

# Lebens Weise

Heike Rochlitzer

Man kann das Leben nur  
zurückwärts  
verstehen, aber man muss es  
vorwärts leben.

Sören Kierkegaard

## Heike Rochlitzer

Jahrgang 1963  
seit 1985 verheiratet  
zwei erwachsene Kinder



- Ausbildung am Institut für Seelsorge und Beratung (ISB), 2004 Abschluss der Grundausbildung und weiterführende Teilnahme an Aufbauseminaren
- Weiterbildungen in den Bereichen Mentoring - Menschen beziehungsstark begleiten - und Christliche Seelsorge
- Seit über 25 Jahren Ehefrau eines Unternehmers, 10 Jahre Tätigkeit als Betriebswirtin (HWK)
- 6 Jahre Mitarbeit in einem sozialmissionarischen Hilfswerk mit Schwerpunkt Unterstützung von Auslandsprojekten, Entsendung / Begleitung junger Freiwilliger
- 2013 Mitbegründerin CFIW - Christliche Frauen in der Wirtschaft
- Seit 2014 selbständig mit Schwerpunkt Beratung, Mentoring, Coaching für Frauen

### Kontakt

Heike Rochlitzer

Hauptstr. 98 | 09434 Krumhermersdorf

Tel: 03725 - 7861915

Mobil: 0172 - 1330457

E-Mail: [info@rochlitzer-lebensweise.de](mailto:info@rochlitzer-lebensweise.de)

Internet: [www.rochlitzer-lebensweise.de](http://www.rochlitzer-lebensweise.de)



Beratung Mentoring Coaching  
für Frauen

## STANDPUNKT

Frauen sind oft Managerinnen auf vielen Gebieten. Beruf, Ehe, Familie, Haushalt, Ehrenamt... Alle Lebensbereiche verlangen vollen Einsatz. **Doch wo bleibt Frau selbst?** Das Lebensgleichgewicht kann leicht aus den Fugen geraten, wenn äußere Einflüsse erschwerend daran rütteln, sich im Beziehungsumfeld einschneidende Veränderungen ankündigen und nach Reaktionen verlangen. Alarmsignale des Körpers werden leicht übersehen, die Kraft geht gegen "Null" und die zu bewältigende Situation baut sich zum Berg auf.

Diese Erfahrung kenne ich auch aus meinem eigenen Leben. Es war nicht einfach, eine **Gesprächspartnerin und Mutmacherin** mit fundiertem Wissen und Lebenserfahrung zu finden, die bereit war, sich auf meine Situation einzulassen und ein Stück Wegbegleiterin und Person des Vertrauens für mich zu sein.

Daraus entstand für mich ein Wunsch, der sich zur Vision und zum beruflichen Ziel verstärkte: Selbst Mutmacherin und **Wegbegleiterin** für andere Frauen zu sein.

Meine Beratung und Arbeit erfolgt auf der Basis christlicher Werte und des biblischen Menschenbildes. Grundlage ist der Glaube an den lebendigen Gott.



*Und wenn einer von dir verlangt, eine Meile mit ihm zu gehen,  
dann geh zwei Meilen mit ihm.  
Matthäus 5,41 (Bergpredigt)*

## ANGEBOTE

### Lebensberatung

... ist ein Angebot, Bestandsaufnahme zu machen, Probleme zu erkennen und Impulse zu erhalten. Ich nehme mir Zeit für Sie und höre Ihnen zu. Im Gespräch werden Sie wertgeschätzt und mit Ihrem Anliegen ernst genommen. Gemeinsam wollen wir Wege entdecken, die Ihr Leben besser gelingen lassen.

#### Beratungsangebote u.a.:

- Ausbau der Kommunikations-, Beziehungs- und Konfliktfähigkeit
- Beziehungsumfeld und Persönlichkeitsstruktur
- Belastungen aus der Herkunftsfamilie
- Überlastung / Stress
- Krisensituationen
- Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls
- Umgang mit Ängsten

### Mentoring

Voneinander lernen, miteinander wachsen, fördernd und beziehungsstark begleiten.

#### Begleitung bei:

- Start oder Neubeginn im Berufsleben
- Einstieg in neue Verantwortungsbereiche
- gravierenden Veränderungen in Lebensbereichen und -phasen



## ANGEBOTE

### Coaching

Zielorientiert unterwegs im Beruf, im Ehrenamt oder mit Leitungsfunktion in der Gemeinde. Begleitungs- und Trainingsangebot in Zeiten der Veränderung

#### Mögliche Ziele:

- Begabungen und Potential erkennen
- Das eigene Handeln reflektieren
- Prioritäten festlegen
- Klarheit über Lebensaufgaben bekommen
- Neue Ziele angehen

### Vorträge

- Frauengruppen
- Frauenfrühstückstreffen

Nennen Sie mir ihren Themenwunsch oder fragen Sie unverbindlich nach Themenvorschlägen.



Nächste Termine