

Care und Gründung

Unsichtbare Arbeit sichtbar machen

Lizenz und Herausgeber:innen:
Care und Gründung - Unsichtbare Arbeit sichtbar machen,
hier&dann GmbH, 2026, [CC BY-NC-SA 4.0](#)

Beschreibung

Care und Gründung – Unsichtbare Arbeit sichtbar machen

Themenfeld: Resilienz, Gerechtigkeit – Nachhaltiges Wirtschaften mit dem Anspruch eines guten Lebens für alle.

Ziel: Care als Voraussetzung von Arbeit sichtbar machen und strukturell mitdenken.

Ergebnis: eine Gründungsstruktur, die Care ermöglicht

Beschreibung: Care und Gründung ist ein dreistufiges Tool-Set, das Teams dabei unterstützt, ihre reale Verfügbarkeit und Verantwortung für Sorgearbeit offen zu klären und daraus passende Arbeits- und Geschäftsstrukturen zu entwickeln. Es zeigt, was zeitlich und energetisch möglich ist, bringt das Thema ins Teamgespräch und prüft, ob das gewählte Geschäftsmodell dazu passt.

Rahmenbedingungen

- Anwendung: Digital oder analog
- Material: Stifte und Papier (für analoge Anwendung)
- Personenanzahl: Care Reproduktions Canvas: alleine
Team-Care-Vereinbarung: 2–6 Personen (*Gründungsteam*)
Care-Fit-Check: 2–6 Personen (*Gründungsteam, ggf. mit externe Moderation*)
- Zeitrahmen: ~ 3–4 Stunden
Care Reproduktions Canvas: ~ 40–45 Min.
Team-Care-Vereinbarung: ~ 60–90 Min.
Care-Fit-Check: ~ 60–90 Min.
- Anwendungshäufigkeit: zu Beginn der Gründung, bei Team- oder Lebensveränderungen oder vor wichtigen Struktur- und Finanzierungsentscheidungen
- Vorwissen/ Methodenkompetenz: nicht erforderlich
- Vorarbeit: Klarheit über aktuelles Geschäftsmodell (bspw. Business Model Canvas); Überblick über Finanzierungsform; Bereitschaft zur Selbstreflexion

Kontext

Warum Carearbeit in der Gründung mitgedacht werden sollte.

In vielen Gründungslogiken gelten Zeit, Energie und Verfügbarkeit als selbstverständlich und unbegrenzt. Sorgearbeit für Kinder, Angehörige, Gemeinschaft oder sich selbst wiederum als privat oder nachrangig. Auch viele wirtschaftliche Kennzahlen wie das Bruttoinlandsprodukt erfassen nur Tätigkeiten, die auf Märkten stattfinden und unbezahlte Sorgearbeit bleibt darin unsichtbar.

Ohne Sorgearbeit funktioniert jedoch kein Unternehmen. Sie ist Voraussetzung dafür ist, dass Erwerbsarbeit überhaupt möglich ist. Wird sie nicht mitgedacht, bauen Geschäftsmodelle oft auf stiller Mehrbelastung und verdeckten Kosten auf.

Damit wird deutlich: Sorgearbeit ist kein Randthema, sondern eine grundlegende Voraussetzung wirtschaftlichen Handelns.

Das Konzept des *Vorsorgenden Wirtschaftens* setzt genau hier an. Es versteht Wirtschaft nicht als isolierten Marktprozess, sondern als eingebettet in soziale Beziehungen, Natur und Zeit. Wirtschaft beruht auf dem Zusammenspiel von Produktion und Reproduktion.

Das heißt: Wirtschaftliche Prozesse hängen davon ab, dass Menschen, Beziehungen und ökologische Grundlagen erhalten bleiben. Der Fokus liegt auf qualitativer Entwicklung statt quantitativem Wachstum.

Es geht darum, Verantwortung für Mitwelt und zukünftige Generationen mitzudenken und ökonomische Entscheidungen so zu treffen, dass Lebensgrundlagen erhalten bleiben.

Vorsorgendes Wirtschaften basiert auf drei Handlungsprinzipien:

1) Vorsorge statt Nachsorge = Wirtschaftliche Strukturen sollen so gestaltet werden, dass Überlastung, soziale Ungleichheit und ökologische Schäden gar nicht erst entstehen.

2) Kooperation statt Konkurrenz = Wirtschaft findet in sozialen Beziehungen statt. Kooperation, gegenseitige Unterstützung und gemeinsame Verantwortung (auch für die Mitwelt) werden als Grundlage nachhaltiger wirtschaftlicher Praxis verstanden.

3) Orientierung am guten Leben für alle = Ziel wirtschaftlicher Aktivitäten ist nicht maximales Wachstum, sondern ein gutes Leben für Menschen heute, für zukünftige Generationen und für die Mitwelt.

Mehr dazu unter

<https://www.frauenrat.de/feministische-wirtschaftspolitik/> und
<https://www.vorsorgendeswirtschaften.de/>

→ Was bedeutet das für Gründungen?

Gerade im Gründungskontext ist das relevant, denn klassische Startup-Logiken setzen lineare Arbeitszeit, ständige Verfügbarkeit und schnellen Skalierungsdruck voraus. Förder- und Finanzierungsmodelle verstärken diese Dynamik. Die Folge sind Überlastung, Ausschluss und hohe Drop-out-Raten, insbesondere bei Menschen mit Care-Verantwortung.

Sorgearbeit in die Gründung zu integrieren ist deshalb kein Zusatzthema, sondern ein Transformationsschritt. Es verschiebt den Maßstab von „schnell und groß“ hin zu „tragfähig und gerecht“.

Wer nachhaltiges Wirtschaften ernst nimmt, sollte Reproduktion, Sorge und Regenerationsfähigkeit von Anfang an mitdenken. Gründung bedeutet deshalb nicht nur, ein Geschäftsmodell zu entwickeln. Gründung bedeutet auch, Arbeitsweisen zu gestalten, die langfristig tragfähig sind.

Anleitung 01

Care Reproduktions Canvas

→ Warum dieser Canvas? Der erste Canvas macht sichtbar, welche unbezahlte Care- und Reproduktionsarbeit Gründung ermöglicht, begrenzt oder abfedert. Es ist eine Selbstreflexion, bei dem du den Blick auf deine eigenen Gegebenheiten lenkst. Diesen ersten Canvas füllst du deswegen auch alleine aus. Die Erkenntnisse aus diesem ersten Schritt dienen als Gesprächsgrundlage für die weiteren beiden Canvases. Nutze das Template auf der folgenden Seite, bewege dich von Feld zu Feld und halte deine Antworten fest. Verwende gerne ein Zusatzblatt/ die Blattrückseite, falls dir der Platz nicht ausreicht oder du dein Zeit- und Energieprofil ausgiebiger anskizzieren möchtest.

Schritt 1: Care-Aktivitäten sammeln [10 Min]

Schreibe alles auf, was du außerhalb des Startups regelmäßig oder phasenweise trägst: Familie, Pflege, Haushalt, emotionale Sorgearbeit, Ehrenamt, Community, Selbstsorge. Es geht nicht darum, diese zu bewerten, sondern um ein reales Bild.

Schritt 2: Zeit- und Energieprofil skizzieren [10 Min]

Markiere Hoch- und Niedrigphasen deiner Energie und deiner Verfügbarkeit (Rhythmen, wiederkehrende Peaks, Unplanbarkeit) im Zeit- und Energieprofil und halte dein Fazit fest.

Schritt 3: Abfederung und Ermöglichung [10 Min]

Notiere, wer oder was deine Gründung derzeit indirekt ermöglicht. Dein:e Partner:in, Familie, Freund:innen, Community, Strukturen?

Schritt 4: Care-Bilanz des Startups reflektieren [5 Min]

Frage dich: Welche Care-Leistungen setzt das Startup voraus? Verschiebt es Belastung? Entstehen neue Care-Kosten?

Schritt 5: Spannungen und Risiken [5 Min]

Markiere 2–3 Stellen, an denen es kritisch wird und Überlastung, fehlende Puffer, Abhängigkeiten entstehen können.

Schritt 6: Konsequenzen notieren [2–5 Min]

Formuliere 1-2 Sätze nach dem Schema: „Wenn das so ist, brauchen wir ... / dürfen wir nicht ...“

Care Reproduktions Canvas

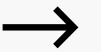
1/4

Care-Aktivitäten

Welche unbezahlten Arbeiten/ Tätigkeiten leistest du als Gründer:in aktuell?

Zeit- und Energieprofil

Wirf einen Blick auf deine Zeit-und Energiereserven und visualisiere diese im Zeit-und Energieprofil auf der nächsten Seite fest. Halte dein Fazit *hier* in diesem Feld kurz fest.



Abfederung und Ermöglichung

Wer federt meine Arbeitsleistung ab und übernimmt Care, wenn ich arbeite?

Wer stabilisiert emotional, organisatorisch, finanziell?

Care Bilanz des Startups

Welche Care-Leistungen setzt das Startup implizit voraus? Verschiebt das Startup Care-Arbeit auf andere? Entstehen neue Belastungen durch das Startup?

Spannungen und Risiken

Wo droht Überlastung und was würde sofort kollabieren, wenn Care wegfällt?

Welche Konflikte sind absehbar?

Vorsorge und Prävention

Welche Entscheidungen müssten wir überdenken?

Wo brauchen wir mehr Flexibilität? Was darf so nicht skaliert werden?

Energie- und Zeitprofil

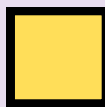
Schritt 1: Überlege dir zuerst, wie dein Zeitprofil aussieht. *Wann arbeitest du und wann brauchst du Zeit für Carearbeit/dich?* Markiere regelmäßige Care-Zeiten und verlässliche Arbeitsfenster auf der Zeitschiene in den Tages-, Wochen- und Monatsfenstern. Versuche außerdem unplanbare Momente einzubeziehen.

Schritt 2: Versuche deine Energiekapazitäten einzuschätzen: *Wann besteht hohe/niedrige Belastbarkeit? Welche Rhythmen gibt es (täglich, wöchentlich, saisonal)? Wo ist Unplanbarkeit real (Notfälle, emotionale Peaks)?* Trage diese ebenfalls auf der Energie-Ebene in die Tages-, Wochen-, Monatsfenster ein.

Energieprofil

-  Energielevel hoch
-  Energielevel mittel
-  Regeneration nötig

Zeitprofil

-  Zeitlich verfügbar (keine externe Bindung)
-  Zeitlich gebunden (Care/Selfcare)
-  Zeitlich unplanbar (Notfälle/emotionale Care)

Energie Zeit	→															
	0–3 Uhr		3–6 Uhr		6–9 Uhr		9–12 Uhr		12–15 Uhr		15–18 Uhr		18–21 Uhr		21–0 Uhr	
		Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag		
		Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember			

Anleitung 02

Team Care Vereinbarung

→ Warum dieser Canvas? Er macht Care kollektiv verhandelbar und sichtbar und übersetzt diese in Formen der Zusammenarbeit. Es ist eine Teamaufgabe für das Gründungsteam. Diskutiert die Fragestellungen der einzelnen Themenfelder und haltet eure Antworten für alle ersichtlich fest. Bist du Einzelgründer:in, schau dir das Template dennoch an und mache dir zu den einzelnen Fragen deine Gedanken.

Für das kommende Canvas gelten folgende Regeln: Wir hören uns gegenseitig zu, vergleichen uns nicht, müssen uns nicht rechtfertigen und wir behandeln das Besprochene vertraulich im Team.

Schritt 1: Selbstreflexion teilen [10–15 Min]

Jede Person teilt 2–3 Erkenntnisse aus dem Care Reproduktions Canvas. Wichtig: Teilt nur das, was ihr teilen möchtet.

Schritt 2: Arbeitsmodus vereinbaren [10–15 Min]

Klärt, wie Zusammenarbeit bei unterschiedlicher Verfügbarkeit gelingt: Kommunikation, Erreichbarkeit, Meetings, Übergaben.

Schritt 3: Beiträge anerkennen [10–15 Min]

Beantwortet gemeinsam: Wie machen wir Beiträge sichtbar und anerkannt, auch wenn Zeit unterschiedlich verteilt ist? Wie begleiten wir Phasen geringerer Verfügbarkeit so, dass niemand Nachteile erfährt?

Schritt 4: Handlungsfähigkeit [10–15 Min]

Vereinbart 2–3 konkrete Mechanismen, die euch handlungsfähig halten, wenn Verfügbarkeit schwankt (z. B. Dokumentation, Entscheidungsprinzipien).

Schritt 5: Spannungen und Vorsorge [10–15 Min]

Klärt unter euch: Woran merken wir Überlastung? Wie sprechen wir diese an?

Schritt 6: Erneut einchecken [5 Min]

Legt einen Rhythmus und einen neuen Termin fest, wann ihr die Vereinbarung überprüft.

Team Care Vereinbarung

3/4

Care-Realitäten im Team

Welche Care-Verantwortungen bringen wir aktuell mit, und was davon ist für unsere Zusammenarbeit wichtig zu wissen? Was prägt unsere Verfügbarkeit gerade, auch jenseits der Arbeit? Was hilft uns, Unterschiede wahrzunehmen, ohne sie gegeneinander aufzurechnen?

Arbeitsmodus und Verfügbarkeit

Wie gestalten wir unsere Zusammenarbeit so, dass unterschiedliche Verfügbarkeiten gut zusammenpassen? Welche Formen von Teilzeit, Pausen oder flexiblen Phasen fühlen sich für uns stimmig an? Was hilft uns, Aufgaben, Kommunikation und Erwartungen anzupassen, wenn sich Verfügbarkeit kurzfristig ändert?

Vergütung und Wertschätzung

Wie machen wir Beiträge sichtbar und anerkannt, auch wenn Zeit unterschiedlich verteilt ist? Wie können wir Care-Arbeit im Team mitdenken, ohne Druck oder Rechtfertigung zu erzeugen? Wie begleiten wir Phasen geringerer Verfügbarkeit so, dass niemand Nachteile erfährt?

Pausen, Entscheidungsfähigkeit und Vertretung

Wie gehen wir miteinander um, wenn jemand kurzfristig ausfällt/eine Pause braucht und wie fangen wir Engpässe gemeinsam auf? Wie bleiben wir gemeinsam entscheidungsfähig und wie verteilen wir Verantwortung, dass niemand unter Druck gerät? Welche Aufgaben/Rollen brauchen eine gute Vertretung oder geteilte Verantwortung?

Spannungen, Überlastungen und Vorsorge

Woran merken wir gemeinsam, dass es für jemanden gerade zu viel wird und wie sprechen wir das achtsam an? Was hilft uns, Erwartungen oder Spannungen früh sichtbar zu machen, bevor sie sich festsetzen?

Weiterentwicklung

Wann und wie schauen wir gemeinsam auf unsere Vereinbarung zurück? Was darf sich verändern, wenn sich Lebenslagen, Bedürfnisse oder Rahmenbedingungen verändern?

Anleitung 03

Care Fit Check

→ Warum dieser Canvas? Hier geht es darum zu prüfen: Welche Geschäfts-, Zeit-, Kapital- und Eigentumsform passt zu deinen/euren Gegebenheiten?

Entscheidet, worauf du/ihr schaut und legt fest, welches Geschäftsmodell du/ihr betrachtet. Das kann euer aktuelles Modell sein oder du/ ihr ergänzt eine zweite Variante, die sich in Wachstumsgeschwindigkeit, Finanzierung, Aufbau unterscheidet.

Schritt 1: Stabilität? [10–15 Min]

Klärt anhand der Leitfragen im Template, was „Stabilität“ für euch heißt: verlässliche Einnahmen, planbare Ausgaben, organisatorische Ruhe, verlässliche Arbeitsfähigkeit.

Schritt 2: Wachstum- und Entwicklungslogik [10–15 Min]

Benennt, welchen Pfad das Geschäftsmodell nahelegt (schnell

oder langsam entwickeln, stabil bleiben, projekt- oder abonnementbasiert ...).

Schritt 3: Zeitlogik [10–15 Min]

Beschreibt, welche Zeitform das Modell verlangt: Gleichmäßigkeit, Reaktionsschnelligkeit, Dauerpräsenz, Saisonalität.

Schritt 4: Kapital - und Finanzierungslogik [10–15 Min]

Prüft, wie Finanzierung Druck erzeugt: Fristen, Reporting, Rendite, Meilensteine, Wachstumslogik.

Schritt 5: Eigentum und Entscheidungsräume [10–15 Min]

Schaut auf Governance/Eigentum: Wer muss liefern? Wer trägt Risiko? Wie werden Entscheidungen getroffen? Welche Logik entsteht daraus?

Schritt 6: Systemische Robustheit prüfen [10–15 Min]

Beantwortet nun noch, von welchen externen Faktoren und Einflüssen das Geschäftsmodell besonders abhängig ist (vorgegebene Zeitfenster, o.ä).

Gründungsmodell Check

4/4

Stabilität und wirtschaftliche Tragfähigkeit

Was braucht unser Modell, um wirtschaftlich und organisatorisch stabil zu sein? Welche Einnahme- und Kostenlogik ermöglicht Verlässlichkeit über längere Zeiträume?

Wachstum und Entwicklungslogik

*Welche Entwicklungspfade legt unser Modell nahe (z. B. schnell wachsen, stabil bleiben, langsam entwickeln)?
Welche dieser Pfade sind mit Care-Verantwortung gut vereinbar?*

Zeitlogik des Geschäftsmodells

Welche Art von zeitlicher Verfügbarkeit setzt unser Modell strukturell voraus? Ist es eher auf Gleichmäßigkeit, Spitzen, Reaktionsschnelligkeit oder Dauerpräsenz ausgelegt?

Kapital - und Finanzierungslogik

*Welche Erwartungen gehen mit unserer Finanzierungsform einher?
Wie wirken sich Kapitalbedarf, Berichtspflichten oder Renditeerwartungen auf Tempo und Belastung aus?*

Eigentum und Entscheidungsräume

Wie verteilt unsere Eigentums- und Governance-Struktur Verantwortung und Risiko? Wo entstehen implizite Verpflichtungen, die Care-Belastung erhöhen können?

System

*Von welchen externen Faktoren ist das Geschäftsmodell besonders abhängig (z. B. einzelne Kund:innen, Förderzyklen, Marktfenster)?
Wie robust ist das Modell gegenüber Verzögerungen, Pausen oder Veränderungen?*