MEDIA FACT SHEET

# Katrin Gollan

**Content Creatorin | Mentorin | Community-Gründerin**

Eine der sichtbaren Stimmen für Frauen 45+, die ihr Leben nicht verwalten, sondern neu gestalten wollen.



## Profil

Katrin Gollan, 54, ist Content Creatorin, Mentorin und Gründerin einer wachsenden Frauen-Community. Nach dem Ende ihrer 28-jährigen Ehe musste sie ihr Leben mit Ende 40 neu aufbauen. Heute lebt sie zwischen Lübeck und Paris und spricht über Neuanfang, Sichtbarkeit, Freundschaft und Selbstbestimmung in der zweiten Lebenshälfte – persönlich, ungeschönt und ohne Selbstoptimierungsfolklore.

## Aktuelle Kennzahlen

| Kennzahl | Stand September 2026 |
|---|---|
| **Instagram** | rund 60.000 Follower |
| **Community** | knapp 480 Frauen |
| **Vernetzung** | regionale Gruppen im deutschsprachigen Raum und darüber hinaus |
| **Inhalte** | tägliche Stories, Reels, Gespräche, Begegnungen und persönliche Impulse |

## Kernthemen

- Neuanfang und Identität nach einer langen Ehe
- Sichtbarkeit, Selbstbestimmung und Lebensfreude nach 45
- Einsamkeit, neue Freundschaften und weibliche Netzwerke
- Leben zwischen Lübeck und Paris
- Stil, Reisen und Alltag jenseits klassischer Altersbilder
- Aufbau einer digitalen Community mit realen Begegnungen

## Community

Die Community verbindet inzwischen knapp 480 Frauen. Neben digitalen Gesprächen entstehen regionale Gruppen und reale Treffen – vom Spaziergang über Kulturabende bis zum gemeinsamen Kaffee. Hinzu kommen persönliche Formate wie das Retreat am Hintersee in Ramsau. Im Mittelpunkt steht keine künstliche Dauerpositivität, sondern ein belastbares Netzwerk für Frauen, die sich neu orientieren, austauschen und gegenseitig stärken wollen.

## Medien und ausgewählte Kooperationen

Bekannt aus dem SWR Nachtcafé und NDR DAS! Rote Sofa sowie aus Beiträgen und Porträts in Donna, Tina, Courage und Meins. Ein Beitrag für das ZDF ist in Vorbereitung. Weitere Formate umfassen Podcasts und ein YouTube-Special. Zu den aktuellen Kooperationen und Projekten zählen HOLORI, Remifemin und das Hotel Alter Meierhof.

## Geeignete Formate

- Interviews für Print, Online, TV, Radio und Podcast
- Talk- und Diskussionsformate
- Reportagen und persönliche Porträts
- Gastbeiträge, Kolumnen und Essays
- Panels, Lesungen und moderierte Community-Gespräche
- Markenkooperationen mit glaubwürdiger Zielgruppenrelevanz

## Zitierfähige O-Töne

> *„Mit 50 beginnt nicht der Rest des Lebens. Es beginnt der Teil, in dem viele Frauen zum ersten Mal wirklich selbst entscheiden.“*

> *„Aus meinen Followerinnen sind Frauen geworden, die sich treffen, anrufen und gegenseitig aus dem Haus holen. Genau darin liegt die Kraft dieser Community.“*

> *„Ein Neuanfang fühlt sich selten mutig an. Meist fühlt er sich erst einmal wie Scheitern an.“*

## Kontakt

Katrin Gollan
E-Mail: kontakt@katrin-gollan.de
Mobil: +49 170 18 84 491
Instagram: @katrin_gollan