AUSGABE 2011 | PERSPEKTIVEN FÜR IHR BERUFSLEBEN

durchstarten

Familie und Beruf

WIEDEREINSTIEG
Mit Mut und Unterstützung zurück in den Beruf

ARBEITS(ZEIT)MODELLE
Kind, Betreuung und Arbeit im Einklang

NETZWERKE
Strategisch denken und handeln

Mit **praktischen** Checklisten

Bundesagentur für Arbeit

Porträt Selbstständigkeit

Die Leidenschaft zum Beruf gemacht

Ursprünglich sah Sabine Köttings Lebensplanung ganz anders aus: Nach dem Studium begann sie eine internationale Karriere als Managerin. Doch mit der Geburt ihres ersten Kindes sollte ihr Leben eine völlig neue Wendung nehmen: Heute lebt und arbeitet die dreifache Mutter Sabine Kötting (40) als Yogalehrerin.

Foto: Privat

Die Babypause war der ideale Zeitpunkt, um meinen Traum – als Yogalehrerin zu arbeiten – zu verwirklichen. Endlich hatte ich den Kopf frei und auch wieder mehr Gelegenheit, regelmäßig Yoga zu praktizieren.“ Bis vor der Geburt ihrer ältesten Tochter arbeitete **Sabine Kötting** an ihrer internationalen Karriere. „Ich hatte tolle Jobs mit viel Verantwortung, viel Arbeit, vielen und langen Auslandsreisen – damals genau das Richtige für mich“, erzählt sie. Doch mit der Geburt ihrer ältesten Tochter Amanda spürte sie plötzlich, dass sich dieses Leben nicht mehr richtig für sie anfühlte. Und so nahm sie noch in der Elternzeit ein Abfindungsangebot ihres damaligen Arbeitgebers an, der so Arbeitsplätze abbauen wollte. Ihren beruflichen Traum hatte sie eigentlich schon lange davor entdeckt: „Ein Freund hatte mir vor vielen Jahren aus einem Management-Buch zitiert, wie man herausfinden kann, was man wirklich möchte: Man solle sich die Frage stellen, was man machen würde, wenn man wüsste, dass man damit erfolgreich ist. Sofort schoss das Bild von mir als Yogalehrerin mit eigenem Raum durch meinen Kopf – ganz klar und deutlich!“

Der Sprung ins kalte Wasser

Den eigentlichen Anstoß aber gab eine Freundin, die sie 2003 dazu ermutigte, Yogalehrerin zu werden. „Sie meinte, ich sei gut, motiviert und voller Leidenschaft dafür. Das brachte mich wieder zurück zu meiner damaligen Vision.“ Am selben Abend noch recherchierte Sabine Kötting nach fundierten Ausbildungen. Die einzige, die für sie infrage kam, startete zwei Tage später. „Ich habe mich angemeldet – und bin einfach hineingesprungen in eine unglaublich zeit- und kraftintensive Ausbildung.“ Unterstützung erhielt sie vor allem von ihrem Mann, der mit ihr zusammen die Tochter versorgte, und ihrer damals 80-jährigen Großmutter.

Fotos: Privat

Während der Babypause blieb Zeit, um wieder regelmäßig Yoga zu praktizieren.

Der Weg in die Selbstständigkeit

Anfang 2004 kehrte die bald vierköpfige Familie – Sabine Kötting war gerade mit ihrer zweiten Tochter Janina schwanger – nach München zurück, wo es mit dem Yogaunterricht losgehen sollte. Zunächst einmal recherchierte sie im Internet, welche Förderungen es für Arbeitslose gab, die sich selbstständig machen wollen. Eine ihrer ersten Anlaufstellen war damals das Büro für Existenzgründungen (BfE), eine Gründungsberatung, die auch eng mit der Arbeitsagentur München zusammenarbeitet. Dort wurde sie auf den Existenzgründungszuschuss aufmerksam gemacht und über die Bedeutung eines Businessplans aufgeklärt. Es folgten ein persönliches Beratungsgespräch in der Münchener Arbeitsagentur und das Einreichen aller Unterlagen wie Businessplan, Antrag auf Gewährung des Existenzgründungszuschusses, Finanzierungsplan, Umsatz- und Rentabilitätsvorschau sowie die Anmeldung als Selbstständige beim Finanzamt. Schließlich erhielt sie im ersten Förderjahr einen Zuschuss von 600 Euro pro Monat, im zweiten und dritten Jahr monatlich 360 und 240 Euro. „Ohne die Förderung hätte ich den Schritt in die Selbstständigkeit wahrscheinlich nicht gewagt. Die monatliche Unterstützung hat geholfen, Anschaffungen und Investitionen mitzufinanzieren sowie die unsichere Einnahmesituation der ersten Jahre aufzufangen."

Die Arbeit kann beginnen

Nachdem ein Yogaraum organisiert und Arbeitsmaterialien wie Yogamatten oder Blöcke beschafft beziehungsweise eine eigene Website und Flyer erstellt waren, konnte die Arbeit beginnen. „Für die Betreuung meiner Kinder engagierten wir ein Au-pair-Mädchen. Zusätzlich fanden wir noch freie Plätze im Kindergarten und in einer Spielegruppe. Und im Notfall sprangen immer unsere Eltern ein." Anfangs fanden viele Yogaschüler über Mundpropaganda zu Sabine Kötting. Doch bald wurde ihr Unterricht zu einem Selbstläufer. „Heute sind es immer noch viele, die auf Empfehlung zu mir kommen, aber immer mehr finden auch über meine Homepage, die Internetpräsenz auf anderen Webseiten oder Artikel in den Medien zu mir", erzählt die 40-Jährige.

UM SICH MIT KINDERN SELBSTSTÄNDIG ZU MACHEN, SIND GUTE PLANUNG UND ORGANISATION DIE HALBE MIETE.

Seit 2004 hat sich ihr Arbeitsspektrum stark erweitert. Mittlerweile bietet Sabine Kötting mehr Unterrichtsstunden sowie auch Workshops an und unterrichtet regelmäßig bei einer Yogalehrerausbildung. Auch innerhalb der Familie gab es noch einmal Zuwachs: Vor knapp drei Jahren wurde die vierköpfige Familie um Sohn Constantin bereichert. Die Frage, ob sie alles wieder so machen würde, beantwortet Sabine Kötting mit einem klaren „Ja!" und fügt dann noch hinzu: „Um sich mit Kindern selbstständig zu machen, sind auf der einen Seite gute Planung und Organisation die halbe Miete. Es ist wichtig, auf alle Szenarien und Eventualitäten wie kranke Kinder, Ausfall der Kinderbetreuung oder finanzielle Durststrecken gefasst zu sein. Zum anderen – und da spricht der Yogi in mir – ist Vertrauen wichtig! Vertrauen in sich selbst und in die Geschäftsidee. Vertrauen hilft durch Durststrecken und eventuelle Rückschläge." ■

Sabine Kötting ist stolz auf ihre Kinder Amanda, Constantin und Janina - und auf ihre Selbstständigkeit.

Weitere Angebote im BiZ

Zu folgenden Themen gibt es Hefte zum Mitnehmen. Diese Hefte (PDF) und dazugehörige Online-Module finden Sie im Internetportal der Bundesagentur für Arbeit.

Zum Mitnehmen!

- Familie und Beruf
- Existenzgründung
- Soldaten auf Zeit
- 45plus – Ihre Erfahrung zählt
- Jobchancen ohne Ausbildung
- Weiter durch Bildung
- Berufliche Reha
- Zeitarbeit

www.arbeitsagentur.de >
Veröffentlichungen > durchstarten

Außerdem im BiZ:

Die durchstarten Infomappen bieten Informationen zu Berufs- und Quereinstieg, beruflichen Alternativen und Weiterbildungsmöglichkeiten (28 Mappen).

durchstarten
Einstieg & Weiterbildung

Bundesagentur für Arbeit