

## Für ein Leben in Balance

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

Dresden, 25. Mai 2022. 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 wurden 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.

---

#### Kontakt:

Maren Soehring  
Pressereferentin

Tel. 0351 4292-105513  
Mobil 0151 25053904  
[maren.soehring@ikk-classic.de](mailto:maren.soehring@ikk-classic.de)

Das individuelle Coaching kann digital durchgeführt und in vielen Regionen auch in 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 können die IKK classic per E-Mail an [bgm@ikk-classic.de](mailto:bgm@ikk-classic.de) kontaktieren.

**Die IKK classic ist mit mehr als drei Millionen Versicherten das führende Unternehmen der handwerklichen Krankenversicherung und eine der großen Krankenkassen in Deutschland. Die Kasse hat rund 8.000 Beschäftigte an 160 Standorten im Bundesgebiet. Ihr Haushaltsvolumen beträgt über 12 Milliarden Euro.**

---

Kontakt:

Maren Soehring  
Pressereferentin

Tel. 0351 4292-105513

Mobil 0151 25053904

[maren.soehring@ikk-classic.de](mailto:maren.soehring@ikk-classic.de)