



JAHRESMAGAZIN 2025/26

Was wir gemeinsam bewegt haben.

Rückblick 2025 · Ausblick 2026

„Wirkung · Gemeinschaft · ZukunftsMut“

Ein Jahr voller Begegnungen, Wirkung und ZukunftsMut

2025 war ein Jahr, in dem aus vielen einzelnen Begegnungen ein starkes Ganzes geworden ist. Bücher wurden weitergegeben, Stimmen wurden hörbar, Frauen fanden Gemeinschaft, neue Perspektiven und Räume zum Auftanken. Dieses Magazin blickt auf das zurück, was LebensHeldin! gemeinsam bewegen konnte und auf das, was als Nächstes wachsen darf.

Im Mittelpunkt steht dabei nicht die Anzahl einzelner Angebote, sondern die Veränderung, die sie ermöglichen: weniger Einsamkeit, mehr Hoffnung, mehr Selbstwirksamkeit, mehr Lebensqualität und mehr Frauen, die selbst zu Mutmacherinnen werden.

IN DIESER AUSGABE

03 2025 in Zahlen

04 Mission & Vision

06 Unser Wirkungsökosystem

08 Finanzen

10 Projekte & Programme

22 Reichweite & Sichtbarkeit

24 LebensHeldin! UG

25 Blick nach vorn

„Keine Frau soll sich nach einer Krebserfahrung allein fühlen.“

2025 in Zahlen

Einige der wichtigsten Meilensteine aus der Jahreshauptversammlung.

439.924 €

Einnahmen aus Spenden, Sponsoring, Mitgliedsbeiträgen und sonstigen Erträgen

8.500

Mutmach-Bücher bis 2025 kostenlos verteilt

100.000

Podcast-Downloads bis 2025 erreicht

> 1.000

Userinnen im Mitgliederbereich

ca. 500

Teilnehmerinnen an Healing-Reisen seit Start 2018

70

re:start (16-Wochen Online-Coaching) Anmeldungen im Jahr 2025

4

Healing-Reisen im Jahr 2025

60

Mentorinnen 2025 qualifiziert



„Aus vielen Zahlen wird ein starkes Zeichen: LebensHeldin! wirkt.“



Das LebensHeldin!-Gefühl in die Welt tragen

Frauen nach einer Krebserfahrung und ihre Wegbegleiterinnen stärken, Hoffnung schenken, seelische Heilung ermöglichen, Mut entfachen und die größte Community weiblicher Stärke, Verbundenheit und Empowerment im DACH-Raum aufbauen.

VISION 2030

Keine Frau soll sich nach einer Krebserfahrung allein fühlen und keine Wegbegleiterin mit ihren Sorgen und Herausforderungen allein bleiben. LebensHeldin! wird die erste Anlaufstelle für psychosoziale Begleitung nach einer Krebserfahrung im DACH-Raum.

„Wir messen Erfolg an Veränderung.“

- Weniger Einsamkeit
- Mehr Hoffnung
- Mehr Selbstwirksamkeit
- Mehr Lebensqualität
- Mehr Gesundheitskompetenz
- Mehr Frauen werden Mutmacherinnen

Unser Nordstern

Fünf Ziele geben die Richtung vor – groß genug, um uns zu fordern, klar genug, um jeden nächsten Schritt daran auszurichten.

250.000

erreichte Frauen

10.000

aktive Mitglieder

100

Sisterhood-Gruppen

500

aktive Mentorinnen

100.000

verschenkte Mutmach-Bücher



„Frauen brauchen Frauen. Gerade nach Krebs.“

Vom ersten Hoffnungsschimmer zur eigenen Stärke

Die Angebote greifen ineinander und begleiten Frauen Schritt für Schritt, vom Buch bis zu dem Moment, in dem sie selbst anderen Frauen Hoffnung schenken.

1 Mutmach-Buch

2 Hörbuch & Podcast

3 Ein Tag für Dich

4 Mitgliederbereich

5 re:start
(16-Wochen
Online-Coaching)

6 Sisterhood

7 Healing-Reisen

8 Mentorinnen-Ausbildung



PHILOSOPHIE

Hoffnung ist der erste Schritt auf dem Weg zu neuer Stärke. Gemeinschaft trägt, wenn Worte fehlen.

WIRKUNG

Selbstwirksamkeit entsteht, wenn Frauen ihre eigene Kraft wiederentdecken. Beziehungen machen Wirkung nachhaltig.

„Ein Angebot führt zum nächsten und aus Begleitung wird Gemeinsamkeit.“

Wirkung, die wirklich wirkt

Zwei zentrale Angebote zeigen, wie LebensHeldin! Frauen stärkt: über das Mutmach-Buch und die Healing-Reisen.

MUTMACH-BUCH

68%

Stärkung der Selbstwirksamkeit

80%

Selbstfürsorge & emotionale Stabilität

90%

Verbundenheit & Solidarität

HEALING-REISEN

79%

verbesserte Lebensqualität

76%

weniger Angst

61%

gesteigertes Wohlbefinden

Grundlage: Wirkungsmessung Circle Consulting 2025 sowie Längsschnittstudie Dr. Ina Zschocke 2019–2022. Die Angebote ersetzen keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Einnahmen 2025

Die Jahresarbeit wurde überwiegend durch Spenden und Sponsoring getragen, ergänzt durch Mitgliedsbeiträge und sonstige Erträge.

Spenden

206.215 €

Sponsoring

171.876 €

Mitgliedsbeiträge

60.747 €

Sonstige Erträge

1.086 €

439.924 €

Gesamteinnahmen 2025

46,9%der Einnahmen stammen aus
Spenden

Fast jede zweite Einnahme kommt direkt aus Spenden. Damit bleibt LebensHeldin! nah an der Community und zugleich auf verlässliche Partnerinnen und Partner angewiesen.



„Jeder Euro ist ein Stück ZukunftsMut.“

Ausgaben 2025

Die Mittel flossen in direkte Angebote, Reichweite, digitale Infrastruktur und übergreifende Kosten, die die Wirkung überhaupt erst möglich machen.



471.606 €

Ausgaben 2025

-31.682 €

Differenz aus der Einnahmen-Überschussrechnung;
Abbau des Überschusses aus 2024

26,5%

größter Ausgabenblock: re:start
(16-Wochen Online-Coaching)

„Transparenz macht sichtbar, wie aus Mitteln Wirkung wird.“

Mutmach-Buch



ANGEBOT

Kostenlos | Wert: 26 €

WIRKUNGSBEITRAG

Es schenkt Hoffnung und Orientierung.

VISION

Jede Frau erhält einen persönlichen Mutmacher und spürt: Du bist nicht alleine.

8.500

Mutmach-Bücher bis 2025
kostenlos verteilt

10.000

Mutmach-Bücher sollen 2026
verschenkt werden

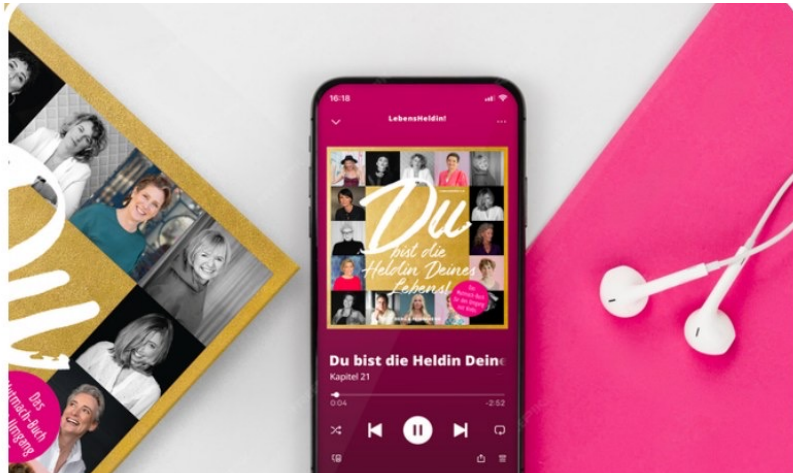
60+

Kliniken, Praxen, Apotheken und
Buchpatenschaften als Verteilwege

„Das Mutmach-Buch schafft den ersten Berührungspunkt mit LebensHeldin! und schenkt Hoffnung.“

Neuaufgabe, Finanzierung durch Sponsoring und Spenden sowie Verteilung über starke Partner:innen bilden den nächsten Schritt zur Vision 2030.

Hörbuch & Podcast



MUTMACH-HÖRBUCH

25.000

Frauen 2026 erreichen

10.000 E-Mails

MUTMACH-HÖRBUCH

Kostenlos | Wert: 26 €
Begleitet Frauen dann, wenn sie Kraft brauchen.
Ziel 2026: 25.000 Frauen erreichen und 10.000 E-Mail-Adressen aufbauen.

PODCAST

Kostenlos | 50 Folgen pro Jahr
Macht Hoffnung hörbar.
Bis 2025: 100.000 Downloads.
Ziel 2026: 150.000 Downloads.



„LebensHeldin! wird hörbar – überall dort, wo Frauen einen stärkenden Impuls brauchen.“

Ein Tag für Dich



Angebot: Tagesveranstaltung für 29 Euro Ticket inkl. Verpflegung und Goodiebag | Wert: 99 Euro

Wirkungsbeitrag: Der Tag schafft Nähe und Vertrauen.

Vision: Erste persönliche Begegnung mit LebensHeldin!

80

Teilnehmerinnen 2025 in Berlin

3

Veranstaltungen 2026 geplant

300

Teilnehmerinnen als Ziel für 2026

„Aus Begegnung entsteht Verbundenheit.“

LebensHeldin! wird vor Ort spürbar: mit Impulsen, Meditation, Austausch, Mutmach-Geschichten und dem Gefühl, nicht allein zu sein.

Veranstaltungen & Begegnungen

Auf zahlreichen Veranstaltungen hat LebensHeldin! ZukunftsMut und Lebensfreude sichtbar gemacht – in der Community, im Gesundheitswesen, auf Kongressen und in politischen Gesprächen.



- YES!Con
- Aktionstag „Ich bin dabei“ in Hamburg und Augsburg
- Rudern gegen Krebs
- Gesundheitstage von Kliniken
- Messen wie expopharm, Senologiekongress, ESMO
- Frauennetzwerktreffen, Lesungen und Charity Golf Turnier
- Politische Treffen



„LebensHeldin! ist dort, wo Frauen Mut und echte Verbindung brauchen.“

Mitgliederbereich & re:start



MITGLIEDERBEREICH

Über 1.000 Userinnen im Jahr 2025. Für 2026 wird der Mitgliederbereich komplett überarbeitet: klare Benutzerführung, Kraftquellen, 10-Tage-Testzugang und Web-App für Desktop und Smartphone.

RE:START 16-WOCHEN COACHING-PROGRAMM

Digitales Onko-Coaching kostenlos für Mitglieder im Wert von 795 Euro. Frauen gewinnen Vertrauen in sich selbst, Selbstwirksamkeit und neue Perspektiven.

70

Anmeldungen 2025

180

Anmeldungen 2026

„Der Mitgliederbereich ist das digitale Zuhause von LebensHeldin!.“

Healing-Reisen



Angebot: 4-tägige Regenerationsreise
Eigenanteil 99 Euro | Wert 795 Euro

Vision: Tiefe Regeneration und Heilung.

Qualifizierung von 6 Healing-Reisen
Coaches.

ca. 500

Teilnehmerinnen seit Start
2018

4

Reisen im Jahr 2025

3

Reisen im Plan 2026

„Zeit für Dich. Raum für Dich. Begleitung auf Augenhöhe.“

Mentorinnen-Ausbildung



AUS HOFFNUNG WIRD HOFFNUNG FÜR ANDERE

Die Mentorinnen-Ausbildung befähigt Frauen, andere Frauen auf ihrem Weg zu begleiten. So vervielfacht LebensHeldin! Wirkung und baut eine Empowerment-Akademie für den DACH-Raum auf.

495 €

Wert der digitalen
Ausbildung

60

Mentorinnen 2025
qualifiziert

„Frauen werden Wegbegleiterinnen.“

Was 2026 weiter wachsen darf

2026 verbindet große Ziele mit konkreten nächsten Schritten: mehr Berührungspunkte, mehr Begegnung, mehr digitale Begleitung und mehr Räume, in denen Frauen neue Kraft finden.

03.10.2026**Düsseldorf**

Ein Tag für Dich

31.10.2026**München**

Ein Tag für Dich

21.11.2026**Berlin**

Ein Tag für Dich

2027**Hamburg**

in Planung

25.000

Frauen mit dem Hörbuch erreichen

150.000

Podcast-Downloads als Ziel

10.000

Mutmach-Bücher verschenken

„Der Ausblick bleibt klar: mehr Hoffnung, mehr Gemeinschaft, mehr ZukunftsMut.“

PR & Social Media



LebensHeldin! ist auf allen wichtigen Plattformen vertreten. Die stärksten Kanäle sind Instagram, LinkedIn und der Newsletter.

10,2 T

Instagram Follower • 3–5 Posts/Woche • bis zu 280.000 Impressionen/Monat

1.500

LinkedIn Follower • 3–4 Posts/Woche • < 5.000 Impressionen/Monat

250

WhatsApp-Mitglieder • wöchentliche Impulse von Silke

2.500

Newsletter-Empfänger • Öffnungsrate 45 %

„Sichtbarkeit schafft Vertrauen und Vertrauen öffnet Türen.“

Was wir weiter möglich machen wollen

Der nächste Abschnitt von LebensHeldin! braucht Menschen und Partner:innen, die an seelische Heilung, Gemeinschaft und ZukunftsMut glauben. Denn Wirkung wächst dort, wo viele Hände, Herzen und Stimmen zusammenkommen.

Mutmach-Buch & Hörbuch

Hoffnung schenken – lesbar und hörbar.

Sisterhood & Mentorinnen

Gemeinschaft aufbauen und Wirkung vervielfachen.

re:start & Mitgliederbereich

Digitale Begleitung stärken und langfristig zugänglich machen.

Events & Öffentlichkeit

LebensHeldin! sichtbar, erlebbar und anschlussfähig machen.

„Das LebensHeldin!-Gefühl darf weiter wachsen in Kliniken, in Gruppen, online, in Unternehmen und in jedem einzelnen Frauenherz.“

Schluss-Manifest

LebensHeldin! ist mehr als ein Verein.

LebensHeldin! ist eine Bewegung. Sie beginnt mit Hoffnung, wächst durch Gemeinschaft und entfaltet ihre größte Wirkung, wenn Frauen entdecken, dass ihre Geschichte nicht mit der Diagnose endet.

Sie beginnt neu und sie beginnt mit der Gewissheit:

**„Du bist nicht allein.
Du bist die Heldin Deines Lebens.“**



Spende mit bcause

lebensheldin.de • @lebensheldin