



Karlsruhe, 07. Juni 2022

Für ein Leben in Balance

IKK-Coaching für Geschäftsführende und ihre Lebenspartnerinnen und -partner im Handwerk

Einen Betrieb erfolgreich führen und Zeit für Familie und Partnerschaft finden – für Geschäftsführende und ihre Lebenspartnerinnen und -partner ist es oft nicht leicht, die nötige Balance zu halten. Gerade in kleineren Betrieben sind die Lebensbereiche stark verwoben. Eine Interviewstudie mit Unternehmerinnen und Unternehmern aus dem Handwerk zeigte, dass der Wunsch nach mehr Ausgewogenheit von Beruf und Privatleben groß ist, jedoch häufig schwer gelingt. Hierbei kann ein neues Coaching-Angebot der IKK classic unterstützen. Das Coachingkonzept „Leben in Balance“ wurde von der Universität Hamburg in Kooperation mit der IKK classic und Kreishandwerkerschaften in einem Forschungsprojekt entwickelt und dessen Wirksamkeit wissenschaftlich belegt.

Ansatz des Coachings ist es, dass die Paare ihre individuellen Bedürfnisse erkennen, Potentiale erschließen, ausbauen und miteinander verbinden. Rund 30 Unternehmerpaare haben das Coaching erfolgreich erprobt. Im Mittelpunkt der von den Paaren selbst gesetzten Ziele standen mehr Gelassenheit im Beruf und Abgrenzung, aber auch das Schaffen von gemeinsamen Freiräumen. „Die von den Paaren gesetzten Ziele wurde zu 70 Prozent erreicht“, so Katja Keller-Landvogt, Referentin des Bereiches Gesundheitsförderung/Prävention bei der IKK classic. „Das ist beachtlich, denn Ziele, die mit einer grundlegenden Haltungsänderung zur Selbstfürsorge und Gesundheit einhergehen, sind immer eine große Herausforderung.“ Entsprechend zufrieden waren die teilnehmenden Unternehmerpaare und bewerteten das Coaching der IKK classic mit der Note 1,5.

Das individuelle Coaching kann digital durchgeführt

Kontakt:

Bettina Uhrmann
Pressereferentin für
Baden-Württemberg

Tel. 07161 9777-40014
Fax 0800 455 8888 300
Mobil 0151 42650994
bettina.uhrmann@ikk-classic.de

und in vielen Regionen auch mit Präsenz-Terminen absolviert werden. Die Vertraulichkeit ist in jedem Fall garantiert. Unternehmerpaare, deren Betrieb Firmenkunde bei der IKK classic ist, können kostenfrei teilnehmen. Die Teilnahme ist unabhängig von der Gesellschaftsform des Unternehmens und der individuellen Krankenkassenzugehörigkeit der Paare möglich.

Interessierte Unternehmerpaare erhalten mehr Informationen bei Gesundheitsmanager Frank Hahn, Tel. 07221 2116-15025, E-Mail Frank.Hahn@ikk-classic.de.

Kontakt:

Bettina Uhrmann
Pressereferentin für
Baden-Württemberg

Tel. 07161 9777-40014
Fax 0800 455 8888 300
Mobil 0151 42650994
bettina.uhrmann@ikk-classic.de