

Gründen im Gleichgewicht

Arbeit, Leben und Wirkung neu denken

Lizenz und Herausgeber:innen: Gründen im
Gleichgewicht – Arbeit, Leben und Wirkung neu denken,
hier&dann GmbH, 2026, [CC BY-NC-SA 4.0](#)

Beschreibung

Gründen im Gleichgewicht

Themenfeld: Arbeitsrealitäten und (un) bezahlte Arbeit

Ziel: Die eigene Arbeits- und Lebensrealität abbilden, um mögliche Überlastungen zu erkennen. Neue Handlungsspielräume eröffnen.

Ergebnis: Ein Ist- und Soll-Bild der eigenen Arbeitsverteilung und potentielle Ansätze für Veränderungen

Beschreibung: *Gründen im Gleichgewicht* ist eine einfache Übung, um zu visualisieren, wie sich Arbeit, Alltag und Wirkung in der eigenen Gründung verteilen. Nach dem Prinzip des alternativen Arbeitszeitmodells, der *Vier-in-einem Perspektive* von Frigga Haugg bringt das *Gründungsrad* Erwerbsarbeit bewusst auf eine Ebene mit Sorgearbeit, persönlichem Lernen und politischer Partizipation und regt damit dazu an, die eigenen Geschäfts- und Arbeitsstrukturen zu hinterfragen.

Rahmenbedingungen

- Anwendung: digital oder analog mit dem ausgedruckten PDF
- Material: Stifte, ggf. Haftnotizen
- Personenanzahl: alleine oder im Team (2–4 Personen)
- Zeitrahmen: ca. 30–60 Minuten
- Anwendungshäufigkeit: sinnvoll in unterschiedlichen Phasen der Gründung wiederholen, z. B. bei Wachstum, neuen Angeboten oder veränderten Lebenssituationen
- Vorwissen / Methodenkompetenz: keine Vorkenntnisse notwendig. Eine offene Haltung hilft, sich auf den Prozess einzulassen.
- Vorarbeit: keine Vorarbeit benötigt

Kontext

Gründen im Gleichgewicht

Gründen heißt in der Praxis , viele Dinge gleichzeitig zu tragen. Produkt entwickeln, Kund:innen gewinnen, Finanzierung sichern, sichtbar sein, Entscheidungen treffen. Dazu kommen alltägliche Aufgaben wie Haushalt oder Beziehungen und Gesundheit – in anderen Worten Sorgearbeit für sich und andere. Ein Balanceakt zwischen langem Arbeiten, dem ständigem Wechseln zwischen verschiedene-nen Rollen und dem Versuch, Unsicherheiten auszuhalten. So ist es nur nachvollziehbar, dass Überforderung einsetzt und manches früher oder später zurückgestellt werden muss.

Der *Female Founders Monitor* zeigt auf, dass vor allem Gründerinnen unter einer Mehrfachbelastung stehen und häufiger unter eingeschränktem Zugang zu Kapital und Netzwerken arbeiten. Das ist kein universelles Muster, aber ein Hinweis darauf, dass Ausgangsbedingungen nicht für alle gleich sind.

Ansätze wie die *Vier-in-einem-Perspektive* von Frigga Haug oder *Vorsorgendes Wirtschaften* von Adelheid Biesecker und Sabine Hofmeister setzen genau bei dieser Gleichzeitigkeit an. Sie gehen davon aus, dass Erwerbsarbeit nur ein Teil dessen ist, was notwendig ist, damit Leben und Arbeit überhaupt funktionieren. Neben Erwerbsarbeit sind Carearbeit, also die tägliche Daseinsvorsorge, Zeit für Lernen und Entwicklung und Formen von Beteiligung oder gesellschaftlicher Wirkung für das nachhaltige Bestehen und weiterentwickeln unserer Gesellschaft notwendig.

Diese Bereiche stehen nicht nebeneinander, sondern greifen ineinander. Wenn einer davon dauerhaft zu kurz kommt, hat das Folgen für die anderen. Für Gründung bedeutet das nicht, dass alles gleich verteilt sein muss. In bestimmten Phasen ist es auch sinnvoll, Schwerpunkte zu setzen. Aber es kann hilfreich sein zu sehen, welche Bereiche gerade viel Raum einnehmen und welche kaum vorkommen.

Das Vier-in-einem-Gründungsrad ist ein einfacher Weg, genau das sichtbar zu machen. Es bietet den Moment, kurz stehen zu bleiben und zu schauen, wie sich die eigene Situation gerade zusammensetzt.

Anleitung

Gründen im Gleichgewicht

Wenn Gründung nachhaltig sein soll müssen auch Arbeitsweisen nachhaltig sein. Lasst uns das als Chance wahrnehmen und bewusst gestalten: Neue Arbeitsmodelle testen, Care integrieren statt sie auszulagern, Wirkung und Einkommen verbinden, Erfolg anders interpretieren.

Schritt 1: Wie verteilt sich eure Zeit und Energie aktuell? Markiert im ersten Gründungs-Rad den Ist-Zustand eurer aktuellen Arbeits-und Zeitverteilung. Beantwortet dafür für euch: Wo fließt gerade am meisten rein? Was läuft eher nebenher? Was kommt kaum vor? Und visualisiert die Ergebnisse im Gründungs-Rad. Ihr könnt mit Prozenten arbeiten oder Flächen im Kreis unterschiedlich groß einzeichnen und ggf. farbig unterschiedlich markieren.

Schritt 2: im zweiten Schritt fragt euch, wie die Verteilung eigentlich aussehen müsste, damit sie für euch auf Dauer

funktionieren kann. Was bräuchte mehr Raum und was weniger? Markiert die Erkenntnisse im zweiten Gründungs-Rad, dem Soll-Zustand.

Schritt 3: Nehmt euch einen Moment und vergleicht beide Räder. Wo gibt es Abweichungen? Wo entsteht Druck oder Überforderung? Welche Bereiche fehlen fast ganz? Haltet fest, was euch auffällt, ohne es direkt zu bewerten.

Schritt 4: Überlegt nun, wo diese Verteilung herkommt. Was ergibt sich aus eurer aktuellen Situation? Welche Anforderungen kommen von außen? Was ist eine eigene Entscheidung, was eher Rahmenbedingung? Ihr könnt euch in Gründungs-Rad 1 markieren, was ihr beeinflussen könnt und was nicht.

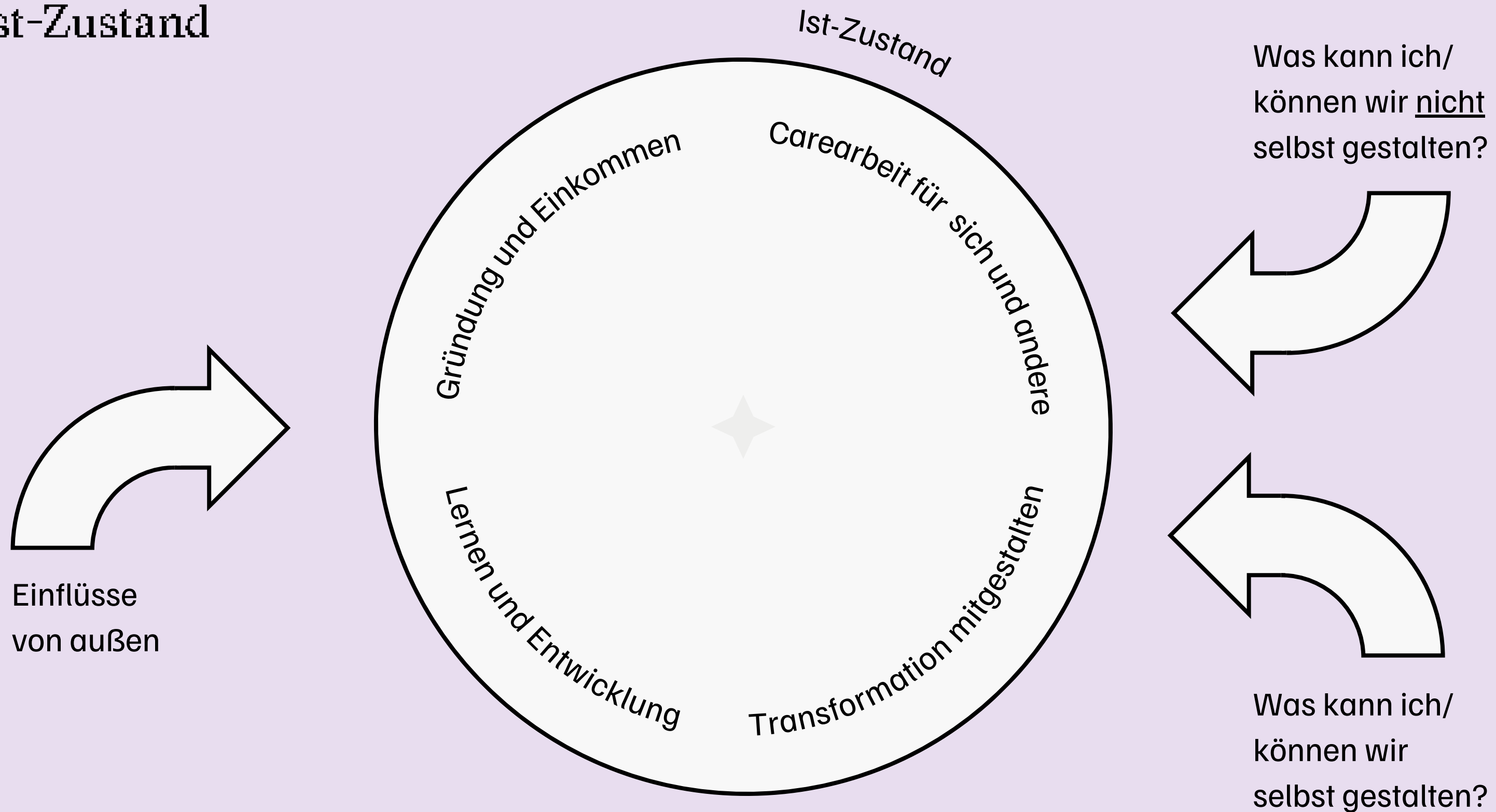
Schritt 5: Zum Abschluss überlegt euch folgendes. Gibt es kleine Veränderungen, die möglich wären? Wo könnt ihr euch Unterstützung holen? Was könntet ihr anders organisieren oder priorisieren? Gibt es Möglichkeiten, verschiedene Bereiche stärker zu verbinden?

Template

Gründungs-Rad 1

Ist-Zustand

1/3

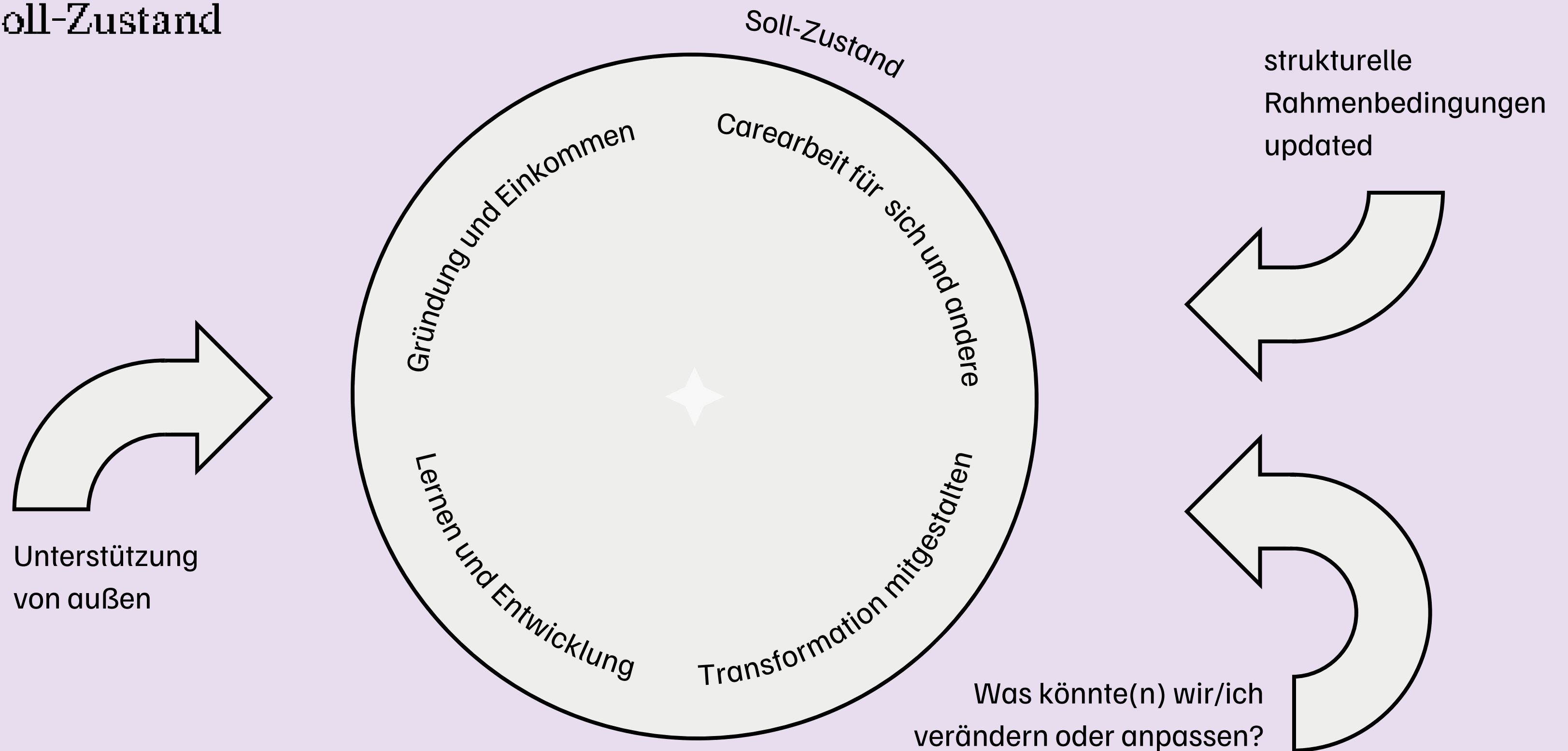


Template

Gründungs-Rad 2

Soll-Zustand

2/3



Template Reflexion

3/3

Zum Abschluss könnt ihr euch
(individuell) folgende Fragen stellen:

- Was nehme ich mit?
- Was hat mich überrascht?
- Was möchte ich als Erstes
verändern oder ausprobieren?

Hinweis: Die Übung muss nicht zu
einem klaren Ergebnis führen, noch
ist sie dafür gedacht, dass sofort
alles angepasst wird. Sie kann auch
einfach helfen, Dinge besser zu
sehen, die vorher eher diffus waren,
um Entscheidungen künftig aus
einem anderen Blickwinkel zu fällen.

Was nehme ich aus der Übung mit?

Was hat mich überrascht?

Was möchte ich ausprobieren?