

# Coaching-Urlaub

**Auftanken.** ORF-Moderatorin Claudia Reiterer kehrt nach ihrer Babypause zurück. Als Karriere-Coach gibt sie mit anderen Expertinnen Tipps. Auf Mallorca!

**E**in knappes halbes Jahr nach der Geburt von Söhnchen Julian denkt Claudia Reiterer, 36 und ORF-Moderatorin, über ein „Comeback light“ nach. Sechs Monate drehte sich alles um den lang ersehnten Nachwuchs – jetzt hat sie wieder Lust auf Berufliches. Gemeinsam mit drei befreundeten Coaching-Expertinnen plant die renommierte Journalistin ihr erstes „Business & Health Weekend“: an der „Marke ICH“ feilen – und das unter angenehmsten Bedingungen. Von 14. bis 16. Oktober

plant das Expertinnen-Quartett ein langes Seminarwochenende auf Mallorca mit folgenden Schwerpunkten:

Claudia Reiterer gibt Tipps für den Umgang mit Medien und wie man sich bei Verhandlungen und Gesprächen überzeugend präsentiert: „So manche Frau steht vor Publikum, angefüllt mit Wissen und Kompetenz. Und trotzdem findet sie kein Gehör. Persönlichkeit und Professionalität werden zu einem großen Teil über Präsenz, Stimme und Körpersprache kommuniziert.“

Die systemische Coacherin Agata Danis wird ihren Schwerpunkt auf die Entwicklung von Erfolgsstrategien für alle Teilnehmerinnen setzen: „Frauen müssen ständig den Balanceakt zwischen Familie, Beruf und Privatem schaffen. Da fehlen oft der Mut und die Kraft zur notwendigen Veränderung.“

**Kompetenz.** PR-Expertin und Coacherin Christine Schreiner organisiert den Weekend-Event: „Viele Frauen in der Wirtschaft verfügen über akademische Grade und außerordentliche Kompetenzen, vermarkten sich aber nicht besonders erfolgreich. Da wollen wir weiterhelfen.“

Und für ein neues Wohlgefühl durch Balance von Körper, Geist und Seele ist auch gesorgt. „Frauen sind durch die ständige Mehrbelastung gestresst und aus dem Gleichgewicht“, diagnostiziert Gisela Hruzek, Medizinerin mit langjähriger Managementenerfahrung. Sie wird einfache, aber wirksame Relax-Strategien für stressige Zeiten zeigen.

**Networking.** Alle Teilnehmerinnen sind in einem Luxushotel auf Mallorca untergebracht, Lauda übernimmt den Flug. Dort erwartet die Karriere-Ladys mit Wunsch nach Neuorientierung ein umfassendes Seminarprogramm und viel Zeit für Networking. Und das alles bei Sonne! ■

*WOMAN-Leserinnen können sich ab sofort für das „Business & Health Weekend“ anmelden (Infos unter [www.nlb.at](http://www.nlb.at), Kosten: € 1.380,-). Zudem wird ein kostenloser Reiseplatz beim Mallorca-Seminar verlost. Senden Sie für die Verlosung Ihre E-Mail an [coach@win.woman.at](mailto:coach@win.woman.at)*

FOTOS: INGE FRÄDER



**CHRISTINE SCHREINER, 34,**  
Coacherin & PR-Expertin

»Stärken werden oft nicht zielgerichtet eingesetzt.«

**CLAUDIA REITERER, 36,**  
Journalistin & Moderatorin

»Viele sind kompetent, werden aber nicht gehört.«

**GISELA HRUZEK, 43, Medizinerin & Life-Balance-Trainerin**

»Frauen sind durch Mehrbelastung gestresst.«

**AGATA DANIS, 45,**  
systemische Coacherin

»Oft fehlt der Mut für neue Herausforderungen.«