

Coaching-Paket  
**Wege aus der  
Einsamkeit**



### Umfang & Preis

- **Basispaket:** € 345,-  
3 x 4 Stunden Gruppencoaching (max. 8 Personen), davon 1x online  
1 Online-Vortrag (20.9.)  
1 Online-Exkursion (Thema wird nach Bedarf der Gruppe gemeinsam gewählt) 2 Stunden
- **Erweitertes Paket:** € 495,-  
Wie Basis plus Seminar „Männer\*Frauen sind öfter einsam“ (17.11.)

### Detailinformation

[www.kardinal-koenig-haus.at/einsamkeit](http://www.kardinal-koenig-haus.at/einsamkeit)

### Ort, Information und Anmeldung

Kardinal König Haus  
1130 Wien, Kardinal-König-Platz 3  
(Lainzerstraße / Jagdschloßgasse)  
Telefon: +43-1-804 75 93-649  
[anmeldung@kardinal-koenig-haus.at](mailto:anmeldung@kardinal-koenig-haus.at)  
[www.kardinal-koenig-haus.at](http://www.kardinal-koenig-haus.at)

Anmeldung erforderlich

Geprüfte Qualität:



Medieninhaber, Herausgeber, Verleger:  
Kardinal König Haus | Bildungszentrum der Jesuiten und der Caritas  
gemeinnützige Ges.m.b.H.; A-1130 Wien, Kardinal-König-Platz 3  
Unsere Datenschutzerklärung finden Sie unter [www.kardinal-koenig-haus.at/datenschutz](http://www.kardinal-koenig-haus.at/datenschutz) | Stand: 30. Juni 2023

### Coaches



**Katharina Novy**, Soziologin und Historikerin, Trainerin, Beraterin und Moderatorin. Psychodrama-leiterin, Supervisorin i.A. Schwerpunkte: politische Bildung, Gender, Diversity, Biografiearbeit, partizipationsorientierte Methoden.



**Robert Gerstbach-Muck**, Selbständiger Berater mit Schwerpunkt Partizipation und PR; systemisch-lösungsorientierter Coach; Zertifikat in „Themenzentrierter Interaktion“; „Art of Hosting“-Praktizierender; Vortragender und Lerngruppen-Begleiter an der Akademie für Sozialmanagement

Ab September 2023

Einsamkeit ist in den letzten Jahren in unseren Fokus gerückt. Sie wird beforscht, besprochen und beschrieben.

Wir wissen mehr darüber, wer einsam ist (eben auch junge Menschen, Mütter mit Kleinkindern, Menschen mitten im Beruf).

Einsamkeit ist kein Fakt, sondern ein Gefühl. Sie macht krank und ist stigmatisiert.

Aber wie gelingt es, Menschen vor Einsamkeit zu bewahren oder aus der Einsamkeit zu holen?

In manchen Ländern werden nationale Strategien entwickelt, manche Organisationen machen Einsamkeit zum strategischen Thema.

Aber was wirkt, was gelingt, was passt für wen?

Der Frage nach den passenden Ansatzpunkten und gelingender Praxis widmet sich unser Coaching-Paket.

In einer kleinen Gruppe (ca. 8 Personen) arbeiten Sie an Fragestellungen aus Ihrer Praxis. Diese können vom Erkennen von Einsamkeit, der Thematisierung intern und extern und dem Entwickeln entsprechender Prozesse und Instrumente bis zu konkreten Maßnahmen reichen. Im Austausch und durch Inputs der Coaches können Sie Ihre Themen vielfältiger sehen, anreichern, Rückmeldungen einholen, testen oder Kooperationen finden.

Vorträge, Exkursionen und Seminare runden das Paket ab.

## Zusatzangebote

- Online-Vortrag  
**Was Einsamkeit mit unserer Gesellschaft macht**  
Mit Johannes Gorbach, Plattform gegen Einsamkeit  
Mittwoch, 20. 9. 2023, 19.00–20.30 Uhr  
€ 10,–
- Seminar  
**Männer\*Frauen sind öfter einsam**  
Warum beides stimmt und wo Vorbeugung und Linderung ansetzen können  
Mit Erich Lehner  
Freitag, 17. 11. 2023, 9.00–17.00 Uhr  
€ 180,– inkl. Verpflegung