

## Wir stehen mit beiden Beinen auf dem Boden

PowerFrauen-Netzwerk Freigericht blickt positiv auf das Leben und die Zukunft

Das PowerFrauen-Netzwerk Freigericht wurde im Jahr 2017 von Hülya Yig-Özgen, Optikermeisterin und Inhaberin von Brille auf Rädern, gegründet. Es ist ein Frauen-Netzwerk, in dem Persönlichkeitsentwicklung und die Vereinbarkeit von privaten und geschäftlichen Interessen eine ebenso große Rolle spielen, wie die unternehmerischen Belange. Geschäftsfrauen tauschen sich mit Gleichgesinnten aus, unterstützen sich gegenseitig und sind auch in schwierigen Zeiten füreinander da.

Aktuell besteht das Netzwerk aus insgesamt 17 Geschäftsfrauen verschiedenster Berufszweige. Jede PowerFrau hat dabei ihre eigenen persönlichen und beruflichen Herausforderungen zu bewältigen. Doch eines haben sie alle gemeinsam: Sie sind bodenständig und verfügen über eine positive Lebenseinstellung – auch in den vergangenen Wochen und der verrückten Zeit, die hinter ihnen liegt. „Wir haben nicht den Kopf in den Sand gesteckt, sondern versucht, das Bestmögliche aus der Situation zu machen. Jede Einzelne von uns hat die Zeit genutzt, um sich selbst etwas Gutes zu tun und mit einer achtsameren Wahrnehmung weiterzumachen“, sagt Initiatorin Hülya Yig-Özgen zufrieden.

### Positive Tendenz im Fokus

Während des Lockdowns fand der Austausch zwischen den Frauen über aktuell bewegende Themen per Online-Video-Calls statt. Schon beim ersten Treffen zeichnete sich eine überraschend positive Tendenz ab. Viele PowerFrauen berichteten, dass die verhängte Entschleunigung auch ihre guten Seiten habe. Wen wundert das? Selbst-

ständig zu sein, bedarf schließlich ständigem und vollem Einsatz. Dass die Work-Life-Balance dabei nicht im Einklang war, ist indes vielen PowerFrauen erst durch die abrupte Zwangspause bewusst geworden. „Ich war entschleunigt und konnte mich privat und beruflich wieder mal auf das

Wesentliche konzentrieren. Das ist eine sehr positive Erfahrung. Zeit ist so wertvoll“, sagt Anja Schnee, Inhaberin Praxis für chinesische Medizin & Naturheilkunde in Freigericht. Durch die schier pausenlose Geschäftigkeit und vielerlei Verpflichtungen kamen wesentliche Dinge im Leben oft zu kurz. „Ich habe festgestellt, dass man selbst mit weniger

auskommen kann als vermutet. Vieles lässt sich online erledigen – ja sogar per Skype, Zoom oder Facetime-Anrufen. Gute Freunde bleiben auch mit weniger

Kontakt bestehen“, resümiert Karin Harth, Heilpraktikerin sowie Schmerz- und Bewegungstherapeutin nach Liebscher & Bracht mit eigener Naturheilkunde in Freigericht. Guten Gewissens die Seele baumeln lassen, ausgiebig Zeit mit der

Familie verbringen und ausgedehnte Spaziergänge machen, gehörte nicht gerade zum Alltag einer PowerFrau. „Ich hatte mehr Zeit für mich, die Familie ist näher zusammengerückt. Das hat gutgetan. Mir wurde einmal so richtig bewusst, wie ich meine Arbeit und meine Kunden

vermisse“, berichtet Anja Weigand zufrieden, Inhaberin von Anja's Haarschneiderei in Freigericht. Den meisten PowerFrauen war es möglich, die Zeit als eine Chance zu nutzen, Arbeitsweisen zu überdenken, neue Vorhaben zu etablieren und sich Gedanken darüber zu machen, wohin sie in der Zukunft gehen möchten. „Ich hatte nun genügend Zeit, meiner wahren Berufung nachzugehen

und meine spirituelle Arbeit zu vertiefen“, zieht Tatjana Reinhardt, Inhaberin des Casa del Sol Wellnessstudios in Altenmittlau, als ein Fazit. Und so sehen es die anderen PowerFrauen auch. „Ich spüre generell eine große Dankbarkeit. Ich habe meine Familie und die Natur intensiver erlebt und die Zeit dafür genutzt, neue Ideen zu sammeln und mal ‚out of the box‘ zu denken“, hebt Dr. Cäcilia Simon hervor, Inhaberin der kristall Salzgrotte Alzenau. Dass die Krise dabei viele Menschen hart getroffen habe, stehe außer Frage. Sie verdienen unser aller Mitgefühl und die besten Wünsche für eine gute Entwicklung. Doch ist es auch gut und wichtig, sich abzugrenzen und nicht aus Solidarität mitzuleiden. Denn eine positive Haltung kann kleine Wunder bewirken. „Ich freue mich, dass ich durch meinen sorgenfreien und positiven Umgang mit der Situation vielen Mitmenschen Halt geben und sie zu einer optimistischeren Stimmung ermutigen konnte“, sagt Hedda Stroh, Social Media Beraterin aus Nidderau. Das letzte PowerFrauen-Treffen durfte wieder persönlich stattfinden – wenngleich auch distanzierter als gewohnt. Während die Geschäftsfrauen ihre Erfahrungen der vergangenen Wochen Revue passieren ließen, entstand spontan die Idee, die positiven Aspekte der zurückliegenden Zeit hervorzuheben. Denn: Positive Erfahrungen finden viel zu selten einen Platz in den Medien. „Wenn wir wollen, sind wir alle sehr anpassungsfähig und finden immer Möglichkeiten, aus der Situation das Beste zu machen“, betont Janina Hüttel, Vermögensberaterin in Freigericht.

Wie schön wäre es, wenn sich alle Leser von der optimistischen Haltung der PowerFrauen anstecken ließen und für sich auch etwas Positives aus der Situation mitnehmen.



Unser PowerFrauen-Netzwerk besteht seit März 2017. Wir möchten gleichgesinnte Menschen zusammenführen, um mit neuen Impulsen voneinander zu partizipieren und sich inspirieren zu lassen.

Alle Einzelkämpferinnen/Unternehmerinnen sind herzlich eingeladen, sich daran zu beteiligen. „Wir freuen uns über jede neue PowerFrau, die wir in unserem starken Netzwerk begrüßen dürfen!“

### Kooperationen – Events – Netzwerke

Lassen Sie sich von uns PowerFrauen und unserem Schaffen überzeugen!

Alleine sind wir einzigartig, zusammen sind wir stark!

Mehr Infos unter:  
[www.powerfrauen-netzwerk.de](http://www.powerfrauen-netzwerk.de)  
**E-Mail:**  
[info@powerfrauen-netzwerk.de](mailto:info@powerfrauen-netzwerk.de)



- Pediküre und Maniküre
- Kosmetische Gesichtsbearbeitungen
- Wellness-Massagen
- Wellness-Arrangements
- Meditation und Hypnose

- Waxing
- Microblading
- Plasma Pen/BB Skin-Behandlung
- Hildegard Braukmann Kräuter-Kosmetik

**Casa del Sol**  
SUNNENSTUDIO • CAFEBAR • WELLNESS • ACCESSOIRES

Hauptstraße 94  
 63579 Freigericht

Tel.: 06055-9077189  
[casadelsol-freigericht.de](http://casadelsol-freigericht.de)

ALLEINE SIND WIR EINZIGARTIG

ZUSAMMEN SIND WIR STARK

[www.powerfrauen-netzwerk.de](http://www.powerfrauen-netzwerk.de)

*Yvonne Kausemann*  
BERATUNG DIE BEWEGT

„Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, ist nichts im Vergleich zu dem, was in uns liegt.“

COACHING FÜR FRAUEN.

Telefon 0163 1866577  
[info@beratungbewegt.de](mailto:info@beratungbewegt.de) | [www.beratungbewegt.de](http://www.beratungbewegt.de)

**Brille auf Rädern!**  
2000

Kundenorientiert | Individuell | Kompetent

- Rundumservice und Beratung
- Terminabsprache, keine Wartezeiten
- individuelle Messung Ihrer Augen
- umfangreiches Brillensortiment
- Verträglichkeitsgarantie
- individuelle Zahlungsmöglichkeiten und Brillenversicherungen

[www.brille-auf-raedern.com](http://www.brille-auf-raedern.com)  
 © 0163-6417877

**Ich komme zu Ihnen!**

Nehmen Sie sich eine Auszeit und schauen Sie vorbei!

**Keramik selbst bemalen in Freigericht!**

Inh. Claudia Schreiber  
 Hanauer Str. 20 | 63579 Freigericht-Somborn  
 Telefon 06055-9390939  
[info@auszeitkeramik.de](mailto:info@auszeitkeramik.de) | [www.auszeitkeramik.de](http://www.auszeitkeramik.de)

Ihr Haus war immer für Sie da, geben Sie es jetzt in die besten Hände.

Ihr All-Inclusive Immobilienmakler im Main-Kinzig-Kreis

**11**  
HOTEL SUITE ANNA FREIGERICHT

06181-1895650  
[info@suite-11.de](mailto:info@suite-11.de)  
[www.suite-11.de](http://www.suite-11.de)

**KARIN HARTH**  
 Heilpraktikerin

Vogelsbergstraße 15  
 63579 Freigericht  
 Tel.: 06055-4213  
 Mobil: 0151-75090595

[info@therapieharth.com](mailto:info@therapieharth.com)  
[www.therapieharth.com](http://www.therapieharth.com)

**Sprechzeiten auf Anfrage**

**Schmerztherapie  
 Schüßler-Salze &  
 alternative Diagnostik  
 Bachblütentherapie**

**CHRISTINA PITZSCHEL**  
 STEUERBERATERIN

TELEFON (06051) 5388878  
 MOBIL 01 77/1 896628  
[info@steuerbuero-pitzschel.de](mailto:info@steuerbuero-pitzschel.de)  
[www.steuerbuero-pitzschel.de](http://www.steuerbuero-pitzschel.de)  
 HASSELBACHWEG 14  
 63589 LINSENGERICHT-EIDENGESÄSS

ÖFFNUNGSZEITEN: MO.–FR. 8.00–20.00 UHR  
 TERMINE NACH VEREINBARUNG.

**MediaBeraterin**

Freigericht, Gründau, Hasselroth

**Julia Stotzky**

Telefon: 0176-11 833 325  
 E-Mail: [j.stotzky@gnz.de](mailto:j.stotzky@gnz.de)