



Petra Brandes

# 5-Minuten-Ticker

Tipps, Trends, Termine  
zu  
Lebensthemen & Beratung, Coaching, Weiterbildung

Sonderausgabe

## Inhalt

Erfolgreich  
selbstständig S. 1-2

### Bildquellen/Fotos in dieser Ausgabe:

Titel: Angelika Osthues (Portrait), Petra Bork\_pixelio.de

S. 1: Dieter Hopf\_pixelio.de

S. 2: privat

Liebe Interessierte,



10 Jahre Tri.ko – Ende Oktober 2014 hat mein Unternehmen Geburtstag. Ein ausführliches Interview mit mir findet ihr auf den folgenden Seiten.

Ansonsten: Es ist Herbst geworden, die Zeit wird umgestellt, es wird kalt und früh dunkel. Doch Herbst ist auch: goldener Oktober, Erntezeit, Kürbissuppe, gemütlich lesen bei Kerzenschein ...

Gerade für die „trübe“ Jahreszeit ist wichtig: Machen wir uns auch die schönen Seiten bewusst!

*Petra Brandes*

So erreicht ihr mich:

0251.6867464 // [info@triko-brandes.de](mailto:info@triko-brandes.de) // [www.triko-brandes.de](http://www.triko-brandes.de)

Schaut doch mal auf meine Facebookseite:

[www.facebook.com/Triko.Petra.Brandes.Muenster](https://www.facebook.com/Triko.Petra.Brandes.Muenster)

# 10 Jahre Tri.ko – erfolgreich selbstständig

Am 24. Oktober feiert Petra Brandes mit Tri.ko – Beratung zum Erfolg\* 10-jähriges Bestehen. Die mit dem Unternehmerinnenbrief des Landes NRW ausgezeichnete Beraterin ist im Interview eine sprudelnde Quelle von dem, was sie in 10 Jahren berührt und bewegt hat. 2004 begann sie ihre Selbstständigkeit mit einer Kunstausstellung, zu der 70 geladene Gäste kamen. Der Titel der Ausstellung „Leben in Farbe“ scheint das Motto für die erfolgreiche Selbstständigkeit geworden zu sein. Das Angebot von Petra Brandes ist bunt und vielfältig, sie coacht Angestellte und Selbstständige, ist an der Universität als Dozentin ebenso gefragt wie als Referentin in kommunalen Einrichtungen zu Themen wie Achtsamkeit und Lebensbalance. Pferde sind für sie nicht nur Freizeitpartner, und auf dem Golfplatz vermittelt sie Teambildung ganz praktisch.



## Was waren deine Beweggründe, dich selbstständig zu machen?

Aus privaten Gründen\* bin ich nach Münster gezogen und habe mich schon vorher bei Unternehmen als Personalentwicklerin

initiativ beworben. Trotz einiger Vorstellungsgespräche waren diese Stellen damals rar gesät. So habe ich Plan B in Erwägung gezogen – nämlich mich selbstständig zu machen. Mit dem Gründungszuschuss der Agentur für Arbeit ist diese Idee zu Plan A geworden. Ich habe einen Businessplan erarbeitet, mich intensiv mit meinen Möglichkeiten beschäftigt und mit einer Unternehmensberaterin die Finanzen berechnet. Die gute Vorbereitung hat sich für mich bis heute ausgezahlt – ich lebe als Beraterin und Coach gut und sehr gern von dem, was ich tue!

## Was hast du vor der Selbstständigkeit beruflich gemacht?

Nach dem Studium zur Kulturpädagogin habe ich mit 8 anderen Frauen die PR-Agentur „glanz und gloria“\* gegründet. Dort war ich für die Bereiche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Akquisition, Veranstaltungsmanagement und Seminaritätigkeit verantwortlich. Nach 6 Jahren führten Stress und hohe Etatverantwortung zu dem, was heute wohl Burn-out genannt wird. Damals gab es den Begriff so noch nicht. Ich war erst rat- und kraftlos und konnte dann durch gute Supervision\* die Notbremse ziehen: Ich habe meine Gesellschafteranteile verkauft und bin mit knapp 30 Jahren noch mal in eine Orientierungsphase eingestiegen. Ich habe nach dem Berufsbild gesucht, das passt und mich zufrieden sein lässt. So habe ich alle Puzzlesteine auf den Tisch gelegt: mein Studium, meine Zusatzausbildung in psychosozialer Beratung, meine Leidenschaft für Seminare, meine Erfahrungen in der Agentur. Eine Zusatzausbildung in Tübingen zur Personalentwicklerin gab dann ein stimmiges Bild. Über ein Praktikum habe ich meinen späteren Arbeitgeber, die Deutsche R+S Dienstleistung in Hannover, kennengelernt. Dort habe ich für 3000 Beschäftigte die Personalentwicklung aufgebaut und durchgeführt.\* Nach 3 Jahren kam dann der Ortswechsel nach Münster.

## An welche Highlights der letzten 10 Jahre erinnerst du dich?

Ein Highlight war mein erster großer Auftrag bei einer Personalberatung\* und Transfergesellschaft für Siemens\* im Jahr 2006. Er brachte mir Auftragsstabilität für 7 Jahre sowie eine gute Referenz. Ich habe dort 70 bis 80 Workshops durchgeführt und ca. 100 Mitarbeitende gecoacht und mit dazu beigetragen, dass Siemens-Mitarbeiter, die entlassen wurden, schnell wieder eine neue Beschäftigung gefunden haben. Die Beratung bezog sich hauptsächlich auf Bewerbungen, Karriereentwicklung und Existenzgründung.

Ein weiteres Highlight ist die jährlich stattfindende Supervisionsveranstaltung für das psychosoziale Unterstützungsteam\* einer Berufsfeuerwehr. Über meine Aufgabe als Supervisorin dort habe ich mit existenziellen Fragestellungen zu tun. Meine Arbeit erhält im Zusammenhang mit der lebensrettenden Funktion der Feuerwehrleute einen zusätzlichen Sinn, der mir Zufriedenheit gibt.

Ein kontinuierliches Highlight seit 2007 ist die Zusammenarbeit mit meinen 3 Q-Loop-Kooperationspartnerinnen. Das stabile Netzwerk ermöglicht es uns, Kunden zu gewinnen, die für eine „Einzelkämpferin“ eine Nummer zu groß wären. Ebenso kontinuierlich ist die Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten\* der Universität, für die ich Weiterbildungsreihen konzipiere und durchführe.

Und ach ja, ein Highlight ist, wenn eine neue Ausbildungsgruppe für die „Personenzentrierte Beratung“ starten kann. Mittlerweile soll im nächsten Januar die 5. Gruppe beginnen. Und klar, jede meiner Ideenpartys – im Oktober findet die 15. statt – und ... (mit diesen Aufzählungen könnte es noch stundenlang weitergehen!)

## Was waren herausfordernde Momente in den letzten 10 Jahren?

Da fällt mir spontan das erste Gründungsjahr ein, das durch großen finanziellen Druck geprägt war. Auch hatte ich in den ersten Jahren mit den Überresten meiner belastenden Phase in der PR-Agentur zu kämpfen. Ich habe mich viel mit Burn-out-Prävention beschäftigt und Hilfssysteme für mich eingebaut wie zum Beispiel eine Supervision\* zum Thema Burn-out. Mein Ziel war immer, nicht dauerhaft ausschließlich für die Arbeit zu leben. Bis ich die entsprechenden Schritte regelmäßig in mein Leben integrieren konnte, war es jedoch ein längerer Weg.

### **Wie sieht eine ideale Arbeitswoche für dich aus?**

Idealerweise ergibt sich eine Mischung aus verschiedenen Tätigkeiten. Zufrieden bin ich, wenn ich 3 Tage in der Woche bezahlt arbeiten kann. Beispielsweise gebe ich einen Workshop und bin 1,5 Tage mit Coaching-Aufträgen und der Arbeit mit Pferden\* beschäftigt. Dann bleiben mir 2 Tage, in denen ich mich um die Vor- und Nachbereitung der Aufträge sowie um die sonstigen Aufgaben einer Selbstständigen kümmere: meinen Newsletter entwerfen, meine Facebookseite\* pflegen, das Büro aufräumen, meine Praktikant/inn/en\* betreuen, Vorbesprechungen mit neuen Auftraggebern. Im besten Fall bleibt also Zeit für die internen Prozesse, Ordnung und Struktur – und ein Vormittag pro Woche für meine Leidenschaft, das Reiten. Vor allem dann, wenn ich ein Wochenende durchgearbeitet habe. Mein Ziel ist es, nicht mehr als 40 Stunden pro Woche zu arbeiten.

### **Was oder wer gibt dir Kraft, wenn es mal nicht so gut läuft?**

Zu Hause kann ich auftanken!\* Meine Partnerin ist ZuhörerIn, KritikerIn, UnterstützerIn und macht auch meinen IT-Support ... Auch meine Mutter und meine Geschwister haben immer ein Ohr für mich und ermutigen mich. Für den täglichen Austausch spielen die Kolleg/inn/en\* in meiner Bürogemeinschaft eine große Rolle. Dann bin ich Mitglied in einigen kollegialen Gruppen\*, um den fachlichen Austausch sicherzustellen. Mit einer Freundin und Kollegin aus Hannover treffe ich mich 3-mal jährlich mindestens 2 Tage für strategische Fragestellungen – zum Jahresende gönnen wir uns das im Wellnesshotel! Insgesamt ist mir der körperliche Ausgleich in jeder Phase sehr wichtig: Wenn ich 2-mal pro Woche Pferdeäpfel schippe\*, denke ich an nichts, und der Kopf wird frei.

### **Was empfindest du als größten Gewinn bei deiner Arbeit heute? Was bringt dir Zufriedenheit?**

Das ist zum einen die intensive Arbeit mit Menschen im Coaching\*, in der Beratung\*, in der Weiterbildung\*. Zum anderen kann ich durch meine Angebotsvielfalt meine Kreativität\* ausleben. Das empfinde ich als große Bereicherung. Und meine kollegialen Begegnungen, den Austausch, das Weiterentwickeln von Konzepten und Ideen.

### **Hast du Tipps oder Hinweise, die du Gründern oder Jungunternehmern geben möchtest?**

Ein gutes Netzwerk\* ist außerordentlich wichtig. Stell dir die Frage: Wer kann mir für welche Themen ein guter Austauschpartner sein? Außerdem hat die eigene Fortbildung\* in der Selbstständigkeit für mich mehrere Funktionen: Sie verhindert, dass ich mich ausschließlich im Tagesgeschäft verliere. Außerdem ist sie Belohnung für Zwischenerfolge, bringt Spaß sowie neue Impulse und Motivation. Wenn die gefühlte Überforderung zu groß wird, empfehle ich zur eigenen Entlastung, einige Aufgaben an Dienstleister\* auszulagern oder sich beraten zu

lassen. Auch ein Einzelunternehmer muss nicht immer alle Herausforderungen allein schultern.

*Das Interview führte Isabelle Romann, Beraterin für Kommunikation und Sprache sowie freie Journalistin. [www.isabelle-romann.de](http://www.isabelle-romann.de)*

\*Die Sternchen gelten all den Menschen, die mich auf dem Weg begleitet, unterstützt, gefördert, engagiert haben, die mir Ideen und Aufträge und ihr Vertrauen gegeben haben:

DANKE an Ulrike, Annette, Christiane, Birgit, Valentine, Claudia, Martina, Petra K., Antje, Simone, Martina, Uwe, Meike, Stephanie, all meine ehemaligen Kandidat/inn/en, das PSU-Team, Petra S., Brigitte, Frau Koch, Anne, Jochen, Julia, Sara, Olga, Jasmin, Kathrin, Kathrin, Nina, Marie, Rebekka, Fiona, Johanna, Nicole, Oliver, Fynn, Dorle, Ute, Stephan, Edith, Steph, Andreas, Johannes, Lydia, Jürgen, Barbara, Saskia, Beate, Gudrun, Melanie, Barbara, Skengur, Gleichstellungsbeauftragte, Marianne, Eva, Andreas, Edda, Isabelle, meine Ausbildungsgruppen, Torsten, meine Ateliergemeinschaft, Michael, Frau Kirch, Birgit, Forum U und alle anderen, die hier nicht namentlich genannt wurden!!!



*„Schon immer wollte ich mal eine Eule halten ... Dieser Traum ging in diesem Jahr in Erfüllung. Es war super! Warum auch immer wir etwas wollen, wir können versuchen, es Realität werden zu lassen. Mit meiner Selbstständigkeit habe ich es auch so gemacht.“*