



Gesellschaft zur Wirtschafts- und  
Strukturförderung im Märkischen Kreis mbH

## GWS-Pressemitteilung

### **Coaching-Angebot zur Work Life Balance läuft noch bis zum Ende des Jahres**

Vor allem Frauen nutzen ein Angebot zur Work-Life Balance-Beratung in Haus Ortlorn, das im Rahmen eines Projektes beim Institut für Kirche und Gesellschaft durch Mittel des Landes NRW und der Europäischen Union möglich ist.

Friederike Höher, Coach, hat inzwischen rund 50 Gespräche geführt: „Das Thema Work Life Balance ist für viele ein Einstieg, um Themen im Beruf anzusprechen, die sich auf die eigene Leistungsfähigkeit oder das persönliche Gleichgewicht von Arbeit und Freizeit auswirken, z.B.: Nicht nein sagen zu können, sich in einer Rolle als Führungskraft nicht durchsetzen zu können, schlechtes Zeit- und Selbstmanagement oder fehlende Klarheit in den eigenen Lebenszielen,“ so ihre Erfahrung: „Auch persönliche Veränderungswünsche sind häufig ein Thema.“

Diese Themen werden in dem Coaching und mit dem Ansatz der Hilfe zur Selbsthilfe bearbeitet. Coaching ist dabei eine Begleitung auf Zeit, in der die oder der Betroffene mit Unterstützung des Coaches eigene Lösungsmöglichkeiten entwickelt, und zwar mit einer deutlichen Zielorientierung. „Coaching ist nicht Therapie, sondern ein sehr persönlicher und effektiver Lernprozess, so die Beraterin Friederike Höher, die auch selbst Coaches ausbildet. Für 50,- € kann man insgesamt fünf Stunden Coaching noch bis Ende des Jahres buchen.

Wer Kontakt aufnehmen möchte: Friederike Höher, Institut für Kirche und Gesellschaft, Berliner Platz 12 in Iserlohn, Tel. 02371 / 352 151; [f.hoeher@kircheundgesellschaft.de](mailto:f.hoeher@kircheundgesellschaft.de) .

Altena, 15. Oktober 2007