

Heike Linamayer über Walking and Talking, das Netzwerken im Grätzl und ihr frisch erschienenes Buch

von Michael



Vor Kurzem haben wir Heike Linamayer aus dem Karmeliterviertel getroffen. Heike ist nicht nur selbständige psychologische Beraterin und Gesundheitswissenschaftlerin, sondern seit kurzen auch Autorin. Was es mit ihrer FB-Gruppe „EPU-Netzwerk Wien und Umgebung“ und dem Thema „Netzwerken im Grätzl“ auf sich hat, hat Sie uns in ihrer Praxis in der Herminegasse 17 erzählt – Sehr spannend, lest selbst:

Wer bist du und was machst du Heike?

Ich habe eine psychologische Praxis für Coaching, Mediation, Supervision Namens „Walking and Talking“. Einerseits bedeutet Walking and Talking „Coaching in der freien Natur“, auch weil wir gerade im zweiten Bezirk ein großes Glück haben mit sehr viel Grünraum und andererseits ist es eine Metapher für den Weg, den wir gemeinsam im Coaching-Prozess gehen.

Zu mir kommen Leute die z.B. gerade in einer Krise stecken, Konflikte, oder im Job Probleme haben, z.B. gemobbelt werden. Aber gerade auch die Burn-Out Thematik ist ein Bereich auf den ich mich spezialisiert habe und bei dem ich davon überzeugt bin, dass man bereits im Vorfeld schon viel Präventive Maßnahmen ergreifen kann, damit es gar nicht soweit kommen muss.

Jetzt hat sich noch das Thema „Abnehmen“ dazugesellt, weil es meine eigene Historie ist und ich glaube, in der Forschung ist man immer besonders gut aufgehoben, wenn man sich mit etwas beschäftigt, was einem selber beschäftigt.

Dazu ist gerade dein Ideen- und Rezeptbuch „Wie koche ich meinen Esel ein“ erschienen und am Freitag liest du im Cafe Altenberg.

Essen hat sehr viel mit Emotionen zutun, viele essen nicht aus Hunger, sondern aus Langeweile, witzigerweise wird Müdigkeit auch oft mit Hunger verwechselt, auch aus Stress fangen viele Menschen zu Essen an, und gerade bei Stress ist man übermäßig Zucker, Übergewicht resultiert nicht daraus, weil die Leute so einen extremen Hunger haben, sondern weil sie vermehrt aus emotionalen Gründen essen und sich nicht selber so disziplinieren können.



Das Buch ist auch gefüllter mit aktuellen Studien – damit will ich auch etwas Entwarnung im Ernährungs-Jungle stiften.

Generell steckt sehr viel Herzblut in dem Buch drinnen, ich habe sehr viel selber gemacht, habe selber gekocht, selber fotografiert, selber verkostet 🍷

Am Freitag bei der Lesung kocht Andrea vom Cafe Altenberg auch 2 Gerichte aus meinem Buch, die würd dann auf der Speisekarte geben.

Infos zur Lesung am Freitag den 21.10

Wie tust du dir als Selbstständige Einzelkämpferin Heike? Welche Hürden gabs auf deinem Weg in die Selbstständigkeit?

Meine sicherlich größte Hürde am Anfang war: Ich war so einfach gewohnt, dass ich regelmäßig Geld bekomme, bis und auf einmal muss man sich laufend um neue Klienten bemühen und es dauert einfach seine 8 Jahre. Es passiert gerade in meinem Bereich sehr viel über persönliche Empfehlungen und Mundpropaganda, das dauert einfach seine Zeit. Gottseidank hatte ich etwas Rücklagen, sonst wäre es nicht möglich gewesen.

Und das Thema Vernetzung?

Vor meiner Selbstständigkeit war ich im IT-Consulting tätig, hatte Großprojekte und bin stets Monate bis Jahre in einer Firma im Büro gesessen – Das war ganz anders. Vernetzen ist erst seit meiner Selbstständigkeit ein Thema und sehr wichtig für mich geworden.

Ich finds auch wichtig dass man seine Dienstleistungen nicht unbedingt bei den „Großen“ einkauft, für mich ist es wichtig, dass ich auch bei Klein- oder Einzelunternehmen meine Dienstleistungen beziehe – da schau ich schon drauf. Meine Buchhalterin z.B. ist eine Einzelkämpferin.

Ich bin auch selber immer wieder überrascht, was man im Karmelitergrätzl alles bekommt, von es alles gibt – Aber die Leute wissen das oft nicht.

Ich sag's auch ganz ehrlich, ich hab einige Angebote durch inGrätzlat kennengelernt, das Werkbucheafe z.B. seitdem bin ich begeisterte Werkbucheafe-Schmückerin und Skizzen und Kaffee-Trinkerin ☺ Ich hab das vorher gar nicht gewusst, dass es gleich in der Nähe so eine tolle Buchhandlung gibe, obwohl ich nicht weit weg wohne.

Es ist großartig kleine Unternehmen, die auf der Strasse nicht so sichtbar sind auch durch das Internet sichtbar zu machen. Es gibe großartige Leute in Wien, nur wissen es zu wenige ...

Du hast auf Facebook die Gruppe „EPU-Netzwerk Wien und Umgebung“ gegründet, wie kams dazu ...

Ich bin von Oberösterreich nach Wien gekommen und habe generell nicht so viel Leute in Wien gekannt und schon gar keine Einzelkämpferin. Da habe ich mir gedacht, dass wir uns leichter tun, wenn wir uns einfach zusammenschließen und uns auch gegenseitig Geschäfte vermitteln. Auch um überhaupt mal Leute kennenzulernen, da ist Social Media ein super geeignetes Medium.

Ich war früher öfter auch auf Veranstaltungen und man sammelt jedesmal 100.000 Visitenkarten und in Wärdern findet man sich danach nicht mehr zurecht, weil es so viele sind und da dachte ich mir: allen denen ich jetzt bei Netzwerkevents begegne, erzähle ich einfach von der Gruppe und jeder, der etwas braucht, kann das darin posten. z.B. „Ich suche einen Texter“, „ich suche dieses oder jenes“.

Manchmal wird halt einfach klassisch Werbung in der Gruppe gepostet, diese lösche ich dann auch. Massenpostings und Beschallung, da ist jeder schon ein biß überdrüssig, weils einfach so viel Angebote gibt. Ich finde, es ist viel besser, wenn eine Frage kommt, dann kann man seine Expertise in der Antwort zeigen und so macht man auch Werbung für sich.

Einen regen Austausch gab es z.B. in der Gruppe beim Thema Registrierkassa und es gibt einfach sehr viele Experten in der Gruppe, von Buchhaltung, über Fotografie über Programmierung – Wenn man irgendeine Frage hat, findet sich im Regelfall auch eine Antwort.

Und ergeben sich auch Kooperationen?

Bisher hatte ich persönlich noch keine spezielle Kooperation über die Gruppe, ich selber Suche auch vermehrt nach Dienstleistungen innerhalb der Gruppe, vielleicht auch deswegen, weil die Mitglieder über ganz Wien verstreut sind und jetzt nicht unbedingt aus dem Grätzl kommen. Jetzt durch die Lesung ergeben sich z.B. interessante Gespräche für mich im Grätzl. Ich wäre schon auch interessiert an einer Zusammenarbeit mit Menschen im Gesundheitsbereich, Sportwissenschaftlern, oder aus der Physiotherapie, weil man immer wieder Menschen braucht die man z.B. auch weitervermitteln kann.

Die Plattform inGrätzlat finde ich diesbezüglich auch spannend, weil in meiner Nähe kenne ich aus dem Bereich noch niemanden, es wäre spannend im Grätzl was gemeinsam zu machen!

Danke Heike fürs spontane Treffen und verrate uns doch noch 1-2 deiner Lieblingsorte im Grätzl!

Wie schon erwähnt das Werkbucheafe, dann das Cafe Altenberg: Andrea bemüht sich sehr, sie hat eine sehr gute Küche. Und natürlich das Cafe Einfahrt, das ist auch ein Klassiker.

Koordinaten

Walking and Talking – Heike Linamayer
Herminegasse 17/2, 1020 Wien
Email: office@walking-and-talking.net

walking-and-talking.net
facebook.com/WalkingandTalking.NET

Infos zum Buch: „Wie koche ich meinen Esel ein“
lebe-leichter.at

Lesung am Freitag im Cafe Altenberg und auf FB

Gruppe: „EPU-Netzwerk Wien und Umgebung“
facebook.com/groups/EPU-Netzwerk/