

# Waldbronner Unternehmerseite



## „Wenn das Baby nicht schläft“ Wir begrüßen Julia Bessler von MamaJu im Verein der Selbständigen



Was haben der erfolgreiche Basketballer LeBron James, der Tennisprofi Roger Federer und der Gründer des Onlineversandhandels Amazon gemeinsam? Sie alle pri-

orisieren ihren Schlaf. „Work-Life-Sleep-Balance“ könnte zum neuen Buzzword unserer Arbeitswelt avancieren und das alte Modell der Work-Live-Balance ablösen.

Waldbronner Selbständige e.V.  
Eichhörchenweg 1  
76337 Waldbronn  
Redaktion Tanja Feller  
[redaktion.feller@gmx.de](mailto:redaktion.feller@gmx.de)

Nicht nur Job und Privatleben lassen sich nicht voneinander trennen. Auch der Schlaf ist für unsere Gesundheit und unser Lebensglück immens wichtig. Doch gerade dieser kommt in den meisten Familien gründlich durcheinander, sobald das erste Kind das Licht der Welt erblickt. So ging es auch **Julia Bessler**, die sich nach der Geburt ihrer nun dreijährigen Tochter mit der Problematik Schlafentzug ziemlich allein gelassen gefühlt hat. Da ihre Familie aus den USA und Kanada stamme, holte sie sich im Ausland Hilfe, denn in Kanada seien Schlaf-Coaches zur Betreuung junger Familien ähnlich verbreitet wie in Deutschland Hebammen. „Ich war begeistert, wie viele Studien zum Thema Babyschlaf existierten“, so **Julia Bessler**, „und gleichzeitig schockiert, dass hier das in den Schlaf schreien lassen immer noch als Lösung angeboten wird“. Da ihr das Wissen und die Betreuung durch einen kanadischen Coach immens geholfen habe, hat sich **Julia Bessler** daraufhin in Kanada in den Bereichen der frühkindlichen Entwicklung sowie dem kindgerechten, bindungs- und bedürfnisorientierten Baby- und Kleinkindschlaf weitergebildet bevor sie im Jahr 2000



*Nicole Schmider begrüßt Julia Bessler im Verein mit einem frischen Blumenstrauß von der Stilmanufaktur.*

das Waldbronner Start-Up MamaJu gründete. „Die Nachfrage war so groß, dass meine Warteliste immer länger wurde“, erinnert sich die damals frisch gebackene Unternehmerin. Gleichzeitig waren gecoachte Mamas begeistert vom Erfolg beim Schlafverhalten ihres eigenen Babys und wollten sich zu Schlafcoaches ausbilden lassen. Da ausgeschlafene Mitarbeiter eine wertvolle Ressource sind, rückt das Thema Schlaf zunehmend auch in den Fokus von Unternehmen. Während das Pharma- und Technologieunternehmen Merck seinen Beschäftigten neuerdings finanziell dabei hilft, ihren Kinderwunsch zu erfüllen, entdecken andere Unternehmen das Baby Schlafcoaching als neuen Mitarbeiter Benefit. „**MamaJu** unterstützt Unternehmen darin, dass Mitarbeiter ihre Top-Performance halten können, auch in den fordernden Phasen der Elternschaft“, erklärt **Julia Bessler**. Mit der Priorisierung des Schlafs könnten die Anzahl an Krankheitstagen reduziert und der Wiedereinstieg in den Job beschleunigt werden. Die von ihr aufgebaute **MamaJu** Online-Akademie sei somit auch für überregional tätige Unternehmen interessant, da Mitarbeiter diese zeitlich flexibel von zuhause nutzen und sich weiterbilden könnten. Das mittlerweile 15-köpfige Team bietet darüber hinaus Fachvorträge in Unternehmen an und hält ehrenamtlich Vorträge in Eltern-Cafes. „Ein guter Schlaf soll keine Frage des Geldbeutelns sein“, so **Bessler**, die in ihrem Beruf ein Stück weit eine Berufung sieht.



### 2.300 Euro Spende für das DRK Etzenrot

Die **Waldbronner Selbständigen** rufen ihre Mitglieder jedes Jahr zu einer freiwilligen Weihnachtsspende zugunsten einer Einrichtung vor Ort auf. Dieses Jahr kam die Spende dem Deutschen Roten Kreuz (DRK) Etzenrot zugute. Vorstand **Jürgen Socher** bedankt sich im Namen der **Waldbronner Selbständigen** bei allen Spendern und wünscht dem DRK Etzenrot weiterhin viel Erfolg bei der Notfallhilfe.

