



REAL LIFE

MARTINA WICK
DIE „KOCHMARIE“
VERSORGT
MITGLIEDER MIT
VEGANEM ESSEN



A+ FRIENDS
THE SOCIAL CLUB

ANTONIA RADOS
GRÜNDERIN

BETTINA LUDWIG
CLUB-
MITARBEITERIN



PIA KOLLER
CLUB-MITARBEITERIN



ALEX BEER
AUTORIN &
TALKGAST

WIE
MAN
SICH
EIN
NETZWERK
AUFBAUT...

Starke Frauen stärken Frauen: Journalistin Antonia Rados will das vorantreiben und hat dafür einen neuen Club gegründet. Dass man **GEMEINSAM MEHR ERREICHEN** kann, zeigen auch andere spannende Initiativen, die mit Mentorinnen, Workshops und kreativen Inputs beim nächsten Karrierestep unterstützen. Ein Überblick.

REDAKTION: MELANIE ZINGL, ANGELIKA STROBL

Allein erreicht man nichts – das weiß Auslandsreporterin Antonia Rados, 66. Deshalb initiierte sie mit „A+ Friends“ (afsocialhub.com) im Wiener Palais Erdödy-Fürstenberg einen Club für Frauen: „Unsere Mitglieder müssen entweder andere Frauen fördern oder werden, wenn sie jung sind, gefördert. Daneben bieten wir interessante Events und einen schönen, ruhigen Ort, der ihnen gehört.“ Die Aufnahmezahl ist begrenzt, bewerben kann man sich über

die Website (Kosten: 75 Euro pro Monat, zuzüglich 300 Euro Einschreibgebühr). In den Räumlichkeiten sollen spannende Talks stattfinden, ein Bücherclub, Yoga- & Meditationskurse, es gibt Platz zum Arbeiten sowie ein veganes Speisenangebot.

„VON JEDER FRAU, DER ICH BEGEGNET BIN, HABE ICH ETWAS MITGENOMMEN.“

Warum braucht es diesen speziellen Club?

RADOS: In den vergangenen Monaten habe ich Dutzende Frauen getroffen und lange mit den meisten geredet. Viele haben, egal ob Studentinnen oder Unternehmerinnen, ein großes Problem: Sie haben zu wenig Zeit für sich. Sie haben Stress. Sich Zeit für sich selbst zu nehmen, ist aber wichtig, um weiterzukommen. Der verstorbene französische Präsident François Mitterrand sagte einmal: „Man muss der Zeit Zeit geben.“ Frauen müssen sich die Zeit nehmen, nachzudenken, sich zu engagieren oder einfach nur zu genießen. Ich suche die Mitglieder nach diesen Kriterien aus. Egal ob sie jung, reich, unerfahren, arm, Österreicherinnen oder Zugewanderte sind.

Waren Sie schon immer eine gute Netzwerkerin?

RADOS: Nein, meine Generation stand in der Firmenkantine und tratschte mit anderen Frauen. Aber ich hatte immer einen siebenten Sinn für „gute Frauen“. Ich habe immer irgendjemanden bewundert und natürlich imitiert. Das brauchte man einfach als Frau.

Wer hat Sie am meisten gefördert?

RADOS: Von jeder Frau, der ich begegnet bin, habe ich etwas mitgenommen. Oft waren es in Kriegsgebieten deren harte Schicksale. Im Nachhinein sagte ich mir: Was habe ich für ein Glück! Und was mache ich eigentlich daraus? Was tue ich für die anderen? Krisengebiete machen einen bescheidener.

Welche Karriere-Entscheidung hat sich als genau richtig erwiesen, auch wenn sie ungewöhnlich war?

RADOS: Reporterin zu bleiben, obwohl mir mehrmals angeboten wurde, zu moderieren. Abgesehen davon, dass ich keine gute Moderatorin geworden wäre, fand ich den Reporter-Beruf ohnehin schwieriger: Schwierige Sachen sind halt meist interessanter. Man sollte als Frau nicht immer nur den Sonnenschein suchen.

Der beste Ratschlag, den Sie bekommen haben?

RADOS: Nicht so schnell aufzugeben, wenn was nicht klappt. Das Wichtigste ist, das große Ziel als Frau nicht aus den Augen zu verlieren. Die kleinen Schritte sind jedoch beinahe genauso wichtig. Jeder kleine Erfolg zählt. ■

UMBLÄTTERN! WEITERE FRAUEN-NETZWERKE
GIBT ES AUF DER NÄCHSTEN SEITE.



REAL LIFE

IM BILD: LISA WÖFL, BARBARA HÖLZL, MARIA SCHREIBER, STEPHANIE BONDI, MARTINA SCHÖGGL, MAGDALENA MEERGRAF, ISABELLA ETTMAYER
 GRÜNDERINNEN



**DANIELA WITTINGER,
 IRIS KUNADT UND
 MARLIES STOHL**
 KARUU – KARRIERE
 UNTER UMSTÄNDEN



LENA JÄGER
 FRAUEN-
 VOLKSBEGEHREN



SORORITY

Mit rund 600 Mitgliedern ist es eines der größten Frauennetzwerke Österreichs. 2014 initiiert, gibt's gegen einen Mitgliedsbeitrag von 30 Euro im Jahr u. a. kostengünstige Workshops: Social-Media-Marketing, Stimm- und Sprechschulungen oder „Argumentationstrainings gegen Stammtischparolen“. Die „Sororitys“ sind auch sehr eng mit anderen Verbindungen vernetzt. Und die Ex-Gründungsmitglieder Therese Kaiser und Katharina Brandl veranstalten das Business-Riot-Festival.



**MÜNIRE INAM,
 ELFRIEDE HAMMERL**
 FRAUENNETZWERK
 MEDIEN



**KATHARINA BRANDL,
 THERESE KAISER**
 BUSINESS RIOT
 FESTIVAL



**NINA WÖSS,
 LISA FASSL**
 GRÜNDERINNEN

FEMALE FOUNDERS

Hier könnten sich alle austauschen, die an Entrepreneurship interessiert sind. Bei regelmäßigen Events (*femalefounders.global*) kann man die Community kostenlos kennenlernen. High Potentials können sich für das dreimonatige Leadership-Programm (4.900 Euro) bewerben. Das Besondere an der Plattform: Die Teilnehmerinnen, MentorInnen, ExpertInnen und Partner stammen aus einem internationalen Umfeld.



ISABELL CLAUS
 GRÜNDERIN,
 THINKERS.AI



**CHRISTIANE
 HOLZINGER**
 MENTORIN, JUNGE
 WIRTSCHAFT



**LAURA
 KARASINSKI**
 NETZWERK-
 PARTNERIN



**HANSI
 HANSMANN**
 START-UP-
 INVESTOR

MARIA RAUCH-KALLAT
GRÜNDERIN



NICOLE PRIELLER
UNTERNEHMERIN,
MENTORIN



CORINNA MILBORN
JOURNALISTINNEN-
KONGRESS-PREISTRÄGERIN



SABINE HAAG
MUSEUMS-DIREKTORIN,
MENTORY-CLUB



BRIGITTE BIERLEIN
EX-KANZLERIN,
MENTORY-CLUB

ALPHA FRAUEN

Die von Maria Rauch-Kallat 1987 gegründeten Alphafrauen (alphafrauen.org) sind breit aufgestellt. Gegen einen jährlichen Mitgliedsbeitrag ab 150 Euro gibt's die Möglichkeit, bei diversen Events zu netzwerken. Buchvorstellungen und Vernissagen gehören da genauso dazu wie eine wöchentliche Yoga-Stunde! Darüber hinaus ist das Netzwerk auch für seine Mentoring-Programme mit Wirtschaftsfrauen bekannt. Bei den Mentory-Club-Abenden (mentory.at) geben sich Macherinnen aus Medien, Politik und Wirtschaft das Mikro in die Hand. Plus: Der 22. [Journalistinnenkongress](#) am 4.11. ist auch eines der vielen Projekte.

WEITERE WICHTIGE NETZWERKE:

FRAU IN DER WIRTSCHAFT.

Unternehmerinnen aus ganz Österreich können sich hier beraten lassen, Know-how sammeln, netzwerken. wko.at

WOMAN & CODE. Das Projekt von den Tech-Expertinnen Barbara Ondrisek & Eva Lettner ist eine Plattform für Frauen, die gerne programmieren und sich mit Kolleginnen austauschen möchten. womenandcode.org

SALOON WIEN. Eine Initiative für Frauen, die als Kuratorinnen, Künstlerinnen, Kulturmanagerinnen sowie in Galerien, Museen, Kulturinstitutionen und

Universitäten unterwegs sind. saloon-wien.at

BUSINESS & PROFESSIONAL WOMEN AUSTRIA. Mit 300 Mitgliedern und österreichweit elf Clubs sind die BPW Austria zudem in mehr als 90 Ländern vernetzt. bpw.at

BUSINESS-MAMAS. Von und für berufstätige Mütter, die selbstständig sind. Online-Magazin inklusive. business-mamas.at

FRAU IM FOKUS. Ein Netzwerk für Frauen, die unternehmerisch denken: Kooperationen, Mentoring, Kontakte.

PROFESSIONAL WOMEN'S NETWORK.

Eine internationale Karriere-Plattform von Frauen aus unterschiedlichsten Branchen. Laufend spannende Events! pwnvienna.net

FIFTITU. Die oberösterreichische Kunstplattform vernetzt österreichweit Frauen aus eben dieser Branche. Plus: Job-Newsletter mit aktuellen Ausschreibungen! fiftitu.at

BUSINESSFRAUENCENTER. Ein unabhängiges Wirtschaftsnetzwerk für engagierte Frauen, Unternehmerinnen in Kärnten. businessfrauencenter.at