Stressabbau zu fördern, gehen Frauen in die Natur und ihren Hobbies nach (Techniker Krankenkasse, 2021). Wenn der Stress als negativ wahrgenommen wird (Distress), führt dies zu Angst (Ernst et al., 2022). Auch unter (angehenden) Gründern kann daher Stress und die Gründung selbst Angst auslösen. Die Angst vor dem Scheitern hält rund 45% der Deutschen von der Gründung ab (Metzger, 2024, S. 14), denn Angst vor dem Scheitern schadet den unternehmerischen Absichten (Kollmann et al., 2021; Morgan & Sisak, 2015). Ndofirepi und Steyn fanden heraus, dass die Angst vor dem Scheitern die unternehmerische Absicht zwar beeinflusst, aber durch Kenntnisse und Fähigkeiten abgeschwächt wird (Ndofirepi & Steyn, 2023). Andere Studien weisen darauf hin, dass Angst vor dem Scheitern einige Personen sogar motivieren kann (Cacciotti & Hayton, 2015; Morgan & Sisak, 2015). Bei der Frage, ob Frauen häufiger Angst vor dem Scheitern aufweisen als Männer, gibt es Uneinigkeit in der Literatur. Wyrwich et al. fanden in seiner Studie zum Thema „Entrepreneurship, Vorbilder und Angst vor dem Scheitern in West- und Ostdeutschland“ heraus, dass Frauen mehr Angst vor dem Scheitern besitzen als Männer (Wyrwich et al., 2016). Dies unterstützt der Global Entrepreneurship Monitor (GEM), wonach sich etwas mehr als die Hälfte (51,1%) der befragten Frauen von der Angst vor dem Scheitern von der Gründung abhalten lassen, im Gegensatz zu 44,2% bei Männern (Global Entrepreneurship Monitor [GEM], 2023). Andererseits fanden Wannamakok und Chang in einer länderübergreifenden Studie heraus, dass bei Frauen die Angst vor dem Scheitern keinen signifikanten Einfluss auf die unternehmerischen Absichten nimmt (Wannamakok & Chang, 2020). Die Angst vor dem Scheitern können neben Kenntnissen über gründungsrelevante Themen auch unternehmerische Vorbilder verringern (Wyrwich et al., 2016). Dies wird durch die Studie über Stressmanagement bei weiblichen Gründerinnen von Rathi und Umamaheswari unterstützt. Sie fanden heraus, dass die Inspiration durch

Erfolgsgeschichten und Vorbilder eine Hauptmotivation darstellen (Rathi & Umamaheswari, 2022).

Zusammenfassend gibt es unterschiedliche Ergebnisse in der bestehenden Forschung, weshalb die vorliegende Arbeit an diesem Punkt anknüpft und den Einfluss von Angst, Stress und Resilienz im Gründungsprozess näher beleuchtet.

Um Herausforderungen und Stress zu bewältigen, ist Resilienz ein Lösungsansatz (Badzaban et al., 2021). Um Situationen mit Herausforderungen, Stress und Angst nachhaltig entgegenzuwirken, muss herausgefunden werden, wie man diese am besten bewältigen kann. Resilienz ist hier ein wichtiger Faktor, weshalb untersucht werden muss, wie diese gestärkt werden kann (Reichhart & Pusch, 2023, S. 11; Steeneveld, 2024, S. 79 f.). Campbell-Sills et al. haben im Jahr 2009 festgestellt, dass Frauen eine deutlich geringere Resilienz als Männer aufweisen (Campbell-Sills et al., 2009). Für Gründer ist Resilienz eine sehr wichtige Eigenschaft (Sutcliffe & Vogus, 2003). Sie hilft den Gründern, sich auf die vage und unbestimmbare Zukunft einzulassen und dieser mit Optimismus entgegenzutreten. Es ist für das Wachstum der Unternehmung unabdingbar, da dadurch Ressourcen entwickelt und angewendet werden können, die den Umgang mit zukünftigen Herausforderungen unterstützen (Ayala & Manzano, 2014). Badzaban et al. untersuchten die Resilienz bei ländlich lebenden Frauen in Zusammenhang mit ihrer Gründungsmotivation. Sie fanden heraus, dass sowohl ein hoher Unternehmergeist, als auch eine hohe unternehmerische Motivation, zu einer Erhöhung der individuellen Resilienz der Frauen führt (Badzaban et al., 2021). Chadwick und Raver forschten in einer Längsschnittstudie über die Resilienz von Gründenden und untersuchten den Zusammenhang mit dem langfristigen Bestehen des neu gegründeten Unternehmens. Im Ergebnis zeigt sich, dass Gründer mit einer hohen Resilienz wahrscheinlicher Herausforderungen im Gründungsprozess überstehen und somit eine höhere Wahrscheinlichkeit besteht, dass das Unternehmen nicht scheitert. Dabei ist es hilfreich, schwierige Situationen gedanklich als bewältigbar einzustufen (Chadwick & Raver, 2020).

3 Ziel- und Fragestellung

Die vorliegende Bachelorarbeit beschäftigt sich mit dem Gründungsverhalten von Frauen unter dreißig Jahren. Die bestehende Forschung legt nahe, dass sich dieses von männlichen Gründern, insbesondere hinsichtlich der Wahrnehmung von Risiken und Herausforderungen, unterscheidet. Daraus resultiert eine geringere Gründungshäufigkeit bei Frauen.

Ziel der vorliegenden explorativen Arbeit ist es, neue Blickwinkel zu erarbeiten und die Bewältigung der Herausforderungen von Gründerinnen herauszustellen. Dabei soll eruiert werden, welche Themen Gründerinnen in der Vorgründungsphase als herausfordernd erachten und welche Rolle Angst, Stress und Resilienz bei der Gründungsabsicht spielen. Außerdem wird erarbeitet, welche Bewältigungsstrategien für die Durchführung des Gründungsvorhabens förderlich sind und Gründerinnen helfen, Herausforderungen während dieser Gründungsphase zu meistern.

Die Studie befasst sich demnach mit folgender Forschungsfrage: *„Welchen Herausforderungen sehen sich Akademikerinnen, die gründen oder gegründet haben, in der Vorgründungsphase gegenüber? Welche Rolle spielen dabei Angst, Stress und Resilienz?“*.

Des Weiteren wird die folgende Fragestellung untersucht:

„Welche konkreten Maßnahmen helfen und benötigen Gründerinnen im Umgang mit Herausforderungen in der Vorgründungsphase?“.

Die Ergebnisse der qualitativen Forschung werden anschließend mit der bestehenden Literatur verglichen, um geeignete Handlungsempfehlungen zu erarbeiten. Perspektivisch sollen die Ergebnisse für ein Projekt von SAXEED genutzt werden, welches explizit Gründerinnen in der Vorgründungsphase bei ihrem Vorhaben unterstützt. Die erarbeiteten Ergebnisse sollen in das Programm integriert werden, um den Stress von Gründerinnen zu reduzieren, die Angst vor bestehenden Herausforderungen zu verringern und ihre Resilienz zu stärken. Somit kann mit den gewonnenen Informationen eine optimale Unterstützung der Studierenden und Alumni auf ihrem Weg zur Gründung sichergestellt werden.

Schlussendlich ist eine allumfassende Betrachtung vom Zusammenspiel von Resilienz, Angst und Stress in Zusammenhang mit den geschlechterspezifischen Herausforderungen wichtig, um die bestehende Forschungslücke zu diesem Thema zu schließen.

4 Methodik

Im folgenden Kapitel wird das methodische Vorgehen dargelegt, mit welchem die Forschungsfrage bearbeitet wurde, um eine adäquate Beantwortung sicherzustellen. Außerdem wird SAXEED und das exklusiv für Frauen angebotene FOUNDress-Programm näher erläutert.

4.1 Unternehmens- und Projektbeschreibung

SAXEED fördert Unternehmensgründungen an den vier südwestsächsischen Hochschulen in Chemnitz, Freiberg, Mittweida und Zwickau. Es werden Studierende und Mitarbeiter, unabhängig der fachlichen Ausrichtung, zum Thema Existenzgründung beraten und im Gründungsprozess unterstützt. Zusätzlich wird sich dafür eingesetzt, dass das Thema „unternehmerische Selbstständigkeit“ als attraktive und realistische Zukunftsperspektive wahrgenommen wird (SAXEED, 2024a). Es sind rund 20 Mitarbeiter und studentische Hilfskräfte an den vier südwestsächsischen Standorten beschäftigt (SAXEED, 2024b).

Seit November 2023 bietet SAXEED das FOUNDress-Programm an all seinen Standorten an. Dabei werden fünf bis zehn Frauen bei der Umsetzung ihrer Gründungsvorhaben unterstützt. Die Teilnehmerinnen können während des Programms an verschiedenen Workshops, Coachings und Diskussionsrunden teilnehmen. Die Inhalte erstrecken sich von der Persönlichkeitsentwicklung bis hin zu gründungsspezifischen Themen (Westfälische Hochschule Zwickau, 2024).

Zusätzlich werden die FOUNDress Teilnehmerinnen während des Programms mit einem dreimonatigen EXIST-Women-Stipendium unterstützt. Teilnehmen können hierbei Absolventinnen, Wissenschaftlerinnen, Studentinnen und Frauen, die einen Berufsabschluss vorweisen können und einen Bezug zur Hochschule haben. Das Hauptaugenmerk liegt hierbei auf der Weiterentwicklung der Gründerpersönlichkeit und der Gründungsidee. Dabei wird ein Mentor pro Frau zugeteilt, um den Austausch voranzutreiben. Während des Projektes erhält jede Teilnehmerin 2000€ Sachmittelpauschale und, je nach Status, ein personengebundenes Stipendium zur Sicherung des Lebensunterhaltes von bis zu 2500€/Monat (BMWK, o. D.b). Während der Förderzeit soll der Fokus auf der Weiterentwicklung und dem Testen der Idee liegen, weshalb entgeltliche Nebentätigkeiten nur im begrenzten Umfang möglich sind. Weiterhin ist eine Teilnahme am "Seminar Gründen" obligatorischer Bestandteil des Förderprogramms. Im Mittelpunkt steht dabei die Persönlichkeitsentwicklung der Stipendiatinnen, insbesondere die Selbstwirksamkeit. Die Förderung der Vernetzung der Gründerinnen untereinander, sowie mit Unternehmerinnen, wird ebenfalls angestrebt. (Sirius Minds, o. D.). Schließlich findet in Berlin das „Gründerinnenforum“ statt, das die Stipendiaten

nutzen können, um an Vorträge zu Finanzierung, Investition, Netzwerken oder Geschäftsmodelle teilnehmen zu können. Ziel ist das Finden von Vorbildern und der Ausbau von Netzwerken (BMWK, o. D.b).

4.2 Untersuchungsmethodik

Als Untersuchungsmethode zur Beantwortung der Forschungsfrage wurden halbstrukturierte, leitfadengestützte Interviews gewählt. Es wurden insgesamt vier Interviews geführt, mit dem Ziel, eine subjektive Einschätzung der Interviewteilnehmenden zur Thematik zu erhalten und daraus Informationen zu generieren (Döring & Bortz, 2016, S. 372). Die Ergebnisse und Handlungsempfehlungen können auf alle Teilnehmerinnen des FOUNDress-Programms der SAXEED Gründernetzwerke der vier südwestsächsischen Standorte Bergakademie Freiberg, Hochschule Mittweida, TU Chemnitz und Westsächsische Hochschule Zwickau übertragen werden.

Die Interviewteilnehmenden können sowohl als Betroffene, als auch als Experten eingegliedert werden. Zum einen durchlaufen die Befragten die Vorgründungsphase und sind somit Betroffene. Zum anderen sind sie Experten, da sie durch ihre Erfahrungen spezielles Wissen aufbauen konnten und die zu untersuchende Gründungsphase durchleben oder bereits durchlebt haben (Döring & Bortz, 2016, S. 359). Der Hauptbestandteil in der vorliegenden Forschung bezieht sich auf das spezifische Wissen der angehenden Gründerinnen, und daher werden diese im weiteren Verlauf als Experten betrachtet.

4.3 Interviewleitfaden

Die Fragen des Interviewleitfadens wurden literaturbasiert erstellt. Diese wurden in Anlehnung an die qualitativen Fragen und Ergebnisse von Goebel (2019) formuliert und auf das zu untersuchende Thema angepasst (Goebel, 2019, S. 86 ff.) (Anhang 1). Die Fragen wurden dabei offen formuliert (Lehmann, 2017, S. 50 ff.). Der Aufbau des Interviews orientiert sich am Ablaufmuster von Misoch (2015), welches vier Elemente enthält (Misoch, 2015, S. 71 ff.) (Tabelle 1).

Tabelle 1: Ablaufmuster Interviewleitfaden

Phase	Erläuterung
Informationsphase	Ziel/Zweck Studie, Datenschutz, Einwilligung

Phase	Erläuterung
Warm-Up	Einstiegsfrage, um Interviewte zum Erzählen anzuregen
Hauptteil	Themenbereiche
Ausklang	Gibt es von Ihrer Seite noch Dinge, die die wir im Interview nicht angesprochen haben, Sie aber hinzufügen wollen?

Anmerkung: In Anlehnung an (Misoch, 2015, S. 71 ff.)

Zu Beginn wird in der Informationsphase das Ziel und der Zweck der Studie erläutert. Zudem erfolgt die Datenschutzbelehrung sowie die schriftliche Einwilligung zum Interview. In der zweiten Phase, dem Warm-Up, wird eine Einstiegsfrage gestellt, um die Interviewten zum Erzählen anzuregen. Im dritten Teil, dem Hauptteil, wurden die Interviewten zu den einzelnen Themenbereichen (Konstrukten) befragt. Der abschließende vierte Teil diente dem Ausklang des Interviews und bot Raum, unbehandelte Themen anzusprechen.

Der Hauptteil dient der Bearbeitung von vier Themenkomplexen (Konstrukten), denen Leitfragen und Unterfragen zugeordnet wurden (Döring & Bortz, 2016, S. 372; Klöckner & Friedrichs, 2014). Den Konstrukten wurden Leitfragen zugeordnet, um einen Gesprächsverlauf herzustellen. Anschließend wurden Unterfragen und geeignete Nachfragen ergänzt, um die Forschungsfrage adäquat zu beantworten. Die Fragen des Interviewleitfadens konnten trotz vorher festgelegter Reihenfolge, während des Interviews in einem gewissen Maße flexibel angepasst werden, um einem flüssigem Gesprächsfluss beizusteuern (Döring & Bortz, 2016, S. 358). Im ersten Konstrukt wurden Herausforderungen in der Vorgründungsphase behandelt. Anschließend wird der Umgang mit diesen Herausforderungen erfragt. In Konstrukt drei werden Ängste und Sorgen behandelt, im vierten Konstrukt Stress und Resilienz.

4.3.1 Pretest

Um die Qualität der Studie zu gewährleisten, wurde ein Pretest durchgeführt. Dabei wurden die Durchführung und Umsetzbarkeit des Leitfadens hinsichtlich des Aufbaus und der technischen Umsetzung (Tonbandaufnahme) getestet. Der Pretest (n=1) wurde in den Räumlichkeiten der Westsächsischen Hochschule Zwickau durchgeführt, um eine einfache, künstliche Umgebung zu schaffen und damit den Pretest so realitätsnah wie möglich zu gestalten (Döring & Bortz, 2016, S. 372; Weichbold, 2014, S. 299 ff.). Nach Weichbold (2014) ist es nicht erforderlich, dass Teilnehmende des Pretests der intendierten Zielgruppe angehören. Es müssen lediglich Ähnlichkeiten zu der Zielgruppe bestehen, weshalb der

Pretest mit einer Teilnehmerin des FOUNdress-Programms durchgeführt wurde, die über 30 Jahre alt ist, jedoch die sonstigen Einschlusskriterien erfüllt (Tabelle 2) (Weichbold, 2014). Mittels der Think-Loud Technik, bei der die Teilnehmerin während des Pretests ihre Gedankengänge bei der Beantwortung der Fragen äußern sollte, wurden einige Verbesserungspotenziale offensichtlich (Faulbaum et al., 2023, S. 90). Anschließend wurde die Formulierung von vier Fragen im Sinne der besseren Verständlichkeit angepasst und eine Frage in zwei Fragen aufgeteilt. Darüber hinaus wurden zwei Fragen getauscht, um einen besseren Redefluss herzustellen.

4.4 Stichprobe

4.4.1 Ein- und Ausschlusskriterien

Das Ziel der vorliegenden Studie war es, eine heterogene Gruppe aus weiblichen Gründerinnen aus dem FOUNdress-Programm bei SAXEED zu erhalten. Um dies zu erreichen, wurden für die Auswahl der Interviewteilnehmer Ein- und Ausschlusskriterien festgelegt. Diese wurden in Anlehnung an die Auswahlkriterien von Experten nach Gläser & Laudel (2010) ausgewählt (Gläser & Laudel, 2010, S. 117).

Tabelle 2: Ein- und Ausschlusskriterien

Einschlusskriterien	Ausschlusskriterien
– aktuell in der Vorgründungsphase oder diese bereits durchlebt haben	
– Teilnehmer FOUNdress-Programm	– Kein Teilnehmer des Programms
– unter 30 Jahre	– Über 30 Jahre
– akademischer Abschluss	– Keinen akademischen Abschluss

Anmerkung: In Anlehnung an Gläser & Laudel 2010

Die Stichprobe musste sich in der Vorgründungsphase befinden oder diese bereits durchlaufen haben. Ein weiteres Kriterium ist die Teilnahme am FOUNdress-Programm und der Erhalt des EXIST-Women Stipendiums, damit eine Vergleichbarkeit hergestellt werden konnte. Zusätzlich mussten die Gründer unter 30 Jahre alt sein, denn aktuell steigen die Gründungszahlen in dieser Altersspanne (Metzger, 2022).

4.4.2 Rekrutierung

Es wird eine nicht-probabilistische Gelegenheitsstichprobe gewählt. Dabei werden die Interviewteilnehmerinnen aus dem FOUNdress-Projekt rekrutiert, da somit eine günstige Gelegenheit geschaffen wird, um sie zu untersuchen (Döring & Bortz, 2016, S. 305 f.). Die

zufällige Rekrutierung und Kontaktierung der Gründerinnen in der Vorgründungsphase aus dem genannten Projekt sind herausfordernd, da es sich beim vorliegenden Feld um einen geschlossenen Schauplatz handelt. Aus diesem Grund wurde ein Gatekeeper eingesetzt. Dabei handelt es sich um Schlüsselpersonen, die zum Feld gehören und den Forschenden bei der Integration ins Feld zu gelangen unterstützen, auch wenn dies geschlossene Schauplätze sind (Döring & Bortz, 2016, S. 337; Helfferich, 2005, S. 155 f.). Als Gatekeeperin wurde Christina Militzer, Standortkoordinatorin von SAXEED am Standort Zwickau, gewählt. Diese hat einen Überblick über die aktuellen angehenden Gründerinnen im Projekt am Standort Zwickau und kann diese per Telefon oder E-Mail ansprechen. Die E-Mail wurde von der Forscherin verfasst und enthielt den Zweck und das Ziel der Studie. Außerdem wurde über den Inhalt und die Dauer des Interviews informiert. Anschließend wurden die Teilnehmerinnen gebeten, sich per Telefon zurückzumelden, um einen geeigneten Termin für die Durchführung des Interviews festzulegen. Die Rekrutierungsphase belief sich auf den Zeitraum vom 04.06.2024 bis 03.07.2024. Nachdem sich am Standort Zwickau drei Teilnehmerinnen zurückmeldeten, wurde die Suche auf den Standort Chemnitz ausgeweitet und es wurde Tina Schwarz, Mitarbeiterin von SAXEED am Standort Chemnitz als weitere Gatekeeperin ausgewählt. Der Ablauf der Rekrutierungsphase lief analog zum Standort Zwickau. Damit konnte am Standort Chemnitz eine (n=1) weitere Interviewteilnehmerin rekrutiert werden.

4.5 Datenerhebung

Alle partizipierenden FOUNDress Teilnehmerinnen an der Westsächsischen Hochschule Zwickau, die die Ein- und Ausschlusskriterien erfüllten, konnten freiwillig an den leitfadengestützten Interviews teilnehmen. Von fünf Frauen haben sich drei zurückgemeldet. Die Interviewtermine und -orte wurden per Telefon im Zeitraum von 03.07.2024 bis 12.07.2024 vereinbart. Der Termin mit der Interviewteilnehmerin am Standort Chemnitz wurde am 07.08.2024 vereinbart. Die Interviews wurden zum Teil in den Räumlichkeiten der Westsächsischen Hochschule Zwickau (n=1), zum Teil in den persönlichen Räumlichkeiten der Interviewteilnehmerinnen (Arbeit, Wohnung) (n=2) und zum Teil in einem Café (n=1) geführt. Die Befragten hatten die Möglichkeit, die Räumlichkeiten, in denen das Interview stattfinden soll, selbst auszuwählen. Somit konnte eine Störungsfreiheit und ungezwungene Atmosphäre für das Gespräch sichergestellt werden (Wohlrab-Sahr & Przyborski, 2014, S. 63). Alle Interviews (n=4) erfolgten als Einzelbefragung, in Form einer direkten Face-to-Face Interviewsituation (Döring & Bortz, 2016, S. 359) .

Die Befragungen fanden im Zeitraum vom 15.07.2024-13.08.2024 statt. Um sicherzustellen, dass keine wichtigen Aspekte aufgrund von Zeitmangel verloren gehen, wurde im Vorfeld per E-Mail ein Zeitrahmen von 20 Minuten festgelegt (Wohlrab-Sahr & Przyborski, 2014, S. 122).

Das kürzeste Interview hatte eine Länge von 20:05 Minuten und das längste Interview von 50:56 Minuten. Die beiden anderen Interviews lagen bei 22:08 Minuten und 22:19 Minuten.

Das Interview wurde mithilfe eines Smartphones und mit einem Digital Voice Recorder WS-831 von OLYMPUS aufgezeichnet. Bevor das Interview startete, stellten sich sowohl Interviewer und Interviewter vor, um eine angenehme, offene Atmosphäre zu schaffen (Döring & Bortz, 2016, S. 366). Danach wurden die Teilnehmer über das Forschungsthema und den Zweck des Interviews mithilfe eines Informationsblattes aufgeklärt (Anhang 2). Zusätzlich wurde über den Datenschutz und die Freiwilligkeit der Teilnahme an dem Interview informiert. Das Interview wurde mittels einer Einverständniserklärung schriftlich bewilligt, welche in doppelter Ausführung, jeweils für den Interviewer und die Interviewteilnehmerin, ausgehändigt wurde (Anhang 3) (Döring & Bortz, 2016, S. 96). Während des gesamten Interviews wurde seitens des Interviewers Notizen gemacht, um Nachfragen stellen zu können und den Gesprächsfluss nicht zu unterbrechen (Döring & Bortz, 2016, S. 366). Zum Abschluss wurde sich bedankt und jeweils ein kleines Präsent, im Wert von ca. 5€, für die Teilnahme überreicht.

4.6 Datenauswertung

4.6.1 Transkription

Für die strukturierte Auswertung der Daten wurde eine Transkription der Interviews durchgeführt. Somit wurde eine wortgetreue und vollständige Verschriftlichung der Interviews sichergestellt. Dies erfolgte mit der computerbasierten Auswertungssoftware MAXQDA Analytics Pro 24. Es wurde die 14-tägige Testversion genutzt, die den AI-Assistent beinhaltet. Mithilfe dessen konnte eine automatische Transkription durchgeführt werden. Im Anschluss wurden alle (n=4) Interviewtranskripte gegengelesen und Fehler beseitigt, die bei der automatisierten Transkription entstanden. Um Einheitlichkeit und eine optimale Transkription sicherzustellen, erfolgte eine Orientierung an den Transkriptionsregeln für die computerunterstützte Auswertung nach Kuckartz (2018):

- „Es wird wörtlich transkribiert, also nicht lautsprachlich oder zusammenfassend. Vorhandene Dialekte werden nicht mit transkribiert, sondern möglichst genau in Hochdeutsch übersetzt.
- Sprache und Interpunktion werden leicht geglättet, d.h. an das Schriftdeutsch angenähert. Zum Beispiel wird aus „Er hatte noch so’n Buch genannt“ -> „Er hatte noch so ein Buch genannt“. Die Satzform, bestimmte und unbestimmte Artikel etc. werden auch dann beibehalten, wenn sie Fehler enthalten.
- Deutliche, längere Pausen werden durch in Klammern gesetzte Auslassungspunkte (...) markiert. Entsprechend der Länge der Pause in Sekunden werden ein, zwei oder

drei Punkte gesetzt, bei längeren Pausen wird eine Zahl entsprechend der Dauer in Sekunden angegeben.

- Besonders betonte Begriffe werden durch Unterstreichungen gekennzeichnet.
- Sehr lautes Sprechen wird durch Schreiben in Großschrift kenntlich gemacht.
- Zustimmungende bzw. bestätigende Lautäußerungen der Interviewer (mhm, aha etc.) werden nicht mit transkribiert, sofern sie den Redefluss der befragten Person nicht unterbrechen.
- Einwürfe der jeweils anderen Person werden in Klammern gesetzt.
- Lautäußerungen der befragten Person, die die Aussage unterstützen oder verdeutlichen (etwa Lachen oder Seufzen), werden in Klammern notiert.
- Absätze der interviewenden Person werden durch ein „I:“, die der befragten Person(en) durch ein eindeutiges Kürzel, z.B. „B4;“, gekennzeichnet.
- Jeder Sprechbeitrag wird als eigener Absatz transkribiert. Sprecherwechsel wird durch zweimaliges Drücken der Enter-Taste, also einer Leerzeile zwischen den Sprechern deutlich gemacht, um so die Lesbarkeit zu erhöhen.
- Störungen werden unter Angabe der Ursache in Klammern notiert, z.B. (Handy klingelt).
- Nonverbale Aktivitäten und Äußerungen der befragten wie auch der interviewenden Person werden in Doppelklammern notiert, z.B. ((lacht)), ((stöhnt)) und Ähnliches.
- Unverständliche Wörter werden durch (unv.) kenntlich gemacht
- Alle Angaben, die einen Rückschluss auf eine befragte Person erlauben, werden anonymisiert.“

(Kuckartz, 2018, S. 166 ff.).

Nach der Volltranskription wurden sensible Daten anonymisiert, in dem diese durch eckige Klammern z.B. [Beruf] gekennzeichnet wurden und das Datenmaterial nochmals auf die korrekte Orthografie untersucht (Anhang 4).

4.6.2 Qualitative Inhaltsanalyse

Zunächst wurde das Transkript in die computerunterstützte Software MAXQDA Standard 2020 Portable (MAXQDA) übertragen. Die Auswertung der Daten orientierte sich an der qualitativen strukturierenden Inhaltsanalyse (Mayring, 2022). Die Auswertungsmethode beruht darauf, dass im Vorfeld ein finales sprachliches Material vorherrscht (Mayring, 2016, S. 54).

Grundlegend für die strukturierende Inhaltsanalyse ist die deduktive Kategorienanwendung (Mayring, 2022, S. 96). Zunächst wurde ein erstes Kategoriensystem anhand des Interviewleitfadens entwickelt, damit vorerst deduktive Hauptkategorien festgelegt werden können. Daraus entstand ein Kodierleitfaden, welcher tabellarisch in fünf Spalten aufgeteilt

werden kann: Kategorie, Subkategorie, Definition, Ankerbeispiel und Kodierregel (Anhang 5). Der Kodierleitfaden wird vorerst in einer Pilotphase ausgebaut und falls nötig ergänzt und Kategorien zusammengeführt. Es wurden anhand der schriftlichen Transkription keine induktiven Kategorien hinzugefügt (Mayring & Fenzl, 2014, S. 548 ff.). Der endgültige Kodierleitfaden setzt sich aus 5 deduktiv gewonnen Hauptkategorien zusammen. Die Hauptkategorien sind folgende: „K1: Gründe“, „K2: Herausforderungen“, „K3: Umgang mit Herausforderungen“, „K4: Ängste und Sorgen“ und „K5: Stress und Resilienz“. Für alle Kategorien, bis auf „K1: Gründe“ wurden zwischen zwei bis sechs Subkategorien gebildet. Durch Markieren der betreffenden Textstellen im Transkript konnten innerhalb von MAXQDA diese den Kategorien zugeordnet werden. Durch die Einteilung wurden zusätzlich sogenannte Memos hinzugefügt, um eine Einteilung in die Subkategorien sicherzustellen. Als Kodiereinheit wurde eine vollständige Aussage im Transkript verstanden. Falls innerhalb eines Abschnittes verschiedene Kategorien bedient wurden, wurde diese getrennt kodiert (Anhang 6).

5 Ergebnisdarstellung

Es wurden alle geführten Interviews (n=4) ausgewertet. Im Folgenden werden die soziodemografischen Aspekte der Befragten wiedergegeben und anschließend die Ergebnisse dargestellt.

5.1 Soziodemografische Charakteristik zur Stichprobe

Im ersten Teil des Interviews wurden soziodemografische Daten der Teilnehmer erhoben. Im Durchschnitt waren die Befragten 27 Jahre alt. Die jüngste Frau (n=1) war 25 Jahre und die ältesten Frauen 28 Jahre alt (n=2). Die Hälfte (n=2) der Stichprobe besitzt einen Bachelor-Abschluss, die andere Hälfte (n=2) einen Masterabschluss. Drei der vier Befragten haben bereits eine Gründung durchgeführt, und zwar im Nebengewerbe. Eine der drei Gründerinnen möchte ihre Gründung in den Vollerwerb ausweiten. Die Teilnehmerin, welche sich noch in der Vorgründungsphase befindet, möchte die Gründungsidee zum Vollerwerb ausbauen, ist sich jedoch noch nicht schlüssig. Außerdem wurde nach der Gründungsidee gefragt. Alle der Interviewten befinden sich im Dienstleistungssektor. Eine (n=1) der Befragten möchte in der Modebranche, zwei (n=2) in der Branche Technologie, und eine (n=1) im Bereich Marketing gründen, bzw. haben schon gegründet.

5.2 Ergebnisse

5.2.1 Gründe

Insgesamt wurden bei der strukturierenden Inhaltsanalyse der Kategorie „K1 Gründe“ zehn Codes vergeben (Anhang 6).

Die Gründe für den Aufbau einer Selbstständigkeit sind unter den Interviewten unterschiedlich. Die Hälfte der Befragten gab an, dass sie den Wunsch besaßen, etwas zu Erschaffen oder das, was sie mögen, zum Beruf zu machen, um daraus die Selbstständigkeit zu entwickeln: *„Es war am Anfang gar kein okay, es wird irgendwie auf eine Gründung rauslaufen, sondern es war eher so ein okay, ich möchte das, dass ich diese Plattform in meinem Freundes- und Bekanntenkreis erstmal nutzen kann und dass ich sie dann weiter skalieren kann, danach potenziell.“* (B4, 14) Eine der Befragten hatte die Intention, mithilfe der eigenen Fähigkeiten andere zu unterstützen und Freude zu verbreiten: *„Und ich wusste, ich möchte mit meinen Fähig- und Fertigkeiten, mit meiner Kreativität was erschaffen, womit ich andere glücklich machen kann. Und das geht halt nur durch den Vertrieb oder durch das Erstellen von Dingen.“* (B1,10) Für eine Befragte entwickelte sich der Wunsch nach einer Gründung aus dem Kontakt mit den Themen Gründung und Selbstständigkeit heraus. Hier stand nicht die Idee im

Vordergrund , sondern der Wille, eine Selbstständigkeit aufzubauen: *„Und habe dann gedacht ja, sehr cool, möchte ich auch gerne machen.“* (B3, 14)

5.2.2 Herausforderungen

Insgesamt wurden der Kategorie „K2 Herausforderungen“ 42 Codes zugeordnet. Davon wurden 27 der Subkategorie „K2.1 Personenspezifisch“ und 15 Codes der Subkategorie „K2.2 Genderspezifisch“ zugeordnet (*Tabelle 3*).

Tabelle 3: Subkategorienhäufigkeit der Kategorie "K2 Herausforderungen"

Subkategorien	Anzahl Codes
K2.1 Personenspezifisch	27
K2.2 Genderspezifisch	15
Gesamt	42

Alle befragten Frauen berichteten von verschiedenen Themen, die sie in der Vorgründungsphase als herausfordernd erachteten. Alle Frauen wurden mit organisatorischen und planerischen Herausforderungen konfrontiert. Zum einen wurde von zwei Befragten das Zeitmanagement als Herausforderung genannt. Die Vereinbarkeit von Beruf und der geplanten Selbstständigkeit konnte im Vorfeld nicht sichergestellt werden: *„Ja, vor allen Dingen im Bereich Zeitmanagement, weil ich ja trotzdem noch einen Vollzeitjob hatte und überlegt habe. Also am Anfang, ich wusste überhaupt nicht, wie viel Zeit ich brauche.“* (B3, 46). Zum anderen wurde von drei der vier Befragten die Informationssuche als überfordernd beschrieben, weshalb es anfänglich schwer ist, die wichtigsten Informationen katalysieren zu können: *„Es kommt ja vor allem wenn du ganz, ganz neu bist, kommt ja ein Thema nach dem anderen.“* (B1, 12). Im Zusammenhang damit beschreibt eine andere Befragte die Vernetzung mit Personen, die bereits gegründet haben und einen Mehrwert bieten können, sowie die Suche nach Anlaufstellen, als herausfordernd: *„Und das ist wirklich noch immer eine Herausforderung zu vernetzen, sich wertvoll zu vernetzen, an die Richtigen zu kommen und auch die Hilfe zu bekommen, die überhaupt auch möglich ist.“* (B1, 12). Zu den planerischen Aspekten zählte für drei der befragten Frauen auch die finanzielle Sicherheit und das mit der Gründung einhergehende Risiko: *„Also bei mir und auch bei ganz vielen Frauen zuerst im Kopf steht, ist halt einfach so diese Sicherheit und darunter natürlich auch irgendwo die finanzielle Sicherheit, weil so eine Gründung, damit geht man natürlich hohe Risiken auch ein.“* (B2, 26).

In Bezug auf mentale Herausforderungen berichteten zwei der vier Befragten, dass die Gründung ohne Geschäftspartner eine sehr hohe Belastung darstellt. Es können keine

Absprachen getroffen und sie äußerten, dass die Verantwortung allein getragen werden muss: *„Und die zweite Herausforderung war für mich, dass ich allein gegründet habe, dass ich ohne Team gegründet habe, dass da trotz Unterstützung von Partner und Familie und so weiter, dass da einfach niemand anders ist, mit dem du dich wirklich eye to eye einfach mal hinsetzen kannst: Ja, heute Nachmittag hier. Wie sieht es aus?“* (B2, 14). Eine Befragte beschrieb es als Herausforderung, wenn die Motivation für eine Gründung vorhanden ist, aber nicht mit einer konkreten Gründungsidee unteretzt werden kann: *„Und andererseits war es aber auch das Problem, dass die Motivation zwar da war zu gründen, aber eine richtige Idee gefehlt hat und ich deswegen nicht sehr intrinsisch motiviert war, sondern eher durch die Sache an sich.“* (B3, 16).

Eine Interviewte äußerte, dass es in der Familie an einem Vorbild fehlt und aus diesem Grund Unterstützung von außerhalb gesucht werden musste, um das Wissen über die Thematik ausbauen zu können: *„Mein Onkel ist selbstständig, ansonsten ist da keiner der selbstständig ist. Und ich bin da so ein bisschen der Erste, die da wieder den Weg geht und dadurch kann ich mir da nicht so viel Unterstützung holen, weil einfach das Wissen nicht da ist.“* (B1, 38). Dass Frauen keine Vorbilder besitzen, wird von einer Befragten als herausfordernd angesehen, da die Angst steigt: *„Also wenn sie keine Unternehmer oder Gründer kennen und auch keine Berührungspunkte damit haben, ist natürlich die Angst sehr viel größer, da irgendwie was reinzustecken.“* (B3, 20). Unterstützung findet das durch die Aussage einer weiteren Befragten, die bemerkt, dass aus dem Umfeld von Personen aus Angestelltenverhältnissen mehr Unsicherheiten geäußert als Unterstützung angeboten wird: *„Also man hört als als Gründer oder wenn man die Idee hat, hört man immer erst mal abweisend: Willst du das wirklich machen?“* (B3, 68).

Zwei der Vier Befragten äußerten, dass Männer in dem Bereich der Gründung vermehrt auftreten: *„Es ist eher ein bisschen (...) da herrscht einfach ein bisschen, dass die Männer eine gewisse Oberhand haben.“* (B2, 16). Drei von vier Frauen waren der Meinung, dass Frauen im Vergleich zu Männern anderen Herausforderungen in der Vorgründungsphase gegenüberstehen. Zwei der vier Befragten waren der Meinung, dass es an der Persönlichkeit der Frauen liegt. Die Herausforderung besteht darin, dass Frauen sozial ausgelegt, risikoaverser und introvertiert sind: *„Ich habe manchmal das Gefühl, dass Frauen, was den Kontakt beziehungsweise das Networking betrifft, sehr zurückhaltend sind.“* (B2, 16). Zwei der vier Befragten äußerten, dass das Rollenverständnis der Frau gesellschaftlich geprägt ist, und zukünftig bestehen bleibt: *„Ich denke, das ist einfach bei uns gesellschaftlich verankert ist, dass die Frauen halt einfach sich um andere Lebensbereiche zu kümmern haben. Und ich denke, das wird noch etliche Jahre dauern, bis einfach dieses Gedankenkonstrukt oder diese, diese, diese Denkschablone, die uns da seit Jahren auferlegt wird oder aufgelegt wird, dass das, dass die aufbricht.“* (B2, 18). Aus eigener Erfahrung berichteten zwei Interviewte, dass

das allgemeine Auftreten als Frau in der Gründungsbranche kritisch angesehen wird: *„Ich gehe auch wirklich fordernd teilweise wo rein, weil ich gemerkt habe, ich habe es immer noch extrem schwer als Frau oder als junge Frau, als Gründerin, wo vielleicht viele denken: Ja, die ist ja noch grün hinter den Ohren.“* (B1, 74)

Schließlich wird die Suche nach Förderungen und Investoren von einer Interviewten als herausfordernd angesehen. Zudem bringt sie an, dass es Programme nur für Frauen geben muss, damit Ideen von Frauen gefördert werden. In anderen Programmen sind die Aufnahmebedingungen erschwert: *„Es hat immer so einen faden Beigeschmack, weil warum komme ich als Frau nur und Programmen weiter und werde nur gefördert, wenn da eine Frau oder das Geschlecht definiert ist und alles andere? Solange ich halt nicht in der Technik bin, sondern immer noch bei der Mode. Es ist sehr, sehr schwer.“* (B1, 36)

5.2.3 Umgang mit Herausforderungen

Insgesamt wurden der Kategorie „K3 Umgang mit Herausforderungen“ 58 Codes zugeordnet. Davon besitzt Subkategorie „K3.1 Emotionen“ zehn Codes, „K3.2 kognitive Strategien“ sechs Codes und Subkategorie „K3.3 konkrete Handlungen“ zwölf Codes. Der Subkategorie „K3.4 Ressourcen“ wurden 16 Codes zugeordnet, „K3.5 Bewältigungsstrategien“ neun Codes und der Subkategorie „K3.6 Angebot“ fünf Codes (Tabelle 4).

Tabelle 4: Subkategorienhäufigkeit der Kategorie „K3 Umgang mit Herausforderungen“

Subkategorien	Anzahl Codes
K3.1 Emotionen	10
K3.2 kognitive Strategien	6
K3.3 konkrete Handlungen	12
K3.4 Ressourcen	16
K3.5 Bewältigungsstrategien	9
K3.6 Angebot	5
Gesamt	58

Die Befragten berichteten über den Umgang mit Herausforderungen. Eine der Befragten reagiert emotional in Form von Frust und Ärger auf Herausforderungen: *„Also ich habe wirklich auch negative Gedanken. Also Gefühle eher also Frust oder Ärger. Ich bin auch wutig, auch währenddessen teilweise.“* (B1, 18). Die Hälfte der Befragten äußerte, dass sie die Situation über kognitive Wege umgehen und rational über die Herausforderung denken: *„Es ist eine sehr*

gute Option, dann selbstständig zu werden. Aber grundsätzlich bin ich ausgebildete Chemikerin und promoviere da gerade und habe auch noch andere Optionen, die, ich werde, ich bin, ich bin nicht auf die Selbstständigkeit angewiesen. Ich bin nicht darauf angewiesen, es zu machen.“ (B4, 26). Fast alle begegnen den Herausforderungen mit konkreten Handlungen. Es wird als hilfreich erachtet, sich zu der Thematik bei externen Personen zu informieren, beispielsweise über Telefon, die sozialen Kanäle oder im Internet zu recherchieren: *„Ansonsten jemanden anrufen, wo ich weiß, es ist zwar erst mal eine Anlaufstelle, die kennen mich mittlerweile mit meinen Prozessen.“ (B1, 26)* Die Befragten waren der Meinung, dass es hilfreich sein kann, die konkreten herausfordernden Themen für eine bestimmte Zeit wegzulegen und sich zu einem anderen Zeitpunkt noch einmal damit zu beschäftigen, um eine neutralere Herangehensweise zu initiieren: *„Und ich glaube, es hilft auch, es einfach ein bisschen ein paar Tage ruhen zu lassen und dann noch mal drauf zu gehen und nicht auf Krampf jetzt irgendwas machen zu müssen, weil dann wird es wahrscheinlich eh nichts.“ (B3, 42).*

Alle Frauen berichteten von gebotenen Hilfestellungen. Alle Befragten haben private Ressourcen in Form von Familie, Freunde und Partner in Anspruch genommen, insbesondere, wenn Probleme in der Vorgründungsphase aufgetreten sind: *„Also natürlich steht erstmal Familie und Freunde, dann mein Squad Team und dann kommen die Berater. Aber man muss halt immer unterscheiden, wer kann dir wirklich helfen? Das eine ist emotional und das andere ist dann wirklich was das Business angeht.“ (B1, 32).* Eine der Befragten äußerte sich auch zu der Hilfestellung seitens ihres Glaubens: *„Dann bin ich Christ. Also ich habe auch festgestellt, dass mir der Glaube durchaus da irgendwie sehr mit reinspielt, weil ich es für mich auch so ein Teil spirituellen Teil mit dabei hatte, dass ich so für mich das Gefühl hatte, okay, das ist etwas, wozu mich Gott gerade beruft. Dem einfach nachzugehen.“ (B4, 26).* Zudem wies die Hälfte der Befragten darauf hin, dass der Austausch mit Personen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, sehr hilfreich beim Umgang mit Herausforderungen ist: *„Ich denke tatsächlich, sich mit Leuten auszutauschen, die das gleiche durchgemacht haben. Also auch Gründerinnen und Gründer anschreiben hier, wie lief das bei euch?“ (B3, 40).*

Die Hälfte der Frauen ist der Meinung, dass die finanzielle Ressource eine Hilfestellung in der Vorgründungsphase darstellt: *„Also auf jeden Fall mein eigenes finanzielles, meinen eigenen finanziellen Puffer, den ich mir natürlich angeschafft habe und natürlich auch das Stipendium, was wir bekommen haben. Das hat auch wirklich so unglaublich viel unterstützt.“ (B2, 28).*

Eine der Befragten schilderte die Hilfe von staatlicher Seite in der Vorgründungsphase: *„Klar, die staatlichen Seiten haben viele Webseiten, wo man gucken kann, wie das alles abläuft und sowas. Es kam jetzt aber nicht, als die Idee bekannt war jetzt aktiv jemand auf mich zu. (..)“ (B3, 34).*

Die Befragten nannten persönliche Bewältigungsstrategien, die sie bei Herausforderungen anwenden. Zum einen wurde von der Hälfte der Befragten die Bewältigung durch Aktivitäten, wie Sport treiben, Musik hören oder auch das Lesen eines Buches, genannt: *„Also für mich ist es, glaube ich, vordergründig der Sport oder auch wirklich einfach Musik hören, die mir gut tut.“* (B2, 36). Zwei der vier Befragten waren der Meinung, dass die problemlösende und zielorientierte Herangehensweise bei der Bewältigung hilft: *„Aber mittlerweile bin ich wirklich zielorientiert, so dass ich sage ich muss, meine Marke muss noch geschützt werden. Ich mache mich dran, das irgendwie zu bewältigen.“* (B1, 44) Des Weiteren äußerte eine der Befragten, dass ein Angebot zur Bewältigung nützlich wäre. Das Nutzen von automatisierten Erinnerungsmechanismen wurde als förderlich für die eigene Achtsamkeit eingestuft: *„Aber irgendwie so ein kleiner Reminder, der jetzt als Newsletter kommt. Oder als Mail oder als App oder irgendwas, sondern so: Hey, denk an dich, du musst mehr trinken: Hey, denk an dich, du brauchst jetzt eine Pause, einen Ausgleich?“* (B1, 54) Außerdem äußerte eine der Befragten das öffentlich zugängliche Angebote zum Umgang mit Herausforderungen und eine allgemeine Aufgeklärtheit der Gesellschaft herrschen sollte, hilfreich wären: *„Also wenn man jetzt weiß, ich finde das auf der Website und okay, ich raste jetzt gerade ein bisschen aus, ich guck doch noch mal rein und guck, welche Strategien es gibt. Das wäre sicher hilfreich.“* (B3, 44).

5.2.4 Ängste und Sorgen

Insgesamt wurde der Kategorie „K4 Ängste und Sorgen“ 15 Codes zugeordnet. Davon wurde der Subkategorie „K4.1 Thematisch“ acht Codes und der Subkategorie „K4.2 Bewältigung“ sieben Codes zugeordnet (Tabelle 5).

Tabelle 5: Subkategorienhäufigkeit der Kategorie "K4 Ängste und Sorgen"

Subkategorien	Anzahl Codes
K4.1 Thematisch	8
K4.2 Bewältigung	7
Gesamt	15

Alle Befragten äußerten sich zu ihren Ängsten und Sorgen in der Vorgründungsphase. Drei der vier Befragten nannten das Thema Zeit als Sorge. Zum einen geht es um die benötigte Zeit, die man laut der Befragten nicht einteilen kann, und zum anderen darum, wie man neben einem Job die Gründung vorantreibt: *„Ja, vor allen Dingen im Bereich Zeitmanagement, weil ich ja trotzdem noch einen Vollzeitjob hatte und überlegt habe. Also am Anfang, ich wusste*

überhaupt nicht, wie viel Zeit ich brauche.“ (B3, 46). Zum anderen äußerte eine Befragte die Sorge und Angst, dass, falls die Gründungsidee nicht funktioniert, eine große Menge an Zeit investiert wurde und dem kein Ergebnis gegenübersteht, weil die Gründung nicht durchgeführt wird: „Dass, dass man vielleicht noch mal alles umkrempeln muss, dass man einfach noch mal seine Idee vielleicht auch löschen muss, dass man noch mal von vorne beginnen muss irgendwo, weil man vielleicht schon eine gewisse Zeit an auch Kraft investiert hat.“ (B2, 40).

Die Hälfte der Befragten war der Meinung, dass die finanzielle Komponente Ängste und Sorgen bereitet. Es geht dabei um das bereits investierte Geld und wie man den Lebensstandard während des Aufbaus der Gründung halten soll: *„Aber auch dieses naja, wenn ich jetzt doch was kaufen muss und noch nichts eingenommen habe, wie ist es dann finanziell? Wie viel geht von meinem Lebensstandard sozusagen weg, was ich in das Gewerbe reinstecken muss?“ (B3, 46). Eine der befragten Frauen äußerte sich zur Angst vor dem Scheitern. Insbesondere, wenn aus dem Gründungsvorhaben keine Gründung entsteht: „Ja, quasi die Angst, dass es sich im Sand verlaufen könnte.“ (B4, 36). Die Befragte war darüber hinaus der Meinung, dass die Angst vor dem öffentlichen Scheitern ebenfalls eine Rolle spielt, wenn ein angekündigtes Gründungsvorhaben nicht umgesetzt werden kann: „Und auch irgendwie so ein bisschen vielleicht die Angst davor, dass ich natürlich auch ganz vielen Leuten erzählt habe, ich mache das jetzt und ich tue das jetzt. Und dann einfach so zu gucken, wie dann andere auch drauf reagieren, die einem dann sagen ja, aber war da nicht mal was? Und dann so zu sagen Ja, nein, Ich habe dann doch beschlossen, es sein zu lassen. Da habe ich wirklich keine Lust drauf, das zu tun ((lacht)).“ (B4, 36)*

Um diese Ängste zu bewältigen, nutzten die Frauen verschiedene Maßnahmen und Strategien. Eine der Befragten stellte sowohl ein Plan für die zeitliche als auch finanzielle Ebene auf. Sodass die Sicherheit bestand, zu wissen, in welchen zeitlichen Rahmen etwas geschieht und welche finanziellen Möglichkeiten bestehen: *„Einerseits Ich habe wirklich versucht, mir eine Kalkulation aufzustellen oder auch einen Plan aufzustellen.“ (B3, 48), „Und zum Finanziellen habe ich mir auch eine Kalkulation aufgestellt, um zu gucken okay, wie viel würde dann übrig bleiben und wie viel wäre ich dann bereit reinzustecken?“ (B3, 48). Zusätzlich brachte eine Befragte die Verdrängung der Ängste und Sorgen als Bewältigungsstrategie an, bei gleichzeitiger Suche nach potenzieller Unterstützung: „Also so ein bisschen, so eine bisschen bewusste Verdrängung, während ich gleichzeitig gucke, okay, welche anderen Menschen laufen mir gerade über den Weg, die Lust hätten, an dem Projekt mitzuarbeiten und die dann irgendwie mit einzubinden.“ (B4, 38). Schlussendlich wurden die Ängste und Sorgen einer Frau nach Beendigung der Vorgründungsphase bewältigt: „Ja, aber eher, eher nicht in der Vorgründungsphase. Also eher später dann.“ (B2, 42).*

5.2.5 Stress und Resilienz

Insgesamt wurden der Kategorie „K5 Stress und Resilienz“ 27 Codes vergeben. Den Subkategorien „K5.1 Stressumgang“ wurden acht Codes und der Subkategorie „K5.2 Stressbewältigung“ vier Codes vergeben. Den Subkategorien „K5.3 Resilienzentwicklung“, „K5.4 Handlung“ und „K5.5 Resilienztraining“ wurden jeweils fünf Codes zugeordnet (Tabelle 6).

Tabelle 6: Subkategorienhäufigkeit der Kategorie "K5 Stress und Resilienz"

Subkategorien	Anzahl Codes
K5.1 Stressumgang	8
K5.2 Stressbewältigung	4
K5.3 Resilienzentwicklung	5
K5.4 Handlung	5
K5.5 Resilienztraining	5
Gesamt	27

Alle befragten Frauen äußerten, dass sie in der Vorgründungsphase Stressmomente erlebt haben. Dabei strebten alle befragten Frauen eine Strukturierung zeitkritischer Situationen an: *„Und dann wirklich zu gucken, okay, du musst Prioritäten setzen und ja, dann fällt halt das Studium mal ein bisschen runter. War dann halt auch so, aber sich da wirklich Prioritäten zu setzen, anders geht's nicht.“* (B3, 54). Eine der Frauen ging emotional mit Stress um: *„Bei mir ist so ein Ding, so ein Drucklöcher ist bei mir einfach weinen, danach geht's.“* (B1, 64). Zusätzlich äußerte die Hälfte der Befragten, dass der Alltag dabei hilft, mit Stress umzugehen: *„Ich glaube, da hilft mir im Alltag eigentlich ziemlich viel, dass ich Zeit mit meinen Katzen verbringen, weil mich das einfach runterbringt.“* (B2, 48). Der Glaube an Gott wurde im Umgang mit Stress von einer befragten Frau als förderlich erachtet: *„Nein, ich würde sagen, da war der Glaube so als grundsätzlich tragende Komponente dabei.“* (B4, 50). Um den Stress zu bewältigen, äußerte eine Frau, dass sie sich Informationen zu der mit Stress belasteten Situation einholt, um durch das erlangte Wissen den Stress zu reduzieren, wobei indessen die Euphorie begann: *„Und dann habe ich halt hingesetzt und habe angefangen zu googeln und habe mich dann aber auch wieder darauf gefreut, weil ich dachte ja, es ist trotzdem eine coole Sache und es wird eine Herausforderung, klar, aber ich habe ja auch Bock drauf.“* (B3, 22). Letztendlich war eine befragte Frau der Meinung, dass Gelegenheiten für eine Auszeit von der stressigen Situation genutzt werden sollten und auch das Ändern der Situation den Stress

senken kann: „Ich war wirklich an einem Punkt, wo ich gesagt habe ich kann nicht mehr, ich muss jetzt ganz schnell was ändern.“ (B1, 58), „Ich gehe dann meistens raus. Ich muss dann immer. Ich bin so ein Mensch, wenn es, wenn es zu krass wird, dann versuche ich da irgendwie erst mal aus der Situation rauszukommen. Sei es ein Tag wegfahren oder zur Familie fahren, einfach mal weg.“ (B1, 64).

Drei der vier Befragten äußerten, dass sich die eigene Resilienz seit Beginn der Vorgründungsphase bis zum Ende dieser, beziehungsweise zum jetzigen Zeitpunkt verbessert hat: „Ich würde schon sagen, dass es sich verbessert hat, aber ich glaube, dass ich da einfach ein sehr reflektiver (.) reflektierter, reflektierter Mensch bin und dass ich deshalb vielleicht das einfach ein bisschen positiver sehe.“ (B2, 54). Eine der Befragten äußerte sich dazu, dass sich die Resilienzentwicklung in der Vorgründungsphase kontinuierlich ändert: „Ein riesiges Auf und Ab ((lacht)).“ (B3, 58).

Die befragten Frauen äußerten sich, wie es zu der Resilienzentwicklung kam und welche Themen dabei relevant waren. Alle der interviewten Frauen waren der Meinung, dass die Denkweise und entsprechende Einstellung zu herausfordernden Situationen und zur eigenen Person die Resilienzentwicklung unterstützen: „Ich finde man muss sich schon aktiv einfach mit der Persönlichkeitsentwicklung beschäftigen oder bzw. Immer mal und ich denke daraus entwickelt sich wieder, dass das entstehen kann, überhaupt, wenn man sich nicht mit sich selbst beschäftigt und mal in sich geht, seine Gefühle spürt. Wo kommt das her, was sind meine Gedanken dazu? Und sich einfach mal selbst immer wieder hinterfragt. Also wenn man das nicht macht, dann kann das auch nicht passieren.“ (B2, 56).

Alle der Befragten äußerten, dass Trainings zur Stärkung der Resilienz hilfreich in der Vorgründungsphase sind: „Ich denke, dass es wertvoll ist, wenn es sowas gibt.“ (B3, 66). Dabei war die Hälfte der Interviewten der Meinung, dass eine Zusammenkunft mit erfahrenen Gründerinnen einen Mehrwert bieten kann, wenn sich dabei nach den Erfahrungen in der Vorgründungsphase erkundigt werden kann: „Also ich will damit nur sagen, vielleicht einfach so kleinere Runden, vielleicht auch mit anderen Gründerinnen, die halt dann einfach mal so erzählen, wie es bei ihnen in der Gründungsphase war, in der Vorgründungsphase und wo man dann einfach immer mal Fragen stellen kann und wo einem vielleicht auch so ein bisschen aktiv die Angst genommen wird, weil man halt auch praktische Beispiele vor sich sitzen hat.“ (B2, 58). Zwei der vier Befragten äußerten eine Unschlüssigkeit in Bezug auf die Teilnahme an Zusammenkünften mit erfahrenen Gründerinnen während der Vorgründungsphase: „Ich weiß nicht, ob ich es zu dem Moment in Anspruch genommen hätte, was aber auch vielleicht so ein deutsches Denken ist, wenn man sagt okay, ich habe eine Idee, ich habe noch nichts geleistet, ich kann noch nicht damit rausgehen und kann andere um Hilfe bitten und sonst

irgendwas. Aber ich glaube, dass ich das jetzt zu einer Zeit entwickelt, wo sich die Gesellschaft ein bisschen ändert, wo sowas vielleicht auch mehr angenommen wird.“ (B3, 66).

6 Diskussion

Das Ziel der vorliegenden Arbeit bestand darin zu eruieren, welche Herausforderungen Frauen in der Vorgrünungsphase erleben und wie diese bewältigt werden können. Darüber hinaus wurde erforscht, welche Rolle dabei Angst, Stress und Resilienz spielen.

6.1 Methodenkritik

Die Ansichten zu geeigneten Gütekriterien für die Bewertung der qualitativen Forschung sind kontrovers. Daher sollte eine Orientierung an den bereits erforschten Gütekriterien der quantitativen Forschung erfolgen (Döring & Bortz, 2016, S. 107).

Um die vorliegende Forschung methodisch qualitativ zu bewerten, wurden in Anlehnung an Steinke (1999) die sieben Kernkriterien zur Bewertung qualitativer Forschung herangezogen. Durch die Betrachtung der Indikation, Relevanz und Limitation kann eine ausreichende Begutachtung des Arbeitsgegenstandes sichergestellt werden (Döring & Bortz, 2016, S. 114).

Der Punkt der *intersubjektiven Nachvollziehbarkeit* kann als gegeben angesehen werden. Es wurde eine transparente und explizite Aufarbeitung der folgenden Schritte vorgelegt:

- Forschungsgegenstand,
- Methodik (Erhebung, Transkription, Auswertung),
- Entscheidungen und Probleme im Forschungsprozess,
- Informationsquellen.

Hervorzuheben ist die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2016). Hier wird die Auswertungsanalyse als nachvollziehbar betrachtet und die Intersubjektivität überprüft. Somit sind die Ergebnisse auf andere Gegenstände übertragbar (Mayring, 2016, S. 61).

Die *Indikation des qualitativen Vorgehens* angesichts der Fragestellung ergibt sich aus wenigen bis nicht vorhandene Studien zu der vorliegenden Forschungsfrage. Besonders in Bezug auf das Förderprogramm FOUNDress wurde bisweilen keine Forschungsarbeit durchgeführt, da es in einem Förderaufruf des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) aus dem August 2023 seinen Ursprung hat. Das Programm wurde daraufhin erstmalig im November 2023 innerhalb des SAXEED Netzwerkes angeboten. Somit wurden erstmalig Frauen aus diesem Feld rekrutiert. Die Indikation angesichts der Fragestellung wird im Folgenden näher erläutert: Durch die Face-To-Face Interviews konnte eine alltagsnahe und niedrighschwellige Befragungsmethode sichergestellt werden. Zusätzlich konnte durch die Interviewmethode das subjektive Erleben der Befragten inklusive Mimik, Gestikulation und emotionale Reaktion beobachtet werden. Es konnte eine persönliche

Atmosphäre geschaffen werden und es wurden in kürzester Zeit deutlich mehr Informationen erhalten als bei schriftlichen Methoden. Durch die persönlichen Gespräche waren Rückfragen möglich, was zu einem höheren Informationsgehalt geführt hat (Döring & Bortz, 2016, S. 356 ff.). Durch die genannten Aspekte wird der Erhebungsprozess als adäquat für die vorliegende Forschungsfrage angesehen.

Die *Indikation der Methodenwahl* kann teilweise als kritisch betrachtet werden. Für die Bearbeitung der Bachelorarbeit war ein Zeitraum von zwei Monaten vorgesehen. Durch diese begrenzte Bearbeitungszeit wurde sich auf die Teilnehmerinnen des FOUNDress-Programms des Standortes Zwickau festgelegt und es konnte keine Vollerhebung der vier Standorte (Zwickau, Chemnitz, Freiberg, Mittweida) durchgeführt werden. Aufgrund der vorangestellten Ausschlusskriterien und der mangelhaften Beteiligung musste die Rekrutierung der Teilnehmer auf den Standort Chemnitz ausgeweitet werden, um die Stichprobengröße der Forschungsfrage entsprechend sicherzustellen. Die Repräsentativität kann dadurch eingeschränkt sein. Jedoch sind für explorative Studien „(...) kleine und nicht-zufällige Stichproben ausreichend“ (Döring & Bortz, 2016, S. 297).

Die *Indikation der Samplingstrategie* ist begrenzt gegeben. Es wurde sich für eine Altersspanne von 20-30 Jahren entschieden, in der die Gründerzahlen aktuell am stärksten steigen (Metzger, 2022). Damit kann das Einschlusskriterium begründet werden. Es wird für eine bessere Vergleichbarkeit eine Altersspanne von 25-35 Jahren als angemessener erachtet, da diese Spanne auch in dem Global Entrepreneurship Monitor benutzt wird (GEM, 2023). Außerdem ist zu beachten, dass drei der vier Interviews eine Interviewlänge von ca. 20-22 Minuten hatten. Ein Interview dauerte ca. 50 Minuten. Es ist festzuhalten, dass im Vorfeld nicht absehbar war, dass die Interviews eine unterschiedliche Länge vorweisen würden. Es wird geschlussfolgert, dass es am Antwortverhalten der interviewten Person liegt, weshalb hier nicht gegensteuert werden konnte.

Die *Limitation* von qualitativen Studien besteht aus einer geringen Stichprobe heraus, denn mit einem erweiterten Stichprobenumfang geht eine steigende Aussagekraft der Studie einher. Um eine Generalisierung zu schaffen, wird versucht, eine theoretische Sättigung zu erreichen, wobei weitere Interviews zu keinen neuen Erkenntnissen geführt hätten. In dem vorliegenden Fall kann, trotz der geringen Stichprobe (n=4), davon ausgegangen werden, dass die theoretische Sättigung eingetreten ist und weitere Interviews keine neuen Aspekte hervorgebracht hätten (Döring & Bortz, 2016, S. 294; Wohlrab-Sahr & Przyborski, 2014, S. 186). Weiterhin wurde angestrebt, ein umfassendes Bild der Herausforderungen für Frauen in der Vorgründungsphase zu erheben. Da das weiterführende Ziel nach Abschluss der Arbeit die Integration des Wissens in einen Workshop des untersuchten FOUNDress-Programms ist, wurden die Teilnehmerinnen ausschließlich aus diesem rekrutiert. Es gilt zu beachten, dass

diese Frauen in der Vorgründungsphase finanziell und organisatorisch mehr Unterstützung erhalten haben, als Frauen ohne ein Förderprogramm. Allgemein muss berücksichtigt werden, dass die Frauen individuelle Lebenshintergründe, beispielsweise in Hinblick auf finanzielle Sicherheit und branchenspezifisches Vorwissen, besitzen und daher individuelle Perspektiven auf die Beantwortung der Interviewfragen Einfluss nehmen. Dieser Umstand hat womöglich Auswirkungen auf die Ergebnisse und muss bei der Generalisierung betrachtet werden. Trotz dessen konnten Frauen aus unterschiedlichen Gründungsbranchen befragt werden, um einen umfassenden Einblick zu gewährleisten. Ferner waren die Frauen zum Zeitpunkt der Erhebung in unterschiedlichen Phasen der Gründung, weshalb in Erwägung gezogen werden muss, dass sich aufgrund der zeitlichen Distanz einige Frauen an bestimmte Aspekte nicht mehr erinnern können.

Die *reflektierte Subjektivität* ist nur begrenzt gegeben. Besonders bei Face-to-Face Interviews muss mit einer durchschnittlich höheren Verzerrung der Antworten durch soziale Erwünschtheit und der gegebenen Interviewsituation gerechnet werden (Stocké, 2014, S. 625). Jedoch wurde durch die Anonymisierung und Kommunikation von Vorab-Informationen an die Teilnehmer entgegengesteuert.

Die *Relevanz* der vorliegenden Forschung wird als gegeben angesehen. Die Fragestellung zielte darauf ab, standort- und projektbezogene Informationen zu erhalten, um diese im Anschluss für angehende Gründerinnen freizugeben. Die Repräsentativität der Daten ist für Frauen in der Untersuchungseinrichtung SAXEED, inklusive FOUNDress-Programm, mit einem EXIST-Women Stipendium gegeben (Klewer, 2022, S. 116). Frauen erhalten eine finanzielle und themenbezogene Unterstützung und es kann nicht sichergestellt werden, dass dies bei der Grundgesamtheit von angehenden weiblichen Gründern der Fall ist.

Trotz verschiedener Limitationen in der methodischen Vorgehensweise kann davon ausgegangen werden, dass die angewandte Methodik als geeignet zur Beantwortung der Fragestellung betrachtet werden kann.

6.2 Ergebnisdiskussion

Im nachfolgenden Abschnitt werden die Ergebnisse interpretiert und diskutiert. Anhand dieser Diskussion erfolgt die Beantwortung der Forschungsfrage:

„Welchen Herausforderungen sehen sich Akademikerinnen, die gründen oder gegründet haben in der Vorgründungsphase gegenüber? Welche Rolle spielen dabei Angst, Stress und Resilienz?“ und „Welche konkreten Maßnahmen helfen und benötigen Gründerinnen im Umgang mit Herausforderungen in der Vorgründungsphase?“.

Nach Möglichkeiten werden die vorliegenden Ergebnisse in die bestehende Literatur eingeordnet und mit analogen Forschungen verglichen.

Grundlegend ist festzuhalten, dass die Befragten die Umsetzung der eigenen Idee in einen Beruf als Leitmotiv für ihre Gründung angaben. Darüber hinaus nannten sie den Wunsch nach Unabhängigkeit, bei dem der Aufbau eines Unternehmens, unabhängig von der Gründungsidee, im Fokus steht. Damit konnten die literaturbasierten Antriebsfaktoren für eine Gründung bestätigt werden (Schinnerl, 2021, S. 1). Besonders für Frauen sind die Punkte Selbstverwirklichung und Unabhängigkeit Motive für eine Gründung (Eder, 2012).

Wie aus den Ergebnissen hervorgeht, gibt es viele Herausforderungen, denen sich Frauen in der Vorgründungsphase stellen müssen. Unter anderem konnten die Befragten im Voraus nicht planen, wie viel Zeit für die Vorgründungsphase investiert werden muss. Dies kann sich auf das uneinheitliche Prozessmodell zurückführen lassen, nach dem die Phasen einer Gründung individuell durchlebt werden und keinen einheitlichen Zeitfaktor aufweisen. Entsprechend können sie sich nicht auf eine festgelegte Struktur stützen und haben Schwierigkeiten einen starren Zeitplan zu erstellen und einzuhalten (Baron & Shane, 2005, S. 11 ff.; Fueglistaller et al., 2004, S. 8 ff.). Des Weiteren stellt die Suche nach gründungsbezogenen Informationen und nach geeigneten Anlaufstellen für die befragten Frauen eine Herausforderung dar. Sie gaben außerdem an, dass Informationen zum Teil vorhanden, jedoch unübersichtlich und kompliziert aufbereitet sind. Diese Ergebnisse stehen im Einklang mit denen von Verheul et al. (2012). Sie fanden heraus, dass Frauen bürokratische Hürden häufig als herausfordernder wahrnehmen als Männer (Verheul et al., 2012). Auch im aktuellen KfW Gründungsmonitor steht als größtes Gründungshemmnis mit 56% die damit einhergehende Bürokratie auf dem ersten Platz (Metzger, 2024).

Des Weiteren gab die Hälfte der Befragten an, dass die Gründung ohne Geschäftspartner als herausfordernd wahrgenommen wird. Dieses Ergebnis lässt sich in der Literatur nicht vollständig belegen. Nur 8% gaben hier an, dass fehlende Mitgründer ein Gründungshemmnis darstellen (Metzger, 2023). Insbesondere Frauen gründen sogar häufiger allein, suchen jedoch

bei größeren Projekten innerhalb der Gründung eher nach Kooperationspartnern (Eder, 2012). Im Nachgang der Interviews kann nicht festgestellt werden, ob die befragten Frauen fehlende Kooperationspartner für bestimmte Themen oder eine allgemeine Teamgründung meinten.

Das Thema finanzielle Sicherheit und das einhergehende Risiko mit einer Gründung sind weitere Herausforderungen für die Befragten. Eine Übereinstimmung mit den Ergebnissen von Schäfer und Ternes (2018) ist erkennbar, denn hierbei empfanden fast 60% der Befragten das finanzielle Risiko als Gründungshemmnis (Schäfer & Ternes, 2018). Um dieser Herausforderung entgegenzutreten, werden in Deutschland Förderprogramme angeboten, um finanzielle und fachliche Unterstützung zu bieten. Die Interviewten sind hierbei alle in dem Förderprogramm EXIST-Women, was darauf ausgelegt ist, den Frauen eine finanzielle und fachliche Unterstützung zu bieten (BMWK, o. D.c). In den geführten Interviews der vorliegenden Studie wurde erwähnt, dass Frauen oftmals nur in exklusiv für Frauen konzipierte Förderprogramme aufgenommen werden. Grund dafür kann z.B. die Branche der Gründung sein. Frauen gründen häufiger im Dienstleistungssektor, wohingegen geschlechterneutrale Förderungen meist auf (technische) Innovationen abzielen und innovative Ideen eine Voraussetzung für die Teilnahme an Förderprogrammen darstellen (Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz, 2024c; Gather & Biermann, 2021; Viète et al., 2022).

Durch die geringere Anzahl von weiblichen Gründerinnen, gibt es analog auch weniger weibliche Vorbilder. Thelen (2021) bestätigt, dass Vorbilder Gründungen durch Inspiration und Sensibilisierung mit dem Gründungsthema voranbringen (Thelen, 2021). Die Ergebnisse der vorliegenden Forschung zeigen, dass fehlende Vorbilder als Herausforderung wahrgenommen werden, somit Wissen anderweitig eingeholt werden muss und dadurch die Angst vor der Gründung steigen kann. In der bestehenden Literatur wird darauf hingewiesen, dass durch das Vorhandensein von Vorbildern die Gründungsangst verringert werden könnte, da durch die Beobachtung des Vorgehens eines Vorbildes eine gewisse Sicherheit des Gründenden etabliert wird (Reichhart & Pusch, 2023). Es kann also hilfreich sein, im Vorfeld aktiv nach entsprechenden Vorbildern zu suchen, bei denen Ähnlichkeiten hinsichtlich Geschlecht, Nationalität oder Branche der Gründung bestehen (Bosma et al., 2012). Die befragten Frauen äußerten, dass allein der Austausch mit Personen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, beim Umgang mit Herausforderungen hilft. Auch Kutzhanova und Lyons (2008) erarbeiteten ähnliche Ergebnisse. Durch eine Gruppe, die ähnliche Erfahrungen teilt, kann ein Wissensaustausch vorangebracht werden, ein Erfahrungsaustausch stattfinden und Sozialkapital aufgebaut werden, welches zu emotionaler und psychologischer Unterstützung führt (Kutzhanova & Lyons, 2008). Auch die Interviewten gaben an, dass der Austausch mit Personen, die ähnliche Erfahrungen machen, eine Ressource zum Umgang mit Herausforderungen darstellt. Auch private Kontakte, wie Freunde und Familie werden von den Frauen als solche sozialen Ressourcen wahrgenommen. Dabei profitieren die Befragten

sowohl von finanzieller als auch emotionaler Unterstützung (z.B. Zuwendung, Trost) (Lyssenko et al., 2022, S. 83). Es ist belegt, dass sich soziale Ressourcen positiv auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden eines Individuums auswirken (Uchino et al., 2012).

Die befragten Frauen gaben an, dass sie eine überproportionale Vertretung von männlichen Gründern wahrnehmen. Dies spiegelt auch die bestehende Literatur wieder (Metzger, 2023). Die Befragten gaben an, dass die Persönlichkeit von Frauen, z.B. durch höhere Introversion und eine risikoaversere Erziehung als bei Männern, sowie die Rolle der Frau in der Gesellschaft, Gründe für das zurückhaltendere Gründungsverhalten bei Frauen sein könnten. Viète et al. bestätigen in ihrer Forschung die Aussagen der befragten Frauen. (Viète et al., 2022) Die Bundesregierung möchte in Zukunft zusätzliche Maßnahmen schaffen, um eine Gleichstellung beider Geschlechter bei dem Thema Gründung zu schaffen (BMWK, o. D.c).

Die befragten Frauen betrachten die finanzielle Komponente während der Gründung nicht nur als Herausforderung, sondern sie haben auch Angst vor diesem Aspekt. Um dem entgegenzuwirken, könnte mehr Wissen zu finanziellen Aspekten während der Gründung vermittelt werden, um diese Angst zu verringern (Viète et al., 2022). Außerdem herrscht während der Vorgründungsphase unter den Befragten die Angst, sich bei einem möglichen Scheitern öffentlich rechtfertigen zu müssen. Die Angst vor dem Scheitern wird häufig fälschlicherweise als die Angst vor Stigmatisierung verstanden, wobei eher andere Gründe, wie zum Beispiel die finanzielle Belastung, zu ihr beiträgt (Metzger, 2019). In der vorliegenden Studie wurde zum einen die Angst vor dem Scheitern genannt, im gleichen Zuge jedoch auch die Angst vor dem öffentlichen Versagen, weshalb hier keine Übereinstimmung mit der Literatur vorherrscht.

Auch die Angst, dass beim Scheitern der Gründung enorme zeitliche Verluste, durch das bereits getätigte Investment, zu verkraften sind, besteht unter den Befragten. Es ist hierbei anzumerken, dass diese Angst, laut Cacciotti et al., je nach Höhe der investierten Ressourcen, verstärkt oder geschwächt wird. Bei Gründerinnen, die viel Geld in die Gründung investiert haben, ist somit die Angst vor dem Scheitern höher (Cacciotti et al., 2016). Dies könnte eine Erklärung für die unterschiedlichen Ansichten zu Angst vor dem Scheitern unter den Befragten sein.

Der Umgang mit Herausforderungen, Stress und Angst kann laut den Ergebnissen der vorliegenden Untersuchung in drei verschiedene Kategorien eingeteilt werden: den emotionalen Umgang, die Strukturierung und die Verdrängung der Situation. Der emotionale Umgang wird beim Auftreten von Herausforderungen und bei Stress genutzt. Sowohl Stress, Angst und der allgemeine Umgang mit Herausforderungen werden von den Beteiligten strukturiert, indem Pläne erstellt werden, um beispielsweise ein übersichtliches Zeit- und Finanzmanagement zu ermöglichen. Außerdem kann diese Übersicht durch den Aufbau von

Wissen unterstützt werden. Letztendlich wird versucht, Stress, Angst und Herausforderungen mit Verdrängung zu umgehen, indem sich eine Auszeit von der herausfordernden Situation genommen wird und stattdessen andere Themen bearbeitet werden. Das ist laut der bestehenden Literatur besonders für Frauen üblich, da sie sich gedanklich distanzieren, das Problem somit aufschieben und sich zu einem späteren Zeitpunkt wieder damit auseinandersetzen (Rathi & Umamaheswari, 2022). Diese verschiedenen Bewältigungsstrategien können als Copingstrategien klassifiziert werden. Das instrumentelle Coping wird von den befragten Gründern genutzt. Sie handeln lösungsorientiert, wobei sie Informationen für das vorhandene Problem suchen oder sich Pläne erstellen, um beispielsweise ihr Zeitmanagement zu verbessern. Zusätzlich führen sie emotionsorientiertes Coping durch, indem sie sich von dem bestehenden Stress gedanklich oder örtlich distanzieren. Das bestätigt auch die Literatur (Ernst et al., 2022; Kaluza, 2018, S. 62 ff.; Struhs-Wehr, 2017a, S. 45). Auch der religiöse Glaube, den eine Interviewte äußerte, wird in das emotionsorientierte Coping eingeordnet (Bengel & Lyssenko, 2012, S. 78). Die regenerative Copingstrategie wird nur bei der Bewältigung von Herausforderungen genannt. Hierbei handelt es sich um die aktive Bewegung oder Entspannung, was die befragten Frauen durch Sport, Lesen und Musikhören umsetzen (Ernst et al., 2022; Kaluza, 2018, S. 62 ff.; Struhs-Wehr, 2017a, S. 45). Um eine effektive Stressbewältigung zu erzeugen, sollten alle drei Copingstrategien in gleichem Maß angewandt werden. Das belegt die Forschung (Kaluza, 2018, S. 67).

Die Ergebnisse der vorliegenden Studie zeigen auch, dass die Sorgen und Ängste erst nach der Vorgründungsphase bewältigt wurden. Das kann am sogenannten „point of no return“ liegen, der erst in der Gründungsphase erreicht wird. Hierbei wurden viele Schritte bereits initiiert und ein Abbruch der Gründung ist nicht mehr unkompliziert möglich (Klandt, 2006, S. 107 f.).

Die Mehrheit der befragten Frauen gab an, dass sich die Resilienz seit Beginn der Vorgründungsphase verbessert hat. Dies kann an den sozialen Schutzfaktoren der Befragten liegen. Es wurde im Interview deutlich, dass die Befragten auf soziale Ressourcen im privaten Umfeld zurückgreifen können (Bengel & Lyssenko, 2012, S. 27 ff.; Lyssenko et al., 2022). Zu dem Vorhandensein von personalen Schutzfaktoren kann keine Aussage getroffen werden, da dies nicht Teil der Untersuchung war. Eine Befragte äußerte, dass eine Schwankung der Resilienz vorliegt. Dies ist in der Resilienzforschung gewöhnlich, denn je nach Situation und Entwicklung des Individuums, kann die Resilienz einen multidimensionalen Verlauf besitzen (Lyssenko et al., 2022; Reichhart & Pusch, 2023, S. 10 f.).

Trotz dessen ist Resilienz förderbar. Die Befragten würden es als hilfreich empfinden, ein Training zur Förderung von Resilienz im Umgang mit Herausforderungen während der

Vorgründungsphase zu erhalten. Trotz der positiven Einstellung gegenüber dem Angebot von Resilienztrainings, sind sich die befragten Frauen unschlüssig, ob sie in der Vorgründungsphase an diesem Training teilgenommen hätten. Es wäre jedoch empfehlenswert, wenn Resilienztrainings onlinebasiert stattfinden würden. Somit wird die Bereitstellung erleichtert und maximale Flexibilität ermöglicht (Henshall et al., 2023). Ähnliche Programme zur Resilienzförderung in onlinebasierter Form gibt es bereits, explizit für Studierende. Das Projekt wurde in Zusammenarbeit mit der World Health Organization und der World Mental Health International College Student Initiative erstellt (Kahlke et al., 2019). Außerdem äußerte sich eine Frau, dass eine regelmäßig wiederkehrende Erinnerung, in Form einer App oder eines Newsletters, zu einem achtsameren Verhalten im Alltag beitragen könnte. Mak et al. fand in einer Studie über Wirksamkeit von Achtsamkeitstrainings in Form von mobilen Apps heraus, dass die Achtsamkeit und damit das psychische Wohlbefinden verbessert wurde (Mak et al., 2018). Es ist allgemein üblich, dass beispielsweise gesundheitsrelevante Informationen durch Apps niedrigschwellig und zielgruppenspezifisch weitergeleitet werden können, um diese ortsunabhängig und allzeit abrufbar zu machen (Fromm et al., 2011, S. 43 ff.).

Es ist nicht möglich, Herausforderungen zu vermeiden oder umfassend zu beseitigen. Hilfreich ist jedoch, diese offen zu kommunizieren und nach einheitlichen Lösungen zu suchen (Verheul et al., 2012). Mögliche Lösungen, um den Stress und die Angst bei bestehenden Herausforderungen zu umgehen, sind Copingstrategien und die Resilienzförderung im Sinne von Trainings.

Einige Aspekte der vorliegenden Forschung stimmen mit der Literatur überein, wie beispielsweise die bestehenden bürokratischen Herausforderungen, die Angst vor fehlender finanzieller Sicherheit, die Wichtigkeit von Vorbildern und der stetige Austausch mit Personen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Zusätzlich wurde entdeckt, dass sich Ängste in Bezug auf die Gründung erst nach Beendigung der Vorgründungsphase lösen können, eine potenzielle Angst vor Stigmatisierung vorliegen kann und es für Frauen Schwierigkeiten mit sich bringen kann, in geschlechtergemischte Förderprogramme zu kommen. Die Bundesregierung versucht mit Förderprogrammen explizit Frauen bei der Ausgründung zu helfen, um die Ungleichheit zwischen den Geschlechtern zu mindern. Dennoch ist anzumerken, dass sich die befragten Frauen vielen Herausforderungen stellen müssen, obwohl eine intensive Unterstützung gegeben wird (BMWK, o. D.c).

Letztendlich ist die Verbindung der drei Copingstrategien (instrumentelles, emotionsorientiertes und regeneratives Coping) entscheidend für die Bewältigung von Stress. Es wurde als wichtig erachtet, dass Resilienz gefördert werden muss und hierbei

Resilienztrainings hilfreich wären, die bestenfalls online stattfinden sollten, um maximale Flexibilität zu gewährleisten.

7 Fazit und Ausblick

Die vorliegende Arbeit erarbeitete erstmalig in Form einer qualitativen Analyse die Herausforderungen von Frauen in der Vorgründungsphase, die am FOUNDRess-Programm teilnehmen. Diese Forschung kann als möglicher Ansatzpunkt für weitere quantitative Forschungen in Bezug auf die Bewertung des Programms dienen.

Im Rahmen dieser Arbeit wurden die grundlegenden Herausforderungen während der Vorgründungsphase der befragten Frauen und die Rolle von Stress, Angst und Resilienz erfasst.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Frauen, obwohl sie durch das FOUNDRess-Programm und das EXIST-Women Stipendium unterstützt wurden, auf verschiedene Herausforderungen stoßen. Zusätzlich werden diese Herausforderungen von Angst und Stress begleitet. Die Befragten nehmen Resilienztrainings als unterstützendes Angebot wahr, da Stresssituationen langfristig reduziert werden können, indem man im Umgang mit Stress geschult wird.

Es ist zu beachten, dass bei der Untersuchung der Ergebnisse, Persönlichkeitsmerkmale eines Individuums durch die Vielfalt von Persönlichkeiten eine Rolle spielen können. Durch die hohe Komplexität dieses Einflusses, bedarf es einer Analyse in einer weiterführenden Forschungsarbeit.

Die Ergebnisse der Forschung sollen im Anschluss in einen Workshop integriert werden, um Frauen im FOUNDRess-Programm, inklusive dem EXIST-Women Stipendium, eine intensivere und zielgruppenspezifischere Unterstützung anbieten zu können.

8 Literaturverzeichnis

- Ayala, J.-C. & Manzano, G. (2014). The resilience of the entrepreneur. Influence on the success of the business. A longitudinal analysis. *Journal of Economic Psychology*, 42, 126–135. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2014.02.004>
- Baden-Württembergischer Industrie- und Handelskammertag (Hrsg.). (2021). *Herausforderung Selbständigkeit: Informationen für eine erfolgreiche Existenzgründung*. https://www.bw.ihk.de/_Resources/Persistent/618fa8c00d44e49315195c78932b5c0765534bef/2021_Herausforderung%20Selbst%C3%A4ndigkeit_WEB.pdf letzter Zugriff: 08.09.2024
- Badzaban, F., Rezaei-Moghaddam, K. & Fatemi, M. (2021). Analysing the individual entrepreneurial resilience of rural women. *Journal of Global Entrepreneurship Research*, 11(1), 241–254. <https://doi.org/10.1007/s40497-021-00290-1>
- Baron, R. A. & Shane, S. A. (2005). *Entrepreneurship : a process perspective* (1. Auflage). Thomson South-Western. http://antitrusteconomist.ru/uploads/article/1692091702_QE2kVn33.pdf
- Bengel, J. & Lyssenko, L. (2012). *Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter: Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter* (Aufl. : 1.3.11.12). *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung: Bd. 43*. BZgA. letzter Zugriff: 08.09.2024
- BMWK (Hrsg.). (o. D.a). *EXIST-Women*. <https://www.exist.de/EXIST/Navigation/DE/Gruendungsfoerderung/EXIST-WOMEN/EXIST-WOMEN/exist-women.html> letzter Zugriff: 08.09.2024
- BMWK (Hrsg.). (o. D.b). *Projektverlauf bei EXIST-Women*. <https://www.exist.de/EXIST/Navigation/DE/Gruendungsfoerderung/EXIST-WOMEN/Projektverlauf/projektverlauf.html> letzter Zugriff: 08.09.2024
- BMWK (Hrsg.). (o. D.c). *Start-up-Gründerinnen und Diversität bei Gründungen stärken*. <https://www.bmwk.de/SUS/Handlungsfeld-04/Dossier-Handlungsfeld-04.html> letzter Zugriff: 08.09.2024
- Bosma, N., Hessels, J., Schutjens, V., van Praag, M. & Verheul, I. (2012). Entrepreneurship and role models. *Journal of Economic Psychology*, 33(2), 410–424. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2011.03.004>
- Brixy, Udo, Sternberg, Rolf, Stüber & Heiko (2008). Regionaler Vergleich: An manchen Orten fällt das Gründen leichter. *IAB Kurzbericht*. <https://www.iwkg.uni-hannover.de/fileadmin/iwkg/publications/kb1008.pdf>

- Brixy, U., Hundt, C. & Sternberg, R [Rolf]. (2010). *Global Entrepreneurship Monitor. Länderbericht Deutschland 2009*. Institut für Wirtschafts- und Kulturgeographie, Leibniz Universität Hannover. <https://www.iwkg.uni-hannover.de/fileadmin/iwkg/projects/GEM/gem2009.pdf>
- Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (Hrsg.). (2023). *Erster Fortschrittsbericht Start-up-Strategie zur der Erster Fortschrittsbericht zur Umsetzung der Start-up-Strategie der Bundesregierung*. letzter Zugriff: 08.09.2024
- Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz. (2024a, 30. Mai). *Existenzgründungen – Motor der Wirtschaft*. BMWI. <https://www.bmwk.de/Redaktion/DE/Dossier/existenzgruendung.html> letzter Zugriff: 08.09.2024
- Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz. (2024b, 30. Mai). *Vom Gründertyp zur Geschäftsidee*. <https://www.existenzgruendungsportal.de/Navigation/DE/So-gehts/Geschaeftsidee/geschaeftsidee.html> letzter Zugriff: 08.09.2024
- Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz. (2024c, 2. September). *Förderprogramme - Innovative Unternehmensgründungen (InnoStartBonus)*. BMWK. <https://www.foerderdatenbank.de/FDB/Content/DE/Foerderprogramm/Land/Sachsen/innovative-unternehmensgruendungen-innostartbonus.html> letzter Zugriff: 08.09.2024
- Cacciotti, G. & Hayton, J. C. (2015). Fear and Entrepreneurship: A Review and Research Agenda. *International Journal of Management Reviews*, 17(2), 165–190. <https://doi.org/10.1111/ijmr.12052>
- Cacciotti, G., Hayton, J. C., Mitchell, J. R. & Giazitzoglu, A. (2016). A reconceptualization of fear of failure in entrepreneurship. *Journal of Business Venturing*, 31(3), 302–325. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2016.02.002>
- Campbell-Sills, L., Forde, D. R. & Stein, M. B. (2009). Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of Psychiatric Research*, 43, 1007–1012.
- Chadwick, I. C. & Raver, J. L. (2020). Psychological Resilience and Its Downstream Effects for Business Survival in Nascent Entrepreneurship. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 44(2), 233–255. <https://doi.org/10.1177/1042258718801597>
- Deutsche Industrie- und Handelskammer (Hrsg.). (2023). *DIHK-Report Unternehmensgründung 2023: Gründungsinteresse auf historischem Tief*. <https://www.dihk.de/resource/blob/99512/361c67b58d129ecadedb6872776d3988/dihk-report-unternehmensgruendung-2023-data.pdf>
- Dollinger, M. J. (2008). *Entrepreneurship: Strategies and resources* (4th ed.). A Marsh management text. Marsh Publications.

- Döring, N. & Bortz, J. (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation: in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5. Aufl.). Springer-Verlag Berlin Heidelberg.
- Eberle, B. (2019). *Resilienz ist erlernbar: Wie Sie durch den Aufbau der inneren Stärke Stress bewältigen, widerstandsfähiger werden und Depressionen vorbeugen*. Independently published.
- Eder, B. (2012). *Existenzgründung für Frauen: Die Entscheidungshilfe für einen erfolgreichen Start* (4. aktualisierte Auflage). Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG.
- Einkommensteuergesetz (in der Fassung der Bekanntmachung vom 08. Oktober 2009 (BGBl. I S. 3366, 3862) & i.d.F.v. das zuletzt durch Artikel 6 des Gesetzes vom 27. März 2024 (BGBl. 2024 I Nr. 108) geändert worden ist). letzter Zugriff: 08.09.2024
- Ernst, G., Franke, A. & Franzkowiak, P. (2022). Stress und Stressbewältigung. In Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.), *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. letzter Zugriff: 08.09.2024
- Faulbaum, F., Prüfer, P. & Rexroth, M. (2023). *Was ist eine gute Frage? Die systematische Evaluation der Fragenqualität* (2., überarbeitete Auflage 2023). Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Franke, A. G. (2019). *Hirndoping & Co: Die optimierte Gesellschaft* (1. Auflage 2019). Springer Berlin Heidelberg.
- Freiling, J. (2006). *Entrepreneurship: Theoretische Grundlagen und unternehmerische Praxis* (1. Aufl.). Vahlen Verlag.
- Freiling, J. & Harima, J. (2019). *Entrepreneurship: Gründung und Skalierung von Startups*. Springer Gabler. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-658-26117-7>
- Fromm, B., Lampert, C. & Baumann, E. (2011). *Gesundheitskommunikation und Medien: Ein Lehrbuch* (1. Aufl.). *Medienpsychologie*. Kohlhammer.
- Fueglistaller, U., Müller, C., Müller, S. & Volery, T. (2016). *Entrepreneurship: Modelle - Umsetzung - Perspektiven Mit Fallbeispielen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz* (4. ed. 2016). Gabler Verlag; Imprint: Gabler Verlag.
- Fueglistaller, U., Müller, C. & Volery, T. (2004). *Entrepreneurship*. Gabler Verlag Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.
- Fueglistaller, U., Müller, C. A. & Volery, T. (2008). *Entrepreneurship: Modelle, Umsetzung, Perspektiven* (2., überarbeitete u. erweiterte Aufl.). Gabler.
- Gather, C. & Biermann, I. (2021). Unternehmen: Warum gründen Frauen seltener? *Wirtschaftsdienst*, 101(11), 838. <https://doi.org/10.1007/s10273-021-3036-9>
- Gerstner, A. & Scholz, U. (2020). *Diagnose Stress*.

- Gläser, J. & Laudel, G. (2010). *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse: als Instrumente rekonstruierender Untersuchungen* (4. Auflage). Lehrbuch. VS, Verl. für Sozialwiss.
- Global Entrepreneurship Monitor. (2023). *Global Entrepreneurship Monitor 2022/23: Women's Entrepreneurship Report: Challenging Bias and Stereotypes*.
- Goebel, A. (2019). *Unternehmerische Herausforderungen: Ein Prozessmodell zur Risikooptimierung im Gründungskontext* (1. Auflage 2019). Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Helfferich, C. (2005). *Die Qualität qualitativer Daten: Manual für die Durchführung qualitativer Interviews* (2., überarb. Aufl.). Lehrbuch. VS, Verl. für Sozialwiss.
- Henshall, C., Davey, Z., Srikesavan, C., Hart, L., Butcher, D. & Cipriani, A. (2023). Implementation of a Web-Based Resilience Enhancement Training for Nurses: Pilot Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e43771. <https://doi.org/10.2196/43771>
- Hering, T., Vincenti, A. J. F. & Gerbaulet, D. (2018). *Unternehmensgründung* (2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage). Lehr- und Handbücher der Wirtschaftswissenschaft. De Gruyter Oldenbourg.
- Institut für Demoskopie Allensbach (Hrsg.). (2024). *Mutterschutz für Selbständige: Repräsentative Befragung selbständig tätiger Frauen und Männer im Auftrag des BMFSFJ*. https://www.ifd-allensbach.de/fileadmin/IfD/sonstige_pdfs/Mutterschutz_Selbstaendige_Bericht_fin.pdf letzter Zugriff: 08.09.2024
- Kählke, F., Küchler, A.-M., Baumeister, H. & Ebert, D. D. (2019). StudiCare erfolgreich und gesund studieren – ein umfassendes deutsches und internationales Projekt zur Förderung der psychischen Gesundheit von Studierenden. *e-beratungsjournal.net*, 15(2). https://www.e-beratungsjournal.net/wp-content/uploads/2019/07/kaehlke_et_al.pdf
- Kaluza, G. (2018). *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung* (4., korrigierte Auflage). Psychotherapie. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-55638-2>
- Klandt, H. (2006). *Gründungsmanagement: Der Integrierte Unternehmensplan*. Oldenbourg Wissenschaftsverlag GmbH. <https://doi.org/10.1524/9783486700190>
- Klewer, J. (2022). *Projekt-, Bachelor- und Masterarbeiten: Von der Themenfindung bis zur Fertigstellung* (2. Auflage). Studium Pflege, Therapie, Gesundheit. Springer.
- Klößner, J. & Friedrichs, J. (2014). Gesamtgestaltung des Fragebogens. In N. Baur & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung*. Springer VS.

- Kollmann, T., Kuckertz, A. & Stöckmann, C. (Hrsg.). (2021). *Gabler Kompakt-Lexikon Unternehmensgründung: 2000 Begriffe nachschlagen, verstehen, anwenden*.
- König, S., Langhauser, M., Leicht, R. & Cesinger, B. (2012). *Subjective Success In An Entrepreneurial Career – The Case Of Work-Life- Balance: Results From A Large Scale Survey In Germany*. http://www-1v2.rz.uni-mannheim.de/vortrag/babson_fullpaper.pdf
- Kuckartz, U. (2018). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (4 [überarbeitete] Auflage). *Grundagentexte Methoden*. Beltz Juventa.
- Kutzhanova, N. & Lyons, T. S. (2008). How can we best assist entrepreneurs? The importance of personal and peer coaching to skill development, 1626–1644. <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=e43cdd880d8fbe97b4195c7fd3336bfc813a9b7a> letzter Zugriff: 08.09.2024
- Lehmann, G. (2017). *Die effektive Befragung: Ein Ratgeber für die Datenerhebung in der beruflichen und wissenschaftlichen Arbeit* (2., aktualisierte Auflage). *Praxiswissen Wirtschaft: Bd. 139*. expert Verlag.
- Lyssenko, L., Bengel, J., Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönau-Böse, M. (2022). Resilienz und Schutzfaktoren. In Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.), *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).
- Mak, W. W., Tong, A. C., Yip, S. Y., Lui, W. W., Chio, F. H., Chan, A. T. & Wong, C. C. (2018). Efficacy and Moderation of Mobile App-Based Programs for Mindfulness-Based Training, Self-Compassion Training, and Cognitive Behavioral Psychoeducation on Mental Health: Randomized Controlled Noninferiority Trial. *JMIR mental health*, 5(4), e60. <https://doi.org/10.2196/mental.8597>
- Margraf, J. & Becker, E. (1997). Angststörungen. In K. Hahlweg & A. Ehlers (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie: Klinische Psychologie, Bd 2: Psychische Störungen und ihre Behandlungen* (S. 242–292). Hogrefe, Verl. für Psychologie.
- Margraf, J. & Schneider, S. (2003). Angst und Angststörungen. In J. Hoyer & J. Margraf (Hrsg.), *Angstdiagnostik: Grundlagen und Testverfahren* (S. 3–30). Springer.
- Mayring, P. (2016). *Einführung in die qualitative Sozialforschung: Eine Anleitung zu Qualitativen Denken* (6., überarbeitete Aufl.). Beltz.
- Mayring, P. (2022). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken* (13., überarbeitete Auflage). *Beltz Pädagogik*. Beltz; Preselect.media GmbH. <http://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-epflicht-2019387>
- Mayring, P. & Fenzl, T. (2014). Qualitative Inhaltsanalyse. In N. Baur & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (S. 543–556). Springer VS.

- Meine, G. & Sußner, F. (2020). *Impropreneurship: Wie Improtheater hilft, ein erfolgreicher Entrepreneur zu werden* (1. Auflage 2020). Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Metzger, D. G. (2019). *Gründungsstandort Deutschland: Angst vor dem Scheitern mit besserer ökonomischer Grundausbildung kontern*.
<https://www.kfw.de/PDF/Download-Center/Konzernthemen/Research/PDF-Dokumente-Fokus-Volkswirtschaft/Fokus-2019/Fokus-Nr.-242-Februar-2019-Gr%C3%BCndungsstandort-D-Angst-vor-dem-Scheitern.pdf>
- Metzger, D. G. (2022). *KfW-Start-up-Report 2022: Nach Corona-Knick hat sich Zahl der Start-ups 2021 wieder erholt*. <https://www.kfw.de/PDF/Download-Center/Konzernthemen/Research/KfW-Start-up-Report/KfW-Start-up-Report-2022.pdf>
- Metzger, D. G. (2023). *KfW-Gründungsmonitor 2023: Tabellen- und Methodenband*.
<https://www.kfw.de/PDF/Download-Center/Konzernthemen/Research/PDF-Dokumente-Gr%C3%BCndungsmonitor/KfW-Gr%C3%BCndungsmonitor-2023-Tabellen-Methodenband.pdf>
- Metzger, D. G. (2024). *KfW-Gründungsmonitor 2024: Der Gründungstätigkeit fehlen die makroökonomischen Impulse – Selbstständige werden als Multiplikatoren wichtiger*.
<https://www.kfw.de/PDF/Download-Center/Konzernthemen/Research/PDF-Dokumente-Gr%C3%BCndungsmonitor/KfW-Gr%C3%BCndungsmonitor-2024.pdf>
- Meyer, V., Tegtmeier, S. & Pakura, S. (2017). Revisited: how gender role stereotypes affect the image of entrepreneurs among young adults. *International Journal of Gender and Entrepreneurship*, 9(4), 319–337. <https://doi.org/10.1108/IJGE-07-2017-0031>
- Misoch, S. (2015). *Qualitative Interviews*. De Gruyter.
- Morgan, J. & Sisak, D. (2015). The Power of Negative Thinking: A Model of Entrepreneurship, Aspirations, and Fear of Failure. *SSRN Electronic Journal*. Vorab-Onlinepublikation. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2547727>
- Nagl, A. (2014). *Der Businessplan: Geschäftspläne professionell erstellen Mit Checklisten und Fallbeispielen* (7., überarb. Aufl. 2014). SpringerLink Bücher. Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-02152-8>
- Ndofirepi, T. M. & Steyn, R. (2023). An international study of early-stage entrepreneurship using global entrepreneurship monitor data. *Journal of Small Business and Enterprise Development*, 30(7), 1329–1351. <https://doi.org/10.1108/JSBED-02-2023-0066>
- Olschewski, S. (2016). *Gründen in Deutschland: Von Existenz-, Unternehmens- und Startup-Gründern und Gründerinnen* (Erste Auflage, Redaktionsschluss: November 2015). Eine Veröffentlichung der Konrad-Adenauer-Stiftung e.V. Konrad-Adenauer-Stiftung. https://www.kas.de/documents/252038/253252/7_dokument_dok_pdf_43902_1.pdf/e66bf18a-2438-5a87-e54a-065dbccfc3bb?version=1.0&t=1539658564471

- Pfaundler, S. (2023). Chronischer Stress – verborgene Ängste – Folgewirkungen. *Schweizer Zeitschrift für Psychiatrie & Neurologie*, 02/2023, 12–16.
<https://www.rosenfluh.ch/psychiatrie-neurologie-2023-02/chronischer-stress-verborgene-aengste-folgewirkungen>
- Rathi, R. & Umamaheswari, S. (2022). Stress management by women entrepreneurs. *International Journal of Health Sciences*, 6(2), 14617–14623.
<https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS2.8845>
- Reichhart, T. & Pusch, C. (2023). *Resilienz-Coaching: Ein Praxismanual zur Unterstützung von Menschen in herausfordernden Zeiten* (1. Auflage 2023). Springer Fachmedien Wiesbaden.
- SAXEED (Hrsg.). (2024a, 30. Mai). *Das Gründungsnetzwerk*. <https://www.saxeed.net/das-gruendungsnetzwerk/> letzter Zugriff: 08.09.2024
- SAXEED (Hrsg.). (2024b, 21. August). *Team & Kontakt*. <https://www.saxeed.net/das-team/> letzter Zugriff: 08.09.2024
- Schäfer, M. & Ternès, A. (2018). *Startups international: Gründergeschichten rund um den Globus*. Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-21722-8>
- Schaller, A. (2001). Entrepreneurship oder wie man ein Unternehmen denken muß. In U. Blum & F. Leibbrand (Hrsg.), *Entrepreneurship und Unternehmertum: Denkstrukturen für eine neue Zeit* (S. 3–56). Gabler Verlag.
- Schinnerl, R. (2021). *Erfolgreich in die Selbstständigkeit: Von der Geschäftsidee über den Businessplan zur nachhaltigen Existenzgründung* (2., vollständig aktualisierte, ergänzte und erweiterte Auflage). Springer Gabler.
- Sirius Minds (Hrsg.). (o. D.). *Seminar Gründerin | Sirius Minds*. <https://sirius-minds.com/workshops-trainings/seminar-gruenderin/> letzter Zugriff: 08.09.2024
- STARTUP VERBAND (Hrsg.). (2022). *Female Founders Monitor*. letzter Zugriff: 08.09.2024
- Statistisches Bundesamt. (2022, 1. Februar). *Erwerbstätige Inländer*. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Wirtschaft/Konjunkturindikatoren/Arbeitsmarkt/ka-rb811.html#372450> letzter Zugriff: 08.09.2024
- Statistisches Bundesamt. (2023, 13. Juli). *Bevölkerung nach Nationalität und Geschlecht (Quartalszahlen)*. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Bevoelkerungsstand/Tabellen/liste-zensus-geschlecht-staatsangehoerigkeit.html#651186> letzter Zugriff: 08.09.2024
- Statistisches Bundesamt. (2024, 23. Februar). *Selbstständige im Inland nach Wirtschaftssektoren*. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Wirtschaft/Konjunkturindikatoren/Lange-Reihen/Arbeitsmarkt/lrerw15a.html> letzter Zugriff: 08.09.2024

- Steeneveld, M. (2024). *Stress bewältigen, Herausforderungen meistern: So stärken Sie Optimismus, Hoffnung, Resilienz und Selbstvertrauen* (1. Auflage). Hogrefe.
- Sternberg, R. [R.], Gorynia-Pfeffer, N., Täube, F., Stolz, L., Schauer, J., Baharian, A. & Wallisch, M. (2023). *Global Entrepreneurship Monitor: Unternehmensgründungen im weltweiten Vergleich: Länderbericht Deutschland 2022/23*.
- Stocké, V. (2014). Persönlich-mündliche Befragung. In N. Baur & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (S. 619-629). Springer VS.
- Struhs-Wehr, K. (Hrsg.). (2017a). *Betriebliches Gesundheitsmanagement und Führung*. Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-14266-7>
- Struhs-Wehr, K. (2017b). Stress. In K. Struhs-Wehr (Hrsg.), *Betriebliches Gesundheitsmanagement und Führung* (S. 29–58). Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-14266-7_2
- Sutcliffe, K. M. & Vogus, T. J. (2003). Organizing or Resilience. In K. S. Cameron, J. E. Dutton & R. E. Quinn (Hrsg.), *Positive Organizational Scholarship: Foundations of a New Discipline* (S. 94–110). Berrett-Koehler.
- Techniker Krankenkasse. (2021). *Entspann dich, Deutschland! - TK Stress Studie 2021*. <https://www.tk.de/resource/blob/2118106/626a9a9c255b5ece9da170a5f2cf5647/stressstudie-2021-pdf-zum-download-data.pdf>
- Thelen, J. (2021). *Unternehmensgründung durch Frauen: Das Ungleichgewicht in der Gründungsszene. FES Impuls*. Friedrich-Ebert-Stiftung, Abteilung Analyse, Planung und Beratung. letzter Zugriff: 08.09.2024
- Uchino, B. N., Bowen, K., Carlisle, M. & Birmingham, W. (2012). Psychological pathways linking social support to health outcomes: a visit with the "ghosts" of research past, present, and future. *Social science & medicine* (1982), 74(7), 949–957. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.11.023>
- Verheul, I., Thurik, R., Grilo, I. & van der Zwan, P. (2012). Explaining preferences and actual involvement in self-employment: Gender and the entrepreneurial personality. *Journal of Economic Psychology*, 33(2), 325–341. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2011.02.009>
- Viete, D. S., Metzger, D. G. & Lo, D. V. (2022). *Female Entrepreneurship: Mobilisierung von Gründerinnen ist wirtschaftliche Chance und gesellschaftliche Aufgabe*. <https://www.kfw.de/PDF/Download-Center/Konzernthemen/Research/PDF-Dokumente-Studien-und-Materialien/Female-Entrepreneurship.pdf>
- Volkman, C. K. & Tokarski, K. O. (2006). *Entrepreneurship: Gründung und Wachstum von jungen Unternehmen. UTB: Bd. 2741*. Lucius & Lucius.
- Wannamakok, W. & Chang, Y.-Y. (2020). Understanding nascent women entrepreneurs: an exploratory investigation into their entrepreneurial intentions. *Gender in Management: An International Journal*, 35(6), 553–566. <https://doi.org/10.1108/GM-12-2019-0250>

- Weichbold, M. (2014). Pretest. In N. Baur & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (S. 299–304). Springer VS.
- Westsächsische Hochschule Zwickau (Hrsg.). (2024, 21. August). *FOUNDress*.
Westsächsische Hochschule Zwickau. <https://www.fh-zwickau.de/studium/studierende/berufseinstieggruendung/gruendungsnetzwerk-saxeed/foundress/> letzter Zugriff: 08.09.2024
- Wohlrab-Sahr, M. & Przyborski, A. (2014). *Qualitative Sozialforschung: Ein Arbeitsbuch* (4. Aufl.). Oldenbourg Wissenschaftsverlag.
- Wustmann, C. (2016). *Resilienz: Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern : Beiträge zur Bildungsqualität* (W. E. Fthenakis, Hg.) (6. Auflage). Cornelsen.
- Wyrwich, M., Stuetzer, M. & Sternberg, R [Rolf] (2016). Entrepreneurial role models, fear of failure, and institutional approval of entrepreneurship: a tale of two regions. *Small Business Economics*, 46(3), 467–492. <https://doi.org/10.1007/s11187-015-9695-4>

9 Anhangsverzeichnis

Anhang	Titel des Anhangs	Seite
Anhang 1	Interviewleitfaden	XV
Anhang 2	Informationsblatt	XIX
Anhang 3	Einverständniserklärung	XX
Anhang 4	Transkription	XXII
Anhang 5	Kodierleitfaden	LXXIII
Anhang 6	Kategoriensystem zur Datenanalyse in Anlehnung an Mayring (2019)	LXXXII

Anhang 1: Interviewleitfaden

Informationsphase Eigene Vorstellung,
Ziel/Zweck Studie,
Datenschutz, Einwilligung

Warm-Up Einstiegsfrage, um Interviewenden zum Erzählen anzuregen
Erzählen Sie mir bitte, wie und warum sie sich dazu entschieden haben, eine Selbstständigkeit aufbauen zu wollen.

Hauptteil	Konstrukte	Leitfragen	Unterfragen	Nachfragen
	1. Herausforderungen	Welche Herausforderungen sehen Sie in der Vorgründungsphase?	Welche Herausforderungen begegnet Ihnen, wenn Sie an Ihre Vorgründungsphase denken?	Welche allgemeinen Herausforderungen gibt es für Frauen in der Vorgründungsphase?
	2. Umgang mit Herausforderungen	Wie gehen Sie mit Herausforderungen um?	Welche emotionalen Reaktionen zeigen Sie auf	/

Hauptteil	Konstrukte	Leitfragen	Unterfragen	Nachfragen
			in Momenten mit Herausforderungen? Welche aktiven/konkreten Handlungen zeigen Sie auf in Momenten der Herausforderungen? Auf welche Ressourcen greifen Sie zurück? Welche Ressourcen / Hilfestellungen werden von staatlicher sowie privater Seite geboten? Welche Bewältigungsstrategien (Copingstrategien) wenden Sie selbst an im Umgang mit Herausforderungen?	/ Wo finden Sie Unterstützung/Halt? Welche von den angebotenen Ressourcen helfen Ihnen am meisten? Welches Angebot zusätzlicher Bewältigungsoptionen würden Sie sich wünschen?
3. Ängste und Sorgen		Haben Sie Ängste und Sorgen und wenn ja, vor was und was kann Ihnen die Ängste und die Sorgen nehmen?	Haben Sie Ängste und Sorgen auf Ihr Gründungsvorhaben bezogen?	/

Hauptteil	Konstrukte	Leitfragen	Unterfragen	Nachfragen
			WENN JA: Bei welchen Themen haben Sie bis jetzt Angst verspürt? Was hat Ihnen geholfen Ihre Angst zu bewältigen?	WENN NEIN: Was hat Ihnen die Angst genommen? /
	4. Stress und Resilienz	Wie begegnen Sie Stress und wie haben Sie Ihre Resilienz gestärkt?	Wie gehen Sie mit sehr stressigen Situationen um? Wie entwickelte sich Ihre Resilienz, seit Beginn der Vorgründungsphase? Was haben Sie dafür getan?	Welche Maßnahmen wenden Sie an, um den Stress zu bewältigen? / Zurückblickend betrachtet: Inwiefern würden Trainings zur Stärkung der Resilienz die Angst oder den Stress vermindern können?

Ausklang

Gibt es von Ihrer Seite noch
Dinge, die wir im Interview
nicht angesprochen haben,
Sie aber hinzufügen wollen?

/

/

In Anlehnung an (Goebel, 2019, S. 19 ff.)

Anhang 2: Informationsblatt

Thema: „Herausforderungen bei Frauen in der Vorgründungsphase: Die Rolle von Angst, Resilienz und Stress.“

Verantwortliche für dieses Forschungsprojekt:

Name: Alexa Ritter

Adresse: [REDACTED]

Telefonnummer: [REDACTED]

E-Mail: alexa.ritter.ko0@fh-zwickau.de

Herzlichen Dank für Ihr Interesse und Ihre Bereitschaft, an diesem Interview teilzunehmen. Das Interview wird im Rahmen meiner Bachelorthesis mit der Westsächsischen Hochschule in Zwickau (WHZ) an der Fakultät Gesundheit- und Pflegewissenschaften (GPW) im Studiengang Gesundheitsmanagement (B.Sc.) und mit dem Gründernetzwerk SAXEED zur Datenerhebung eingesetzt und dient allein wissenschaftlichen Zwecken. Im Folgenden erhalten Sie weitere Informationen über mein Forschungsprojekt und den Ablauf des Interviews.

Mein Forschungsprojekt beschäftigt sich mit Herausforderungen von Frauen in der Vorgründungsphase und soll Aufschlüsse darüber geben, welche Rolle dabei Angst, Stress und Resilienz bei der Bewältigung besitzen. Befragt werden Frauen, die unter 30 Jahre alt sind und an dem EXIST-Women Programm teilnehmen. Im Folgenden erkläre ich Ihnen mündlich, wie das Interview ablaufen wird.

Mit freundlichen Grüßen

Alexa Ritter

Anhang 3: Einverständniserklärung

Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung zur Erhebung, Aufzeichnung und Verarbeitung personenbezogener Daten

Thema des Projektes: „Herausforderungen bei Frauen in der Vorgründungsphase: Die Rolle von Angst, Resilienz und Stress“.

Die erhobenen Daten werden ausschließlich für das oben genannte Thema verwendet.

Für die wissenschaftliche Durchführung und Auswertung der Interviews ist verantwortlich:

Name: Alexa Ritter

Adresse: [REDACTED]

Telefonnummer: [REDACTED]

E-Mail: alexa.ritter.ko0@fh-zwickau.de

Das Projekt wird von Frau Prof. Kathleen Hirsch von der Westsächsischen Hochschule Zwickau und von Frau Christina Militzer von dem Gründernetzwerk SAXEED betreut. Alle erhobenen Daten werden geschützt aufbewahrt und sind ausschließlich dem oben angegebenen Interviewer und dessen Betreuern zugänglich. Eine Weitergabe an Dritte ist ausgeschlossen.

Die Teilnahme an dem Interview erfolgt freiwillig und kann zu jedem Zeitpunkt abgebrochen werden. Außerdem steht es Ihnen zu, Antworten auf Fragen zu verweigern. Das Interview wird zu Auswertungszwecken mit einem Tonbandgerät aufgezeichnet. Auf Wunsch können beliebige Stellen des Interviews oder die gesamte Tonbandaufnahme nach der Transkription und Anonymisierung gelöscht werden.

Zum Zwecke der Datenanalyse werden die mündlich erhobenen Daten verschriftlicht (Transkription), wobei die Daten anonymisiert werden. Dies beinhaltet auch die Glättung der Sprache. Eine Identifizierung der interviewten Person ist somit ausgeschlossen. Es sind demnach keine Rückschlüsse auf Einzelpersonen möglich. Die Anonymität der befragten Person wird jederzeit gewährleistet und geschützt.

Der Interviewer erklärt hiermit, die Sicherstellung der genannten forschungsethischen Vereinbarungen jederzeit zu gewährleisten und zu respektieren.

(Ort, Datum)

Unterschrift des Interviewers

Ich bin über das geplante Vorgehen und mit dieser Einverständniserklärung ausreichend informiert und habe alles verstanden. Ich bin mit allen vorangegangenen Punkten zu und bin mir bewusst, diese Einverständniserklärung zu jederzeit widerrufen zu können. Ich habe eine Ausfertigung dieser Erklärung erhalten.

(Ort, Datum)

Unterschrift der interviewten Person

Anhang 4: Transkription

Interview 1

Name der Aufnahme:	Interview 1
Aufnahmetag:	15.07.2024
Ort der Aufnahme:	Stadt in Sachsen (anonymisiert)
Dauer der Aufnahme:	50:56 Minuten
Interviewpartner	B1 (anonymisiert)
Name der Aufnehmenden	Alexa Ritter
Name des Transkribierenden	Alexa Ritter

- 1 I: Okay, gut. Dann würde ich erstmal noch ein paar Grundfragen fragen. Und zwar zum Ersten. Wie alt bist du?
- 2 B1: 28
- 3 I: 28 Okay. Und welchen akademischen Grad besitzt du?
- 4 B1: Ich habe einen Master of Arts in Gestaltung und Design.
- 5 I: Okay. Und gründest du oder möchtest du im Neben- oder im Vollerwerb gründen?
- 6 B1: Ich habe schon im Nebenerwerb gegründet und Ziel ist es aber, in den Vollerwerb zu gehen.
- 7 I: Und was ist deine Gründungsidee? Kurz abgerissen.
- 8 B1: Ich entwickle monochrome Bekleidung für Männer und Frauen, sprich in Weißtönen bis hellgrau. Und das soll über einen Onlineshop vertrieben werden. Vorerst auch alles selbst designen, also von der Idee bis zur Umsetzung alles selbst übernommen werden. Nach und nach dann so ein bisschen outgesourced werden. Genau.
- 9 I: Okay, super. Vielen Dank. Ich würde mit einer kleinen Warm up Frage beginnen und danach ist das Interview so in vier Konstrukte unterteilt. Du wirst dann schon merken, dass die Fragen sich da ein bisschen unterscheiden. Und dann würde ich dir einfach immer sagen okay, wir sind jetzt in dem Konstrukt und darum geht es jetzt. Genau! Die Warm-up Frage ist, erzähl mir bitte, wie und warum du dich dazu entschieden hast, eine Selbstständigkeit aufbauen zu wollen.
- 10 B1: Das ist eine ganz gute Frage, weil ich wusste es schon immer. Ich wusste schon immer, dass ich Modedesign studieren möchte. Und ich habe auch schon immer gemerkt, dass ich ein kreativer Mensch bin. Und ich wusste, ich möchte mit meinen Fähig- und Fertigkeiten, mit meiner Kreativität was erschaffen, womit ich andere glücklich machen kann. Und das geht halt nur durch den Vertrieb oder durch das Erstellen von Dingen. Bei mir ist es halt Begleitung, um die dann an den Mann oder die Frau zu bekommen. Also es ist eher so ein so ein Wunsch andere damit zu supporten, glücklich zu machen.
- 11 I: Okay, sehr schön. Danke. Okay, dann würde ich mit dem ersten Konstrukt anfangen. Und zwar sind das die Herausforderungen. Welche Herausforderungen begegnen dir denn, wenn du an deine Vorgründungsphase denkst?

- 12 **B1:** Anlaufstellen. Anlaufstellen. Sucht man null und nöcher. Man hat zwar erste Anlaufstellen, vor allem wenn man jetzt bei uns studiert hat, Saxeed ist da Ansprechpartner Nummer eins. Aber es ist dennoch schwer, andere spezifischere Ansprechpartner zu finden für gewisse Themen. Es kommt ja vor allem wenn du ganz, ganz neu bist, kommt ja ein Thema nach dem anderen. Und selbst jetzt lerne ich immer noch dazu und stolpere immer wieder noch über eine weitere Lizenz, über eine weitere Sache, die man benötigt. Und dann macht man sich auf die Suche nach den Menschen, die eben da erst mal beraten können und vielleicht die Sache auch mit lösen können. Und das ist wirklich noch immer eine Herausforderung zu vernetzen, sich wertvoll zu vernetzen, an die Richtigen zu kommen und auch die Hilfe zu bekommen, die überhaupt auch möglich ist. Finanziell ist es ja anfangs immer sehr, sehr schwer, (.) aber da hat Saxeed glaube ich eine ganz gute Tür geöffnet. Jetzt [Dienstleistung, Ort] habe ich ja selber auch mal mitgearbeitet, eine Zeit lang. War auch noch mal eine super Anlaufstelle, Handwerkskammer. Aber man muss wirklich auch aktiv werden und teilweise den Leuten so auf den Sack gehen, dass dann wirklich mal das bei rumkommt, wo man hin möchte. Weil viele sagen ja, ich kann dir da helfen, aber letzten Endes das was du wirklich gesagt bekommst ist die Oberfläche und keiner will tiefer gehen. Stichwort Businessplan, Förderungen etc. Man kann sich zwar immer gut mit den Leuten unterhalten, mit anderen Gründerinnen auch oder Gründern, aber da geht keiner wirklich tief, tief in die Materie rein. Das heißt, die Hilfe ist sehr oberflächlich.
- 13 **I:** Du hattest erst Lizenz angesprochen. Meinst du mit Lizenzen damit so den bürokratischen Aufwand oder könntest du das noch irgendwie näher erläutern?
- 14 **B1:** Also bei mir wird demnächst eine Lizenz ins Haus flattern, was die Verpackung angeht. Es sind halt Dinge, die sagt dir keiner, das kannst du mühsam dir über YouTube und andere Kanäle raussuchen. Aber ansonsten genauso bei der Gewerbeanmeldung. Ich dachte, ich habe alles, oder (.) ja, das ist vollständig. War es dann nicht so. Irgendwann melden sich die Ämter, dass da noch irgendwas fehlt. Aber selbst wenn man teilweise bei den Gründungsanlaufstellen ist, das ist teilweise so viel, dass man da gar nicht alles mitbekommt.
- 15 **I:** Okay. (...) Welche allgemeinen Herausforderungen gibt es denn für Frauen, insbesondere in der Vorgründungsphase, also unabhängig auch von dir? Vielleicht auch, was du von Kollegen mitbekommst?
- 16 **B1:** Also wenn du spezifisch auf das Geschlecht eingehen möchtest, dann ist es definitiv die Rolle, die man in der Gesellschaft spielt. Die Art und Weise wie man

angesehen wird bzw wenn man wirklich bei Terminen ist oder netzwerk (.) ganz, ganz oft schon das Beispiel: Ich hatte einen Sponsor/Investor vor mir stehen und ich wurde einfach nicht ernst genommen oder wirklich wahrgenommen. Und das ist sehr, sehr ärgerlich und das ist ein riesengroßer Stein, der im Weg liegt, im Gegensatz zu vielleicht einem Mann oder einem jungen Mann, der gründet. Und das ist mitunter meine größte Herausforderung noch bis jetzt.

- 17 **I:** Okay. Sehr interessant. Und gibt es da von deiner Seite aus oder welche emotionalen Reaktionen zeigst du denn in solchen Momenten mit Herausforderungen? Wie wenn wenn du die Anlaufstellen suchst oder auch jetzt die Rolle der Frau, was du gerade gesagt hast? Gibt es da irgendwas, was du innerlich vielleicht zeigst und dir gar nicht so bewusst bist?
- 18 **B1:** Also da muss man wirklich unterscheiden, was ich zeige und was ich nicht zeige, weil innerlich bin ich wirklich teilweise frustriert. Ich habe mittlerweile aber für mich, es war ein langer Prozess, gelernt Frust ist oder das negative Gefühl ist absolut okay, gehört dazu. Aber du musst relativ schnell einen Haken dran machen. Aber nur so kannst du zielorientiert wirklich dann letzten Endes das erreichen, was du möchtest, wenn du dich die ganze Zeit nur aufregst, das hindert dich selber. Also ich habe wirklich auch negative Gedanken. Also Gefühle eher also Frust oder Ärger. Ich bin auch wutig, auch währenddessen teilweise. Es ist aber auch noch mal zu unterscheiden, ob ich jetzt in einer Anlaufstelle bin, die mir wirklich helfen ist immer eine Sache der Kommunikation. Oder ob es ein ganz, ganz Wildfremder ist, der dir vielleicht anbietet, irgendwo mit einzusteigen. Das ist noch mal eine ganz andere Sache. Ansonsten gehe ich da immer motiviert rein, mal mehr, mal weniger. Ich versuche aber auch neutral rein zu starten. War aber ein jahrelanger Prozess. Ich bin immer höflich, aber auch sehr direkt. Ich bin ein sehr direkter Mensch. Das verwechseln viele auch manchmal mit: man tritt dir auf den Fuß, aber es ist einfach. Du musst vor allem als junge Frau auch wirklich sagen, was du willst und nicht drum herum reden, sondern du musst wirklich teilweise auf den Tisch hauen, kann gut und schlecht ausgehen, wenn das Gegenüber einfach damit nicht rechnet, dass man halt einfach weiß, wo man hin möchte. Aber man kann sich ja immer, man kann sich nicht so einfach abspesen lassen. Es geht viel zu schnell und was immer ganz wichtig ist versuchen so viel wie möglich Face to Face, weil übers Telefon, ist so schwierig, da wird einem so schnell gesagt: Ja, nö, und dann ist die Sache durch. Also ich versuche wirklich auch die Leute einfach vor Ort zu nerven, weil da hast du eine ganz andere Wirkung nochmal, ja.

- 19 **I:** Okay, also versuchst du dann über solche Emotionen
- 20 **B1:** Professionell, immer nett, aber auch fordernd. Ja, innerlich sieht es ganz oft anders aus.
- 21 **I:** Okay. Und gibt es auch so konkrete Handlungen, die du aufzeigst im Moment mit den vorher genannten Herausforderungen?
- 22 **B1:** Wenn ich direkt eins zu eins mit den Personen im Gespräch bin oder alleine bin?
- 23 **I:** Beides.
- 24 **B1:** Ganz wichtig ist es vor allem, wenn man vor Ort ist, die Emotionen wirklich zurück zurückzuhalten, so gut es geht. Emotionen ist da absoluter Killer. Manchmal macht es das auch authentischer, wenn man da so ein bisschen zeigt, dass man da wirklich auch gerade in einer brenzligen Situation ist oder halt einfach manchmal machtlos ist. Oder wenn man einfach sagt: Ich komme hier einfach nicht weiter. Also ein bisschen Emotionen schon zeigen, nicht zu viel, nicht zu weit in sich hineinblicken lassen. Das macht es nämlich auch authentisch. Das ist ein Teil, wo man sagt, wenn ich jetzt wirklich nur fordernd bin, dann sagen Sie auch mal: Nein, das ist mir zu hochnäsiger, zu was auch immer. Und ansonsten nimm dir auf jeden Fall die Zeit, zwei, drei Sekunden in einem Gespräch, um nochmal drüber nachzudenken, was du als nächstes sagen musst, bevor man voreilig emotionsgeladen irgendwas rauslässt. Und wenn ich zu Hause bin, zu Hause, zu Hause ist zu Hause. Mein inner circle, das ist mein space. Da lasse ich alle böse Emotionen raus. Da bin ich mutig. Ich bin sehr emotional. (..) Aber das hat halt in einem Termin nichts zu sagen. Aber das ist auch, ich erlaube es mir wirklich mittlerweile, nach einem Termin zu Hause nur noch ein paar Minuten böse drauf zu sein, ansonsten nimmst du das für den Rest des Tages mit, für den Rest der ganzen Aufgabe. Es ist nicht gelöst und dann hat keiner was von. Und es geht dann nur an dein eigenes Gemüt. Deswegen, aber das war wirklich harte Arbeitsphase. Es war alles harter Prozess.
- 25 **I:** Ja, und wenn du jetzt zu Hause allein bist und vielleicht eine wie zum Beispiel von einem Amt gesagt bekommst, da musst du noch mal drüber schauen, gibt es da auch, also auch außerhalb der emotionalen Reaktionen eine Handlung, die du dann tätigst?
- 26 **B1:** Ja, Also ich habe so ein kleines Squad Team, die, so eine kleine WhatsApp Gruppe. Das sind unterschiedliche Menschen aus unterschiedlichen Bereichen, die wächst also, das wächst auch nach und nach. Es sind wirklich Vertrauenspersonen und die haben alle unterschiedliche Qualifikationen. So, und dann, wenn ich halt wirklich mal absolut gar keinen Ansatz habe, was sehr sehr selten ist, dann wird es in

der Gruppe geteilt und nur um neue Anstöße zu erhalten, mal einen anderen Blickwinkel. Wenn man wirklich im Tunnelblick ist, was ja irgendwann passiert. Ansonsten setze ich mich hin, recherchiere. Manchmal passiert es auch, dass ich sage ich fange jetzt erst mal, wenn da keine Deadline dahinter ist, ein anderes Thema an, um einfach mal dort rauszukommen. Weil es gibt immer genug zu tun, um einfach noch mal meinetwegen am nächsten Tag. Es gibt auch Dinge, ich habe eine Schublade, da lege ich die Sachen rein, die überarbeitet sind. Wenn ich mir unsicher bin, gucke ich das erst ein, zwei Tage später noch mal an, mit einem anderen Gefühl, mit einem. Ansonsten jemanden anrufen, wo ich weiß, es ist zwar erst mal eine Anlaufstelle, die kennen mich mittlerweile mit meinen Prozessen. Zum Beispiel Kammern, Saxeed etc. Und um, auch wenn es nicht vielleicht die richtige Anlaufstelle ist, noch mal einen Impuls zu bekommen aus beratender Hinsicht.

27 **I:** Okay, würdest du also sagen, dass du bei den Leuten, also bei den Anlaufstellen, halt findest?

28 **B1:** Ja, ja. Das liegt aber auch an den Personen und wie es gewachsen ist. Ich war am Anfang unsicher, weil ganz am Anfang war halt vor allem [Kathrina] da, [Kathrina] und [Isabel] (.) Saxeed. Das war wirklich so mein allererster Punkt, das war über die Vorlesungen, dann ging es weiter darum, dass ich mich, hab ich auch schon damals versucht mein Businessplan anzufangen, hatte aber da den Sinn noch nicht ganz so dahinter gesehen. Und mit [Isabel] bin ich wirklich sehr, sehr eng geworden. Aber damals noch nicht. Also das ist dann teilweise über Corona auch eingeschlafen, weil ich sagte, ich habe meine Aufträge, ich brauche. Ich mache jetzt erst mal nicht tiefer weiter. Ich bin zwar jetzt gegründet, angemeldet, aber da ist jetzt erst mal nichts weiter nötig, weil ich kann meine Rechnungen schreiben, ich kann meine Kunden betreuen, fertig. So, und nachdem jetzt aber meine neue Geschäftsidee dazu kam, sag ich mal, musste jetzt wirklich durch Förderung etc. dieser Businessplan her. Bessere Strukturen, tiefere Strukturen oder generelle Strukturen. Und dann hat es ein bisschen gewechselt zwischen [Kathrina] und [Isabel]. Dann war ich jetzt viel bei [Isabel] und jetzt bin ich wieder im Endeffekt bei [Kathrina]. Aber ich muss sagen, [Katharina] ist so mein allererster Ansprechpunkt. [Verwaltung] Herr [Arnold] ist jetzt mittlerweile auch bei dem saß ich erst zweieinhalb, drei Stunden wegen dem Businessplan. Das hat er jetzt noch mal so richtig. Das war so ein Schlüsselmoment einfach. Er hat gesagt, wenn irgendwas ist, melde dich, auch wenn es nicht so ist. Das Schlimme ist an der ganzen Sache, dass es ewig dauert. Ich bin seit 22 gegründet, habe seit 21 oder 20 circa Kontakt mit dem ganzen Selbstständigkeitskursen etc. aber das Netzwerk zu haben also Netzwerk hat man und Netzwerk baut sich ja auf und ich bin

auf vielen Netzwerkveranstaltungen und ich bringe auch mindestens jedes Mal drei Kontakte mit, die mir helfen oder irgendwie interessant sind für mich. Es ist nämlich so eine Sache, wo ich sage ich bin bei der Veranstaltung. Es ist mein Ziel, jede Veranstaltung drei Personen kennengelernt zu haben, die in meinem Telefonbuch abgespeichert zu haben mit Dingen, wo sie mich unterstützen können, ist manchmal echt schwer, weil nicht jede Veranstaltung easy ist. Es ist schon manchmal wirklich heavy, sich auch zu überwinden, immer wieder aufs Neue. Und dann suchst du und suchst du und suchst du, weil du halt mit Leuten dich unterhältst, denkst du: Ja, aber was, wer ist denn jetzt wirklich sinnvoll für mich? Es ist halt: Netzwerk ist schön, aber du brauchst auch in dem Netzwerk Leute, die über ich habe dich einmal getroffen, wir sind in Kontakt, wir wissen, welche Felder wir abdecken, die, darüber hinaus muss es gehen die richtigen Ansprechpartner. Weil nur weil du jemanden in den Geschäftsführer einmal getroffen hast, kannst du nicht sagen Hier, kannst du mir da mal helfen? Funktioniert nicht. Du kannst ins Gespräch kommen, du kannst die Bindung aufbauen, aber das dauert, Dauert dauert. (6)

29 **I:** Also so wie ich das jetzt verstanden habe und dass ich das noch mal wiedergeben kann. Du findest also sehr viel Unterstützung und sehr viel Halt in Organisationen, würde ich es nennen. Oder eher fachlichen Ansprechpartner?

30 **B1:** Mittlerweile ja.

31 **I:** Okay, da habe ich das also richtig.

32 **B1:** Also natürlich steht erstmal Familie und Freunde, dann mein Squad Team und dann kommen die Berater. Aber man muss halt immer unterscheiden, wer kann dir wirklich helfen? Das eine ist emotional und das andere ist dann wirklich was das Business angeht.

33 **I:** Okay, sehr gut. Und du hast jetzt ja viel private Seite, also für dich von privater Seite auch gesagt. Welche Hilfestellungen werden denn auch von der staatlichen Seite angeboten?

34 **B1:** ((lacht)) Ich grinse, nur als Information fürs Diktiergerät. Schwierig. Du willst auf Förderungen und Programme bestimmt?

35 **I:** Zum Beispiel.

36 **B1:** Bis jetzt war es wirklich sehr, sehr schwer. Man wenn man sich wirklich damit beschäftigt. Es gibt Angebote, Gründerpreise, Programme, wo du über Monate gefördert wirst. Aber die Kriterien sind teilweise so schwierig oder so viel. Also nicht,

dass es am Bewerbungsprozess scheitert. Das ist manchmal auch sehr viel Zeit, aber das nimmt man einfach in Kauf. Es geht eher darum, dass man vor allem, ich bin ja jetzt wirklich in der Modebranche, wenn da die Innovation nicht gesehen wird. Man kann das Rad nicht von Null wieder neu erfinden. Aber es ist halt gerade für meine Branche extrem schwer, die Innovation und den Mehrwert für andere darzustellen, für eine Förderung, für ein Programm. Deswegen das Exist Women Stipendium war eine sehr einfache Bewerbung und es hat mir halt in dem Sinne, also ich habe eigentlich bis jetzt immer nur Chancen gehabt, wenn es darum geht, Gründerphasen finanziell zu stützen. Jetzt bin ich ja gerade an der Förderung für Frauen im ländlichen Raum. Das wird interessant. Ich bin jetzt gerade so weit, dass ich sage, ich kann meinen Businessplan abgeben. Ich habe das Gutachten jetzt bekommen. Ich bin eigentlich so gut wie startklar. Ich bin gespannt, was bei rumkommt, weil mir wurde auch schon gesagt, dass der Fördertopf schon wieder sehr leer sein wird. Alles andere, also ich habe auch schon bei dem, wie hieß das? Nicht Innostartbonus, sondern bei dem anderen Futuresax, Gründerpreis irgendwas teilgenommen. Da bin ich halt in der ersten Runde direkt rausgeflogen, weil da die Innovation dieses Technische nicht gesehen haben. Und so geht es mir halt ganz oft und das ist sehr, sehr frustrierend, weshalb ich mittlerweile sage ich muss jetzt wirklich schauen, dass ich also ich habe immer versucht, so viel wie möglich parallel zu machen, mich ganz oft zu bewerben. Man kann es nur bekommen, wenn man, wenn man es probiert. Aber es ist ultra schwer. Also an sich würde ich sagen, auch wenn ich jetzt auch schon gefördert wurde durch das Exist-Women-Stipendium jetzt die Förderung dran bin. Es ist unendlich schwer und ich habe auch schon ein paar Privatre auf mich zukommen gehabt, die gesagt haben: Ja, wenn ich dir das und das geben würde, würdest du deshalb weiterkommen. Wollte ich bis jetzt noch nicht machen, weil du musst ja immer irgendwas abgeben. Anteile, irgendwelche Gewinne, die noch nicht da sind. Wer sagt mir, dass das dann auch wirklich so geklappt hat? Aber es ist extrem schwer. Auch wenn es teilweise Programme für extrem, also für vor allem Frauen gibt, finde ich immer ein bisschen schwierig, dass wir oder ich mit meiner Branche als Frau nur in solchen Programmen meistens erstmal gesehen werden. Das ist erst mal Punkt 1. Es ist schön, dass es da ist, aber es ist auch irgendwie. (..) Ich weiß es nicht. Es hat immer so einen faden Beigeschmack, weil warum komme ich als Frau nur und Programmen weiter und werde nur gefördert, wenn da eine Frau oder das Geschlecht definiert ist und alles andere? Solange ich halt nicht in der Technik bin, sondern immer noch bei der Mode. Es ist sehr, sehr schwer.

- 37 **I:** Okay (..) Das sind also deine Hilfestellungen von staatlicher Seite. Gerade diese Programme, die du genannt hast und von privater Seite jetzt mal abgegrenzt von der Familie, Freunde. Aber gibt es da auch so Hilfestellungen, die du dir, die sie dir anbieten?
- 38 **B1:** Also rein mental immer. Und obwohl ich sehr viel mit mir selber auch mache. Also wenn es mal richtig hart auf hart kommt. Ich komme sehr oft nur mit positiven Dingen nach Hause. Das kommt ganz gut an, ich will ja auch nicht verunsichern, weil meine Eltern in meiner Familie oder in der nächsten Familie von den Eltern Oma usw. die sind alle nicht selbstständig. Mein Onkel ist selbstständig, ansonsten ist da keiner der selbstständig ist. Und ich bin da so ein bisschen der erste, die da wieder den Weg geht und dadurch kann ich mir da nicht so viel Unterstützung holen, weil einfach das Wissen nicht da ist. Umso mehr bin ich auch darauf bedacht, dass ich die nicht so extrem verunsichere, weil wenn die wissen, was das für ein Auf und Ab ist und was das teilweise für ein. Die wissen, dass es schwer ist, was es für ein Risiko ist. Ich glaube, sie können es einschätzen, aber die verstehen einige Dinge nicht, was da manchmal noch dahintersteckt, weil die Fragen immer so wann passiert denn das eigentlich mal. Da habe ich gesagt: Mama oder Papa, das funktioniert erst, wenn ganz viel XY abgearbeitet ist. Und das ist wichtig, dass das vorher passiert. Rein finanziell habe ich dadurch, dass ich ja schon immer wusste, wo es hingehen sollte, schon immer gespart. Beziehungsweise hat Mama da auch schon ein bisschen vorgesorgt. Wir haben schon immer, also ich kann mir quasi monatlich ein kleines Taschengeld auszahlen. Das geht aber auch rein aufs Business Konto, so dass ich mir Materialien kaufen könnte. Also ich fange jetzt nicht wirklich bei komplett null an, es wird aber auch strikt geteilt zwischen privaten Konto und Business Konto. Also das Businesskonto wird durch Aufträge ab und zu gefüttert und durch meine monatlichen kleinen Beträge, die ich dorthin packe. Habe dadurch aber auch seit 2019 keinen Urlaub mehr gemacht, weil ich sage, ich würde also ich brenne einfach so dafür, dass ich sage das habe ich jetzt über? Entweder geht es in Altersvorsorge oder es geht ins Business. Ich würde gerne wieder in den Urlaub, aber irgendwie bereue ich es dann auch schon wieder im Urlaub zu sein. Also ich muss davon wieder weg. Es muss wieder ein gesundes Verhältnis werden. Aber ich glaube, wenn ich finanziell an irgendeine Sache geraten würde, wo ich sage, ich muss das jetzt einmalig zahlen und nur jetzt und es geht nur jetzt, dann werden die auch auf jeden Fall da. Natürlich probiere es erstmal aus eigener Hand aus.
- 39 **I:** Und ja, welche von diesen angebotenen Ressourcen, also von den Hilfestellungen helfen dir am meisten, wenn du zurückblickst. (..)

- 40 **B1:** Ich hatte ja eigentlich das Ding, dass ich, ich oder meine Mum mir schon oder meine Eltern mir schon früh was eingerichtet haben, so dass die sagen: Wenn du so und so alt bist, das Alter hab ich schon längst erreicht, hast du volle Verfügung darüber. Das war quasi der hatte ich auch nicht überlegt, was ich mit dem Geld jetzt mache. Ich habe damit mein Konto eröffnet und habe alles da drauf gehauen. Natürlich geht es jetzt nur noch ein, zwei Jahre weiter, dann müsste noch mal wieder ein bisschen anderes Geld reinkommen. Solange kann ich mir aber das selber noch auszahlen. Dass die zwei Ressourcen, dieses: von ganz früh schon was gespart zu haben und das immer noch nutzen zu können. Und die ersten Ressourcen waren eigentlich unter anderem auch die ersten Aufträge, die ich hatte. Also deswegen, wenn ich was gekauft hatte, da hab ich so rumgetingelt, ein bisschen experimentiert habe, das kam halt locker wieder rein durch einen Auftrag, so dass ich halt immer noch wie vor zwei Jahren quasi finanziell aufgestellt bin. Aber es sind ja laufende Kosten trotzdem, sehr gering gehalten, aber es geht ja trotzdem immer wieder was ab. Aber das ist irgendwie alles gut in der Schwebe. Es ist jetzt nicht das optimalste Startguthaben, sag ich mal, aber es ist überhaupt schon mal was, wo ich mir gar keinen Kopf machen soll. Klar, Förderung. Ich arbeite halt immer damit, was ich habe und sag halt, ich würde jetzt gern erstmal organisch wachsen und irgendwann kommt vielleicht mal ein Kredit oder so, aber da muss einfach eine andere Struktur noch da sein.
- 41 **I:** Genau. Wir hatten ja vor kurzem auch die, oder habe ich dich gefragt, wie du mit Herausforderungen, emotional und reaktional einfach umgehst? Und da hattest du mir ja schon gesagt, dass es manchmal, also emotional und rational einfach ein bisschen anders, also unterschiedlich ist. Gibt es aber so richtige Bewältigungsstrategien auf so Copingstrategien genannt, die du anwendest im Umgang mit Herausforderungen.
- 42 **B1:** Strategien, also quasi Prozesse oder Rituale? So in die Richtung, die ich? (.)
- 43 **I:** Genau zum Beispiel. Es gibt problemorientiert, oder zum Beispiel emotionsorientiert.
- 44 **B1:** Also ich arbeite eigentlich zu 90 % zielorientiert, also problemlösend. Die Emotion ist dabei kein Thema mehr was mich jetzt aufhält, halte ich am Anfang wirklich mit. Aber wie gesagt, das war so mein größter Lerneffekt in den letzten Jahren. Das war mir aber auch ganz wichtig, dass ich mich da selber extrem weiterentwickle, sodass ich jetzt nicht mehr damit beschäftigt bin. Es gibt gute und schlechte Tage, ich kann damit aber mittlerweile gut umgehen. Also das war vor drei, vier Jahren, teilweise noch im Studium habe ich schon angefangen, weil kommt ja immer mal was auf einen

zu. Nach dem Studium hängst du eh so ein bisschen in der Luft oder hast einen Job wie ich. Aber es gibt trotzdem Probleme und ganz viel miteinander und parallel. Aber mittlerweile bin ich wirklich zielorientiert, so dass ich sage ich muss, meine Marke muss noch geschützt werden. Ich mache mich dran, das irgendwie zu bewältigen. Und dann werden da ganz viele Leute aktiviert, wenn ich es selber nicht hinbekomme. Und das Emotionale? Es schlaucht halt ein bisschen. Es schlaucht, umso länger der Prozess halt benötigt. Aber ich würde wirklich sagen, dass ich mich nicht mehr mit mir selber beschäftigen muss, was das angeht. Man ist natürlich, was die Energie angeht. Gerade ist wieder so eine totale Energielosigkeit und Motivation fehlt manchmal. Da braucht es ein, zwei Tage, bis ich wieder in meinen richtigen Workflow komme. Aber an sich habe ich da einen ganz guten Pegel, wo ich sage ich kann mit der Energie und mit dieser neutralen Einstellung auch einfach gut arbeiten, sodass das Problem schnell gelöst wird.

- 45 **I:** Okay, und jetzt wenn man so auf deine erste Gründung sich bezieht und deine erste Vorgründungsphase. Hättest du dir dazu oder gäbe es da ein Angebot, welches du dir da gewünscht hättest? Vielleicht von Saxeed oder von woanders her, wo es so Bewältigungsoptionen geben würde, was man da vorstellen könnte, wo man sich da auch informiert drüber.
- 46 **B1:** Also rein vom Emotionalen oder von dem, wie man vorgeht. Also ich muss sagen, dass dieser da müssen wir noch mal auf die Sprünge helfen, dieser Grundkurs zur Gründung.
- 47 **I:** Basiswissen für die Existenzgründung.
- 48 **B1:** Genau. Das war für mich eigentlich ein gutes: Ich werde an die Hand genommen, weil ich habe mein Abitur damals auf Wirtschaft ausgerichtet. Hilft mir jetzt natürlich auch nicht mehr ganz so viel. Wer kann jetzt noch bilanzieren nach so vielen Jahren? Man hat aber schon mal einen guten ersten guten Grundeindruck bekommen. Aber ansonsten, muss ich sagen, hatte ich da davor gar keine großen Berührungspunkte generell. Also Saxeed hat mich mit dem Kurs ganz gut schon mal abgeholt. Das hat dann auch zu der Zeit voll gereicht. Ich habe zwar vieles auch schon wiederholt da, aber es wurde alles noch mal aufgefrischt und dann musste ich ins Netzwerken gehen. So, aber ich würde sagen Saxeed, da habe ich mich auch relativ oder sehr schnell so wohl gefühlt. Aber ich muss auch immer wieder sagen, dass es auch an den Beratenden liegt. Muss nicht immer gut funktionieren. Ich hatte auch schon einen Steuerberater vor mir sitzen, wo ich mit mehr Fragen rausgegangen bin, habe gesagt so kann es auch laufen. (...) Mehr habe ich gar nicht gebraucht. Man muss aber auch

sagen, mein Umfeld war damals im Studium, wo das ja alles angefangen hat oder dann ein bisschen expliziter geworden ist. Das war nicht sehr darauf ausgerichtet. Ich musste quasi mein ganzes Umfeld erst mal umstülpen. Und das ist vor allem jetzt in dem letzten Jahr passiert. Ich bin jetzt in einem ganz anderen Kreis unterwegs, der mich viel mehr supportet, der viel mehr Verständnis hat und viel mehr versteht, wohin man will und einfach auch weiß, was man da zu tun hat. Aber wenn du sagst, wer mich als allererstes an der Hand genommen hat, das war sehr gut. Klar musste ich mich dafür auch erst mal entscheiden, den Kurs zu nehmen. Aber das hat damals gereicht.

49 **I:** Ja, okay, also würdest du sagen also Bewältigungsoptionen sind zum Beispiel auch klar, jetzt Saxeed zum Beispiel jetzt im Sinne von wer mich mit an die Hand nimmt. Aber Bewältigungsoptionen sind zum Beispiel auch so was wie Entspannungstrainings.

50 **B1:** Absolut gar nicht. Ich glaube, mit Sport habe ich aufgehört, schon bevor ich das angefangen habe. Das ist noch so ein Punkt. Ich muss ein bisschen mehr auf mich achten. Das ist aber seit vier Jahren das Problem, woran ich noch arbeite. Ich fange jetzt hoffentlich bald wieder mit Sport an, Schuhe sind schon gekauft ((lacht)). Sind so kleine Dinge. Aber das sind wirklich so kleine Dinge und das mache ich, egal ob im Privaten oder was das Business angeht. Ich habe mir jetzt wieder Sportschuhe gekauft, weil ich sage, ich brauche einen Ausgleich. Ich habe eine extrem hohe mentale Belastung und das muss irgendwie abgebaut werden. (.) Die Motivation gerade ist noch nicht ganz so da. Irgendwie habe ich Lust, aber irgendwie auch nicht. Und ich bin, ich lenke mich einfach extrem ab. Also ich kann gerade gar nicht so entspannen und es ist aber auch ein, das ist ein Zustand seit vier Jahren. Viele sagen, es ist vielleicht ein bisschen Workaholic mäßig. Ich weiß, ich muss da wieder raus. Ich muss auch mal wieder in den Urlaub fahren. Ich muss mal ein Wochenende, irgendwie. Ich (.) bin auf einem guten Weg. Es sind so kleine Dinge wie: Ich fange jetzt auch mal an zur Entspannung einfach wieder an ein Buch zu lesen. Aber aktiv habe ich mich da seit vier, fünf Jahren nicht mehr drauf fokussiert. Mich hat es eher gefixt und geheilt und angespornt weiter zu kommen. Eine Anmeldung. Jetzt habe ich hier wieder Wissen, jetzt habe ich da eine Person oder ich weiß was. Ich habe zum Beispiel eine Freundin, die ist auch selbstständig in Teilzeit und die meint manchmal so: Ja, irgendwie weiß ich nicht so richtig bei meinem Business, was ich denn mache. Also wenn ich jetzt Vollzeit wirklich für mein Business arbeiten würde, ich wüsste an manchen Tagen gar nicht, was ich, was meine Aufgaben sind. Das ist halt bei mir so gar nicht. Ich weiß immer, was ich was zu tun ist und das ist irgendwie das ist auch

gerade mein Fokus. Familie einerseits, Freunde, viel auch im Businesskontext, weil ich einfach weiß, wenn ich dann merke, ich brauche auf jeden Fall bei Treffen immer einen Mehrwert oder ich will helfen oder ich muss unterstützen, Ich muss immer irgendwas. Es muss sich gelohnt haben. Das ist mein Fokus und mein Ausgleich. Aber ansonsten so direkt für mich schon lange nichts mehr gemacht. Deswegen mit kleinen Schritten jetzt wieder dafür.

- 51 **I:** Würdet dir das denn helfen, wenn da regelmäßig. Wenn dich das regelmäßig erinnern müsste, also wenn du regelmäßig erinnert werden würdest, dass du das tun musst? Oder ist das eine Sache, wo du sagst, es muss intrinsisch passieren?
- 52 **B1:** Was zum Beispiel extrem hilft, ist, wenn man sich zusammenfindet in einer kleinen Gruppe alles Existenzgründer oder Leute, die Führungspositionen haben, selbstständig sind, sich auszutauschen. Das ist schon für mich so eine: es fällt eine Last ab, weil du einfach siehst: hey, da gibt es noch andere, die struggeln genauso. Du vergleichst dich ja dann auch. Und mittlerweile geht mein Vergleich aber dahin, dass ich sage, wenn ich, also ich nenne da auch meine negativen Dinge, aber ich weiß, ich sehe einfach den Unterschied zu manch anderen, die dann in ihren negativen (.) Gefühlen stecken bleiben. So denen helfe ich dann gerne, aber das ist für mich auch so ein kleiner Win in dem Moment jetzt nicht gehässig gedacht, sondern einfach: Wie weit bin ich denn schon? Ja so, also dieser Austausch mit anderen ist enorm wichtig. Das könnte man auch so als regelmäßiges Ding machen. Das ist allein auch schon irgendwo Heilung, weil du siehst einfach, weil ich arbeite auch von zu Hause in meinem kleinen Kämmerchen im Atelier. Aber als allererstes, wo du das gefragt hast, habe ich auch an so eine App gedacht.
- 53 **I:** An was?
- 54 **B1:** An eine APP. APP. Aber irgendwie so ein kleiner Reminder, der jetzt als Newsletter kommt. Oder als Mail oder als App oder irgendwas, sondern so: Hey, denk an dich, du musst mehr trinken: Hey, denk an dich, du brauchst jetzt eine Pause, einen Ausgleich? Hast du heute schon gegessen? Das sind so Kleinigkeiten. (..) Ja, aber für mich, mir geben, mir gibt ganz, ganz viel dieser soziale Austausch, weil ich sonst sehr für mich bin.
- 55 **I:** Okay, sehr gut. Ja, vielen Dank. Wir sind jetzt im dritten Konstrukt ((lacht)). Und zwar geht es da um Angst und Sorgen.
- 56 **B1:** Ja.

- 57 **I:** Genau, ich würde erstmal zu Beginn fragen. Hast du Ängste und Sorgen auf dein Gründungsvorhaben, sowohl auf dein erstes Gründungsvorhaben bezogen? Jetzt, rückblickend und auch jetzt auf dein bevorstehendes bezogen?
- 58 **B1:** Muss man klar unterscheiden. Im ersten war ich noch Angestellte im [Beruf] für eine Apothekenkette, hatte meinen Teilzeitjob und kam mit meinen Maßanfertigungen, was ja quasi meine erste Gründungsidee war, nicht wirklich weiter. Beziehungsweise also ich hatte Kundenaufträge und musste die teilweise aber dann zurückweisen, weil ich einfach die Zeit nicht hatte. Und dadurch, dass das [Beruf] auch schon so kreativ war und der Job einfach immer mehr Hand über mein Leben genommen hat, war ich, ich war nur noch krank. Ich war nur noch überlastet. Ich war wirklich an einem Punkt, wo ich gesagt habe ich kann nicht mehr, ich muss jetzt ganz schnell was ändern. Und das ging bis letztes, Ende letzten Jahres. Also ich bin jetzt wieder so weit, dass ich sagt ich fühle mich, ich, es geht wieder bergauf. (..) Ängste waren deshalb da, weil ich mir dachte wie zur Hölle soll ich denn neben so einen krassen Job noch mein Geld verdienen nebenbei? Weil es soll ja bestmöglich wachsen, wachsen, wachsen und irgendwann soll das die Balance ja, um, also umswitchen, so dass mein Teilzeitjob nicht mehr nötig ist. Deswegen, das war eine Angst damals. Ich hatte zum Beispiel keine Angst, was das angeht: Was mache ich denn nach dem Studium? Weil ich hatte einen Teilzeitjob. War zwar [Beruf], war nicht das Beste (.), hätte vielleicht auch cooler sein können, hätte auch schlechter sein können. Aber diese dieser Nebenerwerb war halt damals wirklich quasi fast auf Hobbyebene, wo ich mir dachte wie? wie? Und dadurch war schon irgendwo Druck und ich habe ganz, ganz viele Monate auch gar nichts gemacht. Das war richtig brachliegend und das hat mir einfach nicht gut getan, weil ich habe einfach gemerkt, dieses Angestelltenverhältnis, nicht nur das, sondern generell, das ist gar nicht meins. Also ich muss in die Selbstständigkeit, egal wie man kämpft. So, und das Gegenteil zu jetzt ist, ich bin jetzt gerade in der Umorientierung, was vielleicht ein möglicher anderer Job noch angeht, bin aber jetzt gerade selbstständig und ich merke einfach, ich bin nicht mehr krank. Man hat zwar noch dieses Risiko und man hat auch immer diesen Druck, weil der ist immer da. Und wenn man als One Woman Show nichts macht und nichts reißt und nichts weiter voranbringt, dann wird es schwierig. Aber ich habe jetzt gemerkt, dadurch, dass ich jetzt gerade genau das machen möchte, was ich, oder das machen kann, was ich möchte. Geht es mir besser und dadurch sind die Ängste irgendwie weg. Ich habe jetzt seit vier, fünf Wochen oder länger meine Zahlen vom Businessplan vor mir und ich denke mir manchmal: Ach du Scheiße, da steht eine rote Zahl am Ende des Monats. Aber das macht mir gerade keine Angst, weil ich weiß, ich habe finanzielle

Puffer. (..) Irgendwie wird es. Ich muss nur dranbleiben. Das ist der Unterschied zwischen denen, die es irgendwie schaffen. Und die, die aufhören. Und ich habe jetzt schon so lange durchgehalten und mich wirklich hart durchboxen müssen die letzten Jahre. Also jetzt die Ängste. Ich weiß, es ist ein Risiko da, aber ich habe keine Angst davor. Einfach, weil ich auch die Zeit und die Möglichkeit habe. Und es gibt so viele Varianten, da, wo ich jetzt gerade stecke, ist keine schöne Ausgangssituation, schlimmer kann es nicht werden ((lacht)).

- 59 **I:** Okay, okay. Also würdest du sagen, dass oder um es noch mal konkret zu fassen, was genau hat dir denn geholfen, deine Angst zu bewältigen? Seit diesem Jahr, Weil du hast ja gesagt, bis Ende
- 60 **B1:** Mir hat einfach geholfen, dass ich Zeit bekommen habe für das, was ich möchte. So, ich habe einfach gemerkt, dieser Unterschied, das war wie Tag und Nacht. Wenn ich in einem Angestelltenverhältnis bin und wenn ich wirklich rein die Zeit für mich habe. Dadurch, dass ich alles unter Kontrolle habe und selber steuern kann und selber dafür verantwortlich bin. Ich habe lieber die Verantwortung und das Risiko im Nacken (..), als jemanden (..) seine 40 Stunden, 27 Stunden was zu bearbeiten und sehe einfach nicht den Mehrwert dahinter, sondern es ist einfach die Zeit, die Zeit, die ich bekommen habe.
- 61 **I:** Okay, sehr gut. Vielen Dank. Kommen wir schon zum letzten Konstrukt. Und zwar Stress und Resilienz. Genau. Wie gehst du mit sehr stressigen Situationen um? (..) In der Vorgründungsphase betrachtet.
- 62 **B1:** Mit stressigen Situationen. Da musst du mir noch mal sagen, inwiefern du das unter gliederst. Ist es jetzt eine Deadline, die super schnell und eng gemacht werden muss, bewältigt werden muss? Oder ist es generell der Druck, der sich als Stress ausdrückt?
- 63 **I:** Sowohl als auch. Also den positiven als auch den negativen Stress. Es gibt ja Stress, der ja gut für einen ist und man sagt (unv.)
- 64 **B1:** Genau, es gibt nämlich diesen Art Stress oder Druck, wo man sagt ich habe die Deadline, schiebt es immer weiter, weil ich habe das irgendwie noch drauf und unter Druck arbeite ich besser. Wie gehe ich mit Stress und Druck um? (..) Da muss ich wirklich kurz überlegen (..), weil. (...) Gut, also ich muss sagen (..), ich bin jetzt gerade, das ist vielleicht auch so ein Punkt, wo ich sage, ich muss mir jetzt wieder ein Hobby suchen. Ich glaube, ich kann ganz viel Stress und das, was dann der Stress mit mir und meinem Körper macht, nämlich dass ich ausgelaugt bin, manchmal gefühlt vor

einer Wand stehe, die so nah ist, dass ich nicht mehr weiß, wie ich mich überhaupt umdrehen kann. (.) Es gibt Tage, die sind ganz, ganz schlimm, da komme ich gar nicht vorwärts. Da sage ich, ich mache ich. Eigentlich würde ich gerne heute was machen. Ich kriege manchmal auch nur eine Aufgabe am Tag hin. Aber das ist besser wie gar nichts. Und es gibt wirklich Tage, da muss ich komplett alles weglassen. Ich gehe dann meistens raus. Ich muss dann immer. Ich bin so ein Mensch, wenn es, wenn es zu krass wird, dann versuche ich da irgendwie erst mal aus der Situation rauszukommen. Sei es ein Tag wegfahren oder zur Familie fahren, einfach mal weg. Ich muss aber auch sagen, ich bin auch ein Mensch, ich lasse meine Emotionen raus. Bei mir ist so ein Ding, so ein Drucklöscher ist bei mir einfach weinen, danach geht's. Also es ist wirklich. Das ist jetzt sehr, sehr privat, aber das ist wirklich für mich so eine, so eine Erlösung. Ich sage immer, es ist nicht schlimm, wenn ich weine, ich mache es halt zu Hause so, Partner, Familie usw bekommt es dann mit, aber danach geht es mir gut Leute. Das muss einfach das ist einfach von, das gehört einfach zu mir. Ansonsten bin ich jetzt gerade dran meine, mein Interesse für Sport wieder zu finden, um das eben alles so ein bisschen entgegenzuwirken, weil ich wirklich merke, es ist gerade sehr schwer, weil es einfach sehr viel ist und man ist einfach ausgelaugt. Also wie gesagt, ich schließe mich ja auch immer mal ein bisschen kurz mit anderen und die mussten jetzt wie eine Art Zwangsurlaub reinbringen oder sowas (.), kann ich mir gerade nicht leisten. Bzw rede ich mir das ein, dass ich mir das grad nicht leisten kann. Also rein finanziell und von der Zeit her. Aber (..) ja, wie gehe ich mit Druck und Stress um? Es gibt wirklich Dinge, die schiebe ich weiter voraus bin. Aber ich bin sehr, sehr strukturiert. Ich bin sehr strukturiert und ich habe ja vier Jahre lang gemanagt und geschoben und gemacht. Ich habe da so gar kein Problem. Es gibt eigentlich kaum noch Situationen, wo ich sage: Ach du meine Güte, ich bin so spät und dann fängt es richtig an, das ist eigentlich der Stress und der Druck, das kommt eigentlich nur noch von Terminen extern, die mit der Selbstständigkeit nichts zu tun haben. (.) Weil so kann ich mich nicht beschweren. Klar wird es manchmal ein bisschen eng von den Terminen her. Aber ich muss sagen, ich bin dadurch nicht großartig gestresst. Ich finde es sogar manchmal schön, wenn ich an Tagen so einen kleinen Terminmarathon habe. Die Tage danach werden natürlich wieder bisschen ruhiger dann, aber ich kann, wenn ich jetzt an einem Tag aufstehe und mich von: Ich mache jetzt Konstruktion, gestresst fühle, dann setze ich mich an den Computer und mache halt ein paar Zahlen oder ein bisschen was anderes. Ich versuche dann so zu flüchten in meinen verschiedenen Aufgaben, so dass ich mich nicht extra krass stressen muss, weil ich weiß, da ist einfach noch Puffer da hinten.

- 65 **I:** Okay. Das heißt du mit Aufschiebung teilweise bzw mit Erledigung von anderen Sachen, die wichtig sind (Genau), wenn ich das richtig verstanden habe, mit Sport und auch mit mit emotionalen Reaktionen (Ja) bewältigst du deinen Stress. (Ja) Das sind so deine Maßnahmen?
- 66 **B1:** Ja.
- 67 **I:** Okay, Also, habe ich das richtig verstanden?
- 68 **B1:** Ja. Klingt total komisch mit dem Heulen, aber ist ein absolutes Ventil.
- 69 **I:** Okay. Ja. Stress und Resilienz hängen ja auch sehr stark miteinander zusammen.
- 70 **B1:** Mit was?
- 71 **I:** Mit Resilienz. Genau. Ich kann dir dann auch gerne noch mal sagen, was ich darunter verstehe, wenn du sagst, aber du kannst ja erst mal schauen. Und zwar wie entwickelte sich denn deine Resilienz seit Beginn der ersten Vorgründungsphase und auch die zweite Vorgründungsphase?
- 72 **B1:** Da würde ich gerne von dir noch wissen, was bei dir da alles drunter. Also was du darunter verstehst.
- 73 **I:** Also Resilienz ist so die psychische Widerstandsfähigkeit. Und da geht es eben um die Bewältigung von Krisen, Rückschlägen und auch Niederlagen.
- 74 **B1:** Und da möchtest du jetzt gern die die Entwicklung vom ersten Mal zum letzten, also zum jetzt aktuellen. (**I:** Ja) Also ich würde dann meinen Charakter jetzt einfach mal so ein bisschen mit beschreiben. Also ich muss mittlerweile sagen, ich teste das ja auch immer so ein bisschen aus und das bezieht sich ein bisschen auf dieses: (.) Wenn ich mich mit anderen treffe, stelle ich bewusst ((Schüssel klappert)), bewusst ((Schüssel klappert)), bewusst, kritisch, also die Fragen so formuliert, was mich gerade beschäftigt. Heißt wenn ich gerade sehr unsicher bin, warum etwas bei mir ist, dann frage ich da rum und schaue, wie die Leute reagieren und was die denn dann damit machen. Und das ist einfach mein, mein, so mein kleiner Erfolgspush, weil ich sage: Hey, ich stehe da schon wo ganz anders, kann damit schon viel besser umgehen oder das ist auch so ein, so ein Lernprozess einfach. Ich schaue mir das bei anderen ab teilweise, um auch einfach so ein paar Impulse zu bekommen. Und ich muss sagen, damals war ich halt teilweise noch im Studium bzw das war halt schon sehr sehr hohe Belastung. Es ist halt kaum zu vergleichen, würde ich sagen, weil damals wie gesagt meine erste Idee, also Gründungsidee bis auf ein paar Aufträge war da jetzt nicht dieser krasse Umfang, aber ich würde sagen, ich bin generell viel

Ruhiger geworden, viel entspannter, auch in brenzligen Situationen. Ich nehme jetzt wirklich die Zeit, darüber nachzudenken, auch im Gespräch. Ich bin offensiver. Ich gehe auch wirklich fordernd teilweise wo rein, weil ich gemerkt habe, ich habe es immer noch extrem schwer als Frau oder als junge Frau, als Gründerin, wo vielleicht viele denken: Ja, die ist ja noch grün hinter den Ohren. Du musst einfach deine (.) deinen Standpunkt klar machen. Also ich bin viel, viel gesetzelter. Ich rege mich schon lange nicht mehr über Dinge auf, die. Das ist ja das, man muss hinter das Ding kommen, dass man sagt: Ich brauche mich darüber gar nicht aufregen, weil es ändert diese Emotion ändert in dem Moment nichts. Ich kann nur was ändern, wenn ich was tue. Also, ich habe meine Emotionen viel besser unter Kontrolle und ich kann das alles ein bisschen bewusster steuern. Auch einfach mir zu sagen, ich bin jetzt an dem Punkt, ich brauche einen Ausgleich. Der Druck ist zu krass, ich kaufe mir jetzt [Obszönität] Schuhe und ich werde Sport machen ((lacht)). Da ist einfach ich, ich habe mittlerweile, glaube ich, die Perspektive erlernen können, auch mal von oben auf mich zu schauen, um das ganze große Ganze im Blick zu haben und nicht so verbohrte in dem Hier und Jetzt in der Situation zu sein. (..) Woran ich noch arbeiten könnte, ist wirklich diese (.) dieses Achten auf mich selber, auf meinen Körper. Aber ansonsten würde ich meinen, dass ich, es kann immer besser sein. Man kann immer dran feilen, aber ich bin einfach stärker, bewusster, und viel, also, Disziplin hatte ich schon immer extrem. Also daran mangelt es gar nicht. Man lernt vielleicht auch nebenbei, was man gar nicht so mitbekommt nochmal dieses zielorientiertere oder dieses problemlösendere Arbeiten noch ein bisschen zu verfeinern, wenn man sonst vielleicht erst mal über Punkt ABC gegangen und jetzt gelangt man direkt an B oder C. So, man wird einfach immer besser und umso besser das Konstrukt um mich drumherum wird, sprich die Personen, wo ich wirklich weiß, die fangen mich auf mit gewissen Themen. Das ist auch noch so was. Ich habe eine viel größere Sicherheit gewonnen durch die Leute, die ich kennengelernt habe. Ist immer noch schwer, weil so viele sind es noch nicht. Aber das ist halt so dieses Netzwerk, was ich damals noch nicht hatte und das öffnet dir so viele [obszöne] Türen. (..) Also ich würde sagen, ich bin auf einen von mir aus, ohne dass es blöd klingt, aber ich bin auf einem guten Weg, immer stärker zu werden, weil ich glaube auch so Dinge, die einen zurückwerfen. Daran darf man halt nicht zerbrechen. Aber man lernt. Ich glaube, das wird auch irgendwann absolut normal, jedes Mal auf die Gusche zu fallen ((lacht)). Nicht jedes Mal aber diese, wenn da jemand sagt das geht nicht. Sie brauchen das und das und das ist fast nicht schaffbar. Da wäre ich früher, dachte ich ja gut, dann habe ich mich verunsichern lassen, dann geht das nicht. Aber mittlerweile sage ich: Nein, das ist okay. Man kann es akzeptieren, wenn es so gar nicht geht. Aber man

findet trotzdem, wenn man hartnäckig ((lacht)) genug bleibt, und das hatte ich früher wahrscheinlich noch nicht, weil ich halt auch noch nicht dieses Backgroundwissen hatte. Du musst einfach dranbleiben. Irgendwo ist immer ein Weg und die wollen, die haben manchmal einfach keine Lust.

- 75 **I:** Okay. Also würdest du sagen, dass eben dieses gesetzelte ((Stuhl schieben)) gesetzelte und zielorientierte ((lacht)) und problemorientierte. (...) Also wie du das durchführst, dass das eben deine Widerstandsfähigkeit gegenüber Krisen so sehr verbessert hat.
- 76 **B1:** Ja, genau. Ansonsten wüsste ich gar nicht, was meine letzte riesen Krise war. Kann ich dir so gar nicht sagen. Und das ist schon mal ganz gut. ((lacht))
- 77 **I:** Auf jeden Fall. Wenn du jetzt noch mal zurückblickend schaust, würden dir denn oder hätten dir vielleicht auch Trainings in jeweils in den Vorgründungsphase zur Stärkung der Resilienz die Angst oder den Stress vermindern können.
- 78 **B1:** Bestimmt. Aber ich kann dir sagen, ich bin. Ich bin introvertiert, extrovertiert. Das musste ich auch erst lernen. Ich dachte immer, ich war ein sehr introvertierter Mensch, bin ein sehr extrovertierter Mensch geworden. Aber auch wenn ich (...) gut kommunizieren kann, offen kommunizieren kann, wirklich direkt auch. Ich wäre wahrscheinlich damals noch nicht so weit gewesen, dass ich mich wirklich getraut hätte, so einen Kurs mitzunehmen. Also ich denke, es hätte mir auf jeden Fall geholfen, aber die Überwindung im Gegensatz zu jetzt wäre einfach nicht da gewesen.
- 79 **I:** Vielleicht könnte das ja auch ein Teil von einer Förderung sein?
- 80 **B1:** Definitiv. Das hatten wir jetzt gerade auch beispielsweise in Berlin. Dieser Kurs, den wir hatten, das war ja Pflicht, und das fand ich richtig gut. Mittlerweile bin ich aber auch jemand. Ich renne überall hin, was ich denke, was gut sein könnte. So war ich halt vorher noch nicht. Dafür war ich einfach viel zu unsicher. Die Sicherheit kam aber auch erst mit diesem Ganzen, was ich jetzt gelernt habe und auch, dass ich schon ein paar Dinge durchmachen musste und wusste, auch wenn die jetzt nein sagt, das heißt nicht gleich nein. Ja, einfach meine eigene Sicherheit hätte oder meine Unsicherheit damals hätte mir im Weg gestanden. So, und diese Kurs in Berlin, das war geil. Also ich bin jetzt mittlerweile, wie gesagt, ich würde auf jeden Fall hingehen, auch wenn es keine Pflicht gewesen wäre. Aber du findest halt Gleichgesinnte und das war mir aber damals nicht so klar, weil ich wusste noch nicht, wo gehöre ich denn hin? Weil ich war irgendwas zwischen Angestellte, Studentin und jemand, der eine

Selbstständigkeit anstrebt. Wo sollte ich denn jetzt den Fokus darauf legen? Wo wünsche ich mir denn mein eigenes, meinen eigenen Fokus? Weil die Uni sagt das: Du schaffst das, und das Elternhaus ist sehr konservativ, was das angeht und sagt: Geh nicht aufs Risiko, gehe wirklich auf Sicherheit und lass das mit der Selbstständigkeit. Haben sie früher nie gesagt. Aber ich wusste, dass es so ein bisschen mitschwingt.

81 **I:** Ja. (...) Okay. Ja. Danke für deine Ausführungen. Gibt es von deiner Seite noch Dinge, die wir im Interview noch nicht besprochen haben, aber du gerne noch hinzufügen wolltest?

82 **B1:** Was haben wir für ein ganz großes Thema?

83 **I:** Jetzt im Interview?

84 **B1:** Ja. Um darauf noch mal vielleicht was allgemeineres.

85 **I:** Also genau, es ist eigentlich Frauen in der Vorgründungsphase. Die Herausforderung und die Rolle von Stress, Angst und Resilienz.

86 **B1:** Ja. Also ich würde sagen, es müsste generell mehr Sichtbarkeit irgendwie möglich sein, mit wenig Hemmschwelle. Das DAS ist das Problem, weil, wie ich gerade schon gesagt habe, man ist vielleicht gerade wenn man neu irgendwo rein startet, noch nicht so weit. Auch von der Selbstentwicklung und von seinem eigenen (.) Mut. Der muss wachsen. Und wenn es da was von Frauen für Frauen gibt, ist das wahrscheinlich schon mal eher noch so eine Komfortzone für das Ganze, was man da beigebracht und supportet bekommt, als wenn es wieder so ein durchmisches Ding ist. Weil ((Auto hupt)) (.) ich würde fast sagen, dass Kurse, Kurse, die durchmischt sind, Geschlechter durchmischt. Die sind sehr interessant, aber ich war damals noch nicht wirklich bereit dafür. Mittlerweile würde ich mich da reinsetzen. Sichtbarkeit. Man muss irgendwie eine Hand nehmen. Und diese wirklich, diese Hemmschwellen, die müssen irgendwie. Es muss irgendwie einfacher sein. Es muss irgendwie klar gemacht werden, dass man da wirklich als Frau sich irgendwo aufhält, was so eine Schutzzone ist. Vorerst. Weil ich bin immer der Meinung, dass junge Frauen mehr zu kämpfen haben als junge Männer. (..) Der Mut muss wachsen ((lacht)). (...)

87 **I:** Sehr gut. Vielen Dank.

Anhang 4: Transkription

Interview 2

Name der Aufnahme:	Interview 2
Aufnahmetag:	17.07.2024
Ort der Aufnahme:	Stadt in Sachsen (anonymisiert)
Dauer der Aufnahme:	22:19 Minuten
Interviewpartner	B2 (anonymisiert)
Name der Aufnehmenden	Alexa Ritter
Name des Transkribierenden	Alexa Ritter

- 1 **I:** So, wie alt bist. Achso ist es okay, wenn ich dich duze?
- 2 **B2:** Ja, natürlich ((lacht)). Ich bin 25.
- 3 **I:** Okay, du bist 25 und welchen akademischen Grad besitzt du?
- 4 **B2:** Den Bachelor of Arts in Betriebswirtschaftslehre.
- 5 **I:** Okay. Und wirst du im Nebenerwerb oder im Vollerwerb gründen?
- 6 **B2:** Im Nebenerwerb und ich habe schon gegründet.
- 7 **I:** Ah ja. Okay. Noch eine Sache dazu. Es geht genau nur um die Vorgründungsphase. Um das noch mal kurz abzugrenzen. Die Vorgründungsphase ist in meiner Definition bis zur wirklichen Gründung, das heißt bis zur Anmeldung. Der Businessplan wurde noch nicht irgendwo eingereicht. So ist so ungefähr. Es ist verschwimmt natürlich bei jedem ein bisschen unterschiedlich. Manche geben gar keinen Businessplan ab, aber es geht wie gesagt so grob um um die Vorgründungsphase, bevor so richtige Schritte eingeleitet wurden. Ja? Okay, super. Das noch vorneweg. Okay. Genau. Und was ist denn deine Gründungs idee, oder womit hast du denn gegründet?
- 8 **B2:** Ich habe damit gegründet, dass ich eine große Lücke im [Region] hinsichtlich generell Social Media gesehen habe. Weil ich natürlich auch als junger Mensch ich bin auch nach [Stadt] gegangen und viele reden dann immer davon, dass die Fachkräfte einfach abwandern, natürlich in die attraktiveren Städte. Und da ist mir aber bewusst geworden, dass einfach ganz viele Unternehmen. Also wenn ich schon alleine eine Webseite haben, dann ist das schon viel und die sieht manchmal aus wie als ob sie noch aus den Zweitausender wären oder sogar noch weit davor. Und natürlich spricht das die jungen Leute von heute überhaupt nicht mehr an! Deswegen war meine Intention im Bereich Social Media Marketing zu gründen mit dem Schwerpunkt für meine Region quasi um da Unternehmen so ein bisschen an die Hand zu nehmen, zu unterstützen. Schon allein, einfach mal Social Media überhaupt loszutreten und dass da einfach was da ist, woran sich die jungen Leute dann orientieren können, weil ganz ehrlich. Also was, wo? Wo gehen wir? Wo suchen wir Unternehmen? Auf LinkedIn, Facebook, Facebook vielleicht nicht mehr so, aber Instagram und so weiter. (.) Genau.
- 9 **I:** Machst du da eher so Coaching oder?
- 10 **B2:** Also planmäßig war, dass man zum Beispiel erstmal eine Istanalyse erstellt. Was gibt es denn überhaupt für Kanäle, welche werden bespielt? Dass man überhaupt erst mal so einen generellen Ist Stand, ja analysiert einfach und darauf aufbauend je nach

Zielgruppe, was welches Unternehmen ansprechen möchte. Dann schaut okay, wo ist die Zielgruppe aktiv? Und dann da Handlungsempfehlungen gibt und weiterführend dann vielleicht auch irgendwann mal sagt okay, man bespielt die Social Media Kanäle, macht Content, also Text, Bild, Gestaltung und alles so ein bisschen.

- 11 **I:** Okay, super, danke. Ich würde mit einer kleinen Warm up Frage jetzt beginnen und dann würden wir schon in das erste Konstrukt gehen. Du hast es zwar am Anfang schon gesagt, aber erzähl mir bitte gerne noch mal, wie und warum du dich dazu entschieden hast, eine Selbstständigkeit aufbauen zu wollen.
- 12 **B2:** Also das ist immer eine ziemlich interessante Frage, weil ich glaube, dass es aus. Da gibt es viele verschiedene Gründe, die man da aufzeigen kann. Aber zum einen einfach, um das zu machen, was man liebt, weil es vor allem ja heute, es gibt so eine unglaubliche Berufsauswahl, dass man ja eigentlich gar nicht weiß, was man so richtig machen soll und wo man hin soll. Und mit einer Selbstständigkeit kann man sich einfach ausprobieren, kann sich frei entfalten. Niemand ist dein Chef. Ich glaube, das ist so das, was wir wahrscheinlich auch bei ganz vielen kommen wird. Oder bei mir natürlich auch. Und zum anderen halt einfach, dass ich, trotz dass ich nach [Stadt] gegangen bin, irgendwas für mein für meine Region tun wollte und ja, meine Heimat so ein bisschen einfach unterstützen wollte.
- 13 **I:** Hm, okay, sehr interessant ((lacht)). Genau. Das erste Konstrukt ist sind die Herausforderungen in der Selbstständigkeit, in der Vorgründungsphase, genau. Welche Herausforderungen begegnen dir denn, wenn du an deine Vorgründungsphase denkst? Zurückblickst so für dich?
- 14 **B2:** Wenn ich daran zurückdenke es sind es eher (..) so planmäßige Herausforderungen, dass man erstmal am Anfang überfordert ist. Dass man vielleicht nicht weiß, wo man den ersten Schritt machen soll, an dem man sich vielleicht auch wenden kann, wo ja, aber zum Beispiel [Isabel] und so weiter echt ein guter Ansprechpartner da in dem Sinne waren. Aber ob es jetzt vielleicht auch irgendwie vom Staat her oder auch vom Bundesland Sachsen da irgendwelche Hilfen gibt und so weiter und so fort, dass wenn man das googelt, dann ist man da erstmal ziemlich überfordert und es prasselt irgendwie so eine unglaubliche Informationsflut auf einen ein, dass man das meistens gar nicht so richtig katalysieren kann. Und ich glaube, das war für mich so die größte Herausforderung. Und die zweite Herausforderung war für mich, dass ich allein gegründet habe, dass ich ohne Team gegründet habe, dass da trotz Unterstützung von Partner und Familie und so weiter, dass da einfach niemand anders ist, mit dem du dich wirklich eye to eye einfach mal hinsetzen kannst:

Ja, heute Nachmittag hier. Wie sieht es aus? Das und das sind Probleme, die müssen wir besprechen, die kannst du übernehmen, die Aufgaben, die kann ich übernehmen. Sonst bleibt halt wirklich alles allein an einem selbst hängen. Ja.

- 15 **I:** Okay. Und klar waren jetzt für dich das, was du gerade genannt hast. Deine Herausforderungen aber gibt es dann auch allgemeine Herausforderungen, die es insbesondere für Frauen gibt in der Vorgründungsphase? Hast du da vielleicht auch was mitbekommen? Vielleicht von Kolleginnen oder aus deinem Umfeld?
- 16 **B2:** Ich habe manchmal das Gefühl, dass Frauen, was den Kontakt beziehungsweise das Networking betrifft, sehr zurückhaltend sind. Also ich habe eher die Erfahrung gemacht, auch mit anderen Gründerinnen, die ich kennengelernt habe. Egal ob es jetzt bei Saxeed in Zwickau war oder bei dem Seminar in Berlin, wo wir alle mal hin mussten, dass da eigentlich wenig extrovertierte Persönlichkeiten dabei waren und dass viele wirklich sehr introvertiert waren und da wirklich, man hat denen einfach angemerkt, es fällt denen einfach schwer, so diesen ersten Schritt zu machen und auf Leute zuzugehen. Ich glaube, dass es das ist, weil das war auch so ein Ding bei mir und ich konnte das halt auch bei anderen beobachten. Und das ist aber ja nichts, was man irgendwie mit einem Coaching oder ähnliches nicht hinbekommt auf Dauer. Aber ehe man halt erstmal lostritt. Das ist schon schwierig, finde ich. Und (.) ich glaube, dass bei ganz vielen auch immer noch so im Kopf ist, oder zumindest war das immer so ein bisschen mein Bauchgefühl, wenn man jemanden erzählt hat, dass man gründet, wie du gründest, so als Frau. So. Es ist eher ein bisschen (..) da herrscht einfach ein bisschen, dass die Männer eine gewisse Oberhand haben. Ich glaube, Statistiken zeigen das ja auch, dass Männer viel häufiger gründen als Frauen. Ja.
- 17 **I:** Und warum denkst du, woran das liegen könnte? Also klar, an der Introvertiertheit. Aber gibt es da noch andere Aspekte, die da, ja, woher das kommen könnte?
- 18 **B2:** Ich denke, das ist einfach bei uns gesellschaftlich verankert ist, dass die Frauen halt einfach sich um andere Lebensbereiche zu kümmern haben. Und ich denke, das wird noch etliche Jahre dauern, bis einfach dieses Gedankenkonstrukt oder diese, diese, diese Denkschablone, die uns da seit Jahren auferlegt wird oder aufgelegt wird, dass das, dass die aufbricht. Ich glaube, das wird noch so lange dauern, aber das ist immer noch da. Man merkt es ja auch, keine Ahnung, vielleicht auch selbst privat im Haushalt, wie man sich reinteilt oder auch, wenn man natürlich mit anderen darüber spricht. Das sind natürlich noch weitere andere Lebensbereiche, die da eine Frau betreffen und so halt dann auch in der Gründung.

- 19 **I:** Okay, sehr interessant. Du hattest mir ja vorhin auch erzählt, dass es da so bürokratisch. Also ich würde es mal zusammenfassen als bürokratische, wenn das, wenn ich das richtig verstanden habe (**B2:** Ja) Probleme gibt. Also jetzt ja, wenn du googelst, okay, wie fange ich an? Gibt es da jetzt vielleicht nicht so viele Sachen, wo du auf sie stützen kannst? Hast du denn, wenn eben diese Herausforderungen für dich kommen, emotionale Reaktion, die du zeigst, wenn das kommt, also wenn du auf Momente mit Herausforderungen stößt.
- 20 **B2:** Da muss ich kurz nachdenken. (..) Also wenn es was war, dann habe ich natürlich in mir irgendwie so eine Überforderung einfach gefühlt, weil natürlich auch (..) ich Zeit mit niemandem teilen konnte, irgendwo und da schon erstmal für mich allein war mit dem Problem. Aber ich hätte ja auch immer die Möglichkeit gehabt [Isabel] zu schreiben oder ähnliches und mir da irgendwie Rat zu suchen. Ich bin aber eher so vom Typ her, dass ich das erstmal auch alleine bewältigen will. Und natürlich hat man dann natürlich auch so, ja, man will sich als starke Frau geben und man möchte das jetzt einfach schaffen. Und ich habe dann versucht, einfach das ein bisschen zu stückeln und das vielleicht auch, wenn ich gemerkt habe, dass es mich halt gerade einfach überfordert und dass ich dafür einfach gerade keinen Kopf habe, es tatsächlich einfach mir aufzuschreiben und auf später zu schieben, weil es mir in dem Moment einfach nichts gebracht hat, mich noch weiter in irgendeinen Gedankenstrudel reinzureiten.
- 21 **I:** Okay, also warst du schon eher diejenige, wenn ich das recht verstanden habe, die sich so in so Handlungen auch dann gezeigt hat, dass du damit besser, also dass du damit umgehst, wenn du das jetzt zum Beispiel aufschreibst, oder?
- 22 **B2:** Ja, ja, würde ich schon sagen.
- 23 **I:** Und hast du noch andere so konkrete Handlungen gemacht, so aktive Handlungen, wenn wenn so Momente mit Herausforderungen entstanden sind?
- 24 **B2:** Ich habe mich manchmal versucht, auch vielleicht auch einfach kurz abzulenken. Also das heißt sei es hat mal ein Geschirrspüler auszuräumen oder irgendwas anderes zu erledigen, damit man halt gerade einfach mal so ein bisschen Durchzug bekommt. Oder auch zum Sport zu gehen. Einfach mal um den Kopf frei zu bekommen.
- 25 **I:** Okay. Und du hattest erst auch gesagt, dass du von deiner Familie so Halt bekommst. Hast du, Also auf welche Ressourcen greifst du denn insgesamt zurück?

Das kannst du gerne noch mal erläutern. Also wo findest du Halt oder Unterstützung?
Um es anders zu sagen.

- 26 **B2:** Was glaube ich bei. Also bei mir und auch bei ganz vielen Frauen zuerst im Kopf steht, ist halt einfach so diese Sicherheit und darunter natürlich auch irgendwo die finanzielle Sicherheit, weil so eine Gründung, damit geht man natürlich hohe Risiken auch ein. Und Frauen sind ja meistens risikoaverser als Männer. Und da bin ich eigentlich ziemlich froh, dass wenn es so gewesen wäre und ich wäre finanziell irgendwie nicht klargekommen, dann wäre meine Family da einfach da gewesen und die hätten mich unterstützt. Und da bin ich wirklich sehr dankbar dafür, dass ich überhaupt die Chance habe, die Möglichkeit habe. Ich denke, das können vielleicht einige ((Handy klingeln)) nicht von sich behaupten. Ja, dass vor allem und auch, dass das, wenn ich vielleicht mal wirklich so verzweifelt gewesen wäre, dass ich nicht weiter gewusst hätte, dann hätte ich mich jederzeit auch ich sage jetzt mal an deren Schulter einfach ausweinen können und dann hätte ich auch Zuspruch bekommen. Und ein paar liebe Worte sage ich jetzt einfach mal.
- 27 **I:** Ja, okay, Du meinstest ja auch gerade, dass sie dich finanziell unterstützt hätten deine Familie. Gäbe es dann noch andere Hilfestellungen von privater Seite, die dir geboten gewesen waren? also in deiner Vorgründungsphase.
- 28 **B2:** Also auf jeden Fall mein eigenes finanzielles, meinen eigenen finanziellen Puffer, den ich mir natürlich angeschafft habe und natürlich auch das Stipendium, was wir bekommen haben. Das hat auch wirklich so unglaublich viel unterstützt. Ja, genau. Also gerade auch bei den Anschaffungen von den technischen Mitteln oder irgendwas, was man da benötigt hat.
- 29 **I:** Okay. Und ja, das Programm, das ist ja schon eher so staatlicherseits von staatlicher Seite her, wenn man oder kann man schon so sagen. Gibt es noch andere Hilfestellungen von staatlicher Seite, die du, die dir geboten wurden, worüber du dich vielleicht auch informiert hast und welche du am Ende genutzt hast?
- 30 **B2:** Also genutzt habe ich keine. Ich muss aber auch dazu sagen, dass ich nicht aktiv danach gesucht habe, weil mir einfach das Stipendium und mit dem, was ich einfach selbst auf der Seite hatte und mir natürlich im Hintergrund mit der Unterstützung von der Familie auch im worst case genug einfach auf der Seite gehabt hätte, dass ich das weitermache oder das es weitergeht, so. Aber an sich habe ich jetzt nicht zum Beispiel eine Email bekommen, irgendwie: hier sind noch weitere Angebote oder: Das könntest du mit dem Stipendium kombinieren, und so weiter und so fort. Also ich denke, das wäre vielleicht für manche auch noch interessant da einfach irgendwie,

wenn sich das noch länger zieht, dass man da noch ein bisschen Unterstützung bekommt, weil wie ich vorhin schon gemeint hatte, das ist halt eine unglaubliche Informationsflut. Und ob ich jetzt das Stipendium wieder mit irgendeinem anderen staatlichen Stipendium verknüpfen kann, ist ja auch immer an so viele Bedingungen geknüpft, dass man da, glaube ich, schnell den Überblick verliert.

- 31 **I:** Okay, also wie ich das jetzt verstanden habe, würdest du dir wünschen, dass man da vielleicht einen besseren Überblick noch haben könnte?
- 32 **B2:** Ja, auf jeden Fall.
- 33 **I:** Okay, super. (.) Ja, natürlich haben wir auch ja mit also zu dem Umgang mit Herausforderungen geredet. Und du meintest schon, dass du ja manchmal emotional darauf reagierst, aber dann eher aktive Handlungen machst, wenn eben eine Herausforderung ansteht. Gibt es denn irgendwelche Bewältigungsstrategien, die du anwendest, auch Copingstrategien genannt, wenn wenn es eben um den Umgang mit Herausforderungen geht? (..)
- 34 **B2:** Könntest du mir mal ein Beispiel nennen eventuell?
- 35 **I:** Genau zum Beispiel Bewältigungsstrategien. Also diese Copingstrategien sind also sind oft problem- oder emotionsorientiert. Beim Problemorientierten gibt es eine konkrete Handlung mit einem Ziel, um eben dem diesen Reizen entgegenzuwirken oder diese zu eliminieren. Und emotionsorientiertes Coping ist dann eher so, dass die Emotionslage im Fokus steht. Also es wird dann versucht, das Stressempfinden zu reduzieren oder durch andere Emotionen zu ersetzen. Bewältigungsstrategien werden zum Beispiel auch Entspannungstraining, verhaltensorientierte Methoden. Für manche ist es auch Sport. Es ist ganz umfangreich, einfach, was man noch tun könnte. So zum Beispiel.
- 36 **B2:** Also für mich ist es, glaube ich, vordergründig der Sport oder auch wirklich einfach Musik hören, die mir gut tut.
- 37 **I:** Okay. Würdest du denn auch, würdest du dir wünschen, dass es Angebote gibt von zusätzlichen Bewältigungsoptionen, jetzt beispielsweise von Saxeed oder von einem Programm? Genau. Oder hast du daran eher kein Interesse?
- 38 **B2:** Doch, ich würde mir das schon wünschen. Einfach weil die Bewältigungsstrategien ja nicht nur in der Vorgründungsphase dann eingesetzt werden können, sondern es sind ja wirklich wichtige Tools, die uns eigentlich ein ganzes Leben lang begleiten und uns einfach auch in anderen Situationen

runterbringen können und entspannen können, wie Atemtechniken, Meditation und so weiter und sofort. Und also ich glaube generell würde ich es cool finden, nicht nur wenn Saxeed sowas anbieten würde, sondern halt Hochschulen oder wenn es da generell einfach ein Angebot gäbe. Weil in unserer so schnelllebigen Welt ist es eigentlich immer wichtiger sowas in seinen Alltag zu integrieren.

- 39 **I:** Okay, super. Ja, wir kommen schon zum Dritten Konstrukt. Wir haben jetzt schon zwei, also zwei gleich hintereinander abgeben. Genau erzählt. Das dritte Konstrukt sind Angst und Sorgen. Hast du denn Ängste und Sorgen auf deinen Gründungsvorhaben in der Vorgründungsphase gehabt?
- 40 **B2:** Ja, auf jeden Fall. Man macht sich immer die Gedanken, was finanziell halt wird. Wenn es halt nicht klappt, oder wenn wenn die Idee, die man hatte, vielleicht einfach nicht so umsetzbar ist, wie man, wie man sich das gedacht hat, von vornherein oder ja einfach so mit dieser, ja vielleicht auch Herausforderungen umzugehen. Dass, dass man vielleicht noch mal alles umkrempeln muss, dass man einfach noch mal seine Idee vielleicht auch löschen muss, dass man noch mal von vorne beginnen muss irgendwo, weil man vielleicht schon eine gewisse Zeit an auch Kraft investiert hat. Ich glaube, das war so hauptsächlich mein mein Ding, dass ich nicht noch mal von vorne anfangen ((lacht)).
- 41 **I:** Okay, ja und wie hast du diese Angst bewältigt bekommen? Oder hast du sie überhaupt bewältigt bekommen?
- 42 **B2:** Ja, aber eher, eher nicht in der Vorgründungsphase. Also eher später dann. Ich weiß nicht, inwiefern das relevant.
- 43 **I:** Ja, also später dann also noch nicht. Also erst dann wo es so (**B2:** Ja) wirklich in die Gründung ging.
- 44 **B2:** Ja.
- 45 **I:** Genau. Okay, ja. Wie bist du denn auch mit sehr stressigen Situationen während der Vorgründungsphase umgegangen?
- 46 **B2:** Ich muss sagen, dass dadurch, dass wir durch dieses Programm eigentlich immer mal so manche Steps hatten, ich es eigentlich nicht für extrem stressig empfunden habe. Ich fand schon einfach dadurch, dass einem gesagt wurde okay, hier das Projekt, das also das Stipendium, das läuft jetzt ein Jahr und auch in dem von vornherein gesagt wurde, dass wir nicht gründen müssen, innerhalb dieses Jahres

wurde mir da eigentlich eher so ein bisschen der Stress hinsichtlich des Zeitraums echt genommen.

47 **I:** Okay, gab es aber auch außerhalb des Programms Maßnahmen, die du selber angewendet hast, um dich ein bisschen einfach zu setteln, würde ich jetzt mal sagen.

48 **B2:** Ich glaube, da hilft mir im Alltag eigentlich ziemlich viel, dass ich Zeit mit meinen Katzen verbringen, weil mich das einfach runterbringt. Und wenn ich mir die einfach schnapp und die kuschel und man merkt, dass die anfangen zu schnurren, das ist einfach so ein schönes Gefühl ((lacht)). Deswegen ja, ich glaube, das ist so im Alltag das Einfachste, was man machen kann. Also für mich.

49 **I:** Also die private?

50 **B2:** Ja.

51 **I:** Ja, sehr gut. Genau. Jetzt noch kurz zur Resilienz. Resilienz bedeutet ja die psychische Widerstandsfähigkeit, gerade wenn man Krisen, Rückschlägen und Niederlagen hatte, wie man eben mit der Bewältigung umgeht und wie man daraus hervortritt wieder. Was würdest du denn sagen, wie hat sich denn deine Resilienz verbessert seit Beginn der Vorgründungsphase mit Ende der Vorgründungsphase? Also wenn du diesen Zeitraum betrachten müsstest.

52 **B2:** Ich glaube schon, dass einen das emotional mitnimmt, weil es eben Höhen und Tiefen gibt. Und egal ob es ob es ein Hoch war oder ob es ein Tief war. Ich finde, dass man aus jedem, der irgendwo stärker rausgeht. Ich glaube, man muss sich, es ist nur wichtig, sich das irgendwie vor Augen zu halten, dass wo man mal stand und wo man jetzt steht. Und (.) ja, ich glaube sowas ist wichtig sich einfach mal zu zu recappen, einfach und immer in sich zu gehen. Und ich glaube, dann kann man sich eigentlich auch öfters mal einfach auf die Schulter klopfen und stolz darauf sein, wo man halt jetzt steht. Egal ob halt das Unternehmen schon gegründet wurde oder nicht. Aber man hat ja bis dahin so viele Sachen schon bewältigt. Ob es sich mit dem Finanzamt auseinanderzusetzen, weil du nicht checkst, wie deine Gewerbeanmeldung funktioniert oder ähnliches. (.) Ja.

53 **I:** Okay. Und würdest du sagen, dass es. Also würdest du schon sagen, dass es seit Beginn verbessert oder verschlechtert wurde?

54 **B2:** Ich würde schon sagen, dass es sich verbessert hat, aber ich glaube, dass ich da einfach ein sehr reflektiver (.) reflektierter, reflektierter Mensch bin und dass ich deshalb vielleicht das einfach ein bisschen positiver sehe.

- 55 **I:** Okay, gibt es auch was, was du dafür getan hast, dass es besser geworden ist? Also hast du selber irgendwas dafür getan, dass du sagst okay, aus meinen Herausforderungen oder mit auch mit dem Stress, mit allem, was dir entgegenkam, dass du das irgendwie dadurch verbessert hast. Oder sagst du, das kam aus deiner Persönlichkeit heraus oder (..)?
- 56 **B2:** Also ich glaube nicht, dass es das so was. Ich glaube in den seltensten Fällen kommt es einfach so aus der Persönlichkeit raus. Ich finde man muss sich schon aktiv einfach mit der Persönlichkeitsentwicklung beschäftigen oder bzw. Immer mal und ich denke daraus entwickelt sich wieder, dass das entstehen kann, überhaupt, wenn man sich nicht mit sich selbst beschäftigt und mal in sich geht, seine Gefühle spürt. Wo kommt das her, was sind meine Gedanken dazu? Und sich einfach mal selbst immer wieder hinterfragt. Also wenn man das nicht macht, dann kann das auch nicht passieren. Meiner Meinung nach.
- 57 **I:** Ja okay, sehr gut. Und wenn du jetzt so zurückschaust auf das seit Beginn des Programms bis jetzt, würden dir denn Trainings zur Stärkung der Resilienz, die Angst oder den kleinen Stress oder bei dir eher die Angst so vermindern können in der Vorgründungsphase.
- 58 **B2:** Ich denke schon. Ich denke schon zu einem das und zum anderen vielleicht auch so was ähnliches wie (..). Wir hatten in Berlin zum Beispiel so einen Abend, so ein Lagerfeuerabend, wo wir dann noch wo dann zwei ich weiß nicht, ob die andere auch eine Professorin war, aber es war auf jeden Fall eine Professorin und eine Gründerin und die haben dort halt so geredet und wir saßen alle drum rum und wir konnten jedes Mal uns auch mit einbringen in das Gespräch und Fragen stellen. Also ich will damit nur sagen, vielleicht einfach so kleinere Runden, vielleicht auch mit anderen Gründerinnen, die halt dann einfach mal so erzählen, wie es bei ihnen in der Gründungsphase war, in der Vorgründungsphase und wo man dann einfach immer mal Fragen stellen kann und wo einem vielleicht auch so ein bisschen aktiv die Angst genommen wird, weil man halt auch praktische Beispiele vor sich sitzen hat. Ich glaube, das ist bestimmt auch eine coole Sache.
- 59 **I:** Okay. Ja, vielen Dank. Ja. Gibt es von deiner Seite noch Dinge, die wir im Interview noch nicht angesprochen haben, aber du gerne noch hinzufügen wollen würdest?
- 60 **B2:** Also aktiv fällt mir gerade nichts ein ((lacht)).
- 61 **I:** Ja, super. Dann vielen Dank.
- 62 **B2:** Sehr gerne.

Anhang 4: Transkription

Interview 3

Name der Aufnahme:	Interview 3
Aufnahmetag:	19.07.2024
Ort der Aufnahme:	Stadt in Sachsen (anonymisiert)
Dauer der Aufnahme:	22:08 Minuten
Interviewpartner	B3 (anonymisiert)
Name der Aufnehmenden	Alexa Ritter
Name des Transkribierenden	Alexa Ritter

- 1 **I:** Ja, ich würde mit ein paar soziodemografischen Aspekten anfangen. Und dann,
genau, noch kurz was zum Interviewleitfaden sagen. Und ja, genau. Wie alt bist du?
- 2 **B3:** Jetzt 28.
- 3 **I:** Okay, und welchen akademischen Grad besitzt du?
- 4 **B3:** Bachelor Abschluss
- 5 **I:** Okay. Gründest du im Neben-, oder oder hast du im Neben- oder Vollerwerb
gegründet?
- 6 **B3:** Nebenerwerb.
- 7 **I:** Okay, und was ist denn deine Gründungsidee?
- 8 **B3:** Also im Prinzip virtuelle Assistenz. Das heißt alles, was Leute, oder Unternehmen
abgeben können im B2B Modell.
- 9 **I:** Okay, das heißt. (..) Kannst du das noch kurz ein bisschen näher?
- 10 **B3:** Im Prinzip, gerade in der Verwaltung ist es oft so, dass die Leute zwar viel
Verwaltungsaufgaben haben, aber eben keine kein Geld haben, eine komplette
Person einzustellen oder ein Jahresgehalt zu bezahlen. Und an die virtuellen
Assistenten kann man alles abgeben, sozusagen was outgesourced werden kann wie
Marketing. Wenn die virtuelle Assistentin es kann auch Buchhaltung um Emails
schreiben, Terminplanung, sonstiges.
- 11 **I:** Okay, und du hast sozusagen die virtuelle Assistenz in Auftrag gegeben, oder (..)?
- 12 **B3:** Nein, ich bin die virtuelle Assistentin und die Unternehmen beauftragen mich.
- 13 **I:** Verstehe. Okay, sehr gut ((lacht)). Gut. Zum Interviewleitfaden. Also es gibt eine
kleine Warm up, eine Warm up Frage. Genau. Und dann gibt es insgesamt vier
Konstrukte. Die ersten zwei hängen sehr stark miteinander zusammen und beim
dritten, vierten würde ich dann einfach sagen, um was es da grob geht, weil dann ein
kleiner cut drin ist. Nur dass du dich dann nicht wunderst, so thematisch. Genau.
Erzähl mir bitte, wie und warum du dich dazu entschieden hast, eine Selbstständigkeit
aufbauen zu wollen. (..)
- 14 **B3:** Im Prinzip war es so, dass ich zum Ersten Mal durch meine
Werkstudententätigkeit in Berührung gekommen bin mit Startups und Gründung
allgemein. Also klar, man lernt immer ein paar Unternehmer kennen, aber noch nicht
so wirklich dieses tief blickende Einblicke. Und habe dann gedacht ja, sehr cool,

möchte ich auch gerne machen. Aber irgendwie war es halt noch so ja, Werkstudent neben der Bachelorarbeit etc. alles das ist immer noch so ein bisschen weiter weg. Dann hatte ich überlegt, den Master doch anzufangen und habe nebenher wollte ich eine Studentenzeitung gründen. Und da habe ich auch hin und her überlegt, ob ich das nicht irgendwie selbstständig machen kann und habe mich dann aber für einen Verein entschieden. War auch bei Saxeed, habe mich beraten lassen. Ist dann leider im Endeffekt nicht zustande gekommen, weil eben die Personen gefehlt haben. Das, das Vereinsgründung sind glaube ich sieben Personen und habe die Idee dann wieder verworfen, wollte mich aber trotzdem selbstständig weiter machen. Dann kam die coole Stellenausschreibung für [Stelle] und ich dachte, ich mache das nebenher trotzdem, weil es ja trotzdem wieder die Verbindung mit Startups ist und genau das, in welchem Umfeld ich mich bewegen möchte und müsste, mich aber natürlich erstmal einarbeiten und hatte dann nicht wirklich die Zeit, habe aber dann relativ schnell auch gemerkt okay, wenn du Leute berätst, ist es sinnvoll auch die andere Seite zu kennen. Das ist ja wie in der Uni, wenn man sagt okay, du hast einen Prof. vor dir sitzen, der noch nie in der Wirtschaft gearbeitet hat und das wollte ich vermeiden ((lacht)) und habe dann eben entschieden okay, ich gebe den Job [Beruf] nicht komplett wieder auf und gehe direkt in Vollerwerb, sondern möchte erstmal nebenher mein eigenes Business aufbauen und dafür dann die Erkenntnisse, die ich durch mein eigenes Business gewonnen habe, dann auch bei [Beruf] anwenden können und die Leute besser beraten können.

- 15 I: Okay. (..) Ja. Welche Herausforderungen sind denn dir begegnet, wenn du an deine Vorgründungsphase denkst?
- 16 B3: Also im Prinzip war es gar nicht so viel wie vielleicht bei anderen, weil ich ja durch [Beruf] viel Einblicke hatte, wie das alles abläuft und wie das formell aussehen muss und so. Andererseits musste ich mich trotzdem ganz schön durchgoogeln, (..) um das auch von der anderen Seite zu sehen und zu gucken, okay, es gibt jetzt so viele verschiedene Unternehmensformen und was passt da für mich und was muss ich da überhaupt machen? Und andererseits war es aber auch das Problem, dass die Motivation zwar da war zu gründen, aber eine richtige Idee gefehlt hat und ich deswegen nicht sehr intrinsisch motiviert war, sondern eher durch die Sache an sich. Und dadurch auch nicht wirklich einen Businessplan erstellen konnte oder auch sagen konnte okay, das ist jetzt die geile Idee und das will ich so umsetzen.
- 17 I: Okay. (..) Wie lang warst du denn in deiner Vorgründungsphase, wenn du da jetzt zurückblickst? (..) Circa.

- 18 **B3:** Also so ungefähr vier Monate vielleicht.
- 19 **I:** Okay. Und vielleicht hattest du ja mit anderen Gründerinnen Kontakt. Was denkst du denn, welche allgemeinen Herausforderungen es so für Frauen in der Vorgründungsphase geht? Also man muss jetzt nicht unbedingt auch nur dich betreffen. Du meinstest ja, bei dir gab es nicht so viele durch deine Arbeit, aber vielleicht auch allgemein, was du so mitbekommen hast ((hustet)).
- 20 **B3:** Ich denke, dass viele also das bezieht sich auf Männer und Frauen, aber auch im Speziellen auf Frauen, dass viele einfach überhaupt nicht wissen, wie so was abläuft. Also wenn sie keine Unternehmer oder Gründer kennen und auch keine Berührungspunkte damit haben, ist natürlich die Angst sehr viel größer, da irgendwie was reinzustecken. Frauen sind auch sehr sozial ausgelegt, das heißt, wenn die jetzt eine Idee haben und sich selbstständig machen möchten, denken sie nicht als erstes ich muss Geld damit verdienen, sondern ich möchte was verändern. Und Frauen wollen nicht so sehr auf das Risiko gehen. Also ich glaube Frauen gründen halt eher im Nebenerwerb, um trotzdem irgendwie abgesichert zu sein, anstatt da zu sagen okay, ich springe da voll rein mit Risiko und vielleicht sind ja noch Kinder zu Hause, die müssen auch versorgt werden etc.. Ja, das ist dann auch ein ziemlich heftiger Fall im Zeitmanagement.
- 21 **I:** Okay, du meinstest ja vorhin, dass deine deine Herausforderung eher war, dass du nicht so die richtige Idee hattest. Welche emotionalen Reaktionen hast du denn darauf gezeigt so in diesem Moment, wo du mitbekommen hast Hey, das ist schon eine Herausforderung für mich. Vielleicht auch bei anderen Herausforderungen die dir jetzt nicht gleich eingefallen sind. Wie bist du damit umgegangen emotional.
- 22 **B3:** Ich glaube, am Anfang war es viel: Naja, lohnt sich das denn überhaupt? Warum sollte ich denn überhaupt gründen, wenn ich keine Idee habe? Mache ich das jetzt nur einfach, um irgendwas hingeklatscht zu haben? Ja, war schon stressig am Anfang und immer wieder dieses überlegen ja verwerfe ich es wieder? Und dann kam aber irgendwann der Punkt, wo ich gesagt habe okay, ich will das jetzt durchziehen, egal ob es wird oder nicht. Und dann habe ich halt hingesetzt und habe angefangen zu googeln und habe mich dann aber auch wieder darauf gefreut, weil ich dachte ja, es ist trotzdem eine coole Sache und es wird eine Herausforderung, klar, aber ich habe ja auch Bock drauf.
- 23 **I:** Okay, gab es da auch aktive Handlungen also konkrete Handlungen jetzt abgesehen vom emotionalen jetzt zum Beispiel, dass du gesagt hast, es ist Stress,

die du aufgezeigt hast in den Momenten mit so Herausforderungen, also auch jetzt, dass man viel nachschauen musste etc..? (..)

- 24 **B3:** Also immer wieder der Motivationsverlust, wenn man es dann doch nicht geschafft hat und das naja, einfach dieses kein Bock mehr ((lacht)). Also jetzt körperliche Anzeichen oder sowas waren jetzt nicht so sehr, aber irgendwann auch dieses ich habe, also ich habe keine Geduld mehr darauf, mich jetzt richtig vorzubereiten. Ich gründe einfach. Und dann schauen wir, was passiert.
- 25 **I:** Okay ((lacht)). Und so war das am Ende auch bei dir. Okay, also du hast dann einfach gesagt, ich mache das jetzt und dann?
- 26 **B3:** Ja. Also ich wusste ungefähr, was die Idee sein soll. Klar, das war jetzt noch nicht richtig ausgearbeitet, aber ich habe gesagt, wenn ich jetzt noch länger mache, dann mache ich es gar nicht ((lacht)). Und deswegen melden wir das erst einmal an und dann schauen wir weiter.
- 27 **I:** Ja, okay. Hast du denn auch in dieser Zeit der Vorgründungsphase auf Ressourcen zurückgegriffen? Das bedeutet also, wo du zum Beispiel Unterstützung oder auch Halt gefunden hast?
- 28 **B3:** (..) Emotional oder fachlich?
- 29 **I:** Beides.
- 30 **B3:** Okay, emotional habe ich mich mit ein paar Freunden unterhalten und wirklich gesagt okay, was haltet ihr davon? Wie findet ihr das? Geht das als Logo durch? Passt die Schriftart dazu oder sonstiges? Was irgendwie schon ein bisschen hilfreich war, da externen Input zu bekommen. Es wäre wahrscheinlich sinnvoller gewesen, sich wirklich an Leute zu wenden, die auch selber gegründet haben und sich damit auskennen, weil Freunde aus einem anderen Umfeld da auch nicht viel damit anfangen können. Und fachlich habe ich tatsächlich viel gegoogelt und auch auf LinkedIn geguckt. Wer macht denn das? Wie machen die das? Gibt es irgendwas, was ich mir abgucken kann in dem Sinne? Und habe teilweise auch Leute angeschrieben und habe gefragt hier könnt ihr mir dabei helfen.
- 31 **I:** Okay und gab es oder hast du auch Ressourcen beziehungsweise Hilfestellungen von privater Seite geboten bekommen? Also außerhalb von deinen Freunden? (..)
- 32 **B3:** Im Prinzip eigentlich eher nicht so, weil es dann hieß: Ja, wo willst du das wirklich machen? Willst du dich darauf einlassen? Ist es dir das Risiko wert?
- 33 **I:** Und von staatlicher Seite hattest du da auch ja Hilfestellung geboten bekommen?

- 34 **B3:** (.) Also nicht von selbst. Klar, die staatlichen Seiten haben viele Webseiten, wo man gucken kann, wie das alles abläuft und sowas. Es kam jetzt aber nicht, als die Idee bekannt war jetzt aktiv jemand auf mich zu. (..) Ja, aber das ist das wichtige. Also was ist das Wichtige? Ich habe halt ein Geschäftsmodell in dem Sinne, was sehr viel online funktioniert. Ich brauche jetzt nicht so viel Ausrüstung und sowas und deswegen war ich halt auch in der guten Position, dass ich gesagt habe, ich brauche jetzt nicht finanzielle Mittel oder muss mich auf ein Stipendium bewerben oder sonst irgendwas. Deswegen hat es ganz gut gepasst.
- 35 **I:** Würdest du sagen, das hat dir schon irgendwo die ja, so Herausforderung genommen mit der finanziellen, dass du diese?
- 36 **B3:** Ja, Ja.
- 37 **I:** Okay
- 38 **B3:** Also, wenn ich das gewusst hätte, ich brauche zum Start 10.000 € oder sowas, hätte ich wahrscheinlich gleich wieder aufgegeben, weil ich kann ich jetzt nicht aufbringen. Und so was kann man aber schnell aufbauen, weil ich brauche ja im Endeffekt nur einen Laptop und das hat meistens eh jeder zu Hause.
- 39 **I:** Okay, super. Was würdest du denn sagen, Also klar, du hast jetzt die private Seite mit deinen Freunden und auch die staatliche Seite, wo du sagst okay, du hast bei Webseiten schon mal geschaut oder auch im Sinne von du hast auch bei den sozialen Medien geschaut, Welche von den angebotenen Ressourcen hat dir denn am meisten geholfen (..) wenn du darauf zurückblickst? (..)
- 40 **B3:** Ich denke tatsächlich, sich mit Leuten auszutauschen, die das gleiche durchgemacht haben. Also auch Gründerinnen und Gründer anschreiben hier, wie lief das bei euch? (..) Und auch zu sehen okay, es gibt Möglichkeiten, auch in finanzieller Richtung beim Start, auch wenn ich die jetzt nicht in Anspruch genommen habe, aber es gibt zumindest was. Und wenn das doch mal der Fall sein sollte, weiß ich, ich kann darauf zurückgreifen.
- 41 **I:** Okay, sehr gut. Du meinstest erst auch, dass du diese Herausforderung hattest mit: Ja, okay, ich habe keinen Bock jetzt in Anführungsstrichen, so wie du das gesagt hast. Gab es da irgendwelche Bewältigungsstrategien, auch Copingstrategien genannt, die du damit angewendet, also die du angewendet hast, um damit umzugehen? (..)
- 42 **B3:** (6) Also nicht wirklich Strategien. Aber ich denke, wenn man motiviert genug ist, dann kommt es trotzdem immer wieder und es springt im Kopf rum. Und dann denkt

man sich: Ja komm, versuch's doch doch noch mal! Und ich glaube, es hilft auch, es einfach ein bisschen ein paar Tage ruhen zu lassen und dann noch mal drauf zu gehen und nicht auf Krampf jetzt irgendwas machen zu müssen, weil dann wird es wahrscheinlich eh nichts.

- 43 **I:** Meinst du, wenn dir Bewältigungsstrategien angeboten oder würdest du dir welche wünschen, dass so Bewältigungsoptionen angeboten werden? Jetzt von ja, also von außerhalb?
- 44 **B3:** Ich denke, es ist wichtig, dass Gründer darüber Bescheid wissen, dass es sowas gibt. Wenn man gerade in der Situation ist und keinen Bock mehr hat, dann stellt sich jemand vor dich hin und sagt: Ja und so und so wird es jetzt weiter. Also dann rasten die meisten wahrscheinlich aus. Das ist vielleicht nicht hilfreich, aber wirklich das Angebot sehr schnell zugänglich zu machen. Also wenn man jetzt weiß, ich finde das auf der der Website und okay, ich raste jetzt gerade ein bisschen aus, ich guck doch noch mal rein und guck, welche Strategien es gibt. Das wäre sicher hilfreich.
- 45 **I:** Okay, also du meinst, dass es dann jederzeit zugänglich wäre, so eine Information, wo man sich doch einlesen könnte (Genau), wenn man das wollte? Okay. Ja, genau, jetzt sind wir schon im dritten Konstrukt. Und zwar Ängste und Sorgen. Hast es ja schon angesprochen, aber trotzdem würde ich noch mal fragen. Hattest du denn Ängste und Sorgen auf dein Gründungsvorhaben bezogen?
- 46 **B3:** Ja, vor allen Dingen im Bereich Zeitmanagement, weil ich ja trotzdem noch einen Vollzeitjob hatte und überlegt habe. Also am Anfang, ich wusste überhaupt nicht, wie viel Zeit ich brauche. Ich bin dann auch extra auf Teilzeit runter gegangen, damit ich gesagt habe okay, ich schaffe mir jetzt also auch im rechtlichen Rahmen halt diesen Space, dass ich da ich weiß nicht, ich glaube, ich bin am Anfang von 8 bis 10 Stunden ausgegangen pro Woche. Ich habe dann relativ schnell gemerkt, dass es natürlich sehr viel mehr braucht ((lacht)). Aber ja, also Zeitmanagement auf jeden Fall. Aber auch dieses naja, wenn ich jetzt doch was kaufen muss und noch nichts eingenommen habe, wie ist es dann finanziell? Wie viel geht von meinem Lebensstandard sozusagen weg, was ich in das Gewerbe reinstecken muss? (..) Und. (4) Den letzten Punkt habe ich vergessen ((lacht)).
- 47 **I:** Ja, ist nicht schlimm. Vielleicht fällt er dir später noch mal ein. Wie oder was hat dir denn geholfen, so über diese, diese Sorgen und Ängste vom Zeitmanagement zum Beispiel was du gesagt hast, das zu bewältigen? Beziehungsweise auch so ein bisschen das Finanzielle kann man doch durch. Was denkst du denn, was dir dabei geholfen hat, so das zu bewältigen?

- 48 **B3:** Einerseits Ich habe wirklich versucht, mir eine Kalkulation aufzustellen oder auch einen Plan aufzustellen. Wann möchte ich was für das Business machen? Selbst wenn ich mich nach der Arbeit jetzt noch ein, zwei Stunden hinsetze und sage okay, an dem Tag ist eben nur Marketing oder was auch immer dran oder jetzt muss ich den Businessplan schreiben, oder keine Ahnung. Und zum Finanziellen habe ich mir auch eine Kalkulation aufgestellt, um zu gucken okay, wie viel würde dann übrig bleiben und wie viel wäre ich dann bereit reinzustecken?
- 49 **I:** Okay. Du hast es eher visuell die Aufgabe (**B3:** Genau) aufgebaut. Okay, und es gab ja oder gab es in deiner Vorgründungsphase auch stressige Situation jetzt im Sinne von Abgaben oder vielleicht auch Stress, den du dir selber gemacht hast?
- 50 **B3:** (4) Ich habe (..) in dem Semester angefangen, den Master dann auf Teilzeit umzustellen, was zwar erstmal weniger Stress rausnehmen sollte, aber trotzdem war immer dieses okay, Vollzeitjob und Master und ein Gewerbe und das alles irgendwie zu koordinieren. Und du musst ja trotzdem irgendwann lernen. (..) Dass auf jeden Fall. Und sonst, sorry, kannst du die Frage nochmal wiederholen?
- 51 **I:** Ja, ob du in deinen in der Vorgründungsphase einfach so stressige Situationen begegnet bist, war erstmal die Frage. Also genau, du hast es jetzt gerade noch gesagt, deinen Master, also dass du Master Vollzeit, Vollzeitjob und dann Gewerbe gründen wolltest.
- 52 **B3:** Eine stressige Situation war vielleicht wirklich am Anfang noch zu überlegen. Okay, in Deutschland ist es ja so, ich brauche vom Arbeitgeber dann eine Bestätigung, dass ich das Nebengewerbe machen darf. Und ich glaube, ich hätte da einfach viel schneller auch auf auf meinen Geschäftsführer zugehen können, weil ich vorher immer diese Angst hatte, okay, was ist denn, wenn der Nein sagt, muss ich dann die Idee verwerfen? Breche ich vielleicht doch den Job ab und macht das Hauptgewerbe, weil ich es halt gerne machen möchte und weil ich es unbedingt machen möchte. Aber das hat dann doch sehr viel rausgenommen, weil die Zustimmung schneller da war als erwartet ((lacht)).
- 53 **I:** Okay, und genau das hat dann was rausgenommen. Also. Und wie bist du mit den anderen stressigen Situationen umgegangen? Also jetzt zum Beispiel mit deinen drei drei Jobs, die du ja dann irgendwo auch hattest Studium, Arbeit und Nebengewerbe.
- 54 **B3:** Also ich war im Studium immer sehr stolz darauf, dass ich viele Sachen auf einmal machen kann und das auch alles durchgezogen habe, was aber im Arbeitsverhältnis doch noch mal was anderes ist. Und dann wirklich zu gucken, okay,

du musst Prioritäten setzen und ja, dann fällt halt das Studium mal ein bisschen runter. War dann halt auch so, aber sich da wirklich Prioritäten zu setzen, anders geht's nicht.

- 55 **I:** Das waren deine Maßnahmen (**B3:** Ja), die du dann angewendet hast, sozusagen. Okay, und das hat dir auch geholfen?
- 56 **B3:** Jein. Also ja, das Studium ein bisschen runterfallen zu lassen, war halt blöd auch irgendwie, weil es dieses typische Bulimielernen dann war. Und das andere Dumme in dem Sinne war halt wirklich zu sagen okay, man kann sich dadurch, dass man Prioritäten gesetzt hat, wirklich nur auf diese eine Sache konzentrieren. Und ich glaube, wenn ich jetzt entweder noch weiter in Teilzeit gegangen wäre oder gesagt hätte, ich mache dann den das Gewerbe im Vollerwerb, hätte ich viel schneller mir viel mehr aufgebaut. Durch das Nebengewerbe hatte ich halt wirklich dieses okay, ich mache mal wieder ein bisschen was und ein bisschen was und habe mich aber nicht voll darauf konzentrieren können.
- 57 **I:** Okay. Ja, was denkst, oder wie denkst du, hat sich deine Resilienz seit Beginn der Vorgründungsphase, also innerhalb dieser vier Monate entwickelt? Von ganz am Anfang ich gründe jetzt, bis, die Vorgründungsphase zu Ende war.
- 58 **B3:** Ein riesiges Auf und Ab ((lacht)). Würde ich sagen, aber. Also vorher war es wirklich, ich glaube reines Auf und Ab und dann war es aber wirklich: Ich bin zum Gewerbeamt gefahren, habe das angemeldet, habe den Zettel in die Hand bekommen und dachte mir so okay, übelst geil, ich habe mich wirklich gefreut und es war auch so, es ist jetzt so weit. Also egal was du machst, du hast jetzt angemeldet, du musst weitermachen.
- 59 **I:** Also mit Eintritt in die Gründung sozusagen, warst du dann auch ein bisschen gesettelter?
- 60 **B3:** Genau, Genau. Ja.
- 61 **I:** Okay. Und ja. Resilienz bedeutet ja auch so der Widerstand gegen Krisen, also wie man damit umgeht und so. ((hustet)) (...) Meinst du, wenn du, wo du angefangen hast bis zum Ende? Also war es dann einfach? Hat sich das wirklich erhöht? Sozusagen. Du warst dann warst du dann schon mehr resilient als am Anfang oder?
- 62 **B3:** In dem Moment ja. Ich glaube später war es trotzdem wieder ein Auf und Ab. Ist es jetzt teilweise immer noch, weil sich die Situation in dem Sinne halt nicht geändert habe, weil ich immer noch einen Job habe etc. Aber das, was ich dort im Gewerbe

oder an Resilienz bei der Gründung gelernt habe, kann ich halt auch in vielen verschiedenen anderen Bereichen anwenden. Und das macht das ganze Umfeld und das ganze Leben irgendwie entspannter.

- 63 **I:** Okay. Ja, sehr interessant. Was hast du denn dafür getan? Meinst du, dass ich das irgendwie, also klar war es ein Auf und Ab. Aber was meinst du, was sich trotzdem, was du dafür getan hast, dass es mal auf, mal ab, mal auf mal ab ging?
- 64 **B3:** Ich glaube ganz viel Mindset. Also egal was ich in dem Moment gedacht habe, was nicht wird, war trotzdem dieses Unterbewusste: Ja, natürlich werde ich das machen. Und selbst wenn man sich in dem Moment aufgeregt hat, war es immer okay. Ich lasse das jetzt erstmal liegen und es geht dann weiter.
- 65 **I:** Okay, und wenn du jetzt so zurückblickend auf deine Vorgründungsphase schaust, inwiefern würden dir denn oder auch ganz am Anfang, wo du richtig angefangen hast. Inwiefern würden dir denn Trainings zur Stärkung der Resilienz, Resilienz, die Angst oder auch den Stress vermindern können? (..)
- 66 **B3:** Ich denke, dass es wertvoll ist, wenn es sowas gibt. Ich weiß nicht, ob ich es zu dem Moment in Anspruch genommen hätte, was aber auch vielleicht so ein deutsches Denken ist, wenn man sagt okay, ich habe eine Idee, ich habe noch nichts geleistet, ich kann noch nicht damit rausgehen und kann andere um Hilfe bitten und sonst irgendwas. Aber ich glaube, dass ich das jetzt zu einer Zeit entwickelt, wo sich die Gesellschaft ein bisschen ändert, wo sowas vielleicht auch mehr angenommen wird.
- 67 **I:** Okay. Ja, danke. Gibt es denn von deiner Seite noch Dinge, die wir noch nicht angesprochen haben, aber du irgendwie noch hinzufügen möchtest?
- 68 **B3:** (..) Ich glaube, dass es sehr hilfreich wäre, wenn Frauen aufgeklärter werden darüber, wie also wie das Ganze auch psychologisch funktioniert, wo die Unterschiede sind okay, was ist denn jetzt, wenn ich als Frau gründe? Was passiert in meinem Gehirn anders als bei Männern vielleicht? Wo habe ich Stärken und auch Schwächen, die ich einsetzen kann, sowohl in der Vorgründungsphase als auch später, anstatt eben immer nur zu hören. Also man hört als als Gründer oder wenn man die Idee hat, hört man immer erst mal abweisend: Willst du das wirklich machen? Und es muss aber auch die andere Seite geben, die sagt ja, wir unterstützen dich, du kannst das machen und so funktionierst du und du weißt, dass es was wird. Das fehlt, glaube ich.
- 69 **I:** Du meinst so mehr so ein bisschen auch die Biologie vielleicht auch?

- 70 **B3:** Genau.
- 71 **I:** Und auch so mehr auf die Unterschiede vielleicht. Also wirklich. Vielleicht. Also, wenn ich das richtig verstanden habe, so frauenspezifische Sachen?
- 72 **B3:** Genau, genau.
- 73 **I:** Sowas meinst du?
- 74 **B3:** Also wirklich zu sagen okay, du Frauen ticken so. Also man muss es natürlich richtig formulieren, aber Frauen ticken, ticken eben so und denke dran, du denkst anders als ein Mann. Du musst aber auch wirklich Geld damit verdienen und das ist unglaublich wichtig. Und dadurch, dass man das mehr im Kopf hat, weil ich glaube, unterbewusst denkt man nicht dran, dass das eben anders ist. Und wenn man das aber immer wieder vorgelegt bekommt, dann guckt man auch eher okay, ich muss auf die Wirtschaftlichkeit achten, ich kann nicht alles umsonst rausgeben. Und dann ist die Chance auch höher, dass man erstens weniger Stress hat und zweitens, dass es aber auch wirklich was wird und man nicht vielleicht nach zwei, drei Jahren sagt okay, ja, hier ist halt nichts geworden.
- 75 **I:** Ja, super. Vielen Dank!
- 76 **B:** Gerne.

Anhang 4: Transkription

Interview 4

Name der Aufnahme:	Interview 4
Aufnahmetag:	13.08.2024
Ort der Aufnahme:	Stadt in Sachsen (anonymisiert)
Dauer der Aufnahme:	20:05 Minuten
Interviewpartner	B4 (anonymisiert)
Name der Aufnehmenden	Alexa Ritter
Name des Transkribierenden	Alexa Ritter

- 1 I: Okay. Darf ich dich duzen?
- 2 B4: Ja. Du darfst mich duzen.
- 3 I: Wie alt bist du?
- 4 B4: Ich bin 27
- 5 I: Okay. Und welchen akademischen Grad besitzt du?
- 6 B4: Master of Science.
- 7 I: In welchem Studiengang?
- 8 B4: Chemie.
- 9 I: Okay. Und gründest du oder möchtest du im Neben- oder im Vollerwerb gründen?
- 10 B4: Tendenziell ist mein Projekt eher für einen Vollerwerb, glaube ich gedacht.
- 11 I: Okay, und was ist deine Gründungsidee?
- 12 B4: Also es geht darum, dass ich quasi ein Ebay Kleinanzeigen für den Verleih erstellen möchte. Also dass man im Bekannten und Freundeskreis, wenn man sagt okay, ich brauche mal eine Bohrmaschine. Dann weiß man oft nicht, von wem genau man die beziehen kann. Aber eigentlich gibt es Leute im Bekannten und Freundeskreis, die die haben, dass man da dann einfach die Plattform hat, die die Kontaktvermittlung herstellt.
- 13 I: Okay, sehr gut. Ja, kommen wir schon zur Warm up Frage. Erzähl mir bitte, wie und warum du dich dazu entschieden hast, eine Selbstständigkeit aufbauen zu wollen.
- 14 B4: Gut, grundsätzlich war es eigentlich gar nicht, dass ich jetzt gesagt habe ich will unbedingt selbstständig werden. Ich habe sogar eigentlich so zweieinhalb Jahrzehnte meines Lebens ausgeschlossen, dass ich jemals selbstständig werde, weil mein Vater Einzelunternehmer war und einfach als Berater tätig und einfach ein unglaublich schlechtes Vorbild ((lacht)) als Selbständiger. Und deshalb war für mich eigentlich immer klar: nein, selbstständig wirst du nie. Weil ich dieses Vorbild, als dass ist Selbstständigkeit hatte, was einfach ein schlechtes Vorbild war. Und dann kam irgendwo die Idee auf und dann war so okay, das geht dann ja schon in die Richtung von okay, ich möchte erstmal diese App oder diese Plattform in die Welt setzen und bin dann darüber eigentlich so mit Saxeed in Berührung gekommen, dass ich eben über dieses Gründungsstipendium gestolpert bin. Es war am Anfang gar kein okay, es wird irgendwie auf eine Gründung rauslaufen, sondern es war eher so ein okay, ich

möchte das, dass ich diese Plattform in meinem Freundes- und Bekanntenkreis erstmal nutzen kann und dass ich sie dann weiter skalieren kann, danach potenziell. Und natürlich ist das dann im Endeffekt auch eine Geschäftsidee, die dahinter steht. Und das konnte ich dann eben im Rahmen vom Programm jetzt auch noch ein bisschen weiter konkretisieren, dass ich mir sage okay, so wie die Idee dann eben weiterverfolgt wird, also ich promoviere jetzt gerade, da dann nach der Promotion eben da weiter zu machen und dann da zu gründen. Hoffentlich.

- 15 **I:** Und in welchem Schritt bist du gerade? Also was steht gerade bei dir an?
- 16 **B4:** Im Prinzip eine Art Prototyp bauen. Also ich habe die Stipendienphase sehr gut dafür verwenden können, da auch aktiv dran rum zu programmieren. Jetzt geht es mit meiner Promotion erstmal weiter. (unv.) . Also quasi Promotion erstmal abzuschließen. Das heißt aktuell steht quasi an diesen Prototyp soweit fertig zu kriegen, dass ich ihn dann, also ich werde das im Rahmen von meiner Kirchgemeinde als erstes testen, dass ich den dann dort quasi in die Usertests reinbringen kann, um dann zu sagen okay, wir können dann die Bugs rausbringen, können das soweit für eine feste Gruppe, eben validieren und ja, verbessern, dass man sagen kann okay, es ist ein Produkt, was ich so weitergeben kann. Und dann zu sagen okay, wir können von dieser einen einzigen Gruppe einfach skalieren und sagen okay, es kann dann jeder Nutzer seine eigenen Gruppen aufmachen. Dass man eben nicht nur in der eigenen Kirchengemeinde, sondern dann auch noch beim Sport und bei auf Arbeit. Und so weiter und so fort sich dann seinen eigenen Bekanntenkreis quasi darin abbilden kann, um dann den Zugriff quasi theoretisch auf alle möglichen Güter, die der Bekanntenkreis so hat, zu haben, um eben Konsum zu verringern, um Leuten Geld zu sparen, weil sie es sich nicht mehr selber kaufen müssen, nachhaltiger zu agieren. Genau.
- 17 **I:** Okay, sehr gut. Ich würde jetzt in den Hauptteil übergehen und mit dem ersten Konstrukt anfangen. Und zwar sind es die Herausforderungen in dem Gründungsprozess. Welche, also in der Vorgründungsphase. Welche Herausforderungen begegnen dir, wenn du an deine Vorgründungsphase denkst?
- 18 **B4:** Also ich würde sagen, die größte Herausforderung ist die Zeit. Also dass man einfach es irgendwie hinkriegen muss, Zeit und Geld dafür quasi frei zu machen, indem man sich dem Projekt widmen kann. Man muss natürlich irgendwie seinen Lebensunterhalt bestreiten. Und in meinem Fall war es so, dass ich grundsätzlich mir letztes Jahr gesagt habe okay, ich nehme mir jetzt ein halbes Jahr Pause. Das hatte ich finanziell auch quasi so gepuffert. Netterweise kam dann am Ende noch das

Stipendium mit dazu und da einfach zu sagen, okay, auch irgendwie abschätzen zu können, wie viel Zeit man eigentlich braucht, um das irgendwie in die Tat umzusetzen. Auch super schwierig. Also ich habe mir am Anfang so gedacht ja, halbes Jahr wird gut und dann kann ich so sagen okay, ich würde sagen, dass der Prototyp und das, was wir anwenden wollen, dann irgendwie 25 % steht. Und ich habe noch Leute, die mit dran arbeiten. Aber es ist halt so, dadurch, dass sehr viel auf quasi Ehrenamtsbasis läuft oder wir einfach erstmal alle arbeiten, ist so okay, wo nimmt man die Ressourcen her? Und dann ist natürlich auch, je nachdem wie viele Leute man dann gerade hat, die mitarbeiten, die Motivation so eine echt spannende Sache, weil ich eine Zeit lang habe ich mit einem anderen Programmierer aus Berlin zusammengearbeitet. Das war richtig super, weil da hatten wir irgendwie so mal einen Monat, da war früh ein Telefonat: Ja, ich brauche das von dir. Und dann hat man so richtig schön zusammen irgendwie funktioniert. Und dann kam aber für mich dann noch mal einen Monat später eine Phase, wo er dann gesundheitlich leider ausgehaucht hat, dass ich dann quasi allein so vor mich hin gearbeitet hat. Und ja, ich hatte einen Arbeitsplan, aber so dieses ganz allein war auch irgendwie eine ziemliche, also eine mentale Herausforderung, finde ich. Wenn man dann einfach so gucken muss okay, ich stehe dafür jetzt früh auf. Ja, ich brenne an sich für meine Idee, ist aber im Prinzip wie bei der Promotion. Wenn es dann irgendwo Alltag wird, dann ist es halt trotzdem der Alltag und nicht mehr nur so: Ja, ich gehe dieser Sache jetzt nach, weil es cool, sondern ich möchte damit ja eigentlich die Welt verändern und potenziell irgendwann damit Geld verdienen. Und in der Selbstständigkeit landen können.

19 I: Okay, und du hast gerade von einem Programmierer aus Berlin gesprochen.

Gründest du alleine, oder also ist das deine Idee oder suchst du dir Leute, die dir mithelfen oder sind die nur partiell immer da?

20 B4: Die Leute sind grundsätzlich nur partiell immer da. Also momentan ja, wandert das Projekt quasi so ein bisschen um mich rum, weil ich immer sage okay, ich bin quasi die Komponente, die sagt, ich möchte das irgendwie in die Welt bringen. Und dann gibt es Leute, die sagen: Hey, das ist super cool und hey, ich habe Ressourcen. Wie bringe ich mich ein? Aber grundsätzlich, je nachdem, wie sich das dann entwickelt, wird das dann zu einem Gründungsteam werden, wenn wir dann so weit sind. Je nachdem, wie dann die Leute gerade so da sind. Aber ich sehe mich da schon an sich zentral drin, weil ich so sage okay, ich finde das super, wenn mir andere Leute irgendwie dabei helfen, aber grundsätzlich ist es meine Motivation, das Ding im Notfall auch irgendwie alleine in die Welt zu tragen.

- 21 **I:** Okay. Hast du denn allgemeine Herausforderungen, die dir begegnet sind, jetzt besonders als Frau in der Vorgründungsphase oder vielleicht auch, was du von Kollegen hörst, die sich vielleicht selbstständig gemacht haben? Fällt dir da irgendwas ein?
- 22 **B4:** Also was ich bis jetzt nur gehört habe ist, dass es halt einfach die, die die Selbstständigkeit der stärkere, stärkere Männerdomäne ist. Aber da ich jetzt noch gar nicht so viel Kontakt großartig hatte und festgestellt, ich war auf ein paar Netzwerkevents und dann war so, es bringt mir gerade irgendwie echt super wenig, weil ich eigentlich eher daran arbeiten müsste, meine Idee voranzubringen und genauer auszuarbeiten, meinen Prototypen voranzubringen. Und so weiter und so fort. Und jetzt auf ein Netzwerkevent zu fahren bringt mir im Endeffekt nicht wirklich viel, außer, dass ich mich mit Finanzierungs-, Gründungsfinanzierungsthemen auseinandersetzen konnte. War da so ein ja, nein.
- 23 **I:** Okay, ist ja in Ordnung. Du meinstest erst, dass es so an zeitlichen und finanziellen Ressourcen fehlt. Hast du da emotionale Reaktionen, die du da in diesen Momenten mit Herausforderungen zeigst, Wie zum Beispiel, wenn du merkst, mir fehlt da die finanzielle Komponente oder mir fehlt die zeitliche Komponente gerade?
- 24 **B4:** Ich würde sagen, da gehe ich super rational ran. Dadurch, dass ich mir direkt gesagt habe okay, ich kann mir jetzt ein halbes Jahr nehmen, das ist finanziell gepuffert, dann war schon so okay, gegen Ende des halben Jahres wurde dann das Geld schon knapp. Es war auf das halbe Jahr bemessen. Und dann hat es sich über das Programm noch um einen Monat verlängert gehabt, aber das Geld kam noch nicht, also da war dann schon so ein es müsste jetzt langsam. Aber grundsätzlich ist es so, dass ich irgendwo gelernt habe, im Leben generell zu sagen, wie setze ich meine Erwartungen. Und ich habe für mich war es erstmal dieses halbe Jahr Auszeit. Mein generelles Ziel ist es, diesen Prototyp zu bauen, dann in die Selbstständigkeit zu gehen und so weiter und so fort. Aber es war grundsätzlich erst mal okay, ich kann in der Zeit verwirklichen, dass ich programmieren lerne. Und wenn ich schon allein das erreicht habe, dann ist für mich für diese Phase, die ich mir genommen habe, erstmal 100 % Ziel erreicht. Wenn ich das dann als Prototyp in meiner Gemeinde testen kann, sind wir bei 120 %, ist super, will ich auch unbedingt haben. Und alles was dann in die Selbstständigkeit darüber hinaus gehen könnte, ist quasi nur noch on the top. Und dementsprechend würde ich sagen, bin ich von den Emotionen her momentan, da ich dieses halbe Jahr jetzt durch habe, sehr bei: ja, es war ein super Erfolg so weit und

ich gucke jetzt wie ich es weiter gestaltet kriege. Aber dadurch, dass ich es nebenher mache, eben mit welchen Ressourcen auch immer genau.

- 25 **I:** Okay. Bist du trotzdem auf Ressourcen zurückgegriffen? Das heißt jetzt nicht nur finanziell. Du meinst ja schon, dass du dir einen Puffer gebaut hast. Allgemein, wo du zum Beispiel Unterstützung oder auch Halt gefunden hast.
- 26 **B4:** Also ich bin. Ich habe meinen Partner, der mein Leben begleitet. Ich würde sagen, da habe ich auf alle Fälle Halt gefunden. Dann bin ich Christ. Also ich habe auch festgestellt, dass mir der Glaube durchaus da irgendwie sehr mit reinspielt, weil ich es für mich auch so ein Teil spirituellen Teil mit dabei hatte, dass ich so für mich das Gefühl hatte, okay, das ist etwas, wozu mich Gott gerade beruft. Dem einfach nachzugehen. Und genau das hat mir auf alle Fälle Halt geben, wo ich auch irgendwo dann so in der Phase wusste okay, ich mache das und es ist genau richtig, dass ich das gerade tue. Also da waren sehr wenig Zweifel, von wegen: Oh, sollte ich nicht vielleicht an meiner Doktorarbeit weiterarbeiten, die ich mir sehr gut vorstellen könnte, dass Menschen diese in der Zeit haben, wenn dann irgendwie solche Umbrüche eben im Leben sind, wo ich dann einfach festgestellt habe okay, ich wusste, es ist zum einen ein definierter zeitlicher Rahmen und deshalb ist es erstmal so okay. Es ist eine sehr gute Option, dann selbstständig zu werden. Aber grundsätzlich bin ich ausgebildete Chemikerin und promoviere da gerade und habe auch noch andere Optionen, die, ich werde, ich bin, ich bin nicht auf die Selbstständigkeit angewiesen. Ich bin nicht darauf angewiesen, es zu machen. Ich brenne dafür. Ich finde das super toll und will das machen. Aber grundsätzlich ist es so ja.
- 27 **I:** Okay. (..) Ja. Das heißt, du hast ja von dir selber heraus ja irgendwo auch deine eigenen Ressourcen genutzt, die du dir aufgebaut hast über die Zeit, wenn ich das so richtig verstanden habe?
- 28 **B4:** Ja.
- 29 **I:** Hattest du denn auch von staatlicher Seite Hilfestellungen, jetzt abgesehen vom Programm?
- 30 **B4:** Für die Gründungsidee überhaupt nicht. Nein, das war nur das Exist-Women Stipendium.
- 31 **I:** Okay, super. (..) Ja. Du meinst zwar, dass du oder du hast gesagt, du bist ein sehr rationaler Mensch hast du und setzt dir dann immer so Ziele, meinst du. Du sagst okay, ich möchte das erreichen und alles on top wäre Zusatz sozusagen. Gibt es da oder hast du Bewältigungsstrategien, die du so benennen könntest, wenn eben so

eine zeitliche oder finanzielle Herausforderung zum Beispiel ansteht? Das heißt jetzt nicht nur dieses rational, sondern auch wenn du jetzt tiefer noch schaut, nennt sich auch Coping Strategie. Zum Beispiel, dass man dann ob du eher problemorientiert zum Beispiel bist oder emotionsorientiert. Kannst du das vielleicht noch kurz ausführen?

- 32 **B4:** Hm. (4) Ich weiß nicht, ob ich die Frage ganz richtig verstehe, weil mir gerade dazu jetzt erstmal spontan nichts einfällt, wo ich so überlege okay, auf was genau willst du raus?
- 33 **I:** Genau. Ich kann es ja einfach noch mal ausführen. (Ja) Wenn man eine Herausforderung hat, dann hat man ja einen gewissen Umgang mit der Situation. Wie du meinst, dass du sehr rational bist. Und es gibt halt so Bewältigungsstrategien, das heißt man innerlich reagiert auf eine Situation. Und vielleicht kannst du erzählen, wie du von diesem rationalen, wie das innerlich zum Beispiel. Also ich denke, dass du als zum Beispiel problemorientiertes Coping ich kann das ja kurz erklären. Das heißt, dass man eine konkrete Handlung mit einem Ziel hat, um eben diesem Stress oder der Herausforderung entgegenzuwirken. Und emotionsorientiertes Coping zum Beispiel ist, dass man sich dann auf die Emotionslage fokussiert und zum Beispiel so versucht, das Stressempfinden zu reduzieren, um dadurch eben andere Emotionen einsetzt. Also emotional einsetzt.
- 34 **B4:** Dann würde ich oder das, was mir jetzt gerade kam, während du gesprochen hast, war so irgendwie das für mich Meilensteine und quasi große Problemstellungen auf kleinere runterbrechen, dass das was ist, was mir unglaublich hilft. Generell ich sage okay, ich habe jetzt das Projekt, ich möchte diese App bauen. Okay, was brauche ich dafür für Meilensteine? Ich muss Programmieren lernen, Usertests machen und und und, einfach erstmal als ersten Punkt irgendwie rational zu wissen, es gibt immer irgendwie, am Anfang hat man immer das Gefühl, so ein Problem ist sehr groß oder überwältigend. Das ist eine sehr große Herausforderung, um dann sich zu sagen okay, warum fühlt es sich gerade so groß und schwerwiegend an? Und das meistens dann für mich, eine Lösung dazu zu sagen, okay, zum einen fehlen mir meistens Informationen, weshalb es mir so unglaublich groß und unschaffbar vorkommen könnte, um dann zu sagen okay, was sind die, die Teile, in die man diese große Herausforderung zerlegen kann und dann auch wieder zu sagen okay, in welchen Zeithorizont möchte ich mit welchen Bausteinen fertig werden, um dann eben auch irgendwie aus dieser Lähmung von eine große Herausforderung ist da, ins

Handeln zu kommen und einfach kleine Punkte abarbeiten zu können. Okay, ich würde sagen, so gehe ich vielleicht damit um.

- 35 **I:** Super, Danke. Jetzt sind wir schon beim dritten Konstrukt. Und zwar geht es da um Angst und Sorgen. Hast du denn Ängste und Sorgen auf dein Gründungsvorhaben bezogen?
- 36 **B4:** Ja, quasi die Angst, dass es sich im Sand verlaufen könnte. Also dass ich irgendwie jetzt gerade so irgendwie merke, okay, ich hatte jetzt diese Phase, in der ich so unglaublich toll dran gearbeitet habe und es war einfach wirklich klasse. Aber es ist so ein okay, gerade stecke ich so komplett irgendwie in meiner Promotion wieder drin, dass so ein okay, wenn das also es ist halt schon möglich, dass es halt einfach irgendwo da jetzt wieder abebbt und einfach dann doch keine Selbstständigkeit draus wird oder keine App, was ich super schade finden würde. Ich kann mir das Ganze quasi emotional so verkaufen, dass ich sage okay, mein Ziel war 100 % erreicht mit Programmieren lernen. Aber es ist halt trotzdem so ein ja okay, ich möchte das ja eigentlich irgendwie haben. Wie komme ich dahin? Also die Angst davor. Und auch irgendwie so ein bisschen vielleicht die Angst davor, dass ich natürlich auch ganz vielen Leuten erzählt habe, ich mache das jetzt und ich tue das jetzt. Und dann einfach so zu gucken, wie dann andere auch drauf reagieren, die einem dann sagen ja, aber war da nicht mal was? Und dann so zu sagen Ja, nein, Ich habe dann doch beschlossen, es sein zu lassen. Da habe ich wirklich keine Lust drauf, das zu tun ((lacht)). Und ich würde auch sagen, dass ich an der Stelle gerade noch nicht stehe. Aber die Angst, dass das passieren könnte, ist irgendwo vorhanden.
- 37 **I:** Okay. Und gibt es etwas, was dir selber hilft, diese Angst zu bewältigen? Also wie du damit umgehst?
- 38 **B4:** Momentan ist es ein (.) ja eigentlich nicht so viel daran denken, weil ich einfach mit der Promotion beschäftigt bin und da den Zeithorizont habe, bis Ende nächstes Jahr das erstmal fertig zu machen und deshalb irgendwie klar ist okay, es bringt mir jetzt auch nichts in irgendeiner Hinsicht mir da jetzt einen Stress draus zu machen und zu sagen oh, es könnte ja sein, dass es doch nichts wird. Ja, Verdrängung (lacht). Also so ein bisschen, so eine bisschen bewusste Verdrängung, während ich gleichzeitig gucke, okay, welche anderen Menschen laufen mir gerade über den Weg, die Lust hätten, an dem Projekt mitzuarbeiten und die dann irgendwie mit einzubinden. Und dann merke ich auch immer wieder okay, ich habe gerade zum Beispiel jetzt eine Bekannte mit die Benutzeroberfläche, die so quasi Prototypen Klickdummy baut weiß okay, hey, es ist super cool, dass da jetzt irgendwie sich wieder

was weiter bewegt. Ich würde super gerne auch was wieder mit bewegen und denke auch, dass da wieder so die (.) ja die Motivation wieder mehr kommt, wenn dann auch mehr Winter ist und man nicht mehr ganz so viel draußen macht, dann einfach wieder so ja, (..) weniger das Gefühl zu haben, dass es sich im Sande verlaufen könnte.

- 39 **I:** Okay. Ja, vielen Dank für deine Ausführungen. (..) Mit Angst oder Sorgen gehen auch oft Stress, geht oft Stress einher. Wie gehst du denn mit sehr stressigen Situationen um? (..) Auf dein Gründungsvorhaben bezogen.
- 40 **B4:** Auf mein Gründungsvorhaben bezogen ja. Hatte ich nicht.
- 41 **I:** Hattest du nicht?
- 42 **B4:** Nein.
- 43 **I:** Also hattest du keine?
- 44 **B4:** Also nicht, dass ich (.) klar, es war irgendwo so der, der der der eigengebaute Stressfaktor da, dass ich eigentlich bis zum Ende des Jahres das erreicht haben wollte. Aber es war dann irgendwann klar okay, das werde ich definitiv nicht komplett den Prototyp fertig gebaut haben und dementsprechend war dann so ein okay, ich muss es mir wieder in kleine Bausteine runterbrechen und im Endeffekt wieder die Meilensteine.
- 45 **I:** Okay. Und ja, mit Stress geht ja auch oft Resilienz einher. Also Resilienz ist ja diese Widerstandskraft. Genau hast oder wie entwickelte sich denn deine Resilienz von ganz Beginn der Gründung bis jetzt?
- 46 **B4:** Beginn der Gründung? Vorgründungsphase?
- 47 **I:** Beginn der Vorgründungsphase!
- 48 **B4:** (4) Puh. (...) Also ich würde sagen, ich bin entspannter geworden, weil ich festgestellt habe, dass es auch okay ist, mich eben so einem Projekt zu widmen und zu sagen: Hey, es gibt auch die Option, wenn ich ein Herzensthema quasi bearbeite, das ich daraus dann im Endeffekt auch ein Living machen könnte. Also ich würde sagen, dass das an Resilienz dazu gekommen ist, dass ich mir gesagt habe, okay, wenn ich wieder irgendwie sollte das Projekt trotzdem im Sand verlaufen, wenn ich wieder mal irgend so ein Projekt angehen wollen würde, dann wüsste ich jetzt okay, es gibt die Selbstständigkeit als valide Option, weil das war es für mich eben vorher nicht. Und dass das auf alle Fälle da Luft rausnimmt oder Druck rausnimmt Luft gibt.

- 49 **I:** Hast du sonst auch andere Sachen dafür getan, um das du jetzt entspannter bist sogar so, dass sie sich ja wahrscheinlich sogar verbessert hat, wenn ich das richtig verstanden habe?
- 50 **B4:** Nein, ich würde sagen, da war der Glaube so als grundsätzlich tragende Komponente dabei.
- 51 **I:** Super, Hast, oder inwiefern meinst du, würden dir Trainings zur Stärkung der Resilienz so den, ja die Angst die du hattest, nehmen? Wenn von Anfang an zum Beispiel im Programm so ein ja so ein Training dabei gewesen wäre?
- 52 **B4:** Also was ich in solche Richtung als sehr hilfreich immer empfinde, ist, wenn man herausfindet, dass andere, die in derselben Phase stecken, dieselben Probleme haben wie man selbst. Dass man da also quasi eine Art Vernetzung und Reflexion zusammenbringt, um dann festzustellen okay, wir struggeln gerade alle damit, dass wir unser Projekt als sehr groß haben, dass wir so viele kleine Facetten gerne einbauen wollen, dass wir irgendwie eben ein ein unglaublich tolles Produkt im Kopf haben, aber im Ende das Ganze auf ein minimum viable product runterbrechen müssen, dass man da dann einfach rausfindet okay, wir haben alle ähnliche Struggles und es gibt Methoden, um mit denen umzugehen. Das, glaube ich, ist grundsätzlich hilfreich. Ich weiß gar nicht, inwieweit das bei uns so ein bisschen kam, glaube ich auch schon mit dem Programm.
- 53 **I:** Okay. Ja. Gibt es von deiner Seite noch Dinge, die wir im Interview nicht angesprochen haben, du aber hinzufügen möchtest?
- 54 **B4:** (...) Nö, glaub nicht.
- 55 **I:** Super, dann sind wir am Ende. Vielen Dank.
- 56 **B4:** Gerne doch.

Anhang 5: Kodierleitfaden

Oberkategorie	Subkategorie	Definition	Ankerbeispiel	Kodierregel
K1: Gründe		Ursachen und Motive für die Selbstständigkeit	Und ich wusste, ich möchte mit meinen Fähigkeiten und Fertigkeiten, mit meiner Kreativität was erschaffen, womit ich andere glücklich machen kann. Und das geht halt nur durch den Vertrieb oder durch das Erstellen von Dingen. Bei mir ist es halt Begleitung, um die dann an den Mann oder die Frau zu bekommen. Also es ist eher so ein Wunsch andere damit zu unterstützen, glücklich zu machen. (B1, 10)	Aussagen, die persönliche Ursachen und Motive begründen zur Selbstständigkeit
K2: Herausforderungen	K2.1: Personenspezifisch	Probleme oder Schwierigkeiten auf die Befragte während der	Und die zweite Herausforderung war für mich, dass ich allein gegründet habe, dass ich ohne Team gegründet habe, dass da trotz Unterstützung von Partner	Aussagen, die Probleme oder Schwierigkeiten während der Vorgründungsphase betreffen

Oberkategorie	Subkategorie	Definition	Ankerbeispiel	Kodierregel
		Gründung gestoßen sind	und Familie und so weiter dass da einfach niemand anders ist, mit dem du dich wirklich eye to eye einfach mal hinsetzen kannst: Ja, heute Nachmittag hier. Wie sieht es aus? Das und das sind Probleme, die müssen wir besprechen, die kannst du übernehmen, die Aufgaben, die kann ich übernehmen. Sonst bleibt halt wirklich alles allein an einem selbst hängen. (B2, 14)	
	K2.2: Genderspezifisch	Probleme oder Schwierigkeiten die insbesondere Frauen betreffen während der Gründung	Auch wenn es teilweise Programme für extrem, also für vor allem Frauen gibt, finde ich immer ein bisschen schwierig, dass wir oder ich mit meiner Branche als Frau nur in solchen Programmen meistens erstmal gesehen werden. Das ist erst mal Punkt 1. Es ist schön, dass es da ist, aber es ist	Aussagen, die Probleme oder Herausforderungen beschreiben, die nur Frauen betreffen

Oberkategorie	Subkategorie	Definition	Ankerbeispiel	Kodierregel
K3: Umgang mit Herausforderungen			auch irgendwie. (..) Ich weiß es nicht. Es hat immer so einen faden Beigeschmack, weil warum komme ich als Frau nur und Programmen weiter und werde nur gefördert, wenn da eine Frau oder das Geschlecht definiert ist und alles andere? Solange ich halt nicht in der Technik bin, sondern immer noch bei der Mode. Es ist sehr, sehr schwer. (B1, 36)	
	K3.1: Emotionen	Emotionaler Umgang und Empfindungen bei dem Auftreten von schwierigen Situationen	Aber das ist auch, ich erlaube es mir wirklich mittlerweile, nach einem Termin zu Hause nur noch ein paar Minuten böse drauf zu sein, ansonsten nimmst du das für den Rest des Tages mit, für den Rest der ganzen Aufgabe. Es ist	Aussagen, die den emotionalen Umgang mit schwierigen Situationen beschreibt

Oberkategorie	Subkategorie	Definition	Ankerbeispiel	Kodierregel
			nicht gelöst und dann hat keiner was von. (B1, 24)	
	K3.2 kognitive Strategien	Gedanklicher Umgang bei dem Auftreten von schwierigen Situationen	Ich würde sagen, da gehe ich super rational ran. (B4, 24)	Aussagen, die kognitive Strategien in schwierigen Situationen beschreiben
	K3.3: konkrete Handlungen	Aktionen, die durchgeführt werden bei dem Auftreten von schwierigen Situationen	Und fachlich habe ich tatsächlich viel gegoogelt und auch auf LinkedIn geguckt. Wer macht denn das? Wie machen die das? Gibt es irgendwas, was ich mir abgucken kann in dem Sinne? Und habe teilweise auch Leute angeschrieben und habe gefragt hier könnt ihr mir dabei helfen. (B3, 30)	Aussagen, die aktive Handlungen, bei Herausforderungen beschreiben
	K3.4: Ressourcen	Gebotene Hilfestellungen bei Herausforderungen	Also natürlich steht erstmal Familie und Freunde, dann mein Squad Team und dann kommen die Berater. Aber man muss halt	Aussagen, die auf Ressourcen der Frauen eingehen

Oberkategorie	Subkategorie	Definition	Ankerbeispiel	Kodierregel
			immer unterscheiden, wer kann dir wirklich helfen? Das eine ist emotional und das andere ist dann wirklich was das Business angeht. (B1, 32)	
	K3.5: Bewältigungsstrategien	Anwendung von Strategien zur Bewältigung von Herausforderungen	Und das meistens dann für mich, eine Lösung dazu zu sagen, okay, zum einen fehlen mir meistens Informationen, weshalb es mir so unglaublich groß und unschaffbar vorkommen könnte, um dann zu sagen okay, was sind die, die Teile, in die man diese große Herausforderung zerlegen kann und dann auch wieder zu sagen okay, in welchen Zeithorizont möchte ich mit welchen Bausteinen fertig werden, um dann eben auch irgendwie aus dieser Lähmung von eine große Herausforderung ist da, ins Handeln zu kommen und	Aussagen, die beschreiben, welche Strategien zu Bewältigung der Herausforderung angewendet werden

Oberkategorie	Subkategorie	Definition	Ankerbeispiel	Kodierregel
			einfach kleine Punkte abarbeiten zu können (B4, 34)	
	K3.6: Angebot	Angebote zur Bewältigung von Herausforderungen	Ich denke, es ist wichtig, dass Gründer darüber Bescheid wissen, dass es sowas gibt. (B3, 44)	Aussagen, die Meinung zu Angeboten zur Bewältigung äußern
K4: Ängste und Sorgen				
	K4.1: Thematisch	Themen, bei denen Ängste und Sorgen verspürt werden	Aber auch dieses naja, wenn ich jetzt doch was kaufen muss und noch nichts eingenommen habe, wie ist es dann finanziell? Wie viel geht von meinem Lebensstandard sozusagen weg, was ich in das Gewerbe reinstecken muss? (..) (B3, 46)	Aussagen, die Themen beschreiben, bei welchen Ängste und Sorgen verspürt werden
	K4.2: Bewältigung	Aspekte, um Ängste und Sorgen zu bewältigen	Also so ein bisschen, so eine bisschen bewusste Verdrängung, während ich gleichzeitig gucke, okay, welche anderen Menschen laufen mir gerade über den Weg, die Lust hätten, an dem Projekt	Aussagen, bei denen beschrieben wird, was Ängste und Sorgen bewältigt

Oberkategorie	Subkategorie	Definition	Ankerbeispiel	Kodierregel
K5: Stress und Resilienz			mitzuarbeiten und die dann irgendwie mit einzubinden. (B4, 38)	
	K5.1: Stressumgang	Umgang insbesondere bei Stress	Und dann wirklich zu gucken, okay, du musst Prioritäten setzen und ja, dann fällt halt das Studium mal ein bisschen runter. War dann halt auch so, aber sich da wirklich Prioritäten zu setzen, anders geht's nicht. (B3, 54)	Aussagen, die beschreiben, wie der Umgang mit Stress geschieht
	K5.2: Stressbewältigung	Eigene Bewältigung des Stresses	Bei mir ist so ein Ding, so ein Drucklöscher ist bei mir einfach weinen, danach geht's. Also es ist wirklich. Das ist jetzt sehr, sehr privat, aber das ist wirklich für mich so eine, so eine Erlösung. (B1, 64)	Aussagen zu persönlichen Stressbewältigungen

Oberkategorie	Subkategorie	Definition	Ankerbeispiel	Kodierregel
	K5.3: Resilienzentwicklung	Entwicklung der Resilienz in der Vorgründungsphase	Ich würde schon sagen, dass es sich verbessert hat, aber ich glaube, dass ich da einfach ein sehr reflektiver (.) reflektierter, reflektierter Mensch bin und dass ich deshalb vielleicht das einfach ein bisschen positiver sehe. (B2, 54)	Aussagen zur Entwicklung der eigene Resilienz seit Beginn der Vorgründungsphase
	K5.4: Handlungen	Intrinsische Tätigkeiten, um die Resilienz zu stärken	Ich finde man muss sich schon aktiv einfach mit der Persönlichkeitsentwicklung beschäftigen oder bzw. Immer mal und ich denke daraus entwickelt sich wieder, dass das entstehen kann, überhaupt, wenn man sich nicht mit sich selbst beschäftigt und mal in sich geht, seine Gefühle spürt. Wo kommt das her, was sind meine Gedanken dazu? Und sich einfach mal selbst immer wieder hinterfragt. Also wenn man das	Aussagen, die beschreiben welche Tätigkeiten durchgeführt wurden, um die Resilienz zu stärken

Oberkategorie	Subkategorie	Definition	Ankerbeispiel	Kodierregel
			nicht macht, dann kann das auch nicht passieren. (B2, 56)	
	K5.5 Resilienztraining	Meinungen, zu Trainings, die die Resilienz stärken	Ich denke, dass es wertvoll ist, wenn es sowas gibt. Ich weiß nicht, ob ich es zu dem Moment in Anspruch genommen hätte, was aber auch vielleicht so ein deutsches Denken ist, wenn man sagt okay, ich habe eine Idee, ich habe noch nichts geleistet, ich kann noch nicht damit rausgehen und kann andere um Hilfe bitten und sonst irgendwas. Aber ich glaube, dass ich das jetzt zu einer Zeit entwickelt, wo sich die Gesellschaft ein bisschen ändert, wo sowas vielleicht auch mehr angenommen wird. (B3, 66)	Aussagen zu der persönlichen Meinung zu Resilienztrainings

Anhang 6: Kategoriensystem zur Datenanalyse in Anlehnung an Mayring (2019)

Kategorie	Subkategorie	Code	Interviewteilnehmer, Absatz
K1: Gründe	Und ich wusste, ich möchte mit meinen Fähig und Fertigkeiten, mit meiner Kreativität was erschaffen, womit ich andere glücklich machen kann. Und das geht halt nur durch den Vertrieb oder durch das Erstellen von Dingen. Bei mir ist es halt Begleitung, um die dann an den Mann oder die Frau zu bekommen. Also es ist eher so ein so ein Wunsch andere damit zu supporten, glücklich zu machen.		B1, 10
	Also es ist eher so ein so ein Wunsch andere damit zu supporten, glücklich zu machen.		B1, 10
	Deswegen war meine Intention im Bereich Social Media Marketing zu gründen mit dem Schwerpunkt für meine Region quasi um da Unternehmen so ein bisschen an die Hand zu nehmen, zu unterstützen		B2, 8
	Aber zum einen einfach, um das zu machen, was man liebt, weil es vor allem ja heute, es gibt so eine unglaubliche Berufsauswahl, dass man ja eigentlich gar nicht weiß, was man so richtig machen soll und wo man hin soll.		B2, 12

Kategorie	Subkategorie	Code	Interviewteilnehmer, Absatz
		Und mit einer Selbstständigkeit kann man sich einfach ausprobieren, kann sich frei entfalten. Niemand ist dein Chef.	B2, 12
		Und zum anderen halt einfach, dass ich, trotz dass ich nach [Stadt] gegangen bin, irgendwas für mein für meine Region tun wollte und ja, meine Heimat so ein bisschen einfach unterstützen wollte.	B2, 12
		Im Prinzip war es so, dass ich zum Ersten Mal durch meine Werkstudententätigkeit in Berührung gekommen bin mit Startups und Gründung allgemein.	B3, 14
		Und habe dann gedacht ja, sehr cool, möchte ich auch gerne machen.	B3, 14
		Dann kam die coole Stellenausschreibung für [Stelle] und ich dachte, ich mache das nebenher trotzdem, weil es ja trotzdem wieder die Verbindung mit Startups ist und genau das, in welchem Umfeld ich mich bewegen möchte und müsste, mich aber natürlich erstmal einarbeiten und hatte dann nicht wirklich die Zeit, habe aber dann relativ schnell auch gemerkt okay, wenn du Leute berätst, ist es sinnvoll auch die andere Seite zu kennen.	B3, 14
		Gut, grundsätzlich war es eigentlich gar nicht, dass ich jetzt gesagt habe ich will unbedingt selbstständig werden. Ich habe	B4, 14

		sogar eigentlich so zweieinhalb Jahrzehnte meines Lebens ausgeschlossen, dass ich jemals selbstständig werde, weil mein Vater Einzelunternehmer war und einfach als Berater tätig und einfach ein unglaublich schlechtes Vorbild ((lacht)) als Selbständiger. Und deshalb war für mich eigentlich immer klar: nein, selbstständig wirst du nie. Weil ich <u>dieses</u> Vorbild, als dass ist Selbstständigkeit hatte, was einfach ein schlechtes Vorbild war. Und dann kam irgendwo die Idee auf und dann war so okay, das geht dann ja schon in die Richtung von okay, ich möchte erstmal diese App oder diese Plattform in die Welt setzen und bin dann darüber eigentlich so mit Saxeed in Berührung gekommen, dass ich eben über dieses Gründungsstipendium gestolpert bin.	
K2: Herausforderungen	K2.1: Personenspezifisch	Anlaufstellen. Sucht man null und nöcher.	B1, 12
		Es kommt ja vor allem wenn du ganz, ganz neu bist, kommt ja ein Thema nach dem anderen. Und selbst jetzt lerne ich immer noch dazu und stolpere immer wieder noch über eine weitere Lizenz, über eine weitere Sache, die man benötigt. Und dann macht man sich auf die Suche nach den Menschen, die eben da erst mal beraten können und vielleicht die Sache auch mit lösen können.	B1, 12
		Und das ist wirklich noch immer eine Herausforderung zu vernetzen, sich wertvoll zu vernetzen, an die Richtigen zu	B1, 12

	kommen und auch die Hilfe zu bekommen, die überhaupt auch möglich ist.	
	Finanziell ist es ja anfangs immer sehr, sehr schwer, (.) aber da hat Saxeed glaube ich eine ganz gute Tür geöffnet.	B1, 12
	Aber man muss wirklich auch aktiv werden und teilweise den Leuten so auf den Sack gehen, dass dann wirklich mal das bei rumkommt, wo man hin möchte. Weil viele sagen ja, ich kann dir da helfen, aber letzten Endes das was du wirklich gesagt bekommst ist die Oberfläche und keiner will tiefer gehen.	B1, 12
	Es sind halt Dinge, die sagt dir keiner, das kannst du mühsam dir über YouTube und andere Kanäle raussuchen.	B1, 14
	Ich hatte einen Sponsor/Investor vor mir stehen und ich wurde einfach nicht ernst genommen oder wirklich wahrgenommen. Und das ist sehr, sehr ärgerlich und das ist ein riesengroßer Stein, der im Weg liegt, im Gegensatz zu vielleicht einem Mann oder einem jungen Mann, der gründet. Und das ist mitunter meine größte Herausforderung noch bis jetzt.	B1, 16
	Das Schlimme ist an der ganzen Sache, dass es ewig dauert.	B1, 28
	Es ist schon manchmal wirklich heavy, sich auch zu überwinden, immer wieder aufs Neue. Und dann suchst du und suchst du und suchst du, weil du halt mit Leuten dich unterhältst, denkst du: Ja, aber was, wer ist denn jetzt wirklich sinnvoll für mich? Es ist halt: Netzwerk ist schön, aber du brauchst auch in dem Netzwerk	B1, 30

Leute, die über ich habe dich einmal getroffen, wir sind in Kontakt, wir wissen, welche Felder wir abdecken, die, darüber hinaus muss es gehen die richtigen Ansprechpartner.	
Es gibt Angebote, Gründerpreise, Programme, wo du über Monate gefördert wirst. Aber die Kriterien sind teilweise so schwierig oder so viel.	B1, 36
Aber es ist halt gerade für meine Branche extrem schwer, die Innovation und den Mehrwert für andere darzustellen, für eine Förderung, für ein Programm. Deswegen das Exist Women Stipendium war eine sehr einfache Bewerbung und es hat mir halt in dem Sinne, also ich habe eigentlich bis jetzt immer nur Chancen gehabt, wenn es darum geht, Gründerphasen finanziell zu stützen.	B1, 38
Mein Onkel ist selbstständig, ansonsten ist da keiner der selbstständig ist. Und ich bin da so ein bisschen der erste, die da wieder den Weg geht und dadurch kann ich mir da nicht so viel Unterstützung holen, weil einfach das Wissen nicht da ist.	B1, 38
Rein finanziell habe ich dadurch, dass ich ja schon immer wusste, wo es hingehen sollte, schon immer gespart. Beziehungsweise hat Mama da auch schon ein bisschen vorgesorgt. Wir haben schon immer, also ich kann mir quasi monatlich ein kleines Taschengeld auszahlen.	B1, 38

Rein finanziell habe ich dadurch, dass ich ja schon immer wusste, wo es hingehen sollte, schon immer gespart. Beziehungsweise hat Mama da auch schon ein bisschen vorgesorgt. Wir haben schon immer, also ich kann mir quasi monatlich ein kleines Taschengeld auszahlen.	B1, 38
Ich hatte auch schon einen Steuerberater vor mir sitzen, wo ich mit mehr Fragen rausgegangen bin, habe gesagt so kann es auch laufen.	B1, 48
Wenn ich daran zurückdenke es sind es eher (..) so planmäßige Herausforderungen, dass man erstmal am Anfang überfordert ist.	B2, 14
Aber ob es jetzt vielleicht auch irgendwie vom Staat her oder auch vom Bundesland Sachsen da irgendwelche Hilfen gibt und so weiter und so fort, dass wenn man das googelt, dann ist man da erstmal ziemlich überfordert und es prasselt irgendwie so eine unglaubliche Informationsflut auf einen ein, dass man das meistens gar nicht so richtig katalysieren kann.	B2, 14
Und die zweite Herausforderung war für mich, dass ich allein gegründet habe, dass ich ohne Team gegründet habe, dass da trotz Unterstützung von Partner und Familie und so weiter dass da einfach niemand anders ist, mit dem du dich wirklich eye to eye einfach mal hinsetzen kannst: Ja, heute Nachmittag hier. Wie sieht es aus? Das und das sind Probleme, die müssen wir besprechen, die kannst du übernehmen, die Aufgaben, die kann	B2, 14

ich übernehmen. Sonst bleibt halt wirklich alles allein an einem selbst hängen.	
Also bei mir und auch bei ganz vielen Frauen zuerst im Kopf steht, ist halt einfach so diese Sicherheit und darunter natürlich auch irgendwo die finanzielle Sicherheit, weil so eine Gründung, damit geht man natürlich hohe Risiken auch ein.	B2, 26
Und ob ich jetzt das Stipendium wieder mit irgendeinem anderen staatlichen Stipendium verknüpfen kann, ist ja auch immer an so viele Bedingungen geknüpft, dass man da, glaube ich, schnell den Überblick verliert.	B2, 30
Also im Prinzip war es gar nicht so viel wie vielleicht bei anderen, weil ich ja durch [Beruf] viel Einblicke hatte, wie das alles abläuft und wie das formell aussehen muss und so.	B3, 16
Andererseits musste ich mich trotzdem ganz schön durchgoogeln, (.) um das auch von der anderen Seite zu sehen und zu gucken, okay, es gibt jetzt so viele verschiedene Unternehmensformen und was passt da für mich und was muss ich da überhaupt machen?	B3, 16
Und andererseits war es aber auch das Problem, dass die Motivation zwar da war zu gründen, aber eine richtige Idee gefehlt hat und ich deswegen nicht sehr intrinsisch motiviert war, sondern eher durch die Sache an sich. Und dadurch auch nicht wirklich	B3, 16

	einen Businessplan erstellen konnte oder auch sagen konnte okay, das ist jetzt die geile Idee und das will ich so umsetzen.	
	Also man hört als als Gründer oder wenn man die Idee hat, hört man immer erst mal abweisend: Willst du das wirklich machen? Und es muss aber auch die andere Seite geben, die sagt ja, wir unterstützen dich, du kannst das machen und so funktionierst du und du weißt, dass es was wird. Das fehlt, glaube ich.	B3, 68
	Also ich würde sagen, die größte Herausforderung ist die Zeit. Also dass man einfach es irgendwie hinkriegen muss, Zeit und Geld dafür quasi frei zu machen, indem man sich dem Projekt widmen kann. Man muss natürlich irgendwie seinen Lebensunterhalt bestreiten.	B4, 18
	Aber es ist halt so, dadurch, dass sehr viel auf quasi Ehrenamtsbasis läuft oder wir einfach erstmal alle arbeiten, ist so okay, wo nimmt man die Ressourcen her?	B4, 18
	Und ja, ich hatte einen Arbeitsplan, aber so dieses ganz allein war auch irgendwie eine ziemliche, also eine mentale Herausforderung, finde ich.	B4, 18
K2.2: Genderspezifisch	Also wenn du spezifisch auf das Geschlecht eingehen möchtest, dann ist es definitiv die Rolle, die man in der Gesellschaft spielt.	B1, 16
	Ich hatte einen Sponsor/Investor vor mir stehen und ich wurde einfach nicht ernst genommen oder wirklich wahrgenommen. Und das ist sehr, sehr ärgerlich und das ist ein riesengroßer Stein, der	B1, 16

	im Weg liegt, im Gegensatz zu vielleicht einem Mann oder einem jungen Mann, der gründet. Und das ist mitunter meine größte Herausforderung noch bis jetzt.	
	Du musst vor allem als junge Frau auch wirklich sagen, was du willst und nicht drum herum reden, sondern du musst wirklich teilweise auf den Tisch hauen, kann gut und schlecht ausgehen, wenn das Gegenüber einfach damit nicht rechnet, dass man halt einfach weiß, wo man hin möchte.	B1, 18
	Auch wenn es teilweise Programme für extrem, also für vor allem Frauen gibt, finde ich immer ein bisschen schwierig, dass wir oder ich mit meiner Branche als Frau nur in solchen Programmen meistens erstmal gesehen werden. Das ist erst mal Punkt 1. Es ist schön, dass es da ist, aber es ist auch irgendwie. (..) Ich weiß es nicht. Es hat immer so einen faden Beigeschmack, weil warum komme ich als Frau nur und Programmen weiter und werde nur gefördert, wenn da eine Frau oder das Geschlecht definiert ist und alles andere? Solange ich halt nicht in der Technik bin, sondern immer noch bei der Mode. Es ist sehr, sehr schwer.	B1, 36
	Es muss irgendwie einfacher sein. Es muss irgendwie klar gemacht werden, dass man da wirklich als Frau sich irgendwo aufhält, was so eine Schutzzone ist. Vorerst. Weil ich bin immer der Meinung, dass junge Frauen mehr zu kämpfen haben als junge Männer. (..) Der Mut muss wachsen ((lacht)). (...)	B1, 86

Ich habe manchmal das Gefühl, dass Frauen, was den Kontakt beziehungsweise das Networking betrifft, sehr zurückhaltend sind.	B2, 16
Egal ob es jetzt bei Saxeed in Zwickau war oder bei dem Seminar in Berlin, wo wir alle mal hin mussten, dass da eigentlich wenig extrovertierte Persönlichkeiten dabei waren und dass viele wirklich sehr introvertiert waren und da wirklich, man hat denen einfach angemerkt, es fällt denen einfach schwer, so diesen ersten Schritt zu machen und auf Leute zuzugehen.	B2, 16
Und (.) ich glaube, dass bei ganz vielen auch immer noch so im Kopf ist, oder zumindest war das immer so ein bisschen mein Bauchgefühl, wenn man jemanden erzählt hat, dass man gründet, wie du <u>gründest</u> , so als Frau.	B2, 16
Es ist eher ein bisschen (..) da herrscht einfach ein bisschen, dass die Männer eine gewisse Oberhand haben. Ich glaube, Statistiken zeigen das ja auch, dass Männer viel häufiger gründen als Frauen.	B2, 16
Ich denke, das ist einfach bei uns gesellschaftlich verankert ist, dass die Frauen halt einfach sich um andere Lebensbereiche zu kümmern haben. Und ich denke, das wird noch etliche Jahre dauern, bis einfach dieses Gedankenkonstrukt oder diese, diese, diese Denkschablone, die uns da seit Jahren auferlegt wird oder aufgelegt wird, dass das, dass die aufbricht.	B2, 18

		Ich denke, dass viele also das bezieht sich auf Männer und Frauen, aber auch im Speziellen auf Frauen, dass viele einfach überhaupt nicht wissen, wie so was abläuft.	B3, 20
		Also wenn sie keine Unternehmer oder Gründer kennen und auch keine Berührungspunkte damit haben, ist natürlich die Angst sehr viel größer, da irgendwie was reinzustecken.	B3, 20
		Frauen sind auch sehr sozial ausgelegt, das heißt, wenn die jetzt eine Idee haben und sich selbstständig machen möchten, denken sie nicht als erstes ich muss Geld damit verdienen, sondern ich möchte was verändern.	B3, 20
		Und Frauen wollen nicht so sehr auf das Risiko gehen. Also ich glaube Frauen gründen halt eher im Nebenerwerb, um trotzdem irgendwie abgesichert zu sein, anstatt da zu sagen okay, ich springe da voll rein mit Risiko und vielleicht sind ja noch Kinder zu Hause, die müssen auch versorgt werden etc.	B3, 20
		Also was ich bis jetzt nur gehört habe ist, dass es halt einfach die, die die Selbstständigkeit der stärkere, stärkere Männerdomäne ist	B4, 22
K3: Umgang mit Herausforderungen	K3.1: Emotionen	Also da muss man wirklich unterscheiden, was ich zeige und was ich nicht zeige, weil innerlich bin ich wirklich teilweise frustriert.	B1, 18
		Ich habe mittlerweile aber für mich, es war ein langer Prozess, gelernt Frust ist oder das negative Gefühl ist absolut okay, gehört dazu.	B1, 18

Aber nur so kannst du zielorientiert wirklich dann letzten Endes das erreichen, was du möchtest, wenn du dich die ganze Zeit nur aufregst, das hindert dich selber.	B1, 18
Also ich habe wirklich auch negative Gedanken. Also Gefühle eher also Frust oder Ärger. Ich bin auch wutig, auch währenddessen teilweise.	B1, 18
Ganz wichtig ist es vor allem, wenn man vor Ort ist, die Emotionen wirklich zurück zurückzuhalten, so gut es geht. Emotionen ist da absoluter Killer.	B1, 24
Und ansonsten nimm dir auf jeden Fall die Zeit, zwei, drei Sekunden in einem Gespräch, um nochmal drüber nachzudenken, was du als nächstes sagen musst, bevor man voreilig emotionsgeladen irgendwas rauslässt. Und wenn ich zu Hause bin, zu Hause, zu Hause ist zu Hause. Mein inner circle, das ist mein space. Da lasse ich alle böse Emotionen raus.	B1, 24
Aber das ist auch, ich erlaube es mir wirklich mittlerweile, nach einem Termin zu Hause nur noch ein paar Minuten böse drauf zu sein, ansonsten nimmst du das für den Rest des Tages mit, für den Rest der ganzen Aufgabe. Es ist nicht gelöst und dann hat keiner was von.	B1, 24
Da bin ich halt in der ersten Runde direkt rausgeflogen, weil da die Innovation dieses Technische nicht gesehen haben. Und so geht es mir halt ganz oft und das ist sehr, sehr frustrierend,	B1, 36

	weshalb ich mittlerweile sage ich muss jetzt wirklich schauen, dass ich also ich habe immer versucht, so viel wie möglich parallel zu machen, mich ganz oft zu bewerben.	
	Also wenn es was war, dann habe ich natürlich in mir irgendwie so eine Überforderung einfach gefühlt, weil natürlich auch (..) ich Zeit mit niemandem teilen konnte, irgendwo und da schon erstmal für mich allein war mit dem Problem.	B2, 20
	Ja, das vor allem und auch, dass das, wenn ich vielleicht mal wirklich so verzweifelt gewesen wäre, dass ich nicht weiter gewusst hätte, dann hätte ich mich jederzeit auch ich sage jetzt mal an deren Schulter einfach ausweinen können und dann hätte ich auch Zuspruch bekommen. Und ein paar liebe Worte sage ich jetzt einfach mal.	B2, 26
K3.2 kognitive Strategien	Also, wenn ich das gewusst hätte, ich brauche zum Start 10.000 € oder sowas, hätte ich wahrscheinlich gleich wieder aufgegeben, weil ich kann ich jetzt nicht aufbringen. Und so was kann man aber schnell aufbauen, weil ich brauche ja im Endeffekt nur einen Laptop und das hat meistens eh jeder zu Hause.	B3, 38
	Ich würde sagen, da gehe ich super rational ran.	B4, 24
	Aber es war grundsätzlich erst mal okay, ich kann in der Zeit verwirklichen, dass ich programmieren lerne. Und wenn ich schon allein das erreicht habe, dann ist für mich für diese Phase, die ich mir genommen habe, erstmal 100 % Ziel erreicht. Wenn ich das	B4, 24

	dann als Prototyp in meiner Gemeinde testen kann, sind wir bei 120 %, ist super, will ich auch unbedingt haben. Und alles was dann in die Selbstständigkeit darüber hinaus gehen könnte, ist quasi nur noch on the top.	
	Aber grundsätzlich ist es so, dass ich irgendwo gelernt habe, im Leben generell zu sagen, wie setze ich meine Erwartungen.	B4, 24
	Es ist <u>eine</u> sehr gute Option, dann selbstständig zu werden. Aber grundsätzlich bin ich ausgebildete Chemikerin und promoviere da gerade und habe auch noch andere Optionen, die, ich werde, ich bin, ich bin nicht auf die Selbstständigkeit angewiesen. Ich bin nicht darauf angewiesen, es zu machen. Ich brenne dafür. Ich finde das super toll und will das machen. Aber grundsätzlich ist es so ja.	B4, 26
	Das ist eine sehr große Herausforderung, um dann sich zu sagen okay, warum fühlt es sich gerade so groß und schwerwiegend an?	B4, 34
K3.3: konkrete Handlungen	Ja, nö, und dann ist die Sache durch. Also ich versuche wirklich auch die Leute einfach vor Ort zu nerven, weil da hast du eine ganz andere Wirkung nochmal, ja.	B1, 18
	Professionell, immer nett, aber auch fordernd.	B1, 20
	So, und dann, wenn ich halt wirklich mal absolut gar keinen Ansatz habe, was sehr sehr selten ist, dann wird es in der Gruppe	B1, 26

geteilt und nur um neue Anstöße zu erhalten, mal einen anderen Blickwinkel. Wenn man wirklich im Tunnelblick ist, was ja irgendwann passiert.	
Ansonsten setze ich mich hin, recherchiere.	B1, 26
Manchmal passiert es auch, dass ich sage ich fange jetzt erst mal, wenn da keine Deadline dahinter ist, ein anderes Thema an, um einfach mal dort rauszukommen.	B1, 26
Ansonsten jemanden anrufen, wo ich weiß, es ist zwar erst mal eine Anlaufstelle, die kennen mich mittlerweile mit meinen Prozessen.	B1, 26
Und ich habe dann versucht, einfach das ein bisschen zu stückeln und das vielleicht auch, wenn ich gemerkt habe, dass es mich halt gerade einfach überfordert und dass ich dafür einfach gerade keinen Kopf habe, es tatsächlich einfach mir aufzuschreiben und auf später zu schieben, weil es mir in dem Moment einfach nichts gebracht hat, mich noch weiter in irgendeinen Gedankenstrudel reinzureiten.	B2, 20
Ich habe mich manchmal versucht, auch vielleicht auch einfach kurz abzulenken. Also das heißt sei es hat mal ein Geschirrspüler auszuräumen oder irgendwas anderes zu erledigen, damit man halt gerade einfach mal so ein bisschen Durchzug bekommt. Oder auch zum Sport zu gehen. Einfach mal um den Kopf frei zu bekommen.	B2, 24

	Ja. Also ich wusste ungefähr, was die Idee sein soll. Klar, das war jetzt noch nicht richtig ausgearbeitet, aber ich habe gesagt, wenn ich jetzt noch länger mache, dann mache ich es gar nicht ((lacht)). Und deswegen melden wir das erst einmal an und dann schauen wir weiter.	B3, 26
	Und fachlich habe ich tatsächlich viel gegoogelt und auch auf LinkedIn geguckt. Wer macht denn das? Wie machen die das? Gibt es irgendwas, was ich mir abgucken kann in dem Sinne? Und habe teilweise auch Leute angeschrieben und habe gefragt hier könnt ihr mir dabei helfen.	B3, 30
	Und ich glaube, es hilft auch, es einfach ein bisschen ein paar Tage ruhen zu lassen und dann noch mal drauf zu gehen und nicht auf Krampf jetzt irgendwas machen zu müssen, weil dann wird es wahrscheinlich eh nichts.	B3, 42
	Und in meinem Fall war es so, dass ich grundsätzlich mir letztes Jahr gesagt habe okay, ich nehme mir jetzt ein halbes Jahr Pause.	B4, 18
K3.4: Ressourcen	Ja, Also ich habe so ein kleines Squad Team, die, so eine kleine WhatsApp Gruppe. Das sind unterschiedliche Menschen aus unterschiedlichen Bereichen, die wächst also, das wächst auch nach und nach. Es sind wirklich Vertrauenspersonen und die haben alle unterschiedliche Qualifikationen.	B1, 26

Das liegt aber auch an den Personen und wie es gewachsen ist. Ich war am Anfang unsicher, weil ganz am Anfang war halt vor allem [Kathrina] da, [Kathrina] und [Isabel] (.) Saxeed.	B1, 28
Es ist mein Ziel, jede Veranstaltung drei Personen kennengelernt zu haben, die in meinem Telefonbuch abgespeichert zu haben mit Dingen, wo sie mich unterstützen können, ist manchmal echt schwer, weil nicht jede Veranstaltung easy ist.	B1, 28
Also natürlich steht erstmal Familie und Freunde, dann mein Squad Team und dann kommen die Berater. Aber man muss halt immer unterscheiden, wer kann dir wirklich helfen? Das eine ist emotional und das andere ist dann wirklich was das Business angeht.	B1, 32
Es ist unendlich schwer und ich habe auch schon ein paar Privaterer auf mich zukommen gehabt, die gesagt haben: Ja, wenn ich dir das und das geben würde, würdest du deshalb weiterkommen. Wollte ich bis jetzt noch nicht machen, weil du musst ja immer irgendwas abgeben. Anteile, irgendwelche Gewinne, die noch nicht da sind.	B1, 36
Dass die zwei Ressourcen, dieses: von ganz früh schon was gespart zu haben und das immer noch nutzen zu können. Und die ersten Ressourcen waren eigentlich unter anderem auch die ersten Aufträge, die ich hatte.	B1, 40

Ich bin jetzt in einem ganz anderen Kreis unterwegs, der mich viel mehr supportet, der viel mehr Verständnis hat und viel mehr versteht, wohin man will und einfach auch weiß, was man da zu tun hat.	B1, 48
Ich habe eine viel größere Sicherheit gewonnen durch die Leute, die ich kennengelernt habe. Ist immer noch schwer, weil so viele sind es noch nicht. Aber das ist halt so dieses Netzwerk, was ich damals noch nicht hatte und das öffnet dir so viele [obszöne] <u>Türen</u> .	B1, 74
Aber ich hätte ja auch immer die Möglichkeit gehabt [Isabel] zu schreiben oder ähnliches und mir da irgendwie Rat zu suchen.	B2, 20
Und da bin ich eigentlich ziemlich froh, dass wenn es so gewesen wäre und ich wäre finanziell irgendwie nicht klargekommen, dann wäre meine Family da einfach da gewesen und die hätten mich unterstützt.	B2, 26
Also auf jeden Fall mein eigenes finanzielles, meinen eigenen finanziellen Puffer, den ich mir natürlich angeschafft habe und natürlich auch das Stipendium, was wir bekommen haben. Das hat auch wirklich so unglaublich viel unterstützt.	B2, 28
Okay, emotional habe ich mich mit ein paar Freunden unterhalten und wirklich gesagt okay, was haltet ihr davon? Wie findet ihr das? Geht das als Logo durch? Passt die Schriftart dazu oder	B3, 30

sonstiges? Was irgendwie schon ein bisschen hilfreich war, da externen Input zu bekommen.	
Im Prinzip eigentlich eher nicht so, weil es dann hieß: Ja, wo willst du das wirklich machen? Willst du dich darauf einlassen? Ist es dir das Risiko wert?	B3, 32
Also nicht von selbst. Klar, die staatlichen Seiten haben viele Webseiten, wo man gucken kann, wie das alles abläuft und sowas. Es kam jetzt aber nicht, als die Idee bekannt war jetzt aktiv jemand auf mich zu. (..)	B3, 34
Ich denke tatsächlich, sich mit Leuten auszutauschen, die das gleiche durchgemacht haben. Also auch Gründerinnen und Gründer anschreiben hier, wie lief das bei euch? (..) Und auch zu sehen okay, es gibt Möglichkeiten, <u>auch</u> in finanzieller Richtung beim Start, auch wenn ich die jetzt nicht in Anspruch genommen habe, aber es gibt zumindest was. Und wenn das doch mal der Fall sein <u>sollte</u> , weiß ich, ich kann darauf zurückgreifen.	B3, 40
Ich habe meinen Partner, der mein Leben begleitet. Ich würde sagen, da habe ich auf alle Fälle Halt gefunden. Dann bin ich Christ. Also ich habe auch festgestellt, dass mir der Glaube durchaus da irgendwie sehr mit reinspielt, weil ich es für mich auch so ein Teil spirituellen Teil mit dabei hatte, dass ich so für mich das Gefühl hatte, okay, das ist etwas, wozu mich Gott gerade beruft. Dem einfach nachzugehen.	B4, 26

K3.5: Bewältigungsstrategien	Ich arbeite halt immer damit, was ich habe und sag halt, ich würde jetzt gern erstmal organisch wachsen und irgendwann kommt vielleicht mal ein Kredit oder so, aber da muss einfach eine andere Struktur noch da sein.	B1, 40
	Also ich arbeite eigentlich zu 90 % zielorientiert, also problemlösend. Die Emotion ist dabei kein Thema mehr was mich jetzt aufhält, halte ich am Anfang wirklich mit. Aber wie gesagt, das war so mein größter Lerneffekt in den letzten Jahren.	B1, 44
	Ich glaube, mit Sport habe ich aufgehört, schon bevor ich das angefangen habe. Das ist noch so ein Punkt. Ich muss ein bisschen mehr auf mich achten. Das ist aber seit vier Jahren das Problem, woran ich noch arbeite. Ich fange jetzt hoffentlich bald wieder mit Sport an, Schuhe sind schon gekauft ((lacht)).	B1, 50
	Ich fange jetzt auch mal an zur Entspannung einfach wieder an ein Buch zu lesen.	B1, 50
	Es muss sich gelohnt haben. Das ist mein Fokus und mein Ausgleich. Aber ansonsten so direkt für <u>mich</u> schon lange nichts mehr gemacht. Deswegen mit kleinen Schritten jetzt wieder dafür.	B1, 50
	Also für mich ist es, glaube ich, vordergründig der Sport oder auch wirklich einfach Musik hören, die mir gut tut.	B2, 36
	Einfach weil die Bewältigungsstrategien ja nicht nur in der Vorgründungsphase dann eingesetzt werden können, sondern es sind ja wirklich wichtige Tools, die uns eigentlich ein ganzes	B2, 38

	Leben lang begleiten und uns einfach auch in anderen Situationen runterbringen können und entspannen können, wie Atemtechniken, Meditation und so weiter und sofort.	
	Generell ich sage okay, ich habe jetzt das Projekt, ich möchte diese App bauen. Okay, was brauche ich dafür für Meilensteine? Ich muss Programmieren lernen, Usertests machen und und und, einfach erstmal als ersten Punkt irgendwie rational zu wissen, es gibt immer irgendwie, am Anfang hat man immer das Gefühl, so ein Problem ist sehr groß oder überwältigend.	B4, 34
	Und das meistens dann für mich, eine Lösung dazu zu sagen, okay, zum einen fehlen mir meistens Informationen, weshalb es mir so unglaublich groß und unschaffbar vorkommen könnte, um dann zu sagen okay, was sind die, die Teile, in die man diese große Herausforderung zerlegen kann und dann auch wieder zu sagen okay, in welchen Zeithorizont möchte ich mit welchen Bausteinen fertig werden, um dann eben auch irgendwie aus dieser Lähmung von eine große Herausforderung ist da, ins Handeln zu kommen und einfach kleine Punkte abarbeiten zu können.	B4, 34
K3.6: Angebot	Was zum Beispiel extrem hilft, ist, wenn man sich zusammenfindet in einer kleinen Gruppe alles Existenzgründer oder Leute, die Führungspositionen haben, selbstständig sind, sich auszutauschen. Das ist schon für mich so eine: es fällt eine	B1, 52

	Last ab, weil du einfach siehst: hey, da gibt es noch andere, die struggeln genauso.	
	Ja so, also dieser Austausch mit anderen ist enorm wichtig. Das könnte man auch so als regelmäßiges Ding machen. Das ist allein auch schon irgendwo Heilung, weil du siehst einfach, weil ich arbeite auch von zu Hause in meinem kleinen Kämmerchen im Atelier. Aber als allererstes, wo du das gefragt hast, habe ich auch an so eine App gedacht.	B1, 52
	Aber irgendwie so ein kleiner Reminder, der jetzt als Newsletter kommt. Oder als Mail oder als App oder irgendwas, sondern so: Hey, denk an dich, du musst mehr trinken: Hey, denk an dich, du brauchst jetzt eine Pause, einen Ausgleich? Hast du heute schon gegessen? Das sind so Kleinigkeiten. (..) Ja, aber für mich, mir geben, mir gibt ganz, ganz viel dieser soziale Austausch, weil ich sonst sehr für mich bin.	B1, 54
	Und also ich glaube generell würde ich es cool finden, nicht nur wenn Saxeed sowas anbieten würde, sondern halt Hochschulen oder wenn es da generell einfach ein Angebot gäbe. Weil in unserer so schnelllebigen Welt ist es eigentlich immer wichtiger sowas in seinen Alltag zu integrieren.	B2, 38
	Ich denke, es ist wichtig, dass Gründer darüber Bescheid wissen, dass es sowas gibt.	B3, 44

K4: Ängste und Sorgen	K4.1: Thematisch	Ängste waren deshalb da, weil ich mir dachte <u>wie</u> zur Hölle <u>soll</u> <u>ich</u> denn neben <u>so einen</u> krassen Job noch mein Geld verdienen nebenbei?	B1, 58
		Aber diese dieser Nebenerwerb war halt damals wirklich quasi fast auf Hobbyebene, wo ich mir dachte <u>wie</u> ? <u>wie</u> ? Und dadurch war schon irgendwo Druck und ich habe ganz, ganz viele Monate auch gar nichts gemacht. Das war richtig brachliegend und das hat mir einfach nicht gut getan, weil ich habe einfach gemerkt, dieses Angestelltenverhältnis, nicht nur <u>das</u> , sondern generell, das ist gar nicht meins.	B1, 58
		Man macht sich immer die Gedanken, was finanziell halt wird.	B2, 40
		Wenn es halt nicht klappt, oder wenn wenn die Idee, die man hatte, vielleicht einfach nicht so umsetzbar ist, wie man, wie man sich das gedacht hat, von vornherein oder ja einfach so mit dieser, ja vielleicht auch Herausforderungen umzugehen. Dass, dass man vielleicht noch mal alles umkrempeln muss, dass man einfach noch mal seine Idee vielleicht auch löschen muss, dass man noch mal von vorne beginnen muss irgendwo, weil man vielleicht schon eine gewisse Zeit an auch Kraft investiert hat. Ich glaube, das war so hauptsächlich mein mein Ding, dass ich nicht noch mal von vorne anfangen ((lacht)).	B2, 40

Ja, vor allen Dingen im Bereich Zeitmanagement, weil ich ja trotzdem noch einen Vollzeitjob hatte und überlegt habe. Also am Anfang, ich wusste überhaupt nicht, wie viel Zeit ich brauche.	B3, 46
Aber auch dieses naja, wenn ich jetzt doch was kaufen muss und noch nichts eingenommen habe, wie ist es dann finanziell? Wie viel geht von meinem Lebensstandard sozusagen weg, was ich in das Gewerbe reinstecken muss? (..)	B3, 46
Ja, quasi die Angst, dass es sich im Sand verlaufen könnte. Also dass ich irgendwie jetzt gerade so irgendwie merke, okay, ich hatte jetzt diese Phase, in der ich so unglaublich toll dran gearbeitet habe und es war <u>einfach wirklich</u> klasse. Aber es ist so ein okay, gerade stecke ich so komplett irgendwie in meiner Promotion wieder drin, dass so ein okay, wenn das also es ist halt schon möglich, dass es halt einfach irgendwo da jetzt wieder abebbt und einfach dann doch keine Selbstständigkeit draus wird oder keine App, was ich super schade finden würde.	B4, 36
Und auch irgendwie so ein bisschen vielleicht die Angst davor, dass ich natürlich auch ganz vielen Leuten erzählt habe, ich mache das jetzt und ich tue das jetzt. Und dann einfach so zu gucken, wie dann andere auch drauf reagieren, die einem dann sagen ja, aber war da nicht mal was? Und dann so zu sagen Ja, nein, Ich habe dann doch beschlossen, es sein zu lassen. Da habe ich wirklich keine Lust drauf, das zu tun ((lacht)).	B4, 36

K4.2: Bewältigung	Man hat zwar noch dieses Risiko und man hat auch immer diesen Druck, weil der ist <u>immer</u> da. Und wenn man als One Woman Show nichts macht und nichts reißt und nichts weiter voranbringt, dann wird es schwierig. Aber ich habe jetzt gemerkt, dadurch, dass ich jetzt gerade genau das machen möchte, was ich, oder das machen kann, was ich möchte. Geht es mir besser und dadurch sind die Ängste irgendwie weg.	B1, 58
	Das ist der Unterschied zwischen denen, die es irgendwie schaffen. Und die, die aufhören. Und ich habe jetzt schon so lange durchgehalten und mich wirklich hart durchboxen müssen die letzten Jahre. Also jetzt die Ängste. Ich weiß, es ist ein Risiko da, aber ich habe keine Angst davor.	B1, 58
	Mir hat einfach geholfen, dass ich Zeit bekommen habe für das, was ich möchte. So, ich habe einfach gemerkt, dieser Unterschied, das war wie Tag und Nacht. Wenn ich in einem Angestelltenverhältnis bin und wenn ich wirklich rein die Zeit für mich habe.	B1, 60
	Ja, aber eher, eher nicht in der Vorgründungsphase. Also eher später dann. Ich weiß nicht, inwiefern das relevant.	B2, 42
	Einerseits Ich habe wirklich versucht, mir eine Kalkulation aufzustellen oder auch einen Plan aufzustellen. Wann möchte ich was für das Business machen?	B3, 48

		Und zum Finanziellen habe ich mir auch eine Kalkulation aufgestellt, um zu gucken okay, wie viel würde dann übrig bleiben und wie viel wäre ich dann bereit reinzustecken?	B3, 48
		Also so ein bisschen, so eine bisschen bewusste Verdrängung, während ich gleichzeitig gucke, okay, welche anderen Menschen laufen mir gerade über den Weg, die Lust hätten, an dem Projekt mitzuarbeiten und die dann irgendwie mit einzubinden.	B4, 38
K5: Stress und Resilienz	K5.1: Stressumgang	Genau, es gibt nämlich diesen Art Stress oder Druck, wo man sagt ich habe die Deadline, schiebt es immer weiter, weil ich habe das irgendwie noch drauf und unter Druck arbeite ich besser.	B1, 64
		Ich muss aber auch sagen, ich bin auch ein Mensch, ich lasse meine Emotionen raus.	B1, 64
		Es gibt wirklich Dinge, die schiebe ich weiter voraus bin. Aber ich bin sehr, sehr strukturiert. Ich bin sehr strukturiert und ich habe ja vier Jahre lang gemanagt und geschoben und gemacht. Ich habe da so gar kein Problem.	B1, 64
		Ich muss sagen, dass dadurch, dass wir durch dieses Programm eigentlich immer mal so manche Steps hatten, ich es eigentlich nicht für extrem stressig empfunden habe.	B2, 46
		Ich glaube, da hilft mir im Alltag eigentlich ziemlich viel, dass ich Zeit mit meinen Katzen verbringen, weil mich das einfach runterbringt. Und wenn ich mir die einfach schnapp und die kuschel und man merkt, dass die anfangen zu schnurren, das ist	B2, 48

	einfach so ein schönes Gefühl ((lacht)). Deswegen ja, ich glaube, das ist so im Alltag das Einfachste, was man machen kann. Also für mich.	
	Eine stressige Situation war vielleicht wirklich am Anfang noch zu überlegen. Okay, in Deutschland ist es ja so, ich brauche vom Arbeitgeber dann eine Bestätigung, dass ich das Nebengewerbe machen darf. Und ich glaube, ich hätte da einfach viel schneller auch auf auf meinen Geschäftsführer zugehen können, weil ich vorher immer diese Angst hatte, okay, was ist denn, wenn der Nein sagt, Muss ich dann die Idee verwerfen? Breche ich vielleicht doch den Job ab und macht das Hauptgewerbe, weil ich es halt gerne machen möchte und weil ich es unbedingt machen möchte. Aber das hat dann doch sehr viel rausgenommen, weil die Zustimmung schneller da war als erwartet ((lacht)).	B3, 52
	Und dann wirklich zu gucken, okay, du musst Prioritäten setzen und ja, dann fällt halt das Studium mal ein bisschen runter. War dann halt auch so, aber sich da wirklich Prioritäten zu setzen, anders geht's nicht.	B3, 54
	Also nicht, dass ich (.) klar, es war irgendwo so der, der der der eigengebaute Stressfaktor da, dass ich eigentlich bis zum Ende des Jahres das erreicht haben wollte. Aber es war dann irgendwann klar okay, das werde ich definitiv nicht komplett den Prototyp fertig gebaut haben und dementsprechend war dann so	B4, 44

	ein okay, ich muss es mir wieder in kleine Bausteine runterbrechen und im Endeffekt wieder die Meilensteine.	
K5.2: Stressbewältigung	Bei mir ist so ein Ding, so ein Drucklöscher ist bei mir einfach weinen, danach geht's. Also es ist wirklich. Das ist jetzt sehr, sehr privat, aber das ist wirklich für mich so eine, so eine Erlösung.	B1, 64
	Ansonsten bin ich jetzt gerade dran meine, mein Interesse für Sport wieder zu finden, um das eben alles so ein bisschen entgegenzuwirken, weil ich wirklich merke, es ist gerade sehr schwer, weil es einfach sehr viel ist und man ist einfach ausgelaugt	B1, 64
	Der Druck ist zu krass, ich kaufe mir jetzt [Obszönität] Schuhe und ich werde Sport machen ((lacht)).	B1. 74
	Und dann kam aber irgendwann der Punkt, wo ich gesagt habe okay, ich will das jetzt durchziehen, egal ob es wird oder nicht. Und dann habe ich halt hingesezt und habe angefangen zu googeln und habe mich dann aber auch wieder darauf gefreut, weil ich dachte ja, es ist trotzdem eine coole Sache und es wird eine Herausforderung, klar, aber ich habe ja auch Bock drauf.	B3, 22
K5.3: Resilienzentwicklung	Es ist halt kaum zu vergleichen, würde ich sagen, weil damals wie gesagt meine erste Idee, also Gründungsidee bis auf ein paar Aufträge war da jetzt nicht dieser krasse Umfang, aber ich würde sagen, ich bin generell <u>viel</u> Ruhiger geworden, viel entspannter,	B1, 74

	auch in brenzligen Situationen. Ich nehme jetzt wirklich die Zeit, darüber nachzudenken, auch im Gespräch.	
	Also ich bin viel, viel gesetzelter. Ich rege mich schon lange nicht mehr über Dinge auf, die. Das ist ja das, man muss hinter das Ding kommen, dass man sagt: Ich brauche mich darüber gar nicht aufregen, weil es <u>ändert</u> diese <u>Emotion</u> ändert in dem Moment nichts. Ich kann nur was ändern, wenn ich was tue. Also, ich habe meine Emotionen viel besser unter Kontrolle und ich kann das alles ein bisschen bewusster steuern. Auch einfach mir zu sagen, ich bin jetzt an dem Punkt, ich brauche einen Ausgleich.	B1, 74
	Ich würde schon sagen, dass es sich verbessert hat, aber ich glaube, dass ich da einfach ein sehr reflektiver (.) reflektierter, reflektierter Mensch bin und dass ich deshalb vielleicht das einfach ein bisschen positiver sehe.	B2, 54
	Ein riesiges Auf und Ab ((lacht)).	B3, 58
	Also ich würde sagen, ich bin entspannter geworden, weil ich festgestellt habe, dass es auch okay ist, mich eben so einem Projekt zu widmen und zu sagen: Hey, es gibt auch die Option, wenn ich ein Herzensthema quasi bearbeite, das ich daraus dann im Endeffekt auch ein Living machen könnte.	B4, 48
K5.4: Handlungen	Der Druck ist zu krass, ich kaufe mir jetzt [Obszönität] Schuhe und ich werde Sport machen ((lacht)).	B1, 74

	Und ich glaube, dann kann man sich eigentlich auch öfters mal einfach auf die Schulter klopfen und stolz darauf sein, wo man halt jetzt steht. Egal ob halt das Unternehmen schon gegründet wurde oder nicht. Aber man hat ja bis dahin so viele Sachen schon bewältigt.	B2, 52
	Ich finde man muss sich schon aktiv einfach mit der Persönlichkeitsentwicklung beschäftigen oder bzw. Immer mal und ich denke daraus entwickelt sich wieder, dass das entstehen kann, überhaupt, wenn man sich nicht mit sich selbst beschäftigt und mal in sich geht, seine Gefühle spürt. Wo kommt das her, was sind meine Gedanken dazu? Und sich einfach mal selbst immer wieder hinterfragt. Also wenn man das nicht macht, dann kann das auch nicht passieren.	B2, 56
	Ich glaube ganz viel Mindset. Also egal was ich in dem Moment gedacht habe, was nicht wird, war trotzdem dieses Unterbewusste: Ja, <u>natürlich</u> werde ich das machen. Und selbst wenn man sich in dem Moment aufgeregt hat, war es immer okay. Ich lasse das jetzt erstmal liegen und es geht dann weiter.	B3, 64
	Nein, ich würde sagen, da war der Glaube so als grundsätzlich tragende Komponente dabei.	B4, 50
K5.5 Resilienztraining	Aber auch wenn ich (..) gut kommunizieren kann, offen kommunizieren kann, wirklich direkt auch. Ich wäre wahrscheinlich damals noch nicht so weit gewesen, dass ich mich	B1, 78

wirklich getraut hätte, so einen Kurs mitzunehmen. Also ich denke, es hätte mir auf jeden Fall geholfen, aber die Überwindung im Gegensatz zu jetzt wäre einfach nicht da gewesen.	
Und wenn es da was von Frauen für Frauen gibt, ist das wahrscheinlich schon mal eher noch so eine Komfortzone für das Ganze, was man da beigebracht und supportet bekommt, als wenn es wieder so ein durchmisches Ding ist. Weil ((Auto hupt)) (.) ich würde fast sagen, dass Kurse, Kurse, die durchmischt sind, Geschlechter durchmischt. Die sind sehr interessant, aber ich war damals noch nicht wirklich bereit dafür. Mittlerweile würde ich mich da reinsetzen. Sichtbarkeit. Man muss irgendwie eine Hand nehmen.	B1, 86
Also ich will damit nur sagen, vielleicht einfach so kleinere Runden, vielleicht auch mit anderen Gründerinnen, die halt dann einfach mal so erzählen, wie es bei ihnen in der Gründungsphase war, in der Vorgründungsphase und wo man dann einfach immer mal Fragen stellen kann und wo einem vielleicht auch so ein bisschen aktiv die Angst genommen wird, weil man halt auch praktische Beispiele vor sich sitzen hat.	B2, 58
Ich denke, dass es wertvoll ist, wenn es sowas gibt. Ich weiß nicht, ob ich es zu dem Moment in Anspruch genommen hätte, was aber auch vielleicht so ein deutsches Denken ist, wenn man sagt okay, ich habe eine Idee, ich habe noch nichts geleistet, ich	B3, 66

kann noch nicht damit rausgehen und kann andere um Hilfe bitten und sonst irgendwas. Aber ich glaube, dass ich das jetzt zu einer Zeit entwickelt, wo sich die Gesellschaft ein bisschen ändert, wo sowas vielleicht auch mehr angenommen wird.

Also was ich in solche Richtung als sehr hilfreich immer empfinde, B4, 52 ist, wenn man herausfindet, dass andere, die in derselben Phase stecken, dieselben Probleme haben wie man selbst. Dass man da also quasi eine Art Vernetzung und Reflexion zusammenbringt, um dann festzustellen okay, wir struggeln gerade alle damit, dass wir unser Projekt als sehr groß haben, dass wir so viele kleine Facetten gerne einbauen wollen, dass wir irgendwie eben ein ein unglaublich tolles Produkt im Kopf haben, aber im Ende das Ganze auf ein minimum viable product runterbrechen müssen, dass man da dann einfach rausfindet okay, wir haben alle ähnliche Struggles und es gibt Methoden, um mit denen umzugehen. Das, glaube ich, ist grundsätzlich hilfreich.

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit versichere ich, dass die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt und die Arbeit noch nicht anderweitig für Prüfungszwecke vorgelegt wurde. Die Stellen der Arbeit, die dem Wortlaut oder dem Sinne nach anderen Werken entnommen wurden, sind in jedem Fall unter Angabe der Quelle kenntlich gemacht.

Zwickau, 14.09.2024

Ort, Datum

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'A.' followed by a series of loops and flourishes.

Eigenhändige Unterschrift