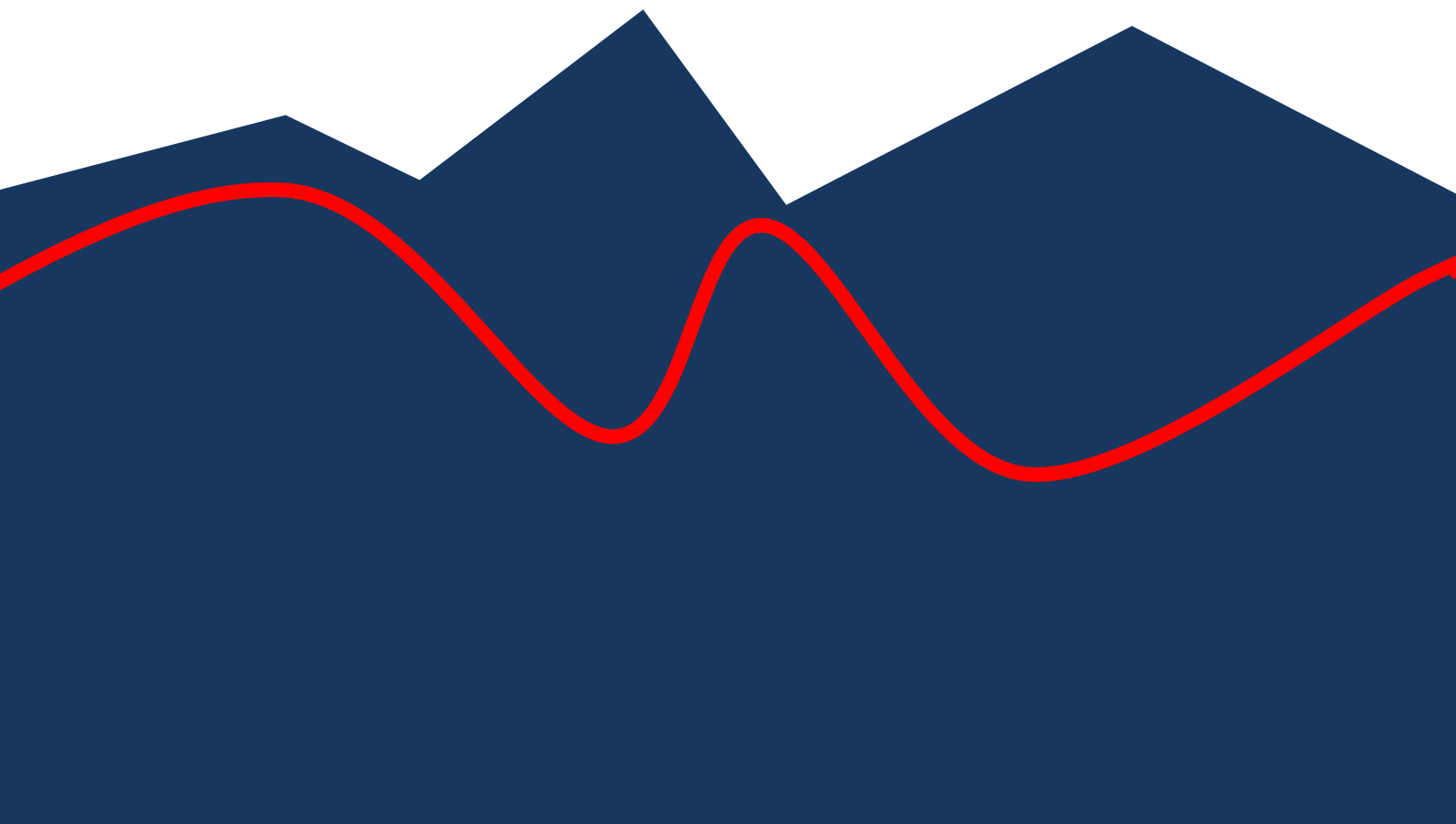


wienwork

integrative Betriebe und AusbildungsgmbH

JAHRESBERICHT 2021 **GRÜNDUNGSBERATUNG**



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung und Vorwort.....	4
2. Zahlen, Daten und Fakten	5
3. Kooperationspartner AED Austria	7
4. Erfolgsgeschichte: Bernadette Simml eröffnet eigene Praxis als Psychotherapeutin.....	9
5. Erfolgsgeschichte: Anna Hiedler macht sich als Personal Trainerin selbständig	13
6. Veranstaltung: „Digitalisierung – Chancen & Risiken für Unternehmer*innen mit Behinderung“	18
7. Ausblick 2022.....	19

Wir bedanken uns bei unserem Fördergeber:

 Sozialministeriumservice



1. Einleitung und Vorwort



Herzlich Willkommen zum neuen Jahresbericht der WienWork Gründungsberatung.

Ich habe gerade das Vorwort unseres letzten Jahresberichtes gelesen und musste schmunzeln. Die Einleitung für 2020 kann man eigentlich auch für 2021 übernehmen. *„Rückblickend auf das Jahr 2021 können wir glaube ich, alle sagen: So haben wir uns das nicht vorgestellt!“*

Die Aussicht auf eine baldige Impfung und die Hoffnung, damit die Pandemie besiegen zu können, hat uns alle sehr positiv ins Jahr 2021 starten lassen. Im Sommer 2021 dachten wir, die Situation ist unter Kontrolle und die Pandemie gemeistert. Die Realität hat uns leider eines Besseren belehrt und wir waren im Herbst wieder mit steigenden Infektionszahlen und einer hohen Auslastung des Gesundheitssystems konfrontiert. Dadurch, dass wir in unserem Beratungsalltag viel mit Risikogruppen zu tun haben, mussten wir umso verantwortungsvoller mit den Entwicklungen der Pandemie umgehen. Das Ergebnis war, dass ab Herbst Beratungen wieder unter „erschweren Bedingungen“ stattgefunden haben: mit Maske, mit Abstand und teilweise auch mittels Telefon und Video. Auch wenn das natürlich alles funktioniert und die weitere Betreuung der Klient*innen erlaubt, so hätten wir uns doch wieder mehr persönlichen Kontakt gewünscht, der, besonders im Beratungsbereich, essenziell ist.

Die Pandemie hat dazu geführt, dass Gründungen, die ursprünglich im Jahr 2020 geplant waren, verschoben wurden. 2021 wurden diese dann zum Teil nachgeholt. Besonders im 1. Halbjahr hatten wir den Eindruck, dass unsere Gründer*innen es nicht mehr erwarten konnten, um endlich zu starten. Ab Herbst, als der nächste Lockdown schon im Raum stand, hat sich die Stimmung wieder gedreht und Gründungen wurden wieder verschoben. Aus betriebswirtschaftlicher Sicht ist dieses Verhalten auch völlig nachvollziehbar. Jede Gründung basiert auf Annahmen. Und wenn davon auszugehen ist, dass die Planungsannahmen nicht eintreten werden, dann muss man die Planung überarbeiten und entscheiden, ob unter den neuen Prämissen eine Gründung sinnvoll ist. Wenn es berechtigte Zweifel gibt, dann ist es oft besser, die Gründung zu verschieben.

Die Trafikenbranche stellte sich auch 2021 als sehr krisensicher dar. Besonders Standorte in Wohngebieten konnten Umsatzsteigerungen verzeichnen bzw. diese halten. Frequenzlagen auf Bahnhöfen oder in Einkaufsstraßen, die vor COVID als

besonders umsatzstark gegolten haben, waren von den Veränderungen negativ betroffen. Da diese Standorte meist auch mit hohen Fixkosten konfrontiert sind, standen sie vor besonderen Herausforderungen, um die Kosten zu reduzieren. Die von der Regierung zur Verfügung gestellten COVID-Förderungen waren ein wichtiger Beitrag, um diese schwierige Zeit zu meistern.

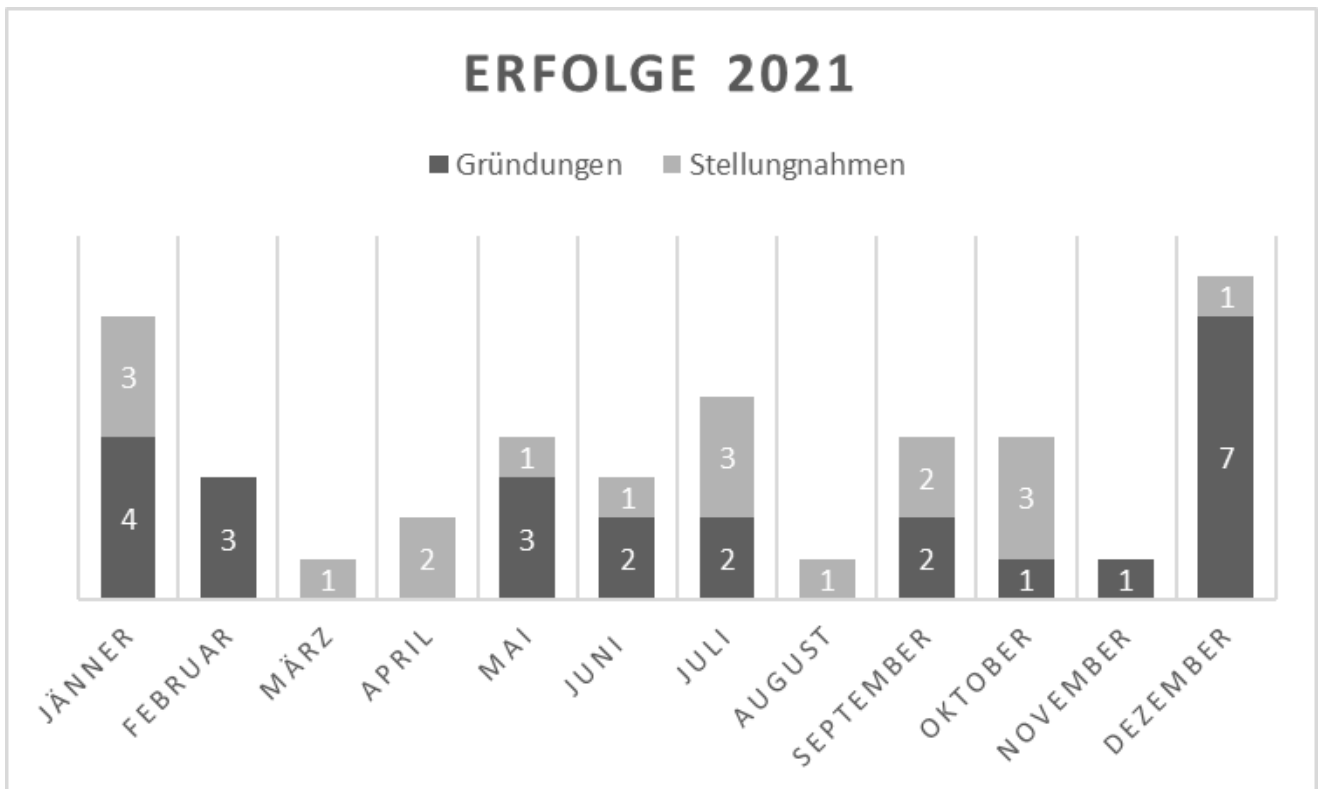
Im September 2021 hatte ein Gerichtsurteil starken Einfluss auf Trafikvergaben. Die Vergabemodalitäten mussten von der MVG binnen kurzer Zeit neu aufgestellt werden, weil nun auch das Bundesvergabegesetz zur Anwendung kommen muss. Auf Bewerber*innen kommen dabei einige Neuigkeiten zu, die bei der Bewerbung zu berücksichtigen sind. Diese Neuerungen betreffen v.a. die Bewertung von Bewerber*innen und die Laufzeit von Verträgen. Gerne beraten wir Sie bei Fragen dazu.

Ein besonderer Höhepunkt des Jahres 2021 und in Anbetracht der Entwicklungen des letzten Jahres auch thematisch auch ein Volltreffer, war unsere Veranstaltung im Herbst zum Thema Digitalisierung. Die große Beteiligung sowie das äußerst positive Feedback haben uns sehr gefreut. Rückblickend sind wir auch sehr froh über die Entscheidung, die Veranstaltung online durchgeführt zu haben. In der Planungsphase (Frühjahr-Sommer 2021) war ja noch nicht absehbar, dass die COVID Situation im Herbst wieder so eskalieren würde.

Wir hatten 2021 ein äußerst erfolgreiches Jahr! Wir sind stolz und glücklich darüber, dass so ziemlich alle Projekte, die wir angegangen sind, auch gut aufgingen. Das war so nicht absehbar. Wir hoffen, den erfolgreichen Kurs auch 2022 fortsetzen zu können und sind weiterhin für Sie und Ihre Anliegen da.

2. Zahlen, Daten und Fakten

Wir haben eigentlich gehofft, dass 2021 anders verlaufen würde. Leider hat uns auch dieses Jahr COVID nicht losgelassen. Durch die Erfahrungen aus dem Vorjahr waren wir auf erneute Lockdowns gut vorbereitet und auch unsere Klient*innen wussten damit umzugehen. Die Hoffnung, wieder ein „normales“ Leben führen zu können, blieb leider unerfüllt. Das hat uns nicht davon abgehalten, ein sehr erfolgreiches Jahr 2021 vorweisen zu können. Im Gegensatz zum Vorjahr hatten wir 2021 keinen „Durchhänger“. Die Nachfrage nach Beratungen war das gesamte Jahr über gleich verteilt.



Insgesamt wurden von der WienWork Gründungsberatung im Jahr 2021 161 dokumentierte Beratungsgespräche durchgeführt, davon wurden 54 Frauen und 107 Männer beraten. Unternehmensgründung und Selbständigkeit sind auch 2021 ein typisches Männerthema, auch wenn wir Jahr für Jahr einen Anstieg an Frauen verzeichnen, die sich für das Thema interessieren. Obwohl wir 2021 weniger Beratungen durchgeführt haben, konnten wir 25 Gründungen (5 Frauen, 20 Männer) begleiten. Die hohe Zahl an Gründungen ist auf Nachholeffekte aus 2020 zurückzuführen. Gründungen von 2020 wurden ins Folgejahr verschoben. Die gute Vernetzung der Gründungsberatung hat auch viele Empfehlungen bewirkt. Darauf sind wir besonders stolz, denn Empfehlungen sind das beste Feedback.

Die Trafikenbranche stellt sich weiterhin als sehr krisenresistent dar. Das ist vor allem für alle Neutrafikant*innen wichtig, weil sie mit existenzsichernden Umsätzen rechnen können. Die MVG hat auch im Jahr 2021, trotz aller Widrigkeiten rund um COVID, die Trafikenvergabe fortgesetzt.

Die Unterstützung bei der Förderabwicklung ist weiterhin ein wichtiges Standbein unserer Arbeit. Wir konnten im Jahr 2021 18 Stellungnahmen (7 Frauen & 11 Männer) für das Sozialministeriumservice verfassen. Diese Stellungnahmen bilden eine wichtige Entscheidungsgrundlage für die Förderentscheidung des Sozialministeriumservice.

Viele Gründungen erfolgen weiterhin aus der Arbeitslosigkeit heraus. Das wichtigste Motiv zur Unternehmensgründung ist, den Weg aus der Abhängigkeit zu finden und

wieder ein selbstbestimmtes Leben führen zu können. Daneben spielen Themen wie eigenes Einkommen und Verbesserung der Lebenssituation eine wichtige Rolle. All diese Fragen können wir auch in der Beratung bei WienWork bearbeiten und klären. Unsere langjährige Erfahrung hilft uns dabei sehr, unsere Klient*innen gut zu beraten und zu begleiten. Beim Thema Förderungen ist es gut, vorab die Fördervoraussetzungen zu kennen, um Planungssicherheit zu gewinnen.

3. Kooperationspartner AED Austria



Kontakt: office@aed-austria.org | www.aed-austria.org

„Unternehmertum als eine Chance für Menschen mit Behinderungen!“

Gegründet am Tag der Inklusion im Mai 2021 will die „Association of Entrepreneurs with Disabilities – Austria“ (Vereinigung der Unternehmer mit Behinderungen) Menschen mit Behinderungen Mut zum Unternehmertum machen.

In dieser Rolle fördert die AED die Vernetzung von Unternehmer*innen mit Behinderungen mit relevanten Stakeholdern, Experten und Dienstleistern. Weitere zentrale Aufgaben des Vereins sind die Beratung von Personen mit Behinderung, die sich für das Unternehmertum interessieren und der Auftritt als starke Interessensvertretung von Unternehmer*innen mit Behinderungen gegenüber der Politik und den Stakeholdern.

Vorrangiges Ziel der AED Austria ist es, eine kompetente Anlaufstelle für das Unternehmertum von Menschen mit Behinderungen in Österreich zu sein. Dabei ist die Tätigkeit der AED nicht auf Gewinn ausgerichtet. Der Verein verfolgt nach seinen Statuten ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke.

Bei allen Aktivitäten ist es uns ein Anliegen, die Vernetzung in ganz Österreich und darüber hinaus zu fördern. Daher werden alle Veranstaltungen auch online zugänglich gemacht.

Seitens der AED sind derzeit die Abhaltung regelmäßiger Mitglieder-Stammtische zum Austausch und Netzwerken, ein Gründer-Treff für Personen, die eine Unternehmensgründung erwägen und ihre Fragen an erfahrene Unternehmer*innen stellen können, sowie Sessions mit Key-Notes herausragender Unternehmer*innen zur Inspiration und Motivation geplant.

Im November 2021 lud die AED Austria gemeinsam mit der WienWork Gründungsberatung zur Online-Informationsveranstaltung mit dem Titel „DIGITALISIERUNG - Chancen & Risiken für Unternehmer*innen mit Behinderung“.

Die WienWork Gründungsberatung unterstützt Menschen mit Behinderungen mit dem Berufswunsch nach einer selbständigen Tätigkeit mit einem individuell zugeschnittenen Beratungsangebot. Dabei begleitet Herr Mag. Rudolf Weissinger die künftigen Unternehmer*innen mit viel Fachwissen, Erfahrung und auch Einfühlungsvermögen auf diesem Weg und ermöglicht mit diesen Kompetenzen einen guten Start in ein erfolgreiches Unternehmertum.

Wir freuen uns auf die Fortführung der bisherigen guten und produktiven Zusammenarbeit!



Mag. Markus Raffer, AED-Präsident

4. Erfolgsgeschichte:

Bernadette Simml eröffnet ihre eigene Praxis als Psychotherapeutin



WienWork: Bitte stellen Sie sich vor?

Mein Name ist Bernadette Simml und ich arbeite als systemische Psychotherapeutin. Das bedeutet, ich betrachte den Menschen nicht als einzelnes Individuum, sondern immer im Zusammenhang mit der Familie, dem sozialen Umfeld, der Arbeit und Freunden. Es ist weniger ein in der Vergangenheit „rumgraben“, sondern hauptsächlich arbeite ich mit meinen Klient*innen im Hier und Jetzt, Lösungs- und Zukunftsorientiert. Dort liegt der Fokus meiner Arbeit.

WienWork: Stellen Sie Ihre Arbeit als Psychotherapeutin bitte vor?

Die Schwerpunkte meiner Arbeit liegen im Einzelsetting, aber ich arbeite auch gerne mit Paaren. Mögliche Themen können zum Beispiel Angst, Depression und chronische Erkrankungen sein. Auch das Thema Lebensumbruchsphasen betrifft viele. Das sind Phasen, die z.B. durch den Tod eines nahen Angehörigen oder andere plötzlich auftretende Lebensereignisse ausgelöst werden und man findet nicht den Zugang zu den eigenen Ressourcen, um damit umzugehen. Ich gehe davon aus, dass jeder Mensch die Ressourcen in sich trägt, um mit diesen Situationen zurecht zu kommen. Nur manchmal ist der Weg verschüttet und die Therapie kann helfen diese Steine aus dem Weg zu räumen oder einen neuen Weg zu finden, um wieder in die eigene Kraft zu kommen. Jede Therapie ist individuell, weil jede*r was Anderes braucht. Ich arbeite gerne mit Menschen und unterstütze sie auch gerne dabei wieder in ihre Kraft zu kommen und ihr Potential zu entdecken, damit es ihnen auch wieder bessergeht.

WienWork: Wieso wollten Sie sich selbständig machen?

Ursprünglich bin ich Sozialarbeiterin und habe mich schon während meiner Ausbildung sehr für technische Dinge interessiert. Als Studentenjob bin ich bei MaxMobil (heute Magenta) in einer technischen Abteilung gelandet und habe die Hotline übernommen. Als ich meine Ausbildung zur Sozialarbeiterin abgeschlossen habe, wurde mir dort ein Job angeboten. Im Bereich Bewährungshilfe und Drogenarbeit galt damals ein Aufnahmestopp und so bin ich eigentlich durch Zufall in den technischen Bereich reingerutscht. Die HTL für Nachrichtentechnik habe ich dann berufsbegleitend nachgeholt. Später habe dann weltweit Kommunikationsanlagen für Polizei, Feuerwehr und das Militär aufgebaut und war dadurch viel in der Welt unterwegs.

Im Rahmen eines Sabbaticals im Jahr 2013 habe ich alleine eine Wanderung durch die Nordalpen gemacht. Damals wusste ich noch nicht, dass ich an einer Lungenerkrankung leide. Erst bei der Heimkehr wurde im Spital bemerkt, dass ich krank bin. Ab diesem Zeitpunkt ist es auch so richtig losgegangen mit Operationen und weiteren Lungenkollapsen. Meine Erkrankung hat mich aus dem Arbeitsleben gerissen.

Seit 2015 hat sich mein Zustand stabilisiert. Ich hatte schon vorher mit dem Gedanken gespielt mich zu verändern. Die Krankheit war dann die Initialzündung und hat mir den Ausstieg und die Neuorientierung ermöglicht. Vorher habe ich mich mit folgenden Fragen auseinandergesetzt: Was kann ich noch machen, wenn ich Sauerstoff benötige? Fliegen ist nicht möglich, kalte Serverräume sind für die Lunge nicht gut, Menschenansammlungen soll ich meiden. Was kann ich dann noch Sinnvolles tun, wenn es schlimmer wird? Dann war der Weg für mich schon klar, in welche Richtung es gehen wird und der Kreis hat sich für mich wieder geschlossen. Ich habe die Umschulung zur Psychotherapeutin begonnen.

WienWork: Wie haben Sie den Weg in die Selbständigkeit erlebt?

Ich bin dankbar für die Umschulungsmaßnahmen, die ich nutzen konnte. Im Rahmen der beruflichen REHA wurde die Ausbildung teilweise von der PVA finanziert. Ich habe es allerdings als schwierig und mühsam erlebt die drei Stellen AMS, PVA und GKK zu koordinieren, weil zahlreiche Meldepflichten einzuhalten waren.

WienWork: Wie erleben Sie die Selbständigkeit?

Ich brauchte etwas, wo ich mich selbst besser einteilen kann und auf meine Bedürfnisse Rücksicht nehmen kann. Gleichzeitig war es mir immer wichtig eine Arbeit auszuüben, die ich als sinnstiftend erlebe.

Meine Gründung war ursprünglich im Jahr 2020 geplant, musste aber wegen der Pandemie um fast zwei Jahre verschoben werden. Die Situation war total schwierig für mich, weil ich nicht wusste, was da auf uns zukommt und ich eigentlich schon in den Startlöchern stand. In den Nachrichten wurde die Erkrankung sehr negativ und

als gefährlich dargestellt und ich war mit meiner Vorerkrankung besonders gefährdet. Daher habe ich mich dann entschlossen zu warten und die Gründung zu verschieben.

Durch meine Reisen war ich immer viel allein unterwegs. Ich habe es dabei gelernt mich selbst zu organisieren. Das war ich bereits gewohnt und war für mich keine große Umstellung. Jetzt ist die Herausforderung einen ausreichend großen Klient*innenstamm aufzubauen. Da ich nicht die große Verkäuferin bin, stellt das gerade mein größtes Lernfeld dar. Ich habe mein Angebot und denke mir die Leute sollen kommen und sich ein Bild von meiner Arbeit machen. Wenn es ihnen gefällt, dann kommen sie eh wieder.

Die wirtschaftliche Unsicherheit mit steigenden Preisen und den laufenden Kosten, die ich finanzieren muss, erlebe ich auch als herausfordernd. Ich bin da eigentlich ins kalte Wasser gesprungen und hatte noch keinen ausreichenden Klient*innenstock um mich selbst zu versorgen.

An der Akquise bin ich auch schon dran, aber das braucht viel Überwindung. Als Selbständige hast du viele Berufe: du musst dich um Datenschutz kümmern, um die Buchhaltung, Marketing, Akquise, Vertrieb und dann muss ich noch eine gute Therapeutin sein. Als EPU (Einpersonunternehmen) muss man viel Energie auf andere Dinge legen und kann vielleicht auch das Kerngeschäft aus den Augen verlieren.

WienWork: Was sind Ihre Pläne für die nächsten 3 Jahre?

Schön wäre, wenn ich 15 Klient*innen pro Woche erreiche, dann kann ich von meiner Praxis leben. Das ist mein Ziel für dieses Jahr. Das ist auch eine Workload, die ich körperlich schaffen kann.

WienWork: Was war die größte Herausforderung, die Sie zu meistern hatten?

Den Schritt aus der finanziellen Absicherung heraus zu wagen und auf mich allein gestellt zu sein und darauf zu vertrauen, dass es klappen wird. Das auszahlen war für mich schwierig. Ich werde in meinem Umkreis immer wieder gefragt was ich mache und wie viele Klient*innen ich habe, dann bekomme ich das Gefühl mich erklären und rechtfertigen zu müssen. Es war auch ein Lernprozess einfach zu sagen ich arbeite und nicht immer aufzuzählen was ich schon alles geleistet habe. In Gesprächen mit anderen Personen bin ich draufgekommen, dass mir das nicht guttut.

WienWork: Haben Sie Tipps für andere Gründer*innen?

Mein Tipp an alle Neugründer*innen wäre den Fokus auf das Hauptgeschäft nicht zu verlieren mit den vielen Dingen, die man noch rundherum erledigen muss. Das ist in meinem Fall die Arbeit an und mit den Klient*innen. Ich halte es für sehr wichtig hier die Gewichtung richtig zu legen. Man kann Stunden damit verbringen die Homepage zu entwerfen und zu verbessern. Aus meiner Sicht ist es wichtig den ersten Schritt

zu machen, einfach mal rauszugehen und das Angebot zu veröffentlichen und dann Schritt für Schritt weiterzugehen. Im Prozess werden viele Fragen beantwortet und die Richtung und der Weg werden klarer.

Ein Sprichwort, das mir in diesem Zusammenhang gefällt ist: „Mut wird immer größer, je häufiger man ihn benützt“. Angst ist ein guter Indikator für Entwicklungsmöglichkeiten und Potentiale. Wenn man es nicht probiert hat, dann findet man auch niemals heraus, ob es klappt oder nicht. Ich bin dann irgendwann draufgekommen, dass es für mich viel schlimmer gewesen wäre, es nicht probiert zu haben. Das perfekt sein und die hohen Ansprüche, die wir an uns richten hemmen uns da gerne in unserer Entwicklung.

WienWork: Wie haben sie die Unterstützung der Gründungsberatung erlebt?

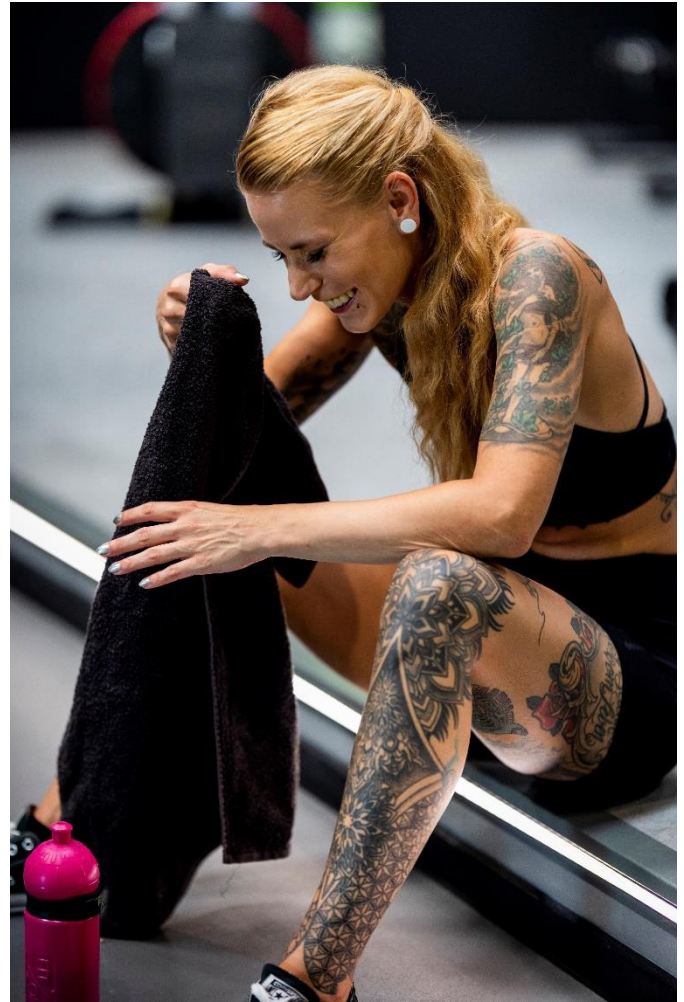
Die Gründungsberatung habe ich auch als sehr hilfreich erlebt. Ich bin durch das AMS mit WienWork in Kontakt gekommen und es war schön zu erfahren, dass es jemanden gibt, der mich versteht und weiß um was es geht. Mit der Unterstützung von WienWork bin ich ins Gründungsprogramm vom AMS gekommen, das ich als sehr unterstützend und wertvoll erlebt habe.

Das Online-Seminar im Herbst 2021 zum Thema „Digitalisierung – Chancen und Risiken für Unternehmer*innen mit Behinderung“ hat mich bestärkt. Es war schön zu sehen wie es andere Menschen mit Behinderungen schaffen selbständig zu sein und sie auch ihre eigenen Herausforderungen meistern.

Vielen Dank für ihre Zeit und die Bereitschaft für das Interview.

5. Erfolgsgeschichte:

Anna Hiedler macht sich als Personal Trainerin selbständig



Der **AH Effekt** ist für alle Menschen möglich! Frau Hiedler bietet personalisierte Trainings- und Ernährungsprogramme an um Kund*innen zu unterstützen einen Körper zu entwickeln in und mit dem sie sich wohl fühlen. Im Interview spricht sie über ihre Motivation, ihre Erkrankung und ihre Arbeitsweise. Viel Spaß beim Lesen!

WienWork: Bitte stellen Sie sich vor?

Mein Name ist Anna Hiedler, ich bin Personal Trainerin und begleite Menschen auf ihrem Weg zu dem Körper in und mit dem sie sich wohl fühlen. Ich möchte meinen Kund*innen zu einem gesunden und fitten Körper verhelfen und gebe ihnen alle Werkzeuge mit, um diesen Körper auch im Alltag erhalten zu können. Mir ist wichtig, dass es sich dabei um ein ganzheitliches Konzept handelt. Training und Sport spielen dabei natürlich eine wichtige Rolle, aber es geht auch um Ernährung und die Einstellung. All diese Dinge beeinflussen sich gegenseitig. Es heißt schließlich auch:

„Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“ und für nachhaltige Erfolge braucht es beides.

WienWork: Wie haben Sie ihren Weg gefunden?

Ich habe vor ca. 7 Jahren selbst, zugegebener Maßen vor allem aus optischen Gründen, mit Kraftsport begonnen. Ich bin dann draufgekommen, dass es sowohl mir als auch meiner Erkrankung dadurch bessergeht. Die zusätzliche Muskulatur hat mir ein Polster geschaffen um auch in schlechten Zeiten ausreichend Energie zu haben. Ich habe Morbus Crohn und bei einem Schub kann ich, dank des Sports, noch immer am Alltag teilnehmen. Das war früher anders. Da war ich bei einem Schub außer Gefecht. Die positiven Erfahrungen haben dazu geführt, dass ich es beibehalten habe.

Ernährung ist ein wichtiger Punkt für das Wohlbefinden und um die Erkrankung bzw. die Nebenwirkungen in den Griff zu bekommen. Meine gesamte Verdauung hat sich seither verbessert, ich leide nicht mehr an typischen Mangelerscheinungen, und auch das Zunehmen ist einfacher geworden.

Ich habe eigentlich Politikwissenschaften studiert und in Jus den ersten Abschnitt gemacht und wollte später im Bereich Unionsrecht arbeiten. Nach einem Praktikum habe ich jedoch festgestellt, dass ein Bürojob nicht das Richtige für mich ist. Dann ist in mir die Frage aufgetaucht was ich eigentlich gerne machen will und sich mit meiner Erkrankung vereinbaren lässt. Ich wollte unbedingt meine Leidenschaft und meine Passion zu meinem Beruf machen: ich wollte gerne anderen Betroffenen helfen und ihnen ebenfalls ein großes Stück Lebensqualität zurückgeben.

Daraufhin habe ich begonnen Ernährungswissenschaften zu studieren und wollte im Bereich Diätologie arbeiten. Mir hat dann allerdings die Motivation gefehlt mit Anfang 30 ein weiteres Studium durchzuziehen. Ich habe dann das Thema Ernährung direkt mit Sport verbunden und eine Ausbildung zur Personal Trainerin gemacht und bin dabeigeblichen.

WienWork: Stellen Sie bitte Ihre Arbeitsweise vor?

Im Rahmen eines Erstgespräches kläre ich die Ziele meiner Kund*innen ab und stelle meine Arbeitsweise vor. Dann sprechen wir noch über die Motivation und wenn wir dann feststellen, dass wir miteinander arbeiten wollen, starte ich mit einer gründlichen Anamnese. Das ist deshalb wichtig, weil es viele Dinge gibt, die ich in der Planung berücksichtigen muss. Das sind z.B. Vorerkrankungen, die verfügbare Zeit, berufliche und familiäre Situation, das Ernährungsverhalten und ob jemand lieber zu Hause oder in einem Studio trainieren möchte. Ich bin da super flexibel und gehe immer auf die Situation meiner Kund*innen ein. Das Ziel ist immer es ihnen so einfach wie möglich zu machen, eine gesunde Lebensweise zu erlernen und langfristig aufrecht zu erhalten. Dabei ist es erfahrungsgemäß schwierig eine Balance zu finden zwischen dem Körper, den man erreichen möchte und auch langfristig halten kann, und dem Zeitaufwand.

Ich mache eine Haltungsanalyse (z.B. Schultern, Hohlkreuz, etc.), schaue mir anatomische bedingte Bewegungseinschränkungen an, die man entweder berücksichtigen muss oder die man im Training „bearbeiten“ kann. Ich schaue mir den Körperfettanteil an, die Muskelmasse und prüfe auch auf viszerales Fett. Das ist jenes Fett, das sich im Inneren des Körpers um die Organe legt. Auf Basis dieser Analysen erstelle ich dann ein Trainings- und Ernährungsprogramm, das meinen Kund*innen hilft ihre Ziele zu erreichen.

Ich biete an, dass wir den Plan einmal zusammen durchgehen, um die Übungen kennenzulernen und gegebenenfalls korrigieren zu können. Danach können die Kund*innen 6 Wochen alleine trainieren. Alternativ stehe ich auch einmal pro Woche für ein gemeinsames Training zur Verfügung, um ein wenig Abwechslung und neue Übungen in den Trainingsplan zu bekommen. Wir arbeiten, je nach Bedarf, und körperlicher Voraussetzung an diesen Themen: Flexibilität, Koordination, Mobilisation, Stabilität, Kraft und Ausdauer.

Nach 3 Wochen empfehle ich üblicherweise ein Treffen, um eventuell notwendige Korrekturen vorzunehmen. Es gibt aber auch Kund*innen, die alles selbst erledigen und nach dem Plan gut arbeiten.

Nach Ablauf des Plans machen wir meist noch ein Abschlussgespräch und eine Evaluierung des Trainingseffektes. Danach erstellen wir einen neuen Trainingsplan, bis wir die Ziele erreicht haben oder so lange ich gebraucht werde. Wieso wir einen 6 Wochen Rhythmus haben? Nach 6 Wochen hat sich die Muskulatur an die Belastung gewöhnt und es braucht neue Reize, um einen weiteren Trainingseffekt zu erzielen. Mein Ziel ist es meinen Kund*innen Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten. Irgendwann macht es „Klick“ und die Kund*innen können selbstständig weitermachen.

WienWork: Wo finden Sie Ihre Kund*innen?

Ich habe einen großen Freundes- und Bekanntenkreis aus meiner Anstellung in der Gastronomie. Das ist mein Netzwerk, auf das ich zu Beginn zurückgreife. Ich präsentiere mich und meine Dienstleistung auf meinen Social-Media-Kanälen und erreiche so Aufmerksamkeit. Ansonsten finden meine Kund*innen mich über Empfehlungen von Freund*innen und Bekannten oder anderen zufriedenen Kund*innen.

WienWork: Wieso wollten Sie sich selbständig machen?

Dafür gab es mehrere Gründe: zum einen ist mir meine Freiheit sehr wichtig. Ich wollte immer schon frei entscheiden können, wie und unter welchen Umständen ich arbeite. Das passt auch mit der Art und Weise wie ich lebe und leben möchte gut zusammen. Zum anderen gibt mir die Selbständigkeit auch die Möglichkeit besser auf meine Erkrankung Rücksicht zu nehmen. Ich muss nicht in die Arbeit gehen und funktionieren, wenn es mir nicht so gut geht. Ich habe keinen Chef, vor dem ich mich rechtfertigen muss.

Ich merke, dass es für mich die richtige Entscheidung war, weil ich noch nie so viel Freude im Beruf hatte. Ich bekomme so viel von den Leuten, mit denen ich arbeite, zurück. Die Anerkennung und das Feedback meiner Kund*innen tut mir gut und motiviert mich weiter zu machen.

WienWork: Wie erleben Sie die Selbständigkeit? Was sind die Vor- und Nachteile gegenüber einer Anstellung?

Die Vorteile für mich sind: Ich kann mir aussuchen, wann ich arbeite. Ich kann einen Trainingsplan schreiben, wann ich will, also z.B. auch am Sonntag um 3 Uhr früh. Ich bin eher ein Nachtmensch und funktioniere in der Früh nicht so gut. Ich weiß, wann ich am besten arbeiten kann, und kann es mir in der Selbständigkeit besser einteilen. Hinzu kommt, dass ich in kein Büro fahren muss. Ich kann mir auch den Ort aussuchen. Diese Freiheiten genieße ich sehr und sie kommen mir und meiner Erkrankung auch sehr entgegen.

Ich mag es gerne, wenn ich alles im Blick habe. Ich bin es gewöhnt meine Dinge selbst zu machen und mich um meine Angelegenheiten zu kümmern. Das hat mir bei der Unternehmensgründung sehr geholfen. Ich bin es gewohnt mir vieles selbst anzueignen und lerne dadurch. Buchhaltung wird z.B. niemals mein Ding werden, daher habe ich diese Arbeit ausgelagert, weil sie bei einem Profi besser aufgehoben ist und ich erspare mir damit Zeit und Ärger.

Als Nachteil sehe ich, dass es gerade zu Beginn kein regelmäßiges Einkommen gibt. Ich war das zum Teil schon gewohnt, weil ich früher in der Gastronomie gearbeitet habe und da das Einkommen sehr stark vom Trinkgeld abhängig ist.

WienWork: Was ist Ihr Schlüssel zum Erfolg?

Ich bin authentisch! Ich stehe nicht vor meinen Kund*innen und verkaufe einen Traum. Ich habe selbst alle Fehler begangen, die jede*r Anfänger*in macht und verstehe dadurch die Probleme der Kund*innen. Meine Geschichte ist für sie greifbar und dadurch können sie es auch leichter annehmen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich Kund*innen von den austrainierten Supersportlern, die 7 Tage pro Woche Sport machen, eher abgeschreckt fühlen. Ich habe da einen ganz eigenen Zugang: Jeden Tag ein bisschen besser reicht schon aus.

WienWork: Was war die größte Herausforderung, die Sie zu meistern hatten?

Das Selbstbewusstsein zu finden den Schritt zu machen. Ich habe mich lange Zeit nicht für gut genug gehalten, um mit anderen Menschen zu arbeiten und dafür auch Geld zu verlangen. Ich mache es gut und mit Leidenschaft und meine Kund*innen sind zufrieden. Es war mit harter Arbeit an mir selbst verbunden, um das zu erkennen.

Das Unternehmensgründungsprogramm (UGP) des AMS hat mich gut durch den Gründungsprozess begleitet. Wir haben den Schritt gemeinsam gemacht und uns da viel ausgetauscht. Ich kann es nur jedem empfehlen das UGP zu machen. Man bekommt eine Anleitung was zu tun ist und es hat mir viel Zeit in der Gründungsphase erspart. Die Kurse waren sehr gut und ich habe sehr davon profitiert. Ich habe z.B. Buchhaltung und Rechnungswesen besucht, um ein Grundverständnis dafür zu entwickeln. Das Seminar „Stärken stärken“ habe ich als sehr bereichernd in Erinnerung. Ich habe da so viele positive und wertschätzende Rückmeldungen für mich und mein Vorhaben erhalten, dass ich letztlich auch wirklich den Schritt zur Gründung gewagt habe.

WienWork: Haben Sie Tipps für Gründer*innen?

Mein Tipp ist das Unternehmensgründungsprogramm des AMS zu machen, sofern man die Möglichkeit dazu hat. Es hat mir wirklich sehr geholfen. Sonst würde ich sagen: drüber trauen und nicht zu viel Angst haben vor der Bürokratie. Die Wirtschaftskammer und die Sozialversicherung sind nicht so schrecklich wie sie vielleicht wirken. Im Gegenteil, ich habe die Erfahrung gemacht, dass alle sehr unterstützend sind und mich gut durch die Gründung begleitet haben.

Sich bewusst sein, dass es eine Weile dauert, bis es läuft. Man sollte unbedingt ein halbes Jahr bis Jahr einplanen, in dem es mit dem Geld auch mal knapp werden kann. Wenn man über die Durststrecke drüber ist, dann läuft es aber.

WienWork: Wie kann man Sie erreichen?

Aktuell kann man mich auf meinen Social-Media-Kanälen erreichen. Auf Facebook bin ich unter [ah-effekt-beyourbestyou](#) und auf Instagram unter [@ah_effekt_beyourbestyou](#) zu finden. Meine Homepage ist noch in Arbeit, aber wird zukünftig unter [www.ah-effekt.at](#) zu finden sein.

6. Veranstaltung: „Digitalisierung – Chancen & Risiken für Unternehmer*innen mit Behinderung“

Die WienWork Gründungsberatung und der Verband für Unternehmer mit Behinderung (AED) haben zur Online Veranstaltung "**Digitalisierung - Chancen & Risiken für Unternehmer*innen mit Behinderung**" eingeladen.

Mehr als 40 Teilnehmer*innen und interessierte Personen haben der Veranstaltung beigewohnt. Drei Unternehmer und eine Unternehmerin berichteten von ihrem Lebensweg, stellten ihr Geschäftsmodell vor und skizzierten wie sie von der zunehmenden Digitalisierung in ihrem Unternehmen profitieren. Das Fazit war: die Chancen der Digitalisierung überwiegen bei weitem die Risiken. Wichtig ist, dass sich Menschen mit Behinderung mit den Veränderungen in der Welt auseinandersetzen und sich auch digitale Skills aneignen.

Herr Prof. Miesenberger hat in seiner spannenden Keynote viel von Inklusion und der Mensch-Maschine-Schnittstelle berichtet. Auch hier bietet die Digitalisierung große Möglichkeiten.

Den gesamten Vortrag können Sie unter folgendem YouTube Link nachschauen:

<https://youtu.be/z6iaTV-I14Q>

Wir bedanken uns herzlich für die Teilnahme und die Vorträge von

- **Univ. Prof. Dr. Klaus Miesenberger** von der Johannes Kepler Universität in Linz.
- Frau **Mag.^a Dorothea Brozek** stellt Ringana vor
- Herr **Mag. Markus Raffer** stellt Tec Innovations GmbH vor.
- Herr **Mag. David Seres** stellt seine Tätigkeit als freiberuflicher Programmierer vor.
- Herr **Mag. Siegfried Bachmayer** stellt sein geplantes Vorhaben der Kommunikationsassistenten vor.

Abschließend möchten wir uns auch noch einmal bei allen Interessent*innen bedanken. Wir sind für das positive Feedback sehr dankbar, weil es uns zeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind und Ihnen wichtige und wertvolle Informationen liefern.

Es wird 2022 wieder eine Veranstaltung der Gründungsberatung geben, hoffentlich wieder als Präsenzveranstaltung!

7. Ausblick 2022

COVID hat die Welt nachhaltig verändert, das können wir nun schon mit Sicherheit sagen. Es hat auch unsere Arbeit und die Lebensrealitäten unserer Klient*innen verändert. Mit diesem Wissen und der Gewissheit, dass sich das Virus voraussichtlich nicht besiegen lässt, begehen wir das Jahr 2022.

Diese Veränderungen sind von den Gründer*innen in ihren Planungen zu berücksichtigen. Genauso müssen wir unsere Beratung an die neue Situation anpassen. Veränderung birgt aber auch Chancen, die, sofern erkannt, auch genutzt werden können. Gerade Unternehmer*innen, die da schnell auf veränderte Marktbedingungen reagieren, haben einen Wettbewerbsvorteil. Nehmen wir als Beispiel die Gastronomie her. Hier stand die Branche durch Lockdowns und Kontaktbeschränkungen vor großen Veränderungen. Zustellung und Take-Away wurden in den letzten beiden Jahren unumgänglich. So konnten kleine Restaurants und Gasthäuser sowie Imbisse in den letzten Jahren von Covid-19 profitieren. Wer diese Entwicklung verschlief, musste Umsatzeinbußen hinnehmen. Potentiale aufzuzeigen und unsere Klient*innen dabei zu unterstützen diese zu nutzen, ist eine unserer Kernkompetenzen. Sollten Sie dazu Beratung oder ein Coaching benötigen, wir helfen gerne weiter.

Im Bereich der Trafikenvergaben rechnen wir mit einer stabilen Vergabesituation für 2022. Die MVG hat sich rasch auf die neuen Gegebenheiten eingestellt und kann nun nach dem OGH Urteil aus 2021 wieder Trafiken ausschreiben. Das Vergabesystem musste etwas verändert werden, die wesentlichen Schritte blieben allerdings gleich. Die erste Ausschreibung nach dem neuen System wurde Anfang 2022 bereits abgewickelt und es war für alle Seiten ein Lernprozess. Die Erfahrungen der ersten Ausschreibung werden auch in unseren Beratungsprozess einfließen. Sollte es Fragen zum Vergabeprozess geben und zur Bewertung eines Angebots geben, wir können Ihnen all diese Fragen beantworten und sie durch den gesamten Prozess begleiten.

Nach dem großen Erfolg unserer Digitalisierungsveranstaltung werden wir im Herbst 2022 eine Veranstaltung zum Thema „Frauen mit Behinderung und Entrepreneurship“ anbieten. Wir arbeiten bereits an der inhaltlichen Gestaltung und an der Einladungen der Vortragenden. Eine Einladung mit den konkreten Inhalten ergeht im Spätsommer. Abschließend möchten wir uns, wie jedes Jahr, bei allen Klient*innen, Netzwerkpartner*innen und unserem Fördergeber, dem Sozialministeriumservice Wien, bedanken. Wir nehmen unsere Aufgabe ernst, haben viel Freude dabei und sind überzeugt davon, dass wir einen wertvollen Beitrag für jede*n einzelne*n Klient*in aber auch für eine inklusivere Arbeitswelt leisten. Das treibt uns an und motiviert uns!

Erstellt von:

Mag. Rudolf Weissinger

Wien Work integrative Betriebe und AusbildungsgmbH

Sonnenallee 51/1/Top2

1220 Wien

Wien, im Februar 2022

Rückfragehinweis: Tel. 0664/886 47 710 oder rudolf.weissinger@wienwork.at

Druck: Wien Work | Digital Media, Maria Tusch-Straße 21, 1220 Wien

<http://www.wienwork.at/>

<https://gruendungsberatung.wienwork.at/>