

Profitieren Sie von einer Zusammenarbeit mit der Expertin für Trennungsbewältigung und Neuanfang!



Franziska Karl von Happy Single Mum

Coach, psychologische Beraterin und Rednerin für alleinerziehende Mütter in Deutschland, Österreich und der Schweiz

Mentale Gesundheit für Ihre alleinerziehenden Mitarbeiter*innen

„Meine große Vision ist es,
dass Single Mütter nach ihrer
Lebenskrise Trennung mit
Kindern wieder selbstbestimmte,
starke und (finanziell)
unabhängige Frauen werden!“

FRANZISKA KARL



Wer wir sind

Ob friedliches Co-Parenting oder berufliche Neuorientierung:

Franziska Karls Vision mit Happy Single Mum ist es, dass Single Mütter nach einer durchgestandenen Trennung wieder optimistisch in die Zukunft schauen, sich ein erfülltes Leben mit einem neuen Lebenssinn aufbauen und sich langfristig auch wieder eine glückliche Partnerschaft & Patchwork-Familie in ihrem Leben aufbauen.

+ 50.000

Podcast-Downloads

+ 200

Vorträge

Franziska Karl & die Happy Single Mum Community

Überblick & Zahlen

- Coach für alleinerziehende Mütter & Unternehmerin: seit 2019
- 4 Kinder im Patchworkmodell (11, 14, 15 und 18 Jahre)
- 350 1:1 Coaching Sessions
- 25 Produkt Launches (Verkaufs-Kampagnen von Coaching-Programmen)
- 200 Vorträge
- davor 10 Jahre Konzernenerfahrung bei Microsoft & im psychosozialen Coaching für Unternehmen
- Ausgebildet als “Systemischer Coach” (Competence on Top), “psychologische Beraterin (Euro-FH), “Personal Coach” (Dr. Migge)



Warum das Thema “Alleinerziehende”?

Als geschiedene Mutter, psychologische Beraterin und aus der jahrelangen Erfahrung in der emotionalen Beratung von alleinerziehenden Müttern kennt Franziska Karl die innere Welt und die täglichen Herausforderungen von alleinerziehenden Eltern sehr gut. Sie weiß, wie anstrengend der Alltag sein kann und wie wichtig Resilienz ist, um als Mutter weiterhin belastbar, arbeitsfähig, aber vor allem emotional stabil zu sein.

Und genau deswegen unterstützt sie alleinerziehende Mütter mit Workshops, Coachingangeboten & einem eigenen Podcast im Kontext der Persönlichkeitsentwicklung rund um die Themen Trennungsbewältigung, Stärkung des Selbstwerts, Kommunikation mit dem anderen Elternteil, Resilienz und sinnstiftendem Start in ein neues Leben.

- In Deutschland leben **2,15 Mio. alleinerziehende Mütter*** (Umfrage statistisches Bundesamt). Als Kooperationspartner erhalten Sie Zugang zu dieser attraktiven und reichweitenstarken Zielgruppe. Die Zielgruppe ist in der Marketingkommunikation von Unternehmen häufig unterschätzt oder gar nicht präsent.
- Laut der Studie des RKI`s **zur Gesundheit von alleinerziehenden Müttern und Vätern in Deutschland (2019-2023)*** “finden sich bei allen Gesundheitsindikatoren höhere Prävalenzen als für in Partnerhaushalten lebende Eltern. In der Gesundheitsförderung ist zu berücksichtigen, dass Alleinerziehende eine heterogene Gruppe sind. Neben der Stärkung persönlicher Kompetenzen, zielen politische und settingbasierte Maßnahmen darauf, gesundheitliche Benachteiligungen abzubauen.”

Auszug aus “Gesundheitliche Risiken von Alleinerziehenden” (AOK, 10.12.2024)*

- “Insbesondere die Zeit nach einer Trennung stellt eine zusätzliche Herausforderung dar, denn der Trennungsprozess kann das Bindungs- und Erziehungsverhalten von Eltern und Kindern erschüttern. Zudem bedeuten die getrennten Wege in einigen Familien einen Verlust sozialer Kontakte und den Wegfall von Unterstützungspersonen – auch das kann der Gesundheit zusetzen, denn nun sind Betreffende für beinahe alles alleine zuständig. Gleichzeitig fehlen manchmal Menschen, die im Alltag und in Krisensituationen emotional da sind, beispielsweise mit einem offenen Ohr für Probleme... Es gibt viele in Deutschland durchgeführte Untersuchungen, die belegen, dass die psychische Gesundheit von Alleinerziehenden, insbesondere die der Mütter, häufiger beeinträchtigt ist als von Eltern, die als Paar gemeinsam in einem Haushalt leben. Sie leiden häufiger unter Stress, verspüren vermehrt ein Gefühl von Einsamkeit und leiden öfter unter Depressionen.”

Berlin geht mit gutem Beispiel voran: Beschluss von Gesundheitszielen von Alleinerziehenden (4.10.2023)*:

- “Die Gesundheit von Alleinerziehenden ist von entscheidender Bedeutung, um den täglichen Herausforderungen gerecht zu werden und ein erfülltes Leben zu führen. Selbstfürsorge, Stressmanagement und regelmäßige Gesundheitsvorsorge...”
- “Alleinerziehende bewerten z. B. ihren allgemeinen Gesundheitszustand seltener als gut und leiden häufiger an Depressionen oder Rückenschmerzen als Eltern, die in Paarhaushalten leben. Fehlende soziale Ressourcen und eine geringe Zeitsouveränität verstärken zudem die psychosozialen Belastungen.”
- “Es sollen mehr digitale Angebote für Bewegung, Entspannung und Prävention geschaffen werden, da alleinerziehende Menschen oft keine Zeit für lange Wege zu derartigen Angeboten haben.”

*Quellenangaben:

Anzahl der Alleinerziehenden in Deutschland nach Geschlecht von 2000 bis 2023(in 1.000)

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/318160/umfrage/alleinerziehende-in-deutschland-nach-geschlecht/>

Studie des RKI`s zur Gesundheit von alleinerziehenden Müttern und Vätern in Deutschland (2019-2023)

https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/Focus/JHealthMonit_2024_03_Gesundheit_Alleinerziehender.pdf?__blob=publicationFile

Gesundheitliche Risiken von Alleinerziehenden (AOK, 10.12.2014)

<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/das-erhoeht-bei-alleinerziehenden-die-gesundheitsrisiken/>

Beschluss von Gesundheitszielen von Alleinerziehenden (4.10.2023):

www.berlin.de/sen/wgp/presse/2023/pressemitteilung.1371848.php

Vortrags- und Trainingsangebot für Organisationen

Ob zur Stärkung des Selbstwerts nach Krisen, einer sachlich-friedlichen Kommunikation mit dem Ex, entspannter Alltagsgestaltung mit den Kids oder sinnstiftendem Neustart als Happy Single Mum, lassen Sie sich von der Expertin für Trennungsbewältigung und Neuanfang inspirieren! Aus der Praxis, aus dem Alltag - authentisch und inspirierend!

Franziska Karl weiß, wie sie ihr Publikum mit kraftvollen Bildern, persönlichen Beispielen und einer starken Vision motiviert und fasziniert. Sie bringt Ihre Inhalte klar verständlich auf den Punkt.



Wofür Franziska Karl jeden Tag brennt und einsteht: Ein respektvoller Umgang im Miteinander, Wertschätzung, Zuversicht, Selbstvertrauen und daraus resultierend innerlich gestärkte, lebensfrohe Mütter & Frauen - auch wenn sie alle eine Trennung vom Vater ihrer Kinder hinter sich haben.

Kunden & Kooperationen:



TAGESSPIEGEL



Vortragsthemen:

Zu folgenden Themenschwerpunkten in der Welt von alleinerziehenden Müttern bzw. Elternteilen können Sie Franziska Karl buchen. Die Vorträge werden immer auf Kundenwunsch spezifisch zusammengestellt.

- Hoffnung und Zuversicht für Alleinerziehende
- Burn-Out Prävention und “Mental Load” als Alleinerziehende
- Selbstfürsorge und Energiemanagement im Alltag
- Friedliche Elternschaft (und Co-Parenting)
- Alltagsgestaltung & Stressmanagement mit Kindern
- Liebe & neue Partnerschaft (Patchwork) als alleinerziehende Eltern

Beispiele - So könnte Ihr Vortragsangebot aussehen:

Thema: Hoffnung & Zuversicht

„Du bist nicht allein“ - Impulsvortrag und Mini-Workshop für alleinerziehende Eltern

So könnte Ihr Einladungstext aussehen:

Sie sind frisch getrennt oder schon länger alleinerziehend? Der Alltag mit Kindern und Job stellt uns hier oft vor eine große Aufgabe. Das Gefühl, immer alles allein bewältigen zu müssen kann schnell zu ungewollter körperlicher & emotionaler Erschöpfung führen. Eine verständliche Situation mit der sie nicht allein sind.

Mit diesem Vortragsangebot erhalten Sie durch unsere Referentin Franziska Karl frische Impulse und neue Ideen für die typischen Herausforderungen als alleinerziehende Mutter oder Vater.

Der Miniworkshop gibt Ihnen unter anderem erste Übungen an die Hand, wie Sie Ihre Energie für den Alltag mit Kindern gut einteilen können, wieder mehr Zuversicht gewinnen oder mehr inneren Frieden mit dem anderen Elternteil anstreben können.

Im Anschluss beantwortet unsere Referentin Ihnen gerne Ihre offenen Fragen, die sie auch vorher einreichen können.

Hier geht es zur Anmeldung:

Beispiele - So könnte Ihr Vortragsangebot aussehen:

Thema: Friedliche Elternschaft

“Friedliche Elternschaft: Kooperation & Frieden mit dem Vater Ihrer Kinder”

So könnte Ihr Einladungstext aussehen:

Sich als Paar trennen und Eltern bleiben - nicht immer einfach nach einer Trennung mit gemeinsamen Kindern. Neben der emotionalen Belastung bleibt oft die Notwendigkeit sich als Eltern abzusprechen. Viele alleinerziehende Eltern fühlen Sie oft sehr erschöpft und immer mal wieder überfordert mit den Kindern. Eine verständliche Situation.

Dieser Vortrag ist genau richtig für Sie, wenn Sie vielleicht noch voller Groll auf Ihren Ex sind und dennoch für Ihre Kinder eine friedliche Elternschaft erreichen wollen.

Sie bekommen konkrete Kommunikationstipps und Strategien an die Hand, wie eine sachliche Ebene als Eltern trotz des Trennungsschmerzes gelingen kann und Sie organisatorische Fragen friedlich klären können. Damit Sie einen friedlichen, gemeinsamen Umgang auf der Elternebene führen können – für Ihren eigenen Seelenfrieden, aber vor allem für Ihre gemeinsamen Kinder.

Hier geht es zur Anmeldung:

Thema: Emotionale Stärkung & Stressmanagement

“Lebenskrise Trennung: Wie meistere ich die Zeit „danach“ ohne im Burn-Out zu landen?”

So könnte Ihr Einladungstext aussehen:

Die Trennung ist ausgesprochen und Sie haben das Gefühl, vor einem großen Berg organisatorischer und emotionaler Herausforderungen zu stehen? Dazu kommen die Kinder, der Job, der Haushalt und gleichzeitig müssen Sie viele Dinge mit ihrem Ex-Partner klären? Die erste Zeit nach einer Trennung mit Kind ist nicht einfach. Lernen Sie an diesem Vortragabend, wie Sie ihre emotionalen und körperlichen Kräfte trotz Alltag, Job und Kindern gut einteilen können, klar und strukturiert einen Schritt nach dem anderen angehen und sich gleichzeitig immer gut um sich selbst kümmern.

Hier geht es zur Anmeldung:

Thema: Hoffnung & Zuversicht, Verbindung mit Austausch mit anderen Alleinerziehenden

„Getrennt wieder glücklich“ - Hoffnung und Zuversicht nach der Trennung mit Kindern

„Wie soll ich bloß jeden einzelnen Tag überstehen?“, „Ich bin so traurig um mein „verlorenes Familienmodell“, Wie soll ich denn wieder glücklich werden“?

Dies und noch mehr sind typische Gedanken von Müttern, die eine Trennung hinter sich haben. Das ist auch nur zu verständlich: Viele haben das Gefühl, Ihnen wird der Boden unter den Füßen weggezogen und es fehlt oft eine Perspektive, wie sie als „alleinerziehende“ Mutter wieder glücklich werden können. Mit diesem Abend bekommen Sie Unterstützung und Ideen, wie es auch für Sie ein glückliches Leben nach der Trennung vom Vater ihrer Kinder geben kann.

Wir sprechen über die Gründe, warum eine Trennung zwar eine Lebenskrise aber nicht das Ende sein muss, wie Sie den Glauben an sich selbst nicht verlieren und wie sie aus diesem Tief Schritt-für-Schritt wieder rauskommen können. Austausch und die Kontaktaufnahme untereinander ist ausdrücklich gewünscht, denn: gemeinsam sind Sie stark und schaffen das! Seien Sie ein starkes Vorbild für ihre Kinder – denn das ist das größte Geschenk für unsere Trennungskinder sind wieder glückliche Eltern!

Hier geht es zur Anmeldung:

Thema: Neue Partnerschaft nach einer Trennung

“Eine neue & glückliche Beziehung als Alleinerziehende”

Nach einer schmerzhaften Trennung mit Kind entwickeln viele von uns Alleinerziehenden oft sehr durchwachsene Gefühle zum Thema Liebe & Partnerschaft. Einerseits sehnen wir uns wieder nach echter Nähe und Verbundenheit. Andererseits sind da unsere Sorgen & Ängste, dass es „wieder nur schiefgehen könnte“ und wir unseren Kindern nicht noch eine Trennung antun wollen. Mit diesen Gefühlen sind sie nicht alleine.

Wir laden Sie ein, das Thema „Neue Liebe als Alleinerziehende“ mal aus einer ganz neuen Perspektive zu betrachten. Mit unserer Referentin von Happy Single Mum - Franziska Karl erhalten Sie an diesem Tag frische Impulse und ganz neue Ideen, wie auch sie sich dem Thema neue Liebe als Alleinerziehende wieder Schritt für Schritt annähern können.

Bringen Sie gleich Zettel & Stift mit: Es warten erste spannende Übungen auf Sie und wer weiß: Vielleicht wartet ja doch schon bald auch der „Richtige“ auf Sie?

Hier geht es zur Anmeldung...

Maßgeschneiderte Angebote ohne Stigma aber mit echter Wertschätzung

Ideal einbettbar in organisationsübergreifende Angebote:

- „Diversity Day“ am 19. Mai 2026
- „Allianz gegen Einsamkeit“ – 22. – 29. Juni 2026
- „Woche der seelischen Gesundheit“: 10.-20. Oktober 2026
- Eigene „Vereinbarkeitswoche“ (Im Herbst oder Frühjahr)
- Eigene „Mental Health Woche“ (im Herbst oder Frühjahr)
- „Ecqual Care Day“ (Ende Februar)
- Städte & Kommunen (zum Beispiel in Zusammenarbeit mit der örtlichen VHS)

So machen es andere:

19.5.2026



DEUTSCHER DIVERSITY-TAG 2026
charta der vielfalt



Programm der DHBW

9:20 Uhr Begrüßung
Prof. Dr. Seon-Su Kim

9:30 Uhr Vielfalt in Bewegung: Ein Alumni-Gespräch mit dem Blick zurück
Prof. Dr. Michael Schröder interviewt Kaan Can Kerek

10:00 Uhr Studium der Zukunft: New Study Informatik flexibel & digital
Prof. Dr. Kay Berking stellt das digitale duale Studienmodell vor

10:30 Uhr Du bist nicht allein: Kraft und Zuversicht für Alleinerziehende
Franziska Karl gibt Impulse für mehr Unterstützung für alleinerziehende*r – praxisnah und selbstbestimmt

11:00 Uhr Vielfalt in der Lehre: Warum sie wichtig ist
Prof. Dr. Seon-Su Kim zeigt, wie sich Vielfalt in der Lehre manifestiert

Wählen Sie sich einfach ein:
<https://bbb.dhbw.de/rooms/in-foz-ztb-t0d/join>

Die Teilnahme erfolgt in der Arbeitszeit.



Studieninteressierte Studienangebot Studierendende Forschung & Transfer Karriere Über uns

Vereinbarkeitswoche "Zwischen Anspruch und Alltag - Wege zur Vereinbarkeit"

Hoffnung & Zuversicht

„Du bist nicht allein“ - Impulsvortrag und Mini-Workshop für alleinerziehende Eltern

Mittwoch 20. Mai 2026 | 10.00 - 11.30 Uhr | online

Sie sind frisch getrennt oder schon länger alleinerziehend? Der Alltag mit Kindern und Job/Studium stellt uns hier oft vor eine große Aufgabe. Das Gefühl, immer alles allein bewältigen zu müssen kann schnell zu ungewollter körperlicher & emotionaler Erschöpfung führen. Eine verständliche Situation mit der Sie nicht allein sind. Mit diesem Vortragsangebot erhalten Sie durch unsere Referentin frische Impulse und neue Ideen für die typischen Herausforderungen als alleinerziehende Mutter oder Vater. Der Miniworkshop gibt Ihnen unter anderem erste Übungen an die Hand, wie Sie Ihre Energie für den Alltag mit Kindern gut einteilen können, wieder mehr Zuversicht gewinnen oder mehr inneren Frieden mit dem anderen Elternteil anstreben können

Referentin: n.n.

Anmeldeformular

Anmeldefrist ist der **13. Mai 2026**. Den Zugangslink zum Impulsvortrag für Alleinerziehende am 20. Mai von 10 - 11.30 Uhr erhalten Sie in der Woche zuvor per E-Mail. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Diese Veranstaltung findet statt im Rahmen der HNF Vereinbarkeitswoche vom 18. - 22. Mai 2026.

Das Gesamtprogramm und weitere Veranstaltungen der beteiligten Hochschulen in NRW finden Sie unter <https://www.hnf-nrw.de/events2026>

Plakat zum Download folgt

Organisatorisches

Selbstverständlich gestalten wir die Vorträge und Trainings in Ihrem Hause ganz nach Ihren Wünschen und Vorstellungen. Ob Themenfindung passend zu Ihrer Zielgruppe, Titelauswahl oder inhaltliche Gestaltung: Gerne machen wir Ihnen ein Angebot, das zu Ihrer Zielgruppe passt.

- Die Vorträge und Trainings können bei Ihnen vor Ort oder selbstverständlich **Online** stattfinden.
- Die Technik dazu stellt Frau Karl auf Wunsch bereit (über Zoom, auf Wunsch mit Aufzeichnung und weiteren Moderationstechniken). Ton und Bild sind von guter Qualität.

Einstiegsangebot: Impulsvortrag & anschließende Fragen-Antworten-Runde

- Im ersten Schritt empfehlen wir immer einen **Impulsvortrag mit der Dauer von maximal 30-45 Minuten + weiteren 30-45 Minuten für einen persönlichen Austausch der Teilnehmer*innen** untereinander und der Möglichkeit, Fragen zu stellen. Dies wird sehr positiv angenommen, da es den Teilnehmer*innen **das Gefühl von Gemeinschaft** vermittelt.
- Der persönliche Gruppenaustausch (auch im Onlineformat) wird **von Franziska Karl moderiert** - gerne in Zusammenarbeit mit Ihnen oder Ihren Teamkolleginnen.

Folgeangebote: Halbtages-/ Tagesworkshops & mehrwöchige Trainings

- Zögern Sie nicht, uns ihre individuellen Vorstellungen passend zu ihrem Firmenkonzept mitzuteilen. Gerne erarbeiten wir gemeinsam mit Ihnen weiterführende Angebote, so dass Sie ihren alleinerziehenden Mitarbeiter*innen ein maßgeschneidertes Angebot im Rahmen ihrer Gesundheitsförderung anbieten können.

Nächste Schritte für Sie

Wünschen Sie nähere Information, haben Sie Fragen oder möchten Sie einen Vortrag mit Franziska Karl in Ihrem Hause anfragen?

Kontaktieren Sie uns unverbindlich hier:

*Ich freue mich auf ihre
Kontaktaufnahme,
Ihre Franziska Karl*

f.karl@franziskakarl.de
Telefon: 0151-5895 57 56
www.franziskakarl.de