

SELBSTÄNDIGE IMMIGRANTINNEN

Podcast

🔊 FOLGE #3

00'00"

„Ich glaube jede Veränderung bietet eine Chance.“

00'09"

Hallo und herzlich willkommen zum Podcast von ISI, einem gemeinnützigen Verein in Berlin, der mit dem Projekt "COMPETENZentrum für Selbständige" Frauen mit Migrationserfahrung bei der Gründung ihres eigenen Business unterstützt.

Ich bin Sou-Yen Kim und freue mich, dass Sie dabei sind.

00'29"

Heute möchte ich Nathalie Antoine vorstellen. Sie ist 55 Jahre alt, wurde in Frankreich geboren, lebt aber schon seit 25 Jahren in Deutschland. Im Januar dieses Jahres, also 2020, hatte sie das erste Mal Kontakt mit ISI, und sich tatsächlich auch im Januar 2020 mit ihrem Geschäft selbständig gemacht.

Hallo Nathalie, schön, dass du da bist.

0'51"

Hallo Sou-Yen!

00'52"

Was führte dich nach Deutschland oder nach Berlin?

00'55"

Also nach Deutschland hat mich die Liebe gebracht. Ich hatte meinen Mann in Paris kennen gelernt. Und nach Berlin hat mich mein Beruf gebracht. Ich habe für die Medien gearbeitet. Ich wurde 2009 Film- und Medienattaché bei der Französischen Botschaft. Ich habe mich um das Marketing und die Promotion von französischen Filmen bei Festivals gekümmert und sie bei Premierieren unterstützt. Habe dabei auch Filmrechte zwischen Frankreich und Deutschland koordiniert.

01'39"

Jetzt hast du schon angedeutet, was du beruflich gemacht hast, hast du den Film- und Medienwissenschaften studiert? Welche Ausbildung hast du?

01'48"

Ich habe Betriebswirtschaft studiert und bin aber ganz schnell bei einem französischen Sender gelandet, wo ich für das Sponsoring zuständig war. Also gar nicht im Künstlerischen Bereich, mehr im Marketingbereich. Das hat mich dazu gebracht, meine Leidenschaft für Film zu vertiefen und mich auch um die Karriere und Coaching von Künstlern, Schauspieler und Regisseure zu kümmern – das ist etwas, was ich hauptsächlich in der Botschaft gemacht habe. Das hat mich später auch auf die Idee gebracht, Coaching grundsätzlich anzubieten.

02'53"

War das eigentlich schon immer dein Traum, dich selbständig zu machen, wie bist du dazu gekommen?

Folge #3 Nathalie Antoine-von Bernstorff

03'03"

Selbständig war ich schon vorher, weil ich auf Produktionsfirmen aus Frankreich vertreten habe, freiberuflich. Ich habe Zeichentrickserien geschrieben oder die Redaktion gemacht. Das habe ich in freiberuflicher Tätigkeit gemacht, aber mit einem regelmäßigen monatlichen Einkommen, was sehr bequem war. Daher wusste ich schon, was es heißt, selbständig zu sein, mit Risiko zu leben, aber auch sein eigener Chef zu sein. Das passt zu mir.

03'43"

Vielleicht kannst du mal kurz beschreiben, was machst du jetzt genau. Womit hast du dich in diesem Jahr auf neuen Beinen gestellt?

03'52"

Mein Weg ist ein bisschen speziell. Nach meiner Tätigkeit in der Botschaft, hatte ich einen Burnout. Das hat mich damals zu Meditation, Qui Gong, gebracht, zu neuen Feldern. Ich hatte gemerkt, dass ich nicht mehr in dieses Hamsterrad zurück will, sondern etwas zu finden, das zu mir passt, wo ich auch anderen helfen kann. Das war vom Beruf zur Berufung. Ich habe dann angefangen, Videos für Meditation und Kontemplation zu machen. Ich habe aber gemerkt, dass es schwierig ist, davon zu leben oder das überhaupt zu vermitteln. Dann habe ich mich entschieden, mich als Coach ausbilden zu lassen und dabei die ganzen anderen Felder miteinzubeziehen.

04'57"

Jetzt hast du durch diese persönliche Erfahrung einen beruflichen Umschwung vollzogen, wann war das?

05'08"

Mein Burnout hatte ich 2013 und das hat eine Weile gedauert, bis ich meinen Weg gefunden habe. Ich musste erst einmal genesen und über meine Werte nachdenken. Bei diesem Weg wurde ich begleitet von Therapeuten, Kunsttherapeuten, aber auch Mediationslehrer. Ich habe aber auch sehr viel suchen müssen. Ich habe festgestellt, dass man nur in einer Klinik richtig begleitet wird. Aber sobald man entlassen wird, dann ist man noch nicht in der Lage, sein Leben in den Griff zu bekommen. So ist meine Coaching-Idee entstanden. Ich habe mein Program „Slow your life and enjoy it“ genannt und die Idee, die dahinter steckt, ist die nach der Klinik anschließend zu begleiten und zwar nicht als Therapeutin, sondern als Coach, als Life-Coach. Damit man wieder sein Leben neu gestaltet. Durch die Corona-Pandemie sind viele aus der Balance geraten. Letztlich haben meine Klienten keinen Burnout erlebt, sondern es sind Menschen, die kurz davor waren oder weil sie zu Hause waren, umgeben von Kindern und Arbeit, nach ihrem Lebenssinn suchen und wie sie ihr Leben neu gestalten.

07'00"

Kannst du nochmal genau erklären, was du anbietest? Du hast was neues erfunden oder eine Strategie gefunden, um Menschen zu helfen – was bietest du an?

07'11"

Ich bin Life-Coach, Burnout-Therapeutin und ich biete ein Programm zur persönlichen Entwicklung an, um den Sinn im Leben zu finden oder sich neu zu orientieren. Was originell ist, ist, dass ich mit Meditation und Qi Gong anfangen und meine Klienten dazu bringe, das regelmäßig zu machen, damit sie nicht mit dem Kopf arbeiten, also nicht kognitiv, sondern mehr mit dem Unterbewusstsein. Damit die Menschen wirklich zu ihrem Sinn finden und an ihre Werte kommen. Job- und Karrierecoaches arbeiten mit den Kompetenzen der Menschen, und ich arbeite mehr mit den Wünschen, den tiefen Wünschen.

08'19"

Wie bist du eigentlich auf ISI gekommen?

Folge #3 Nathalie Antoine-von Bernstorff

08'21"

Ich war auf einer Veranstaltung von Emploie Allemagne. Das ist ein Verein für Franzosen, der hilft in Berlin oder Deutschland beruflich Fuß zu fassen. Ich war auf einer Infoveranstaltung und hatte mich dort vorgestellt und da war eine Werbung von ISI. Dann habe ich die Website von ISI gesehen und fand das Angebot toll. Damals war ich gerade dabei, meine Selbständigkeit zu planen. Und ISI hat gerade das, was ich brauchte, angeboten. Ich wollte meine Website und meine Online-Präsenz aufbauen, denn man muss seine Tätigkeiten bekannt machen, man muss sich sichtbar machen. Ich wusste nicht, woher ich das Knowhow nehmen sollte. Und da habe ich einen hervorragenden Verein gefunden.

09'40"

Du hast hier also einen Kurs belegt, was hast du da genau gelernt und wie lange ging der?

09'45"

Ich habe mehrere Kurse belegt. Ich bin gleich eingesprungen mit Website-Erstellung für Anfängerinnen. Dann habe ich einen Online-Marketingkurs belegt, wo man LinkedIn, Instagram, Facebook – alle diese Kanäle – kennen gelernt habe und gelernt habe, wie man diese nutzt.

10'20"

Wie viele Monate gingen die Kurse?

10'23"

Also ich habe im Januar angefangen und das alles ging bis Anfang Juni. Am Anfang waren wir alle in den Räumen von ISI, was sehr zum Gemeinschaftsgefühl beigetragen hat. Ab März fand alles nur noch über Zoom statt. Ich muss sagen, dass die Kurse auch mein Sozialleben waren, sie haben mir sehr viel Halt gegeben. Statt allein zu sein, konnte ich neu gefundene Freundinnen online wieder sehen. Das ist eine sehr enge Gemeinschaft, wo kein Wettbewerb ist sondern Solidarität.

11'24"

Du hast nach wie vor Kontakt zu den Teilnehmerinnen?

11'27"

Auf jeden Fall. Das sind viele, offene Frauen aus unterschiedlichen Ländern, das finde ich sehr spannend. Es ist immer eine positive Stimmung und es gibt viel gegenseitige Unterstützung.

11'50"

Wie wichtig ist denn eine Institution wie ISI für Frauen?

11'55"

Extrem wichtig. Es ist immer schwieriger als Frau zu starten. Wir haben Schwierigkeiten mit der Sprache, alles Administrative ist kompliziert, dazu haben wir Familie, wir müssen vieles kombinieren und die Frauen hier verstehen das. Und bei ISI kennen die alle Hindernisse, mit denen wir Frauen zu tun haben. Deswegen nehmen sie Rücksicht auf unsere Bedürfnisse. Die Kurse sind dazu extrem modern, die Dozentinnen gut in ihren Feldern. Und das alles beschleunigt unseren Weg und Erfolg.

12'43"

Inwieweit glaubst du, dass es für Frauen mit Migrationshintergrund schwieriger ist, hier in Deutschland zu gründen?

12'49"

Das hat zwei Seiten. Als Ausländerin ist man auf der einen Seite sehr beliebt, die Deutschen sind in der Regel sehr freundlich – vielleicht mehr zu Frauen mit Migrationshintergrund, ich weiß es nicht.

Folge #3 Nathalie Antoine-von Bernstorff

Aber auf der anderen Seite ist das mit den Behörden sehr schwierig, auch ernst genommen zu werden, dass man auch richtig unternehmerisch tätig sein kann und Erfolg haben kann. Auch ich hatte mit meinen Coaching-Aktivitäten meine Zweifel, ob ich das auch auf Deutsch machen kann. Da hat ISI mich sehr unterstützt und motiviert und mir erklärt, dass ich mit ZOOM auch französische Klienten finden kann oder mit Englisch internationale Klienten.

13'54"

Inwieweit glaubst du, dass Frauen anders gründen als Männer?

13'58"

Also ich glaube, wir sind gehemmt in Kapitalfragen, investieren und Menschen einstellen. Wir sind glaube ich sehr vorsichtig. Ich glaube, wir brauchen mehr Selbstbewusstsein. Ich zum Beispiel hatte immer männliche Chefs. Irgendwann habe ich gedacht „Ich kann das auch“. Ich habe mich so oft geärgert, dass die Dinge oft nicht so gemacht wurden, wie ich es mir vorgestellt habe. Da habe ich dann realisiert, dass ich dafür Chefin sein muss, sonst entscheidet der Chef wie die Strategie sein soll. Für mich ist ISI deshalb auch so wichtig, weil ich nicht mehr im Wettstreit und Konkurrenzkampf mit Männern sein will. Oder unterdrückt zu werden, was man sich ja auch vielleicht selbst antut. Sich einfach trauen, ich bin hier der Kopf und durchsetzen, was man selbst möchte.

15'03"

Ist das die größte Hürde, wenn man sich selbständig macht als Frau?

15'07"

Eine der größten auf jeden Fall, den Mut zu haben, an seine Ideen zu glauben und sie in die Welt zu tragen.

15'18"

Was war für dich persönlich die größte Herausforderung?

15'21"

Die größte Herausforderung für mich war, mich sichtbar zu machen und an mein Konzept zu glauben. Die Corona-Pandemie hat mir geholfen, über Zoom habe ich mit Gruppen geübt. Ich weiß nicht, ob ich mich im realen Leben getraut hätte. Das war eine Stimmung, in der man einfach ausprobiert hat. Das war neu für alle und da durfte man auch Fehler machen. Die Technik ist für mich auch eine Hürde. Technisch musste nicht immer alles perfekt sein, weil wir das alle nicht beherrscht haben. Das waren meine Hürden.

16'11"

Corona ist eine Herausforderung für Selbständige und du hast dich ja erst in diesem Jahr selbständig gemacht. Aber es klingt nicht so, als wäre es für dich ein Riesenfehler gewesen, weil viele hatten ja Probleme. Wie sieht es da bei dir aus?

16'26"

Ich glaube, jede Veränderung bietet eine Chance und ich habe dann gesehen, Coaching über Zoom geht sehr gut und die Menschen haben manchmal sogar das Gefühl, zu Hause sind sie geborgener. Ich hatte also die Chance, mich schnell umzustellen und das ISI mich dabei sehr gut unterstützt hat, in dem ich gelernt habe das interaktive Tool, das Internet, zu nutzen.

17'02"

Was ist Wertvollste, was du aus deiner Zeit bei ISI mitnimmst?

Folge #3 Nathalie Antoine-von Bernstorff

17'09"

Was ich mitgenommen haben, dass man nicht alleine ist, das man Potenzial hat und einfach Mut haben sollte.

17'19"

Was rätst du Frauen, die sich selbständig machen wollen? Was kannst du Frauen mitgeben als Tipp?

17'32"

Dass sie ihrer Leidenschaft folgen. Dass wenn sie ein Bauchgefühl haben, das sie das mögen, dass sie es auch tun. Es muss ja nicht gleich 100 Prozent sein, wenn es ein existenzielles Risiko gibt. Es geht nicht darum, seinen Job sofort zu kündigen, um was anderes anzufangen. Sondern vielleicht immer einen kleinen Teil seiner Leidenschaft nach und nach umzusetzen, auch in dem eigenen Beruf und die Leidenschaft nie aus den Augen zu verlieren. Weil, das ist es, was Energie bringt.

18'13"

Das ist ein schönes Schlusswort, ich danke dir vielmals, dass du dabei warst und ich wünsche dir viel Erfolg mit deinem Coaching.

Wenn Sie sich auch mit dem Gedanken tragen sich selbständig zu machen, Sie wissen aber nicht wie und wo Sie sich Informationen holen sollen, dann gehen Sie doch gerne auf die Website von ISI, www.isi-ev.de.

Vielen herzlichen Dank!

Ein Podcast von I.S.I. e. V. | Interviews von/mit Sou-Yen Kim | Schnitt und Postproduktion von Angelica Germanà Bozza