

CLS AKTUELL

SEMINARPROGRAMM | INFORMATIONEN | BERICHTE



WEITERBILDUNGSPROGRAMM AUGUST BIS DEZEMBER 2024
FACHARTIKEL und BERICHTE für BERATERINNEN und BERATER
PÄDAGOGINNEN und PÄDAGOGEN
SEELSORGERINNEN und SEELSORGEINTERESSIERTE PERSONEN
IM PRIVATEN UND BERUFLICHEN KONTEXT

LEHRPERSONEN IM ÜBERBLICK:

HANNAK Renée, MA

Psychosoziale Beraterin, Psychomotorikerin, Elementarpädagogin

HIERZER Samuel, MSc

Psychosozialer Berater, Supervisor, Mediator, Masseur

HOFFMANN Tina M., MSc

Psychosoziale Beraterin, Supervisorin, Trainerin, Trauma-Pädagogin

JANSKY Sigrid, MSc

Pädagogin, Geragogin, Psychosoziale Beraterin

KESSEL Olga

Psychosoziale Beraterin, Coach, Trauma-Fachberaterin, DGKP, Expertin im Bereich Stressmanagement & Burnout Prävention

KUMMER Claudia, Mag. MSc

Psychosoziale Beraterin, Coaching, Training, Supervision, Expertin für Onlinedidaktik

NIESENBACHER Anna

Psychosoziale Beraterin, Coach, DSB BB

PENZ Irene, DSA, MSc

Diplom-Sozialarbeiterin, Psychotherapeutin, Supervisorin

REICHEL Stefan, MMag. MSc, BA

Psychotherapeut, Theologe, Coach, Psychosozialer Berater

SCHAGERL Jörg, Mag.

Pädagoge, Evangelischer Pfarrer, Supervisor
Psychosozialer Berater, Experte in Aufstellungsarbeit

STEINDL Walter, DSA

Psychosozialer Berater, Supervisor, Diplom-Sozialarbeiter

TRENKER Ernst

Psychosozialer Berater, Supervisor, Paarberater
Bio-Bauer

WALDL Markus, Ing,

Psychosozialer Berater, Paarberater, Work-Coaching, Männer-Coach

WILDBICHLER Gerhard, MSc

Psychosozialer Berater, BK-Suchtberater

ZIMMERMANN Andreas, Mag.

Psychotherapeut, Lebens- und Sozialberater, Supervisor
Carreer&PassionCoach

INHALT

01 Lehrpersonen im Überblick

02 Editorial von Walter Steindl

03 Bachelor-Studium
Psychosoziale Beratung

05 Weiterbildungsseminare

06 alte Eltern von Sigrid Jansky

08 Bericht einer Absolventin zum
zur Fortbildung Supervision

09 Suchtberatung von Walter Steindl

10 Lehrgang Suchtberatung

10 Lehrgang Supervision

11 Bericht einer Absolventin
zur Fortbildung Stressmanagement

12 Stressmanagement & Burnoutprävention

13 Lesenswert

13 Kartenset

14 Wir gratulieren

14 Allgemeine Geschäftsbedingungen

SPENDENABSETZBARKEIT

In unserer letzten Ausgabe informierten wir über die steuerliche Absetzbarkeit von Spenden ab 2024.

Das Thema haben wir für uns als Verein leider zu positiv bewertet. Aus wirtschaftlichen Gründen können wir diese Möglichkeit bei CLS nicht realisieren. Wir bedauern das sehr.

Jene Personen, die bereits Spenden überwiesen haben, können diese natürlich im CLS-Büro

Da wir Sie mit Namen und Adresse im Rahmen unseres Geschäftsbetriebes als potenzielle/n Interessentin/Interessenten für unsere Kurse und Seminare registriert haben, und angesichts des immer wieder gegebenen Kontaktes, gehen wir davon aus, dass wir Ihnen unser Magazin zusenden dürfen. Wenn wir von weiteren Zusendungen Abstand nehmen sollen, bitten wir höflich um Benachrichtigung per Post, telefonisch oder E-Mail – vielen Dank.

Unsere Datenschutzrichtlinien sind auf der CLS-Homepage www.cls-austria.at veröffentlicht.

„Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen“.

(Aristoteles)

„Der Mensch ist die Medizin des Menschen!“

So oder ähnlich formuliert begegnet uns ein Aphorismus, der vermutlich aus Afrika stammt. So schön...aber wie kommt es dann, dass wir in unseren Beziehungen oft Unheiles, Störendes, gar Verletzendes erleben, sodass auch sein Gegenteil lange schon sprichwörtlich wurde?

„Der Mensch ist ein Wolf für den Menschen“.

(Lupus est homo homini; Maccius Plautus, 250 - 184 v. Chr.).

Hilfe und Gefahr, das sind wir füreinander offenbar immer schon gewesen. Aus dieser „Nummer“ scheint es keinen Ausgang zu geben.

Ohne den Raum, das Thema hier groß auszubreiten, sei es mir gestattet, es einfach zwischen die abstrakteren Begriffe KOOPERATION und KONKURRENZ zu platzieren: genetisch auf Kooperation angelegt können und müssen wir auch - möglichst gewaltarm - Selbstbehauptung lernen. Elementarpädagog:innen könnten aus der Praxis viel dazu sagen. Nur sind diese freundlichen Wesen für uns Erwachsene nicht mehr zuständig. Was tun, wenn einem in einer beruflichen Situation, in der Familie, in der Nachbarschaft die nötige Balance zwischen den beiden Seinsformen fehlt, wenn (...*Achtung wienerisch...*!) „Dir der Schmäh ausgeht“? Du könntest versuchen Dein „Segel“ anders zu setzen, um „bei gutem Wind“ neue Erfahrungen zu machen!

Die CLS hat im Laufe von nun schon mehr als 20 Jahren eine bunte Vielzahl von Lehrgängen und Seminaren angeboten, die genau da helfen - der schöne Begriff *Empowerment* bringt es auf den Punkt:

Lernen wir, so zu handeln, dass verantwortungsvolle Selbstbestimmung unter Wahrung der Würde anderer gelingt. Dass Gemeinschaften sich in Orte verwandeln, in denen Menschen „Medizin“ für Menschen werden. Wo gemeinsam dem Leben mit Freude gedient wird.



Geschnitzte Statue Hl. Franziskus und der Wolf

Das wirkt vielleicht auf dem Hintergrund uns täglich erreichender Horrormeldungen reichlich naiv und platt daher gesagt. Aber: Schlimme, grausame Ereignisse gab es immer schon – auch lange bevor es den Journalismus und bildgebende Medien gab. Früher war nämlich gar nichts besser als heute. Und das Heilsame war auch immer da - dieses ist und bleibt unser Fokus.

Lass Dich auf den nächsten Seiten inspirieren. Da gibt es sicher mindestens ein Thema, wo Du ein „Upgrade“ gut brauchen kannst – damit Du in Deiner Umgebung „Agent:in des Heilsamen“ werden - oder bleiben kannst.

Dich hier oder dort demnächst persönlich begrüßen zu dürfen, wäre mir eine Freude!

Dein



DSA Walter Steindl
CLS-Vorstands-Vorsitzender

Außerordentliches Bachelorstudium Psychosoziale Beratung



www.cls-austria.at goes UNI



FACTS

6 Semester berufsbegleitend
180 ECTS
Unterrichtssprache Deutsch
10% der Unterrichtszeit ist online
Kosten: ca. 24.500 €

ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

- positive Absolvierung eines persönlichen Zulassungsgespräches
- eine einschlägig berufliche Qualifikation oder eine fach einschlägige Tätigkeit/Berufserfahrung im Ausmaß von mindestens 2 Jahren
- keine Matura erforderlich

Integrative Beratungsmethodik mit der Vertiefung in Aufstellungsarbeit

Das Studium qualifiziert Sie zur gewerblichen Ausübung der Psychosozialen Beratung in eigener Praxis.

Für die Ausbildung zum/zur Psychosozialen Berater:in gibt es neue Rahmenbedingungen und mit dem Weiterbildungsbachelor auch neue Möglichkeiten. Es kann mit einschlägiger Berufserfahrung auch ohne Matura absolviert werden.

Das berufsbegleitende BACHELORSTUDIUM PSYCHOSOZIALE BERATUNG

wendet sich an alle, die Menschen in belastenden Situationen helfen möchten. Hilfe zur Selbsthilfe zu geben ist besonders in den Gesundheits- und Sozialberufen eine wertvolle Aufgabe. Sie befähigt dazu, Gesundheit zu fördern und psychische Störungen zu verhindern.

Das Studium ist besonders relevant für Menschen in den Bereichen Gesundheit und Soziales, Bildung, Wirtschaft, Verwaltung, Recht, Justiz, Exekutive, Diakonie und Seelsorge.



In sechs Semestern Ausbildung erwerben Sie umfassende Kompetenzen und Beratungsmethoden. Sie lernen schwierige Entscheidungen zu begleiten durch gezielte Gespräche und die persönliche Begegnung. Sie lernen, aktivierende Angebote und professionelle Unterstützung anzubieten in krisenhaften Zeiten.

Empathische und wertschätzende Beratung dient dazu, persönliche Potenziale der psychisch gesunden Klientinnen und Klienten zu entdecken und deren Weiterentwicklung zu fördern.

Beratung trägt dazu bei, belastende und schwierige Situationen besser zu ertragen oder zu verändern und nach neuen Lösungsmöglichkeiten in herausfordernden Lebenslagen Ausschau zu halten.

Das Studium der Psychosozialen Beratung befähigt Sie dazu, Gesundheit zu fördern und psychische Störungen zu verhindern.

CLS bietet ein ganzheitliches Ausbildungskonzept, welches Theorie und Praxis miteinander verknüpft. Profitieren Sie von der Kompetenz, der Spiritualität und der einzigartigen Vielfalt unserer Referentinnen und Referenten. Diese vereinen hohe professionelle Erfahrung in der Lebensberatung mit beruflichen und persönlichen Qualifikationen in Psychologie, Psychotherapie und Theologie, Pädagogik, Rechtswesen, Wirtschaft und vielem mehr.

Mit Überzeugung vertreten wir in unserer Grundsatzausrichtung einen integrativen, humanwissenschaftlichen Ansatz, der mit einer Spezialisierung in Aufstellungsarbeit das Handlungsfeld der Beratung kreativ erweitert.

VON DER QUELLE ÜBER DIE RESSOURCEN HIN ZUM ERFÜLLTEN LEBEN

Dieser bio-psycho-sozial-ökonomische Beratungsansatz, der federführend von Prof.DDr. Hilarion Petzold und seinen Kolleg:innen als Therapieschulen-übergreifend entwickelt wurde, versucht die „Integration“ auf mehreren Ebenen.

Zu Beginn der Ausbildung erhalten Sie eine fundierte Einführung in die Grundlagen sowie in die personalen und sozialen Kompetenzen. In der Folge vertiefen Sie Ihr Fachwissen in der Beratungsmethodik und begleitend dazu findet die Praxis statt.

Die Praxis umfasst Beratungs- und Betreuungstätigkeiten, Peergroups, protokollierte Beratungsgespräche (als Psychosoziale:r Berater:in in Ausbildung unter Supervision), Gruppen- und Einzelsupervision, sowie Gruppen und Einzelselbsterfahrung.



als Kompetenz-Partner von



AUSBILDUNGSBEGINN ➤ Februar 2025 in LINZ und September 2025 in WIEN

ONLINE-INFO-EVENT ➤ am 3. Juni 2024, Anmeldung: office@cls-austria.at

Seminare zu psychosozialen Themen für privat und beruflich interessierte Personen

Die Teilnahme gilt als Fortbildung im Sinne des § 1 Abs. 2 Standes- und Ausübungsregeln für das Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung (BGBl II Nr. 260 vom 11.11.1998).

Ernst J. Trenker
Ing. Markus Waldl
WBS 16-24

Wir Männer erden uns MÄNNER-WOCHENENDE

Termin
Freitag, 30. August 2024 (15 Uhr)
bis
Sonntag, 1. September 2024 (12 Uhr)
20 Seminareinheiten

Ort
Biohof der Familie Trenker
2852 Hochneukirchen
Grametschlag 11
www.familie-trenker.at

€ 280 **Seminargebühr**
(zusätzlich für Nächtigung, Verpflegung u.
Bogenparcours ca. € 100)

Das Seminar unterstützt Männer bei der Suche nach authentischen Erfahrungen in der Natur. Die Teilnehmer bearbeiten persönliche und berufliche Themen, um im Alltag eine entspannte und kraftvolle Männlichkeit zu leben, sowie Visionen für das eigene Leben zu schmieden.

"Entwickle neue Perspektiven zu den aktuellen Krisen. Erlebe die Natur, finde Zeit zur Erholung, hab Spaß am Lagerfeuer und tausche dich über wichtige Lebensthemen mit anderen Männern aus. Der Bagger spielt bei diesem Wochenende eine besondere Rolle und begleitet uns Männer bei den Aktivitäten."

DICH ERWARTET: Lagerfeuerstimmung, Bogenschießen, Wanderungen, Zeit für dich, Männergesprächsrunden und vieles mehr
ZIELGRUPPE MÄNNER (ab 16 Jahre)

Irene Penz, MSc, DSA
WBS 17-24

Achtsamkeit und Stabilität in Zeiten der digitalen Medien

Termin
Samstag, 21. September 2024
9:30 – 18:30 Uhr
10 Seminareinheiten

Ort
Lebenswelt Familie
3380 Pöchlarn, Oskar-Kokoschka-Str. 15
www.lebenswelt-familie.at
€ 140 **Seminargebühr**

Wir leben in einer schnellen, technisierten Welt, die uns vor viele neue Herausforderungen stellt. Die sogenannten neuen Medien ziehen nicht nur junge Menschen in ihren Bann und immer mehr Menschen entwickeln **Abhängigkeiten vom Internet, Smartphone und anderen technischen Verlockungen**.

In der Praxis bekommen wir es daher mehr und mehr mit solchen Themen zu tun, kommen oft an unsere Grenzen und benötigen konkretes Werkzeug, wie wir hier gute Wege aus beginnenden oder bereits bestehenden Abhängigkeiten begleiten können.

Im Seminar beschäftigen wir uns intensiv mit Fragen der Abhängigkeit, Entstehung und Ursachen, Merkmale und Therapiemöglichkeiten. Außerdem wollen wir gemeinsam auch Möglichkeiten entdecken, wie man der immensen Informationsflut und dem Druck, immer online sein zu müssen, gut widerstehen kann und was man auch spirituell entgegen setzen kann.

Tina M. Hoffmann, MSc
Olga Kessel, DLB
WBS 18-24

TRAUMA Kompetenz Aufbaumodul

Termin
Freitag, 27. September 2023
10:00 – 20:30 Uhr
Samstag, 28. September 2023
9:00 – 18:00 Uhr
20 Seminareinheiten

Ort
Kolpinghaus
5020 Salzburg, A-Kolping-Straße 10
€ 280 **Seminargebühr**

Menschen mit Trauma-erfahrung verstehen, dass ein Trauma nicht nur ein Erlebnis ist, welches der Vergangenheit angehört. Traumatisches wird in den Sinnen und in schmerzhaften Beziehungserfahrungen wiedererlebt.

„Trauma-Überlebende“ können sich dadurch leicht verunsichert, bedroht, beschämt und sich wie gelähmt erleben. Heilung kann entstehen, wenn ein Gefühl der Sicherheit und eine liebevolle Beziehung zu sich selbst aufgebaut wird.

Im Aufbaumodul werden die Themen des Basismoduls vertieft und durch folgende Themen ergänzt:

- Trauma und die Beziehung zu sich selbst
- Trauma und die Auswirkungen auf den Körper
- Trauma und Angst
- Rettung fragiler Anteile
- Erweiterung des Ressourcenbereichs
- Untermauerung der Theorie mit vielen praktischen Übungen

MMag. Stefan Reichel, MSc, BA
WBS 19-24

Spiritualität in der Beratung Methoden für Teams und Gruppen

Termin
Samstag, 5. Oktober 2024
9:00 – 13:30 Uhr

Ort
Online via Zoom
€ 70 **Seminargebühr**

Spiritualität ist ein Thema, das heute wieder vermehrt in der Begleitungspraxis aufkommt, nicht nur in christlichen Milieus.

Dabei stellt sich für einen angemessenen Umgang mit den dahinterliegenden Anliegen und Bedürfnissen nicht nur die Frage nach den rechtlichen Vorgaben für die professionalisierte Begleitung, sondern vor allem nach dem Sinn, den das Thema für die konkrete Begleitungssituation hat und dessen Grenzen.

Psychosoziale Beratung von älteren und hochaltrigen Menschen

Große Dankbarkeit bringen mir viele jener Seniorinnen und Senioren entgegen, die ich in den letzten Jahren psychosozial beraten und begleiten durfte.

Es ist nicht einfach für Menschen höheren Alters, Beraterinnen oder Berater zu finden, die sich auf ihre Altersgruppe spezialisiert haben.

Für mich schwer verständlich, weil ich es schön finde mit Seniorinnen und Senioren zu arbeiten. Die gemeinsame Arbeit erlebe ich als sehr bereichernd und für viele Menschen im dritten und vierten Lebensalter Lebensqualität steigernd.

Beratungsanlässe nehmen im Alter zu, das psychosoziale Angebot ab! Beratungsbedarf und Versorgungswirklichkeit klaffen weit auseinander! Die psychosoziale Versorgungsqualität älterer



Menschen über 65 Jahren, verglichen mit anderen Altersgruppen, liegt unter 1 %.

Es stellt sich die Frage, warum diese Gruppe von Menschen in der Beratung unterrepräsentiert ist. Sind es Barrieren, die die Inanspruchnahme von Beratung verhindern oder wollen sich Berater:innen nicht auf diese Altersgruppe spezialisieren?

Um das Interesse an der Beratung dieser immer größer werdenden Menschengruppe zu wecken, bieten wir ab Februar 2025 eine Fortbildung an, die sich generationsübergreifend mit dem Alter, dem Altern und dessen Herausforderungen beschäftigt.

**Fortbildungslehrgang
INTEGRATIVE BERATUNG IM RAUM DER GENERATIONEN**
Informationen dazu erhalten Sie im CLS-Büro

Damit Sie sich mit der Thematik etwas vertraut machen können, biete ich im Oktober ein Tagesseminar an, welches sich mit dem Altern der eigenen Eltern beschäftigt. Es bietet eine gute Gelegenheit in das Thema hinein zu schnuppern. Es eignet sich gleichermaßen für Betroffene wie für Berater:innen.

Ich freue mich auf den Austausch mit Ihnen

Sigrid Jansky, MSc

Sigrid Jansky, MSc

WBS 20-24

HILFE, meine Eltern werden alt!

Termin
Samstag, 12. Oktober 2024
9:30 – 18:30 Uhr
10 Seminareinheiten

Ort
Bildungshaus Schloss Puchberg
4600 Wels, Puchberg 1
www.schlosspuchberg.at
€ 140 **Seminargebühr**

Wir alle wissen, dass die meisten Menschen im höheren Alter gewisse Fähigkeiten verlieren und hilfsbedürftig werden können. Dennoch überrascht es uns, wenn auch die eigenen Eltern davon betroffen sind. In der Praxis hat man fast den Eindruck, als hätte der oft damit verbundene Rollentausch über Nacht stattgefunden. Das Altern ist jedoch ein Prozess auf den wir uns in den meisten Fällen selbst, aber auch als Angehörige gut vorbereiten können.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit dem oft überfordernden Rollentausch der Generationen und der damit verbundenen Handlungsunsicherheit sowie präventiven Maßnahmen und konkreten Hilfestellungen, die das (Zusammen)Leben von alternden Eltern und unterstützenden Angehörigen erleichtern können.

Renée Hannak, MA

WBS 21-24

Hochsensibilität als Ressource entdecken und integrieren

Termin
Samstag, 19. Oktober 2024
9:30 – 18:30 Uhr
10 Seminareinheiten

Ort
Bildungshaus St. Hippolyt
3100 St. Pölten, Eybnerstraße 5
www.hiphaus.at
€ 140 **Seminargebühr**

Welches Geschenk für mich und andere liegt darin, hochsensibel zu sein?

Was wäre, wenn „Prinz und Prinzessin auf der Erbse, Sensibelchen und Co“ ihr hochsensibles Wesen entdecken und annehmen? Wenn sie ihre Gaben, mit Menschen in Resonanz zu gehen, ihre alternativen Perspektiven als Ergänzung in Teams einbringen? Wenn sie ihr mitfühlendes Naturell für das Wohl des Planeten einsetzen? Dann wird vieles möglich ...

In diesem Seminar wollen wir:

- einführen in die Psychologie der Hochsensibilität nach Elaine N. Aron
- Hochsensibilität bei uns und anderen erkennen und verstehen lernen
- uns die Feinfühligkeit zur Freundin/zum Freund machen, indem wir ausbalancierend uns selbst und unseren Körperimpulsen treu bleiben und trotzdem „in“ der Welt leben
- konkrete Empfehlungen geben für die beratende Arbeit mit hochsensiblen Personen.

Mag.(FH) Claudia Kummer, MSc

WBS 23-24

ONLINE gut beraten

Empathie und Achtsamkeit im digitalen Raum

Termin

Freitag, 15. November 2024

16:00 – 20:30 Uhr

Samstag, 16. November 2024

9:00 – 13:30 Uhr

10 Seminareinheiten

Ort

ONLINE via Zoom

€ 140 **Seminargebühr**

Basics der Empathie und Achtsamkeit im digitalen Raum

- Einführung in die Online-Video-Beratung, Checkliste für den Einstieg
- Technische Basisausstattung für Beratung mit Video auf Zoom, Hardware & Software
- Voraussetzungen abklären: Mit welchen Klient*innen und Situationen „geht“ online?
- Wahrnehmung von Person und Emotion in Ton und Bild
- Wie kann ich empathisch und achtsam die Beziehung aufbauen?
- Gestaltung von Online-Settings und Interventionen
- Ausprobieren und Reflektieren des eigenen Online-Beratungsstils

Mag. Andreas Zimmermann

WBS 24-24

Selbstwirksamkeit

als Schlüssel zum Glück

Termin

Freitag, 15. November 2024

10:00 – 20:30 Uhr

Samstag, 16. November 2024

9:00 – 18:00 Uhr

20 Seminareinheiten

Ort

4020 Linz, Gästehaus im Priesterseminar

€ 280 **Seminargebühr**

„Vertraue so auf Gott, als hinge der Erfolg der Dinge ganz von dir, nicht von Gott ab; verwende jedoch auf dein Werk so sehr alle Mühe, als ob du nichts könntest, Gott aber alles tun würde“, so ließe sich in den Worten von Ignatius von Loyola Selbstwirksamkeit, eingebettet in eine kraftvolle Gottesbeziehung, beschreiben.

Wer weiß, was er/sie wirklich, wirklich will, hat selbst in herausfordernden und sich rasch ändernden Zeiten die besten Voraussetzungen schwierige Aufgaben anzupacken.

Wer seine Selbstwirksamkeit brachliegen lässt, traut sich weniger zu und gibt vorzeitig auf.

Im Seminar lernen wir „so zu handeln, als ob alles von uns abhinge und so zu beten, als ob alles von Gott abhinge“.

Tina M. Hoffmann, MSc

WBS 25-24

Körperorientierte Methoden zur Emotionsregulation

Termin

Donnerstag, 21. November 2024

16:00 – 20:30 Uhr

5 Seminareinheiten

Ort

Online via Zoom

€ 70 **Seminargebühr**

Oft neigen Menschen dazu, den Körper von außen nach innen zu betrachten, wobei sie sich auf sein Erscheinungsbild und Aussehen konzentrieren, oder ihn einfach zum Funktionieren bringen wollen. Wenn Menschen auf ihren Körper achten müssen, weil etwa Schmerz oder Stress sie quält, oder Emotionen 'lautstark anklopfen', kommen Fragen auf: Wie kann ich Emotionen wahrnehmen, auffangen und beruhigen? Frühe Erfahrungen und Bedrohungen können unseren Körper in ständige Alarmbereitschaft bringen. Diese Erfahrungen speichert unser Körper. Mit körperorientierten Methoden finden wir wieder Zugang und Erleichterung. Indem wir uns unseren körperlichen Empfindungen bewußt werden, erobern wir unseren Körper aktiv als kostbare Ressource des Lebens zurück. Die verkörperte Praxis, ist eine Herangehensweise an das Erleben von innen nach außen, bei der die gelebte Erfahrung des Körpers in den Mittelpunkt gerückt wird. **Ein Online-Seminar mit praktischen Übungen!**

Olga Kessel, DLB

WBS 7-24

Resilienz

Widerstandsfähigkeit aufbauen

Termin

Samstag, 23. November 2024

9:30 – 18:30 Uhr

10 Seminareinheiten

Ort

Bildungshaus St. Hippolyt

3100 St. Pölten, Eybnerstraße 5

€ 140 **Seminargebühr**

Die Fähigkeit eines Menschen, intensive und krisenreiche Zeiten erfolgreich zu meistern und gestärkt daraus hervor zu gehen, bezeichnet man als Resilienz.

Diese innere Stärke können wir alle aufbauen.

Die Resilienzfaktoren, wie u.a. Akzeptanz und Optimismus, werden Ihnen helfen, mit Belastungen konstruktiv umzugehen und Ihre Ressourcen auszubauen. Wir wollen ermitteln, wie stark Ihre persönlichen Resilienzfaktoren bereits ausgeprägt sind.

Zahlreiche praktische Übungen, um die persönliche Resilienz weiterzuentwickeln, aber auch um sie in der Beratung einzusetzen, werden vorgestellt und eingeübt.

MMag. Stefan Reichel, MSc, BA

WBS 22-24

Ärger, Stress und Schlafprobleme

Termin

Samstag, 23. November 2024

9:30 – 18:30 Uhr

10 Seminareinheiten

Ort

Novum Locations

1050 Wien, Wiedner Hauptstraße

www.novum.at

€ 140 **Seminargebühr**

Methoden, sich zu entspannen, gibt es viele.

- Was aber, wenn die Spannung einfach nicht gehen will?
- Was braucht es, um sich trotz aller Erregung, Angst und Unruhe gut entspannen und Ruhe finden zu können?

In der Beratung ist es hilfreich, Spannungszustände zu erkennen und Möglichkeiten anzubieten, diese nachhaltig reduzieren zu lernen. Dieses Seminar gibt einen Überblick über die verschiedenen Zugänge und Techniken der Entspannung und verortet sie in einer zusammenfassenden Theorie der individuellen Selbstregulation. Neuropsychologische Hintergründe und die Differenzierung in verschiedene Spannungszustände werden ebenso gemeinsam reflektiert wie die Wirkung von Entspannung auf die Regeneration und den Schlaf.

Das Seminar beinhaltet praktische Übungen - mitzubringen sind daher bitte bequeme Kleidung, eine Decke und eine Matte.

Eine Absolventin erzählt vom Fortbildungslehrgang SUPERVISION in Tirol

In der allgemeinen Aufregung um eine Akademisierung der Lebens- und Sozialberatung brachte meine Kollegin Edith Zwieb mich auf die Idee, ich könne während des laufenden Diplomlehrgangs noch den Fortbildungslehrgang Supervision sozusagen zum „Drüberstreuen“ einschieben. Praktischerweise hatte sie die Termine schon überprüft und zumindest gab es keine Überschneidungen mit den Methodik-Kursen. Damit war die erste Hürde genommen.

Zweite Hürde: Baumkirchen in Tirol. Wo zum Geier ist Baumkirchen in Tirol? Immerhin die Erleichterung nach Ausforschung der öffentlichen Verkehrssituation: Baumkirchen hat einen Bahnhof.

Dann allen Unkenrufen zum Trotz, dass es Wahnsinn sei, noch eine Ausbildung zu beginnen, haben wir uns angemeldet und ich mir erfolgreich eingeredet, es sei praktisch die allerletzte Gelegenheit und schließlich müsse ich unbedingt in die WKO-Experten-Liste: Dritte Hürde genommen.

Dann, September, erstes Seminar!

Große Reise mit dem Klimaticket nach Tirol. Traumhaftes Wetter, Berge und schließlich nach einem Marsch mit dem Rollkofferchen über Stock und Stein, verschwitzt aber glücklich im Schloss Wohlgemutshaus der Don Bosco Schwestern angekommen. Ein wunderschönes sehr, sehr liebevoll geführtes Haus in dem man sich sofort Willkommen fühlt. Zimmerchen beziehen noch kurz ausrasten und dann erstes Modul mit Olga Kessel.

Wie gewohnt ein tolles Seminar mit Olga. Im Herbst 2023 folgt das zweite Modul mit Walter Steindl und seinen Schleichtieren, die wir dann optional mit nach Hause nehmen durften. Meine Gämse soll mich in die Berge führen.

Damit ist die Hälfte bereits geschafft. Im Jänner ein Wiedersehen mit allen und ein Trauma-sensibler Einstieg mit Jörg Schagerl und im Februar schon das letzte Modul mit Andreas Zimmermann.

Der Lehrgang war super, eine ganz tolle, abwechslungsreiche Gruppe, bei der es möglich war, sich einfach richtig auszuprobieren und einen kleinen supervisorischen Erfahrungsschatz aufzubauen.

Der Zeitpunkt gegen Ende des zweiten Abschnitts des Diplomlehrgangs den Fortbildungslehrgang Supervision einzuschieben war rückblickend perfekt, weil man durch die Gruppensupervisionen im Zuge der Ausbildung regelmäßig mit Supervisionen und Supervisoren und damit mit unterschiedlichen Stilen und Herangehensweisen konfrontiert ist. Bei der Prüfungssupervision im letzten Modul wurden einige Fälle „aufgestellt“. Meine Kompetenzen, was Aufstellungsarbeit betrifft, sind noch recht überschaubar. Ich habe mir verboten die Termine für den nächsten Aufstellungslehrgang anzusehen. Aber wie Olga schon beim ersten Modul angekündigt hat: „Nach der Ausbildung ist vor der Ausbildung“.

Dr. Marie-Theres Mitter, Steyr
Lebensberaterin in Ausbildung, unter Supervision



SUCHTBERATUNG

In jeder Kultur sind Suchtmittel (psychotrope Substanzen) bekannt. Faktum ist weiters: Seit Jahren steigt der Drogenkonsum weltweit an. **„Tatsächlich gibt es so etwas wie eine innere logische Verbindung von Drogen ... und den Anforderungen der modernen Leistungsgesellschaft“** (schreibt Oliver Tanzer in der Wochenzeitung *Die Furche*).

Man unterscheidet grob zwischen legalen Suchtmitteln, wie Alkohol und Nikotin, und illegalen. Zu letzteren zählen sogenannte „harte“ Drogen wie Heroin und Kokain, aber auch vermeintlich harmlose Stoffe wie THC. Wir erleben in Europa aktuell die Tendenz, Herstellung und Besitz von Cannabinoiden zu legalisieren. Was ist dazu zu sagen...?

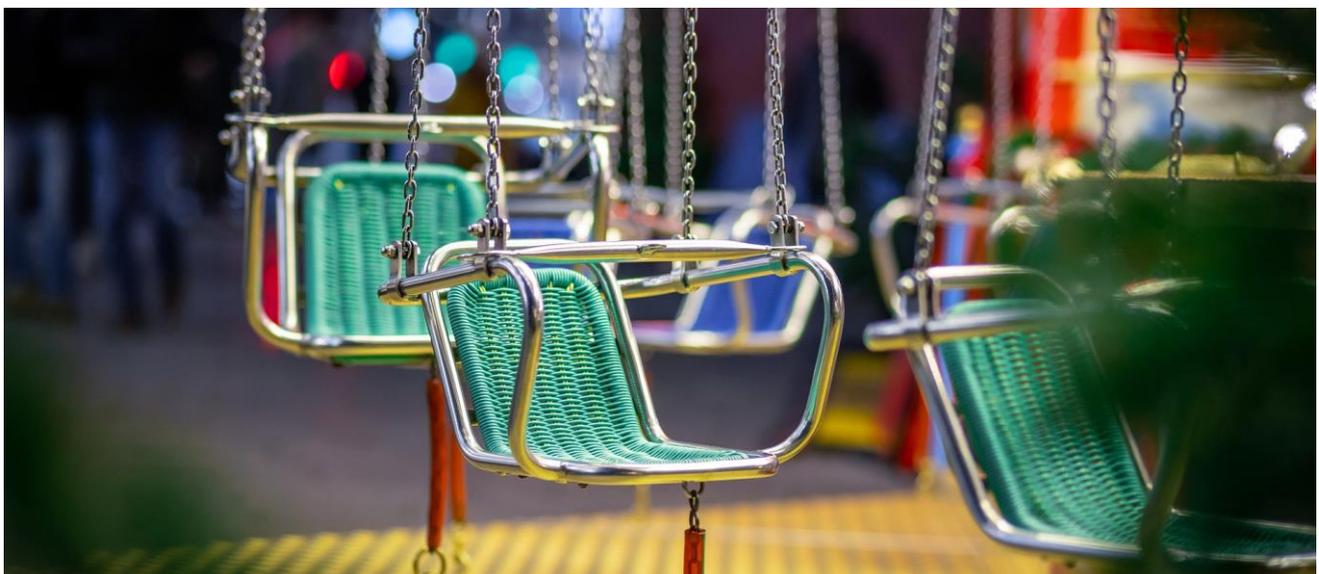
Schauen wir uns um: Der Umgang mit psychotropen Substanzen wird wesentlich in der Familie erlernt. Ist er in einen sinnvollen Rahmen eingebettet (z.B. in Rituale, Feiern) und ist der Genuss-Faktor im Vordergrund, wird daraus kein Problem entstehen. In den Herkunftsfamilien von Abhängigen ist Sucht hingegen signifikant häufiger ein schwieriges Thema – es fehlt bereits „traditionell“ die sinnvolle Regulation. Des Weiteren gilt: Die in ihrer Lebensgeschichte später abhängig gewordene Klient:innen erlebten in ihrer Biographie häufig Traumatisierungen in wichtigen Entwicklungsphasen (der Kindheit und Adoleszenz)

– und zwar weit mehr als in Vergleichsgruppen aus der Normalbevölkerung. Was für psychotrope Substanzen gilt, ist grundsätzlich auch auf das weite Feld der Verhaltenssuchte anzuwenden. Neu in die Liste der im ICD-11 beschriebenen Krankheiten finden wir die „Gaming Disorder“: Über 10% der Jugendlichen sind derzeit entweder schon abhängig oder stark gefährdet, demnächst abhängig zu werden. – Wobei immer mit zu bedenken ist: Verhaltenssuchte sind zwar körperlich weniger belastend, aber ökonomisch und sozial gleich katastrophal für Betroffene und ihre Familien.

Der neue Suchtberater:innen-Lehrgang bietet nun eine hervorragende Gelegenheit zur Selbstreflexion in Bezug auf eigene ungesunde Abhängigkeiten, weist Teilnehmenden einen Weg zu professionellem Umgang mit Betroffenen und Angehörigen und ermöglicht Anwendungen gezielter, individuell flexibler Hilfestellungen.

Wir bieten den Lehrgang gemeinsam mit dem Blauen Kreuz Österreich an. Mehr dazu auf der nächsten Seite.

Dein/Ihr Walter Steindl



Fortbildungslehrgang für Menschen in psychosozialen Berufen

Neuer CLS-Fortbildungslehrgang in Kooperation mit:



In schnelllebigen Zeiten zunehmender gesellschaftlicher Veränderungen, spielen der Umgang mit Suchtmitteln - hier nach wie vor Alkohol als „Volksdroge Nr.1“ und in immer größerem Ausmaß Verhaltenssuchte - eine bedeutende Rolle. Daher ist es wünschenswert, dass Personen, die in psychosozialen Berufen tätig sind oder in ähnlich gelagerten Feldern arbeiten, über ein solides Fundament an Grundwissen zu der gesamten Thematik verfügen.

Das ermöglicht einen professionellen Umgang mit Betroffenen und Angehörigen und ermöglicht Anwendungen gezielter, individuell flexibler Hilfestellungen.

Der Suchtberater:innen-Lehrgang in Schlierbach/OÖ vermittelt Basiswissen zu dem breit gefächerten Themenfeld **Sucht- und Abhängigkeitserkrankungen**. Er wird vom Blauen Kreuz Österreich und der CLS gemeinsam veranstaltet.

Ausbildungsleiterin Anna Niesenbacher

und ihr Team: DSA Walter Steindl, Gerhard Ernst Wildbichler, MSc und Samuel Hierzer, MSc

OÖ | SCHLIERBACH | SPES-Hotel

4 Module zu je 25 Kurseinheiten / á € 570

(ohne Nächtigung, ohne Verpflegung)

ZEITPLAN: Donnerstag 16:00 – 20.30 Uhr

Freitag 09:00 – 18:30 Uhr, Samstag 09:00 – 17:30 Uhr

Modul 1 12/13/14 September 2024

Modul 2 21/22/23 November 2024

Modul 3 16/17/18 Jänner 2025

Modul 4 6/7/8 März 2025



Anmeldung bis 12. August 2024 erbeten

Psychosoziale Beratung

SUPERVISION

Fortbildungslehrgang für Diplom-Lebensberaterinnen und Diplom-Lebensberater sowie Absolventinnen und Absolventen gleichwertiger Ausbildungen

NÖ | ST. PÖLTEN

Bildungshaus St. Hippolyt

4 Module zu je 21,5 Stunden / á € 570 (ohne Nächtigung, ohne Verpflegung)

ZEITPLAN: Freitag 10:00 – 21:00 Uhr; Samstag 08:30 – 20:00 Uhr; Sonntag 08:30 – 12:30 Uhr

Lehrgangsleiter DSA Walter Steindl und sein Team: Olga Kessel, Mag. Jörg Schagerl, Mag. Andreas Zimmermann

Der Lehrgang umfasst 250 Stunden / 10 ECTS / 86 Präsenzzeitstunden

40 Beratungseinheiten – Praxis im Bereich der Supervision ab Fortbildungsbeginn, 5 Einzelsupervisionseinheiten

Für die Eintragung in den WKO-Expert:innen-Pool ist eine 3jährige und uneingeschränkte Selbstständigkeit im Bereich des Gewerbes der Lebens- und Sozialberatung nachzuweisen.

Modul 1 27/28/29 September 2024

Modul 2 29/30 Nov -1.Dez. 2024

Modul 3 7/8/9 Februar 2025

Modul 4 25/26/27 April 2025

Anmeldung bis 23. August 2024 erbeten



Nachbetrachtung einer Absolventin Fortbildung STRESSMANAGEMENT & BURNOUT-PRÄVENTION



Mit einem lachenden und einem weinenden Auge ging unser letztes Modul der Fortbildung „Stressmanagement“ zu Ende. Froh darüber, mit einem gefüllten Koffer voller Wissen nach Hause zu gehen, aber auch traurig, unsere Gruppe verlassen zu müssen. Gestartet war die Ausbildung bereits im Juni letzten Jahres. Olga Kessel, unsere Lehrgangsführerin, lieferte uns dabei einen großartigen Auftakt. Sofort fühlten wir uns in der neuen Situation mit zehn unbekanntem Menschen etwas weniger gestresst. Leichtigkeit, Humor und spannende Übungen begleiteten uns.

Neben einem bunten Methodenmix für den Einsatz in der Psychosozialen Beratung, durften wir unsere Wissens- und Erfahrungsgrenzen durch viele fesselnde Gastvorträge erweitern.

Die Module „Ernährung“ und „Bewegung“ hinterließen einen nachhaltigen Eindruck. Elemente aus dem Embodiment – ein körperbezogener Ansatz – ermöglichten das Spürbarmachen von Stress, wodurch das Verständnis für belastete Klient:innen gestärkt und erfahrbar gemacht wurde.

Ein besonderes Highlight war das Modul mit dem Schwerpunkt „Salutovision“. Elfriede Zörner, eine

Pionierin in diesem Bereich, leitete uns durch spannende, aber auch herausfordernde Übungen, die uns nicht zuletzt auch persönlich bereicherten.

Meine Kurskollegin Karin Danninger empfand die Ausbildung auch als äußerst positiv. Sie sagt, dass sie in ihrer Arbeit mit Klient:innen neue Kompetenzen umsetzen kann: *„Der Lehrgang Stressmanagement hat meine Perspektive erweitert. Neben dem psychosozialen Bereich wurden mir in den Themen Medizin, Ernährung und Sport viele Zusammenhänge klar, die vorher für mich noch nicht deutlich waren. Die Kurse waren eine echte Bereicherung.“*

Bedeutend an der Ausbildung war für uns alle, dass das Gruppengefühl von Beginn an da war und einen offenen und zugleich geschützten Raum ermöglichte. Wir werden in unserer Beratungspraxis sehr profitieren von den persönlichen Erkenntnissen, dem Austausch untereinander, dem methodischen Lernen aber auch vom Erweitern der eigenen Grenzen.

So ist es nicht verwunderlich, dass unsere Kursgruppe bereits die nächsten Fortbildungen bei CLS plant.

Dr.nat.tech. Claudia Tallian, BSc. MSc.

DLB, Salutovisiorin®, zertifizierte Achtsamkeits- und Resilienztrainerin

Absolventinnen der Fortbildung TRAUERBEGLEITUNG



STRESSMANAGEMENT & BURNOUT-PRÄVENTION

Fortbildungslehrgang für Diplom-Lebensberater:innen
sowie Absolvent:innen gleichwertiger Ausbildungen

Die WHO erklärte den beruflichen Stress zu „einer der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts.“ Zu den immer schneller werdenden Prozessen durch mobiles Arbeiten und immer höheren Anforderungen in der Berufswelt, kommt die seelische Belastung für Jung und Alt durch verschiedenste Zukunftsängste. Die herrschenden Kriege in Europa, die Corona Pandemie, der Klimawandel – all das belastet die Menschen zunehmend.

Stressmanagement & Burnout-Prävention ist gefragt wie nie zuvor!

Unser Lehrgang bietet einen ganzheitlichen Zugang zu diesem Thema. Die Integration unterschiedlicher Fachbereiche, darunter psychosoziale Beratung, Salutogenese, Sportwissenschaft, Ernährung und Medizin, ermöglicht einen umfassenden Blick auf das Gebiet des Stressmanagements. Die Umsetzung des Erlernten im eigenen Alltag, sowie in Ihrer Tätigkeit als Berater:in gelingt durch die praktische Vermittlung effizienter, bewährter und kreativer Methoden durch Expert:innen mit langjähriger Praxiserfahrung.

Ausbildungsleiterin Olga Kessel, DLB

OÖ | SCHLIERBACH | SPES-Hotel

4 Module zu je 28 Kurseinheiten / á € 570 (ohne Nächtigung, ohne Verpflegung)

Modul 1 4/5/6 Oktober 2024

Modul 3 29/30 Nov + 1 Dez 2024

Modul 3 31. Jänner + 1/2 Februar 2025

Modul 4 14/15/16 März 2025

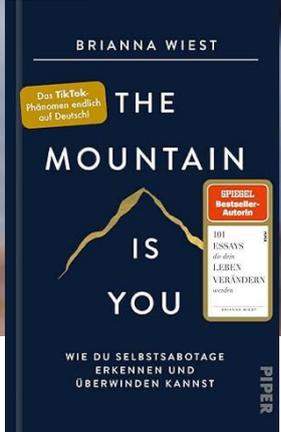
Anmeldung bis 2. September 2024





LESENSWERT
 von Mag. Andreas Zimmermann,
 Psychotherapeut, Supervisor

Brianna Wiest: **The mountain is you. Wie du Selbstsabotage erkennen und überwinden kannst**
 Piper Verlag, 8. Aufl. 2023.
 214 Seiten. € 24,67



Aktive Feindesliebe praktisch vermittelt

„The Mountain Is You“, ist ein Buch von Brianna Wiest, indem Sie fundiert aufzeigt, dass unser größter Feind im eigenen Kopf sitzt. Es ermutigt, unsere Denkmuster zu hinterfragen und vertraute Formen der Selbstsabotage zu überwinden. Die Bestseller-Autorin zeigt in ihrem gut verständlich verfassten Buch auf, wie sich problematische Verhaltensweisen und negative Glaubenssätze überwinden lassen.

Selbstsabotage ist eine Bewältigungsstrategie, die hilft, mit einem verdrängten Bedürfnis umzugehen. Sie

lindert den Schmerz, der mit dem unerfüllten Bedürfnis einhergeht. Das Problem: Coping-Mechanismen sind kaum nachhaltig. Selbstsabotage erfüllt das eigentliche Bedürfnis nicht. In dem Buch wird aufgezeigt, wie sich diese vertrauten Strategien in eine gute Form der Selbstbestimmung verwandeln lassen. Und wie sich durch emotionale Intelligenz mehr Glück und innerer Frieden herstellen lässt.

Ein hilfreiches Werk in der Beratung und für Rat-suchende zur Vertiefung bzw. als Selbsthilfe-Anleitung.

Worte in Bildern - Kartenset für die Beratungspraxis

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte!

Die Bilder von Hanna Kreuz zerlegen Worte in ihre ursprüngliche Aussage. Dadurch verändern sich alte Konstrukte und neue Sichtweisen entstehen. Machen wir uns die wortwörtliche Bedeutung bewusst und lassen wir sie wieder zu, gewinnt so mancher Begriff an Raum. Wir werden herausgefordert, vertraute Wege zu verlassen und so manchen bekannten Rahmen zu verändern. Das innovative Kartenset mit seinen zahlreichen Aha-Erlebnissen ist ein Türöffner in Therapie und Beratung. Es fordert zum Dialog und zum gemeinsamen Betrachten auf, und fördert die autonome Lösungssuche.

Das Kartenset, bestehend aus 60 überraschenden Wortbildern lädt zu Reflexionen ein, alte Konstrukte werden infrage gestellt und neue Sichtweisen gefördert. Entdecken Sie ausgewählte Begriffe in ihrer Bildhaftigkeit neu.

pro Set € 38. Detailinformationen bei Hanna Kreuz hannakreuz95@gmail.com
 © Vandenhoeck & Ruprecht.



Impressum, Medieninhaber, Herausgeber

COUNSELING FÜR LEBENS- UND SINNFRAGEN

Verein/Institut CLS, Christliche Lebensberatung und Seelsorge

4020 Linz, Rainerstraße 15/4/9

Tel: 0677/99011943

E-Mail: office@cls-austria.at

Home: www.cls-austria.at

ZVR-Zahl 159872645

Bankverbindung:

Raiba St. Marien, IBAN: AT27 3453 0000 0005 9600

BIC: RZOOAT2L530

BILDRECHTE:

Titelseite Renan Brun/Pixabay; Seite 2 holzfiguren2004.de;
Seite 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13 Pixabay; Seite 10 Spes-Hotel; Seite 8, 11 CLS

erschienen im Juni 2024



Counseling für
Lebens- & Sinnfragen