



**Karrieremesse für Absolventinnen,
Frauen in Fach- und
Führungspositionen und
Existenzgründerinnen**
München
10.-11. Oktober 2019
www.her-CAREER.com
Twitter: #herCAREER,
@her_CAREER_de
Facebook: /her-CAREER
Instagram: herCAREER/
LinkedIn: /herCAREER

Interview

(8.255 Zeichen mit Leerzeichen)

„Jede Frau muss ihren Weg finden und sollte sich nicht mit anderen vergleichen“

Feldkirchen bei München, 01.10.2019

Im Film FRAU MUTTER TIER spielt Alexandra Helmig eine Führungskraft in einer Werbeagentur und Mutter zwischen Karriere und nervenaufreibendem Familienalltag. Die Schauspielerin und Drehbuchautorin schreibt zudem Theaterstücke und Kinderbücher, ist als Musikerin unterwegs und gründete das Kinderkunsthhaus München. Bevor sie als Table Captain zur herCAREER@Night kommt, sprachen wir mit ihr über Kunst, Karriere und Muttersein.

Frau Helmig, Sie sind eine wahre Allround-Künstlerin. War diese Laufbahn für Sie von Anfang an vorgezeichnet?

Ich wusste schon sehr früh, dass ich als Künstlerin arbeiten möchte. Aber es hat lange gedauert, das zuzugeben und auszusprechen. In der Abizeitung habe ich vor 25 Jahren zuerst als Berufsziel Künstlerin hingeschrieben – und dann doch (Lebens)Künstlerin daraus gemacht. Heute kann ich sagen, dass ich Künstlerin bin und das hat eine unglaubliche Kraft. Aber natürlich muss man erst einmal herausfinden, wo die eigenen Leidenschaften liegen.

Haben Sie Tipps für andere Frauen, wie sie ihre Leidenschaft finden können?

Ich habe mich über die Jahre meiner Berufung angenähert und die Suche hört nie auf. Heute verstehe ich manches im Rückblick besser. Oft habe ich versucht, mich auf eine Kunstform zu fokussieren, aber das funktionierte nicht. Meine Ideen suchen sich ihre Form und die Dinge, die ich tue, befruchten sich gegenseitig. Wichtig war und ist nicht aufzugeben. Das erste Theaterstück habe ich unzählige Male überarbeitet, bis es dann von einem Theaterverlag genommen und aufgeführt wurde. Bei den wenigsten Künstlern klappt der große Wurf auf Anhieb.

Das hört sich nach harter Arbeit an. Man denkt ja gerne, Künstler haben so kreative Eingebungen...

Pressekontakt:

Wenn Sie weitere Informationen, Bildmaterial oder Interviewpartner benötigen, wenden Sie sich bitte an:

E-Mail presse@messe.rocks
Tel.: +49 89 124 14 63-30



messe.rocks GmbH
Velaskostraße 6
85622 Feldkirchen
Deutschland
Tel.: +49 89 12 41 463-0
info@messe.rocks



**Karrieremesse für Absolventinnen,
Frauen in Fach- und
Führungspositionen und
Existenzgründerinnen**
München
10.-11. Oktober 2019
www.her-CAREER.com
Twitter: #herCAREER,
@her_CAREER_de
Facebook: /her-CAREER
Instagram: herCAREER/
LinkedIn: /herCAREER

Ich bin dankbar für meine künstlerische Gabe, aber das kann auch sehr anstrengend sein – für einen selbst und für andere. Oft arbeitet man und arbeitet und arbeitet – es ist eine Quälerei und es kommt nichts dabei heraus. Und dann gibt es auf einmal diesen Moment, den Geistesblitz und plötzlich ist alles im Flow. Es fühlt sich so an, als hätte man den Song in einer Stunde geschrieben, was aber nicht stimmt. Zusätzlich muss jeder Künstler heute auch seine Vermarktung selbst in die Hand nehmen, um überhaupt wahrgenommen zu werden.

Wie wichtig sind Mentoren für eine Künstlerkarriere?

Mich haben viele Leute unterstützt, kritisiert und motiviert. Manchmal hole ich mir vielleicht zu viel Feedback ein. Wer zehn Leute fragt, kriegt zehn Meinungen. Aber wer nicht fragt, wird auch nicht herausfinden, ob die eigenen Ideen etwas taugen. Heute wähle ich aus, wen ich frage. Es braucht Menschen, die kompetent sind und mit ihrer Kritik behutsam umgehen. Gerade als Künstlerin möchte man sich ja immer weiterentwickeln. Ich habe mir selbst immer Ziele gesteckt und mich damit auch unter Druck gesetzt.

Zum Beispiel?

Als ich eine Idee für eine Lesung hatte, habe ich einen Termin angesetzt und die Veranstaltung angekündigt, ohne die fertigen Texte zu haben. Ich brauche konkrete Schritte und Deadlines.

Inwiefern haben Sie als Künstlerin oder Unternehmerin Sexismus oder Diskriminierung als Frau erlebt?

Als Schauspielerin ist man besonders gefährdet, weil der Beruf eine große Offenheit und Sensibilität erfordert. Das lässt sich natürlich leicht ausnutzen. Diese Mechanismen kennen viele Schauspielerinnen, auch den Satz: „Spiel das doch mal nackt.“ Ich habe nicht wirklich schlimme Erfahrungen gemacht, aber kenne all diese Spielchen. Es ist gut, dass eine öffentliche Debatte zu dem Thema stattfindet, die es erleichtert Missstände anzusprechen.

Was war dann für Sie die größte Hürde offen zum Künstlerstatus zu stehen? Selbstzweifel? Oder Angst, dass Sie nicht davon leben können?

Pressekontakt:

Wenn Sie weitere Informationen, Bildmaterial oder Interviewpartner benötigen, wenden Sie sich bitte an:

E-Mail presse@messe.rocks
Tel.: +49 89 124 14 63-30



messe.rocks GmbH
Velaskostraße 6
85622 Feldkirchen
Deutschland
Tel.: +49 89 12 41 463-0
info@messe.rocks



**Karrieremesse für Absolventinnen,
Frauen in Fach- und
Führungspositionen und
Existenzgründerinnen**
München
10.-11. Oktober 2019
www.her-CAREER.com
Twitter: #herCAREER,
@her_CAREER_de
Facebook: /her-CAREER
Instagram: herCAREER/
LinkedIn: /herCAREER

Als Künstlerin entblößt man sich und zeigt viel von sich selbst. Dazu gehört Mut und Vertrauen in das eigene Können und die eigene Vision. Wenn ich überzeugt bin von der Sache, der Idee oder dem Projekt, bin ich zwar noch offen für konstruktive Kritik, aber viel weniger angreifbar.

Wie gehen Sie mit schlechten Kritiken oder Kreativ-Krisen um?

Ich bewege mich ständig zwischen himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt. Aber in den Phasen, in denen ich denke, das ist doch alles nichts und das will doch keiner sehen und hören, habe ich heute eher das Vertrauen, dass auch wieder andere Zeiten kommen. Und bis dahin gibt es meine Familie und Freunde, die mich aufbauen und stärken. Denn begeistern kann ich andere nur, wenn ich an das, was ich tue, glaube.

So ging es uns auch, als wir das Kinderkunsthhaus gegründet haben. Es gab viele Skeptiker, doch unsere Begeisterung für die Sache hat immer mehr Menschen mitgerissen und zum Gelingen beigetragen. Zum Erfolg gehören viele Parameter – die richtige Idee zur richtigen Zeit, Verbündete in der Sache, viel Leidenschaft und letztlich auch ein bisschen Glück.

Was können Frauen von Ihrem Film FRAU MUTTER TIER lernen?

In FRAU MUTTER TIER zeigen wir exemplarisch drei Muttertypen aus unzähligen Varianten und beobachten sie in ihrem täglichen Alltagswahnsinn. Ein Patentrezept fürs Muttersein gibt es ohnehin nicht. Wir geben alle unser Bestes und mehr Gelassenheit und Verständnis untereinander täten gut. Jede Frau muss ihren Weg finden und sollte sich nicht mit anderen vergleichen, denn die Umstände sind bei jeder anders. Und die Erfahrung zeigt, dass die Pläne sowieso meist nicht aufgehen und Improvisieren gefragt ist. Kreative Alltagsbewältigung ist mit Kindern ständig gefordert.

Wann werden Frauen dabei zum Tier?

Kaum etwas holt so viele Emotionen hervor wie Muttersein. Wir werden entweder zum Tier, wenn wir überfordert sind oder wenn wir wie eine Löwin unsere Kinder verteidigen. Deshalb sollten wir trotz aller Ratgeberliteratur am Ende unserem Bauchgefühl und den Bedürfnissen unserer Kinder folgen. Alles richtig machen kann man sowieso nicht.

Pressekontakt:

Wenn Sie weitere Informationen, Bildmaterial oder Interviewpartner benötigen, wenden Sie sich bitte an:

E-Mail presse@messe.rocks
Tel.: +49 89 124 14 63-30



messe.rocks GmbH
Velaskostraße 6
85622 Feldkirchen
Deutschland
Tel.: +49 89 12 41 463-0
info@messe.rocks



**Karrieremesse für Absolventinnen,
Frauen in Fach- und
Führungspositionen und
Existenzgründerinnen**
München
10.-11. Oktober 2019
www.her-CAREER.com
Twitter: #herCAREER,
@her_CAREER_de
Facebook: /her-CAREER/
Instagram: herCAREER/
LinkedIn: /herCAREER

Sie zeigen am Mikrokosmos Spielplatz, wie Frauen sich selbst unter Druck setzen...

Auf dem Spielplatz spielt man ja nicht nur mit seinem Kind, sondern trifft vor allem auch andere Eltern. Auch dort muss man seinen Platz finden, was nicht immer einfach ist. Oft setzen wir uns unter Druck, weil wir uns mit anderen Frauen vergleichen, bei denen man zum Beispiel denkt: Wie geht das? Die hat vier Kinder und dann arbeitet sie auch noch. Aber Lebenssituationen sind nun mal sehr unterschiedlich, man sollte sich eher inspirieren lassen.

Viele Frauen stehen sich mit ihrem Perfektionismus oder zu hohen Erwartung beruflich selbst im Weg. Kennen Sie das auch?

Ich hatte das große Glück, früh zu erkennen, dass ich sicher nie die perfekte Mutter werde. Ich habe zum Beispiel oft alles vergessen, Windeln, Apfelschnitze und so weiter. Und war immer sehr dankbar, wenn mir andere Mütter ausgeholfen haben, die das besser im Griff hatten. Es hilft sehr, wenn man sich nicht ständig mit anderen vergleicht und auch sich selbst nicht aus dem Auge verliert, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Beruflich scheitere ich auch gelegentlich an meinen hohen Erwartungen, habe aber gelernt, dass ich nicht alles selber können muss und es mir auch viel mehr Spaß macht im Team zu arbeiten.

Bald sind Sie als Table Captain auf der herCAREER@Night. Was erwarten Sie von der Veranstaltung?

Ich freue mich sehr darauf, Frauen aus den unterschiedlichsten Bereichen kennenzulernen. Viele haben vielleicht Karriere-Themen, die mir erst einmal fremd sind, aber genau das finde ich spannend und bereichernd.

Interview: Stefanie Hornung

*Auf der herCAREER@Night am Donnerstag, 10. Oktober 2019, gibt Alexandra Helmig den Teilnehmer*innen neben vielen anderen Persönlichkeiten aus Wirtschaft und Politik als Table Captain einen Einblick in die Höhen und Tiefen ihrer Künstlerkarriere.*

Über Alexandra Helmig

Pressekontakt:

Wenn Sie weitere Informationen, Bildmaterial oder Interviewpartner benötigen, wenden Sie sich bitte an:

E-Mail presse@messe.rocks
Tel.: +49 89 124 14 63-30



messe.rocks GmbH
Velaskostraße 6
85622 Feldkirchen
Deutschland
Tel.: +49 89 12 41 463-0
info@messe.rocks



**Karrieremesse für Absolventinnen,
Frauen in Fach- und
Führungspositionen und
Existenzgründerinnen**
München
10.-11. Oktober 2019
www.her-CAREER.com
Twitter: #herCAREER,
@her_CAREER_de
Facebook: /her-CAREER
Instagram: herCAREER/
LinkedIn: /herCAREER

Die Künstlerin und zweifache Mutter Alexandra Helmig bewegt sich in verschiedensten Genres. Sie arbeitet als Schauspielerin, Sprecherin, Musikerin und Autorin. Neben drei preisgekrönten Theaterstücken hat sie mehrere Kinderbücher veröffentlicht. 2011 gründete Alexandra Helmig das gemeinnützige Kinderkunsthhaus München. Für den Film FRAU MUTTER TIER, der im März 2019 in die Kinos kam und in dem sie neben Julia Jentsch eine der Hauptrollen spielt, schrieb Alexandra Helmig auch das Drehbuch. In diesem Jahr erschien zudem ihr Debütalbum „Pictures“ unter ihrem Künstlernamen Ada Morghe bei Sony Music.

Über die herCAREER

Die herCAREER ist Deutschlands Leitmesse für die weibliche Karriereplanung. Sie findet am 10. und 11. Oktober 2019 bereits zum fünften Mal im Münchener MTC statt und wird mit dem Netzwerkevent herCAREER@Night abgerundet. Mit der Messe und der Netzwerkveranstaltung wurde eine Plattform geschaffen, die Jobeinsteigerinnen, aber auch Aufsteigerinnen und Gründerinnen Netzwerke erschließt, die sie dabei unterstützen, beruflich weiter und schneller voranzukommen.

Die herCAREER@Night findet am Abend des ersten Messetages, also am 10. Oktober 2019, statt. Hier treffen die Netzwerk-Teilnehmerinnen im Rahmen eines gemeinsamen Abendessens auf weibliche Vorstände, Aufsichtsrätinnen, Unternehmerinnen, Existenzgründerinnen, Personalverantwortliche und Expertinnen der unterschiedlichsten Branchen, aber auch auf Männer, die sich für Chancengleichheit einsetzen. An diesem Abend geht es darum, sich auszutauschen und das berufliche Netzwerk zu erweitern.

Das Besondere an der herCAREER ist, dass sie Hierarchieebenen aufbricht und einen Austausch auf Augenhöhe ermöglicht. Die Besucherinnen und Besucher haben so die Möglichkeit, sowohl vom Wissen der Crowd zu profitieren als auch von den Erfahrungen und dem Know-how erfahrener Role Models und Insidern zu lernen. Auf der herCAREER kommen sie in lockerer Atmosphäre mit Fachexperten/-innen ins Gespräch und können ihr berufliches Netzwerk strategisch und gezielt ausbauen. www.her-career.com/atNight

Einzigartig ist auch das Ausstellungsspektrum: Im Fokus stehen Arbeitgeber aus verschiedensten Branchen, spannende Weiterbildungsangebote, aber auch Themen rund um Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie Angebote für Gründer/innen und Unternehmer/innen. Ergänzt wird das Angebot um den Themenbereich Finanzen, Geld und Vorsorge. Außerdem stellen Unternehmen bei den Future Talks vor, an welchen Innovationen sie arbeiten und wie sie Digitalisierung und New Work vorantreiben.

Angereichert wird das Programm um über 60 Vorträge und Diskussionen mit Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Wissenschaft und Politik sowie um rund 300 MeetUps und Talks mit Role Models. Darunter sind auch zahlreiche Gründerinnen, die bereit sind, ihr Wissen zu teilen und über ihre Erfahrungen und Lernkurven zu berichten. Das umfangreiche Vortragsprogramm ist im Eintrittspreis inkludiert. Für

Pressekontakt:

Wenn Sie weitere Informationen, Bildmaterial oder Interviewpartner benötigen, wenden Sie sich bitte an:

E-Mail presse@messe.rocks
Tel.: +49 89 124 14 63-30



messe.rocks GmbH
Velaskostraße 6
85622 Feldkirchen
Deutschland
Tel.: +49 89 12 41 463-0
info@messe.rocks



**Karrieremesse für Absolventinnen,
Frauen in Fach- und
Führungspositionen und
Existenzgründerinnen**
München
10.-11. Oktober 2019
www.her-CAREER.com
Twitter: #herCAREER,
@her_CAREER_de
Facebook: /her-CAREER
Instagram: herCAREER/
LinkedIn: /herCAREER

Studierende sowie Absolventinnen und Absolventen ist die Messe kostenfrei sowie die An- und Heimreise mit FlixBus aus dem gesamten Bundesgebiet. www.her-career.com/FlixBus

Die herCAREER 2019 findet am 10. und 11. Oktober 2019 in München statt. Weitere Informationen über die Karrieremesse für Frauen gibt es unter www.her-career.com, über Facebook: www.facebook.com/herCAREER.de/ über Twitter @her_CAREER_de, #herCAREER, Instagram www.instagram.com/herCAREER/ und bei LinkedIn www.linkedin.com/company/herCAREER

Bereits wie im Vorjahr ist die Veranstaltung in einigen Bundesländern als Weiterbildungsveranstaltung anerkannt: www.her-career.com/Bildungsurlaub

Über Natascha Hoffner

Die Gründerin Natascha Hoffner verfügt über 19 Jahre Erfahrung in der Messebranche. Sie war bereits ab dem Jahr 2000 Teil einer Neugründung in der Messebranche mit Sitz in Mannheim und maßgeblich am Auf- und Ausbau von Messen und Kongressen im In- und Ausland beteiligt, die als Leitveranstaltungen ihrer Branche etabliert wurden. In Spitzenzeiten war sie gemeinsam mit dem damaligen Gründer für bis zu 20 Messen und Kongresse jährlich und rund 100 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verantwortlich. Für dieses Unternehmen, welches zuletzt zur Tochtergesellschaft der Deutschen Messe AG wurde, war sie über fünf Jahre als Geschäftsführerin tätig. Im April 2015 gründete sie die messe.rocks GmbH mit Sitz im Münchner Osten.

Pressekontakt:

Wenn Sie weitere Informationen, Bildmaterial oder Interviewpartner benötigen, wenden Sie sich bitte an:

E-Mail presse@messe.rocks
Tel.: +49 89 124 14 63-30



messe.rocks GmbH
Velaskostraße 6
85622 Feldkirchen
Deutschland
Tel.: +49 89 12 41 463-0
info@messe.rocks