



**BUSINESSMoms**  
... MAMA MACHT BUSINESS

### Netzwerk für Mütter

BusinessMoms ist mehr als ein Blog – BusinessMoms ist die Plattform eines Netzwerks, das immer mehr Anhängerinnen findet. Hier unterstützen sich Mütter darin, den Alltag zwischen Kindergarten oder Schule, Job und persönlicher Entwicklung zu meistern.

[www.businessmoms.net](http://www.businessmoms.net)



Bei den Businessmoms gibt es regelmäßige Treffen – Cornelia (rechts) und Helen (2. von rechts) freuen sich über interessierte Mütter



# Austausch und Zusammenhalt

Nicht nur schnacken – machen! So das Motto der BusinessMoms, einem Netzwerk für arbeitende Mütter. Coach Cornelia Paul und Unternehmerin Helen Wellmann gehören zu den Gründerinnen

Ihr seid ein Teil von “BusinessMoms”, einem Netzwerk, das berufstätige Mütter miteinander vernetzt. Worum geht es dabei genau?

**Helen:** Wir sind ein eingetragener Verein mit sieben Gründungsmitgliedern – es gibt ihn seit 2018. Als Community von berufstätigen Müttern veranstalten Tanja Haberkorn und ich seit 2017 regelmäßige Netzwerktreffen in verschiedensten Locations bei denen wir uns miteinander austauschen. Wir sind immer zwischen 30 und 50 Frauen – für neue Teilnehmerinnen sind wir natürlich total offen. Es geht darum, sich gegenseitig zu unterstützen, Freundschaften zu schließen, Jobs zu ver-

geben, Inspiration zu sammeln – eine Stärkung nach innen und nach außen zu erreichen. Besonderen Wert legen wir auf einen wertschätzenden Rahmen. Jede gibt und nimmt und wird für die anderen zur Impuls- und Ideengeberin. Die BusinessMoms bieten für alle nur Vorteile!

Wie laufen denn solche Treffen ab?

**Helen:** Die Netzwerktreffen stehen immer unter einem Titel. Manchmal laden wir Speakerinnen ein, die uns Spannendes über ein bestimmtes Thema erzählen oder wir machen Spiele wie zum Beispiel „Speed-Dating“, bei denen wir uns vorher schon interessante Konstellati-

onen überlegen. Im Sommer waren wir auch mal Tretboot fahren. Natürlich haben wir auch da dafür gesorgt, dass die richtigen Frauen miteinander in einem Boot saßen ...

Ihr habt ja neben der Plattform auch noch andere Jobs. Was macht ihr sonst noch?

**Cornelia:** Ich bin Coach für Motivation und Potenzialerkennung – der weit überwiegende Teil meiner Klienten sind Frauen. Seit fünf Jahren habe ich ein eigenes Coaching-Büro, ich arbeite aber auch für Firmen vor Ort. Vorher habe ich ein Modelabel aufgebaut.  
**Helen:** Seit vier Jahren habe ich eine Agentur für Digital-

## Unterwegs & Aktiv

vermarktung. Wir beschäftigen uns mit Suchmaschinen-optimierung, digitaler Transformation, SEO und ähnlichen Themen. Davor habe ich im Marketing einer Firma gearbeitet.

Klingt alles nach sehr viel Arbeit... Wie kriegt ihr das alles geregelt? Kommt da die Familie nicht zu kurz?

**Cornelia:** Ob das Ganze in Stress ausartet, hängt doch immer damit zusammen, ob man liebt, was man tut. Die BusinessMoms sind für mich keine Arbeit. Ich kann mir meine Zeit frei einteilen – arbeite zum Beispiel auch mal am Wochenende und dafür während der Woche weniger. Mein Mann und meine Tochter unterstützen mich total: Wir sind eine sehr freie Familie. Wir erleben wunderschöne Urlaube zusammen – Ferien sind für mich eine totale Auszeit.

**Helen:** Ich trenne auch nicht zwischen meinem Job und meinem Privatleben. Die BusinessMoms sind mein Herzensprojekt. Meine Tochter kennt das, dass ich zwischen- durch auch mal telefoniere oder eine Mail schreibe.

Apropos Familie. Wie alt sind denn eure Kinder?

**Cornelia:** Meine Tochter Emma ist 12.

**Helen:** Meine Tochter Luisa ist 3.

Geht ihr mit der ganzen Familie auch manchmal essen oder in ein Café?

**Cornelia:** Immer gern. Emma mag am liebsten das *Éclair au café* im Eppendorfer Weg. Dort gibt es nicht nur tolles

Essen, das Lokal ist auch ausnehmend kinderfreundlich. Wenn wir in Frankreich sind, gehen wir aber auch gern mal in ein 3-Sterne-Restaurant.

**Helen:** Wir lieben die Ente im *Brechtmanns Bistro*. Sonst gehen wir auch gern ins *Cristina's* in Bramfeld – ein sehr netter Italiener.

Gibt es in Hamburg Orte, die ihr mit den Kindern besonders gern besucht?

**Helen:** Das *JUMP House!* Eigentlich ein Ort für Kinder – ich habe da aber auch immer einen Riesenspaß.

**Cornelia:** Emma mag die *Boulderhalle* hier in Eimsbüttel. Manchmal gehen wir auch in Duvenstedt reiten. Wir halten uns nicht so gern an Orten auf, wo viele Menschen sind – lieber beschäftigen wir uns zum Beispiel mit dem Imkern und kümmern uns um die Bienen auf unserem Balkon.

Und wenn's mal regnet?

**Helen:** Dann geht's ins *Rabatzz!* nach Stellingen. Dort gibt es Rutschen, Hüpfburgen und hundert andere Dinge, die Kindern Spaß machen.

**Cornelia:** Wir besuchen lieber mal die *Deichtorhallen* oder die *Galerie der Gegenwart*. Emma filmt immer sehr gern, was sie in den Museen gesehen hat.

„Im Jump-House habe ich auch selbst immer einen Riesenspaß!“

Helen

### MIDSOMMERLAND

Man fühlt sich wie in Schweden: Das MidSommerland präsentiert sich in skandinavischer Gastfreundlichkeit. Es gibt eine Erlebniswelt für die ganze Familie und einen eigenen Kinderspielbereich – dazu ein ganzjährig beheiztes Freibad und eine großzügige Saunalandschaft und Massageangebote zum Entspannen. Ein tolles Ausflugsziel für die ganze Familie!

🕒 Mo-So 10-23 Uhr, Thermenöffnung für Kinder unter 16 Fr ab 12 Uhr, Sa-So ab 10 Uhr  
📍 Gotthelfweg 2, 21077 Hamburg  
🚌 Bus 145 bis Freizeitbad MidSommerland  
☎ 040 188890  
🌐 [www.baederland.de](http://www.baederland.de)

### NATURBAD KIWITTSMOOR

Das Naturbad Kiwittsmoor liegt in Langenhorn. Es ist umgeben von Liegewiesen und punktet mit einem 25 Meter langen Sandstrand: Außerdem gibt es zwei Kinderspielplätze, von denen einer für Kinder unter zehn Jahren reserviert ist. Für die Größeren locken Sportanlagen für Beachvolleyball und Boccia. Ein Grillplatz kann reserviert werden. Das Becken ist in einen Nichtschwimmer- und einen Schwimmbereich unterteilt.

🕒 Mai bis Sept. Täglich 10-19 Uhr  
📍 Hohe Liedt 9, 22417 Hamburg  
🚌 Bus 192 bis Hohe Liedt  
☎ 0177 2014278  
🌐 [www.naturbad-kiwittsmoor.de](http://www.naturbad-kiwittsmoor.de)

### NATURBAD STADTPARKSEE

Im Nichtschwimmbereich wird gespielt und geplanschelt. Für Mutige gibt es ein Sprungbrett, für Sonnenhungrige die Liegewiesen im Sand. Ein wirklich toller Treffpunkt für aktive Familien mit Kindern. Lust auf noch mehr Bewegung? Die bekommt man zum Beispiel auf dem Spielplatz an den Tischtennisplatten.

🕒 Sommer Täglich 11-20, bei gutem Wetter bis 21 Uhr  
📍 Südring 5b, 22303 Hamburg  
🚌 U3 bis Saarlandstraße

☎ 040 188890

🌐 [www.baederland.de](http://www.baederland.de)

### NATURERLEBNISBAD AQUADIES

 Im Barfußpark Egestorf werden endlich mal die Füße gewürdigt! Hier erlebt man die Lüneburger Heide beim barfuß über kitzelige Kiesel und weichen Waldboden laufen. Fast noch toller für Stadtkinder ist das nebenan gelegene vollbiologische Naturerlebnisbad Aquadies: Wasserrutsche, Babybecken, Spielbach und Spielplatz laden zum Badevergnügen ein.  
🕒 15. Mai bis 15. Sep. Täglich ab 9 Uhr  
📍 Ahornweg 7, 21272 Egestorf  
🚌 Bus 4207/Bus 4611 bis Egestorf, Dorfpark  
☎ 04175 1423

🌐 [www.aquadies.de](http://www.aquadies.de)

## SEHENSWERTES AUSSERHALB

### ABENTEUERGOLFPLATZ LÜTJENSEE

 Idyllisch und in unmittelbarer Nähe zum „Großensee“ befindet sich die 18-Loch Abenteuer-golf-Anlage auf mehr als 2 000 m<sup>2</sup>. Anders als beim Minigolf spielt man hier auf einem speziellen Kunstrasen, als Hindernisse dienen Baumstämme, Wasserpassagen, Steine und anderes aus der

