

## Unternehmerstory mit Heike Niemeier von Sexberatung Berlin

“Ein großer Vorteil der Selbständigkeit war für mich immer, dass meine Werte Priorität hatten.”

Heike Niemeier ist Gründerin der Sexberatung Berlin. Im Interview erzählt sie uns ihre Unternehmerstory - wie sie nach 21 Jahren Berufserfahrung im klassischem Veranstaltungsmanagement von Events mit mehr als 200.000 Besuchern, heute mit ihrer Praxis ihren Kunden Lösungswege für neue Leichtigkeit in Sexualität, Beziehung und Beruf aufzeigt. Das ganze spannende Gespräch lesen Sie hier.

### Hallo Frau Niemeier, stellen Sie sich und Ihr Angebot doch kurz vor!

Ich bin Heike Niemeier und habe die Sexberatung Berlin gegründet und biete Mediation für belastende Prozesse des Alltags an und zeige Lösungswege für neue Leichtigkeit in Sexualität, Beziehung und Beruf auf.

Sex ist in unseren Medien und in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. Aber auch nur da. Gefühlt scheinen immer mehr Menschen immer weniger guten, erfüllenden Sex zu haben. Belastende oder erschöpfende Prozesse spiegeln sich oft als erstes in der eigenen Sexualität wider. Unzählige Dating-Apps, Cyber-Liebe und virtuelle Sexspielzeuge sind Segen und Fluch unserer heutigen Gesellschaft. Dabei klaffen digitale und reale Welt weit auseinander. Die Folgen wirken sich auf alle Lebensbereiche aus – Irritation, Sprachlosigkeit, Verängstigung, Leistungsdruck und vieles mehr entsteht.

Diese Belastungen zu erkennen und zu lösen und wieder Leichtigkeit zu erfahren, das ist das Ziel meiner Beratung.

Ich biete Beratung für Einzelpersonen und Paare sowie ein Quick & Dirty, eine Speedberatung, für all jene, denen es gerade ganz besonders unter den Nägeln brennt an. Sie können auch einen Tag mit der Sexberatung Berlin verbringen. An diesem Tag begleite ich Sie nonstop mit all meinen Fähigkeiten und mit viel Humor. Ich schaue mit Ihnen Ihren Tag, Ihre Arbeit, Ihre Aktivitäten, Ihre Beziehung an. So finden wir gemeinsam die ganz individuellen belastenden Momente und Prozesse ihres Alltags.

Und zu guter Letzt veranstalte ich mit einer Kollegin „Sundowner Talks“. Hier bringen wir Menschen zusammen, die sich dem Thema Sexualität widmen und gemeinsam ihre Gedanken dazu austauschen möchten, ganz ungezwungen und ohne thematische Vorgaben. Ziel des „Sex Talks“ soll sein, Tabus im kleinen und geschützten Raum zu brechen und den eigenen Horizont ein klein wenig zu erweitern.

## Wie ist die Idee zu „Sexberatung Berlin“ entstanden?

Nach 12 Jahren Selbständigkeit im Veranstaltungsmanagement war mir klar, dass dies nicht nur Glamour und Spaß, sondern präzise Arbeit und konsequente, kontinuierliche Konzentration und Kommunikation war und bleiben würde. Ich lernte viele Facetten kennen, von VIP Veranstaltungen bis hin zum Tag der offenen Tür mit 200.000 Besuchern. Ich erfuhr die Arroganz und Missachtung meiner Arbeit und die meines Teams, genauso wie Standing Ovationen mit „Heike that was a brilliant job“. Die Tage wurden länger und die Freizeit immer begrenzter. Langsam aber sicher schlich sich immer mehr Erschöpfung, Lustlosigkeit und Demotivation ein. So konnte das nicht weitergehen und ich beendete das Veranstaltungsmanagement ohne zu wissen, wohin es nun gehen sollte.

Also suchte ich mir Rat und machte ein Coaching. Ein ganzer Tag mit zwei Coaches (ein großes Danke an dieser Stelle an das Team Entwicklungshelfer - Ideenlabor, Düsseldorf) und dem Resultat „Frau Niemeier, Sie sind die ideale Besetzung für eine Sexberatung.“

Und auf einmal fiel es mir wie Schuppen von den Augen. Mein ganzes Leben lang schon hatte ich Interesse am Thema Sexualität. Studienfreundinnen

meinten, dass ich schon während des Studiums jeden und jede zu Lust und Liebe beraten und fortwährend alle zur Verfügung stehenden Bücher und Zeitschriften zu diesem Thema verschlungen hätte. Et voilà und da bin ich.

## Welche Fähigkeiten und Kenntnisse konnten Sie in die Gründung einbringen? Und in welchen Bereichen gab es noch Nachholbedarf?

Durch meine Kommunikationsfähigkeit, flankiert von meiner Intuition verfüge ich über eine breite intellektuelle und emotionale Wahrnehmung. Meine ausgeprägte Sensibilität und mein schnelles Denken lassen mich Zusammenhänge erkennen und analysieren.

All diese Anlagen inklusive meiner Ausbildungen zur Auditorin, Mediatorin und Sexualberaterin sind eine solide Grundlage für meine beratende Tätigkeit. Und dazu kommen natürlich die Erfahrungen und das Wissen aus 15 Jahren vorangegangener Selbständigkeit.

## Was ist die größte Herausforderung der Sie sich als Einzelunternehmerin stellen müssen?

Eine gute Altersvorsorge zu generieren. Hier gibt es meiner Meinung nach bislang keine guten Systeme für „kleine“ selbständige Unternehmen.

## Welche Tipps würden Sie Menschen geben, die gerade mit dem Gedanken spielen, ein Unternehmen zu gründen? Was ist besonders während der Gründung und kurz danach wichtig?

Immer der eigenen Vision folgen, sich selbst vertrauen und sich bloß nicht von den Ängsten anderer Menschen abhalten lassen, auch wenn diese es „nur gut meinen“. Da häufig existenzielle Ängste vom Gründen abhalten, hat es mir gut getan das Worst Case Szenario im Vorfeld zu visualisieren. Dies ist nicht so schlimm wie wir häufig denken.

## Wie machen Sie auf Ihr Unternehmen aufmerksam? Welche Marketingmethode spielt für Sie die größte Rolle?

Ich nutze die klassischen heutzutage gängigen Wege: Website und social media Kanäle. Aber ich bin auch old Fashion mäßig unterwegs und verteile Visitenkarten und lege Flyer aus.

## Was sind Ihrer Meinung nach die wichtigsten Eigenschaften eines Unternehmers?

- Authentizität
- Ausdauer und Geduld
- Liebe zum Produkt bzw. zur Dienstleistung

## Warum lieber selbständig als angestellt?

Diese Frage möchte ich weder in die eine noch in die andere Richtung beantworten. Beide Formate haben Vor- und Nachteile, und ich kenne beide. Meine erste Selbständigkeit entsprang der Arbeitsmarktsituation mit 40 Jahren zu alt für eine Festanstellung zu sein. Daraufhin habe ich das erste Mal gegründet und dies bis heute nicht bereut. Ein großer Vorteil der Selbständigkeit war für mich immer, dass meine Werte Priorität hatten. Und hier bin ich wieder bei der Authentizität, der auch in der Sexualität eine große Rolle zukommen sollte.

## Bei welchem Unternehmen würden Sie gern mal einen Tag hinter die Kulissen schauen und warum?

Bei Ärzten ohne Grenzen. Es sind die Ersten die in ein Krisengebiet kommen und die Letzten die gehen. Respekt.

## Wenn Sie für Ihr Unternehmen einen Wunsch frei hätten, welcher wäre das?

Ich würde gern ein Sexualitätshaus eröffnen, in dem Raum für Menschen jeglicher Couleur ist. Und in dem Kurse, Vorträge, Workshops etc. diese

Menschen wieder zu einer erfüllten, glücklich machenden Sexualität führen. Zurück zu mehr Leichtigkeit und Freude am Leben, an Sex, an Liebe und Zärtlichkeit, gepaart mit dem Mut zur Kommunikation und des Miteinander auf Augenhöhe.

Also falls es hier einen Mäzen dafür gibt freue ich mich sehr.

### „Sexberatung Berlin“, wo geht die Reise hin? Wie sehen Ihre Pläne für die nächsten 12 Monate aus?

Mit zwei Kolleginnen habe ich gerade ein Konzept für Jugendliche, ein Herzensprojekt, entwickelt. Dies möchten wir im nächsten Jahr an die Schulen bringen und daran arbeiten wir gerade mit viel Engagement.

Vielen Dank für das nette Interview, Frau Niemeier