



## Einreichungen Frauenförderpreis

**Projekttitle: Podcast "Raus aus der Couch" mit Expertinnen für Frauen**

**Projektträger:** Mag. Doris Schulz Medienfrau  
Wallererstraße 242, 4600 Wels  
[www.medienfrau.at](http://www.medienfrau.at)



**Anzahl der Mitarbeiter:** 1

**Projektleitung:** Mag. Doris Schulz

**Kurzbeschreibung des Projektes:**

Der Titel meines Podcasts "Raus aus der Couch" ist Programm: In zwanzig-minütigen Gesprächen mit Frauen, die ihren Weg gehen, rede ich mit ihnen über persönliche Entwicklung, berufliche Kompetenz, Achtsamkeit, ihren Mindset, neue Chancen und ihre Ideen für die Zukunft.

Jede Episode stellt auf diese Weise eine andere Interviewpartnerin vor. Mit persönlichen Profi-Tipps und Buchempfehlungen können sich die ZuhörerInnen dieses Podcasts rasche und kompetente Informationen holen. Alle zwei Wochen, Freitags, geht eine Episode online – mittlerweile sind es 20 Episoden und kann auf derzeit knapp 2000 Downloads verweisen - die Community wächst ständig.

Die Gespräche nehme ich selber auf und schneide sie auch, stelle sie online und bewerbe sie: [www.medienfrau.at/podcast](http://www.medienfrau.at/podcast) oder <https://www.facebook.com/Raus-aus-der-Couch-103672724718892>. KOSTENLOS.

Mit dem Podcast heben ich oberösterreichische Expertinnen auf eine internationale Ebene mit Expertinnen aus anderen deutschsprachigen Ländern und gebe ihnen damit Öffentlichkeit. Gleichzeitig sehe ich den Podcast als Unterstützung für Frauen, die sich entwickeln wollen, Impulse brauchen, eventuell Wegbegleitung oder neue Ideen suchen.