



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 89 / Sep. 2024



© ezörner

Michaela Grafenberger: Arbeit als Baustein f. Gesundheit....Seite 04
Elke Waldner: Psychosoziale Beratung bei Trauma....Seite 07
Karin Klinger-Vogel: Qualitätsbewusste LSB....Seite 09
Franz Steinberger: LSB-Präsenz beim Radmarathon....Seite 13
Elfriede Zörner: Humor als Ressource....Seite 16
Menschen / Institute: 25 Jahre CLS....Seite 19



ImpulsPro





Vorwort: Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung	03
Michaela Grafenberger: Arbeit als Baustein für Gesundheit (SAL)	04
Elke Waldner: Überschwemmungen – Psychosoziale Beratung bei Trauma?	07
Karin Klinger-Vogel: Qualitätsbewusste Lebensberatung	09
Franz Steinberger: LSB-Präsenz (im Triple) beim Kitzbüheler Radmarathon	13
Elfriede Zörner: Humor – Wie oft haben Sie heute schon gelacht?	16
Doris Andreatta / Interview-Serie: 25 Jahre CLS	19
ÖGL Upgrade Salutovision® (SAL)	21
WB: CLS – Stress /Paar /Sucht /Integrativ /Aufstellung /SexualB. (SBG/OÖ/NÖ)	22
WB: GLE – Leadership & Organisationsentwicklung (W)	24
WB: D. Kaiser & K. Lux – Sexualberatung (OÖ)	26
WB: Villa Rosental – Stress / Mediation / Trauer / Profiling (OÖ)	27
Literaturimpuls: C. Otto Scharmer & K. Käufer – Theorie U	28
Film-Impuls: B. Campan & A. Jollien – Glück auf einer Skala von 1 bis 10	28
Literaturimpuls: Kurt Fleischner – Wenn der Rebbe lacht	29
Literaturimpuls: Paul Lahninger – Erotische Funken. Gelingende Liebe	29
Literaturimpuls: Claudia Marte – Stress & Duck loslassen	30
Film-Impuls: ORF III-Doku – Ein Leben gegen die Gewalt: R. A. Perner	30
<i>Impressum und Redaktionsschluss</i>	08





Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung

Liebe Kolleginnen und liebe Kollegen!

Umweltkatastrophen wie das aktuelle Hochwasser zeigen wieder, wie viel Mitgefühl und Unterstützung zwischen den Menschen möglich ist. Unzählige Freiwillige sind bereit, rasch und mit viel Ausdauer den In-Not-Geratenen zu helfen. Oder denken wir an Zeitungsberichte über die hohe Anteilnahme und Hilfsbereitschaft, wenn in einem Ort eine Familie nahe Angehörige durch einen Unfall verloren hat. In Krisenzeiten scheint es für die meisten Menschen geradezu selbstverständlich zu sein, zusammen zu halten und gegenseitig Beistand zu leisten.

Wo hält sich dieser WIR-Gedanke im Alltag versteckt? Warum rücken im Tagesgeschehen die EGO-Bedürfnisse so in den Vordergrund? Vielerorts hören wir Klagen, über fehlende Rücksicht, ob bei mangelnder Mülltrennung, ob im Verhalten gegenüber Müttern oder Alten in den Öffis oder Umsicht im Straßenverkehr. Die Aufzählung über alltägliche Situationen in Beruf und Privatleben, in denen die Bedürfnisse anderer, der Gemeinschaft ignoriert werden, ließe sich noch länger fortsetzen. Doch Krisen zeigen, dass es der menschlichen Natur entspricht, Zusammenhalt und Gemeinschaftssinn zu leben. Pflegen wir jeden Tag wieder bewusster unsere Achtsamkeit uns selbst und anderen gegenüber. Gesundheitsförderlich wirkt sie jedenfalls für alle!

Ein gutes Beispiel dafür, wie viel Kraft in Herzensanliegen steckt, liefert **Vorstandskollegin Michaela Grafenberger**, die mittendrin ist, ihr **Café Vielfalt als Begegnungsort für Kultur und Inklusion** im Schloss Ennsegg zu starten, um Gemeinschaft, Austausch und Genuss zu fördern. In ihrem Artikel geht es um gesundheitsstärkende **Aspekte der Arbeit und um die U-Theorie**. Unsere **Kärntner Kollegin Mag. Elke Waldner** setzt sich mit unserem **professionellen Handeln bei traumatisierten Klient:innen** auseinander.

Mit unserem **Qualitätsbewusstsein** befasst sich **Karin Klinger-Vogel, B.A., MSc** – die Kollegin aus Vorarlberg erzählt, weshalb sie trotz guter Marktpräsenz **zur staatlichen Prüfung angetreten** ist und was sie daher künftigen Bewerber:innen **empfehlen kann**.

Um ein Miteinander geht es auch im Bericht des **Kollegen Franz Steinberger**; er zeigt auf, wie Kolleg:innen aus unseren drei **Fachbereichen** aktiv beim **Kitzbüheler Radmarathon** zusammengearbeitet haben. Die BG Tirol hatte einen Stand, bei dem er als Initiator **gemeinsam mit Mag. Franz Landerl** aus OÖ unterstützend mitwirkte. Dass **Humor einen wesentlichen Beitrag für persönliches und gesellschaftliches Wohlbefinden** leistet, daran möchte ich Sie erinnern.

In unserer **Interview-Serie** befragt **ÖGL-Vorstandskollegin Doris Andreatta, MSC** das **Institut CLS**, das in mehreren Bundesländern seit 25 Jahren mit **LSB-Aus- & Weiterbildungen** aktiv ist. Abgerundet werden unsere Informationen durch eine Auswahl an **Weiterbildungs- und Literatur(+TV)-Impulsen!**

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen, gute Achtsamkeit und eine feine, herbstliche Erntezeit !

Elfriede Zörner

Präsidentin der ÖGL

Foto: © ezörner





Arbeit als Baustein für Gesundheit: Integratives Kultur-Café im Schloss Ennsegg

Von *Michaela Grafenberger, Oberösterreich*

Mit unserer Arbeit verbringen wir die meiste Zeit unseres Lebens, doch viele Menschen finden keine Zufriedenheit in ihrem Tun. Woher kommt diese Unzufriedenheit? Machen wir uns zu wenig Gedanken über die Sinnhaftigkeit unserer Arbeit? Wie intensiv haben wir über unsere Stärken und Vorlieben nachgedacht, bevor wir eine Berufswahl getroffen haben. Oft noch wird ein Beruf erlernt, der vernünftig scheint, oder aus Gründen der familiären Nachfolge als Pflicht der vorherigen Generation zuliebe übernommen wird, oder einfach um Geld zu verdienen. In unserer beratenden Tätigkeit kann es wichtig sein, einen Blick auf diese Komponente für geistig-seelische Gesundheit zu werfen.

Die U-Theorie

Dazu kann die sehr wirksame U-Theorie von C. Otto Scharmer angewandt werden, um nach der Bewusstmachung eines Ist-Standes einen langfristigen Veränderungsprozess ergebnisorientiert zu gestalten. Der Ansatz, der uns dabei hilft, komplexe Herausforderungen anzugehen und nachhaltigen Wandel anzustoßen, bietet einen Rahmen, um über den Tellerrand hinauszuschauen, alte Denkmuster zu durchbrechen und neue Lösungswege zu finden.



Das "U" in der Theorie steht für einen Prozess, der aus mehreren Phasen besteht und wie in der Form eines U durchlaufen wird:

1. Öffnen

Downstream: Wir beginnen damit, die aktuelle Situation zu beobachten und zu analysieren. Was funktioniert gut? Wo gibt es Probleme?

Letting go: Wir lassen unsere bisherigen Annahmen und Urteile los und öffnen uns für neue Perspektiven.

Presencing: Wir verbinden uns mit unserer inneren Quelle und spüren die Zukunft, die sich entfalten möchte.

2. Entdecken

In dieser Phase tauchen wir tief in das Unbekannte ein. Wir hören zu, was das System uns erzählt, und entdecken neue Zusammenhänge.

3. Gestalten

Aus dem, was wir entdeckt haben, entstehen neue Ideen und Handlungsmöglichkeiten. Wir gestalten gemeinsam die Zukunft.

Das Besondere an der U-Theorie ist der ganzheitliche Ansatz; sie betrachtet nicht nur einzelne Aspekte eines Problems, sondern das gesamte System. Außerdem ist sie zukunftsorientiert, da sie die Frage "Welche Zukunft wollen wir gestalten?" in den Mittelpunkt stellt. Zudem fördert sie die Partizipation, indem alle Beteiligten eingeladen sind, ihre Perspektiven einzubringen und gemeinsam Lösungen zu entwickeln. Auf diese Weise zielt die U-Theorie darauf ab, Menschen und Organisationen zu transformieren.



Angestrebt wird, von einer möglichen Unzufriedenheit im Lebensbereich „Arbeit“ in eine inspirierende, sinngebende und motivierende Tätigkeit zu gelangen. Dies führt zu einer lebensbejahenden Einstellung, die sich auf andere Lebensbereiche auswirken kann und somit zur körperlich, geistig-seelischen Gesundheit

Als Beispiel mein Weg: Vom Wunschdenken zur Umsetzung

Durch meine berufliche Tätigkeit, Menschen zu einem gelingenden Leben zu begleiten, hat mich speziell die Förderung von Menschen mit Beeinträchtigung am meisten geprägt. Seit meiner Jugend habe ich gewusst: Zu diesem Thema möchte ich mich beruflich engagieren.

Nun begleitet mich die Arbeit mit Menschen mit Beeinträchtigung bereits seit mehr als 40 Jahren. Anfang der 80er Jahre begann ich im Kinderdorf St. Isidor mit der Entwicklungstherapie für beeinträchtigte Kinder. Später durfte ich Jugendliche in einem Projekt begleiten, ihren Weg in ein selbstständiges Wohnen und einer geregelten Arbeit zu finden.

In einer Wohngemeinschaft der Diakonie Gallneukirchen stand ich den Bewohner:innen in der Alltags- und Freizeitgestaltung begleitend und unterstützend zur Verfügung. Dies waren stets sehr wertvolle Aspekte der Begleitung in Selbstständigkeit und Selbstbestimmung, jedoch immer im geschützten Rahmen. Der Kontakt mit der Gesellschaft im alltäglichen Miteinander hat mir als Möglichkeit für diese Menschen gefehlt.

Deshalb organisierte ich den nationalen Musikwettbewerb „Austrian Music Emotion Award“, der im August 2003 im Design Center in Linz stattfand und Künstler:innen mit und ohne Beeinträchtigung ein gemeinsames Musizieren im Wettbewerb ermöglichte. Ein großer persönlicher Erfolg für jede/n der Musiker:innen, die mir vereinzelt bis heute noch davon berichten, Welch ein Erlebnis dies war. Der nächste Schritt war für mich die Eröffnung einer privaten Musikschule speziell für Menschen mit Behinderung. Leider musste ich dieses Projekt, das gut angenommen wurde, nach einem guten Jahr aus eigenen, gesundheitlichen Gründen beenden. 2016 begleitete ich eine Bewohnerin einer WG der Diakonie Gallneukirchen, bei der Umsetzung ihres Traumes, trotz einer Behinderung als Fotomodell aufzutreten und organisierte eine öffentliche Vernissage im Schloss Hagenberg mit Großformat-Fotos aus dem Fotoshooting im Musiktheater Linz. Ein großer persönlicher Erfolg für diese junge Dame öffentlich – mit ihren Träumen und der Realität auf einen Rollator angewiesen zu sein – aufzutreten, um eine neue Selbstständigkeit zu leben. Dies als Beispiele für mein bisheriges Wirken, Integration als Wertschöpfung für die Gesellschaft bewusst zu machen.

Seit längerer Zeit wächst in mir die Idee eines integrativen Kaffeehauses. Ich begann im Frühjahr 2023, Menschen in meinem Umfeld davon zu erzählen und traf auf positive Reaktionen. Im heurigen Frühjahr habe ich meine Gedanken dazu auch unter Einbeziehung der U-Theorie beim Salutogenese-Symposium in Passau vorgestellt und wieder starke Zustimmung und gute Anregungen erhalten. Dies motivierte mich weiter für die nächsten Schritte am Weg zur Realisierung.



Die grundlegende Frage: Warum ein Kaffeehaus?

Ein Kaffeehaus ist ein Ort der Begegnung. Hier können eventuelle Berührungängste in lockerer Atmosphäre abgebaut werden und sich zu einer Selbstverständlichkeit im Miteinander wandeln. Es bietet auf leichte Art Chancen für Menschen mit Beeinträchtigungen am Arbeitsalltag teilzunehmen.

In Österreich gibt es bereits mehrere Cafés, die den inklusiven Gedanken leben. Mit dem Café Gutmut in Linz entstand zum Beispiel Anfang 2024 das erste Gebärdensprachencafé Österreichs.



Andere Länder wie die Niederlande sind hier bedeutend aktiver, dort gibt es in fast jeder größeren Stadt ein inklusives Kaffeehaus.

Ein Café vermittelt Gemütlichkeit, österreichisches Flair und ist an diesem speziellen Ort Enns eingebettet in eine historische Umgebung durch den Stadtplatz mit Stadtturm und besonders dem Schloss Ennsegg mit seinem wunderbaren Ambiente. In Enns wird vielfältig Kultur gelebt: Konzerte verschiedener Stilrichtungen, Vernissagen, Flohmärkte, Bauernmärkte, Sportevents finden in dieser Stadt einen Ort für Gemeinschaft. Zur Belebung des einmaligen Ambientes im Schloss Ennsegg, in dem sich auch die Musikschule sowie der gerne für Hochzeiten und Konzerte genutzte, historische Georgenbergsaal befinden, beizutragen, ist eine Herausforderung und eine wichtige Aufgabe, die ich mit meinem Team gerne annehme. So sind die Pläne hier am richtigen Platz, Künstler:innen mit und ohne Beeinträchtigung Möglichkeiten zu bieten, Begabungen zu präsentieren und Anerkennung zu erleben. Diese Vielfalt zu leben, ist eine grundlegende Basis für ein gelingendes gesellschaftliches Miteinander.

Gründung des Kultur Cafés „Vielfalt“ – Eine Komposition aus Genuss & Sinn

Hier soll es verschiedene Arbeitsplätze für Menschen mit Behinderung geben. Gemeinsam in einem Team von Fachkräften des 1. Arbeitsmarktes und Menschen mit Beeinträchtigung, die in ihrer Arbeit begleitet sind, sollen Hemmungen abgebaut und das Miteinander-Arbeiten zur alltäglichen Selbstverständlichkeit werden. Auch die Besucher:innen des Cafés können daraus einen entspannten Umgang erleben. Weiters möchte das Café Plattform von Kulturprojekten werden: Durch Lesungen, Vernissagen, Konzerten von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung. Ziel des Projektes ist es, ein Team zu gestalten, das Freude an der Tätigkeit an sich hat, zudem motiviert ist, sich gegenseitig zu unterstützen, Anerkennung zu erleben. So kann ein Gefühl von Stolz entwickelt werden, einen positiven wie auch wichtigen Beitrag für ein Miteinander-Verbunden-Sein in unserer Gesellschaft mittels Vorbildcharakter zu leisten.



Die Vorarbeiten zur Eröffnung des „Café Vielfalt“, das als gemeinnützige GmbH geführt wird und gerade in der Gründungsphase auf Spenden angewiesen ist, sind bereits voll im Gange. Mit Anfang Oktober wird im derzeitigen Lokal im Schloss Ennsegg der Betreiberwechsel vollzogen. Im Innenraum werden noch einige Umgestaltungen vorgenommen und der Toiletten-Bereich barrierefrei gestaltet. Auch Platz für eine kleine Bühne soll geschaffen werden. Der Betrieb wird im Herbst und Winter vorerst im Innenraum stattfinden, ab dem Frühjahr 2025 ist auch ein Gartenbetrieb geplant.

Somit hier gleich meine **Einladung: Kommen Sie, genießen Sie, erzählen Sie es weiter und unterstützen Sie das gemeinnützige „Café Vielfalt“!**

Autorin:

Michaela Grafenberger ist Diplom-Lebensberaterin, Salutovisorin®, Erzieherin, Kindergartenpädagogin und im ÖGL-Vorstand. Sie arbeitet seit vielen Jahren engagiert im Bereich der Inklusion und eröffnet ab November das Integrative Kulturcafé „Café Vielfalt“ im Schloss Ennsegg, Enns/OÖ

[Link zum Medien-Bericht in Tips](#) vom 11.09.2024

Spenden-Konto Café Vielfalt gGmbH: AT27 3456 0000 0330 3906

office@cafevielfalt-enns.at

www.cafevielfalt-enns.at (ab 11/2024)

Fotos: © Grafenberger / ezörner



Überschwemmungen:

Wie können wir Betroffene durch Psychosoziale Beratung unterstützen?

Von Mag. Elke Waldner, Kärnten

Der September begann noch sehr sommerlich und heiß, doch Mitte des Monats kam es zu einem heftigen Temperatursturz, gefolgt von intensiven Regentagen und Schneefall bis auf 1000m. In kurzer Zeit waren die Flüsse überlastet und 2024 wird als zusätzliches Hochwasserjahr in die Geschichte Österreichs eingehen. Am schwersten getroffen wurde von den Überschwemmungen Niederösterreich, das ganze Bundesland war tagelang "Katastrophengebiet".

Überschwemmungen können tiefgreifende Traumata, also starke emotionale Verletzungen, die durch ein erschütterndes Erlebnis verursacht werden, auslösen. Es ist völlig normal, nach solch einem Ereignis, das mit einem Verlust von Kontrolle, Sicherheit und Besitz und damit einer empfundenen Bedrohung der eigenen Existenz verbunden ist, mit einer Vielzahl von Emotionen konfrontiert zu sein. Diese können von Angst und Trauer über Wut bis hin zu Schuldgefühlen reichen.

Welche Symptome können auftreten?

- **Emotionale Reaktionen:** Angst, Panikattacken, Depressionen, Reizbarkeit, Schuldgefühle, Gefühl der Leere
- **Körperliche Symptome:** Schlafstörungen, Appetitlosigkeit oder -steigerung, Erschöpfung, körperliche Beschwerden ohne erkennbare Ursache
- **Verhaltensänderungen:** Rückzug, Vermeidung von Orten oder Situationen, die an das Ereignis erinnern, erhöhte Wachsamkeit, Schwierigkeiten bei der Konzentration

Wer bietet professionelle Unterstützung?

Kriseninterventions-Teams sind geschult, Menschen direkt in der Situation zu betreuen. Psychotherapeut:innen und Trauma-Therapeut:innen sind befähigt und befugt, Menschen bei der Verarbeitung traumatischer Erlebnisse zu unterstützen.

Rolle der Psychosozialen Beratung

Als Psychosoziale Berater:in mit einer Spezialisierung in Krisenintervention arbeiten wir nicht direkt am Trauma – unsere Pflicht ist es hier, an Expert:innen weiter zu verweisen. Unterstützend können wir mit den Klient:innen an folgenden Themen arbeiten:

- **Selbstfürsorge:** Sich ausreichend Ruhe und Schlaf zu gönnen, sich ausgewogen zu ernähren und auf regelmäßige Bewegung sowie die Pflege der Sozialkontakte zu achten.
- **Entspannungstechniken:** Mittels Meditation, Yoga, Atemübungen u.ä.
- **Tagesstruktur:** Erneut einen möglichst geregelten Tagesablauf zu schaffen.



- **Tagebuch führen:** Um Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen und auszudrücken.
- **Gespräche:** Mut machen, Erlebtes vertrauten Personen zu erzählen
- **Kreative Ausdrucksformen:** Anregen, durch Malen, Musik oder andere kreative Tätigkeiten, Gefühle zu verarbeiten.
- **Trauer über erlittene Verluste:** Der Trauer in Ritualen Raum zu geben.
- **Geduld und Nachsicht mit sich selbst:** Die Verarbeitung ist ein ganz individueller Prozess, der Zeit benötigt und Wellen durchläuft; beispielsweise können herbstliche Regentage Ängste neuerlich verstärken, ...

Bei früheren Katastrophen wurden bereits auch regional von unserer Berufsgruppe Unterstützungsaktionen angeboten – zum Beispiel in Form von Beratungsgutscheinen.

Auf alle Fälle sollen wir uns unserer Verantwortung als Brückenbauer:innen bewusst sein und Betroffene, die sich an uns wenden, auf eine eventuell nötige medizinische oder therapeutische Unterstützung hinweisen.

Autorin:

Mag. Elke Waldner ist Psychologin, Zertifizierte Arbeitspsychologin, Diplom Mentalcoach, Lebens- und Sozialberaterin, Familienberaterin, Salutovisitorin®. Sie lebt und arbeitet in Klagenfurt, zu ihren Beratungsschwerpunkten gehören Kommunikation, Stressbewältigung, Work-Life-Balance, Burn-out-Prävention für Berufstätige und Familien.

Weitere Infos: www.elkewaldner.at

Foto: © Elke Waldner

Impressum

Kontakt, Redaktion und Verteilerliste:
office@oegl-lebensberater.at

Neue Datenschutzrichtlinien:
www.oegl-lebensberater.at/oegl/kontakt.html

**Unkostenbeitrag von
EUR 25,-/Jahr + Spenden erbeten an:**
ÖGL KtoNr. 721-0590.87, BLZ15000
BIC: OBKLAT2L – IBAN: AT34 1500 0007 2105 9087
unter „LSB-Zeitung“

**Redaktionsschluss für die nächste
Ausgabe ist der 20. Nov. 2024!!**

Die in dieser Ausgabe mit (pr) gekennzeichneten Artikel sind kostenpflichtige Einschaltungen. Diese Zeitschrift erscheint ausschließlich digital: In den Monaten **März, Juni, Sep, Dez.**

Medieninhaber:
ÖGL Österr. Gesellschaft für Lebensberatung,
ist ein gemeinnütziger Verein, in Kooperation mit der BG
LSB d. WK gegründete Plattform für LSB mit dem Ziel, die
Dienstleistungen der LSB als Säule der
Gesundheitsvorsorge hervorzuheben.
Hafnerstraße 16, 4020 Linz

Post- und Zustelladresse:
ÖGL, c/o Elfriede Zörner, Seeschanze 1/6, 6900 Bregenz
Für den Inhalt verantwortlich: zoerner@life-support.at

**Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit mit einem jährlichen Unkostenbeitrag
von mind. € 25 auf ÖGL-Konto IBAN: AT34 1500 0007 2105 9087**





Staatlich geprüft:

Qualitätsbewusste Psychosoziale Beratung

Von Karin Klinger-Vogel, B.A., MSc, Vorarlberg

(M)ein Erfahrungsbericht zur Befähigungsprüfung „Lebens- und Sozialberatung (Psychosoziale Beratung)“

Die Befähigungsprüfung „Lebens- und Sozialberatung (Psychosoziale Beratung)“ orientiert sich am Niveau 6 des Nationalen Qualifikationsrahmens. Dieser Qualifikationsstandard stellt sicher, dass die Prüfung eine fundierte, praxisnahe und gleichzeitig theoretisch fundierte Ausbildung gewährleistet. Sie besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Prüfungsmodul. Besonders interessant für langjährig Selbstständige: Wer mindestens drei Jahre uneingeschränkt in diesem Bereich tätig war, muss nur das mündliche Modul (Modul 2) ablegen, das zwei Prüfungsteile umfasst: Ein Fachgespräch über ein Exposé und die anwendungsorientierte Beratung einer Fallvignette.

Für mich stand von Anfang an fest: Diese Gelegenheit musste ich nutzen. Nicht nur, weil ich mich – wenn auch im kleinen Rahmen – persönlich dafür eingesetzt habe, das Ansehen der Lebens- und Sozialberatung (LSB) zu steigern und die Anerkennung zu erlangen, die dieser Beruf verdient. Sondern auch, um aus erster Hand zu erleben, wie der Prüfungsprozess abläuft.

Vorbereitung auf die Prüfung: Herausforderung und Lernprozess

Um mich bestmöglich vorzubereiten, entschied ich mich, zwei Vorbereitungskurse zu besuchen: Den Zoom-Workshop „Exposé schreiben“ sowie den Präsenz-Workshop „Präsentieren, Fachgespräch und Fallvignette“. Beide Kurse empfand ich als äußerst lehrreich und wertvoll. Die erfahrenen Vortragenden, in meinem Fall Dr. Andreas Klein und Bernhard Moritz, MSc, vermittelten das Wissen auf eine so ansprechende Weise, dass ich es ohne Schwierigkeiten in die Praxis umsetzen konnte. Die Erkenntnisse aus den Kursen halfen mir sowohl bei der Planung des Exposés als auch bei der mündlichen Prüfung. Doch was mir während dieser Vorbereitung bewusst wurde, war die Tatsache, dass ich den zeitlichen Aufwand doch unterschätzt hatte.

Obwohl ich mit einem Bachelor in Pädagogik und einem Master in Supervision und Coaching genügend Erfahrung im wissenschaftlichen Schreiben habe, war ich in Bezug auf das Exposé anfangs zu optimistisch. Ich plante, eine ganze Woche für Themenfindung, Literaturrecherche und das Schreiben zu reservieren. Doch dann kam es anders: Ein Schienfall führte zu einem Kreuzbeinbruch, der mich daran hinderte, stundenlang konzentriert zu arbeiten. Meine Arbeitszeit beschränkte sich auf maximal eine Stunde am Tag – viel zu wenig für den ursprünglichen Plan. Die Verzweigung machte sich breit, und ich spielte mit dem Gedanken, den Prüfungstermin zu verschieben. Meine Termine im Herbst waren bereits fix vergeben, sodass auch dieser Zeitpunkt keine Option war.



In meinem Kopf schwirrten Gedanken wie: „Karin, du hast bereits zwei akademische Grade. Wozu brauchst du diese Befähigungsprüfung wirklich? Du weißt doch, wer du bist und was du kannst!“ Ich war kurz davor, die Prüfung abzusagen.

Der mentale Umschwung: Erlaubnis zur Unvollkommenheit

Glücklicherweise hatte ich jederzeit Zugang zu einer sehr erfahrenen Coach und entschied mich, mich selbst um Unterstützung zu bitten. In einem Reflexionsprozess, aus einer Metaposition heraus, entdeckte ich eine entscheidende Ressource: Erlaubnis. Ich gab mir selbst die Erlaubnis, das mir Mögliche zu tun – auch wenn das bedeutete, ein nicht perfektes Exposé abzugeben. Ich nahm das Risiko in Kauf, möglicherweise nicht als die gewissenhafte Kollegin wahrgenommen zu werden, die ich normalerweise bin. Ich gab mir die Erlaubnis, nur das Allernötigste zu tun, um die Arbeit rechtzeitig abzugeben – ohne Scham und ohne schlechtes Gewissen. Für jemanden wie mich, die es gewohnt ist, Dinge ordentlich und präzise zu erledigen, war das eine Herausforderung.



Doch diese Erlaubnis führte zu einer enormen Erleichterung. In dieser neuen Haltung ging ich an die Arbeit und bemerkte, dass ich Fortschritte machte. Das Exposé nahm langsam, aber sicher Form an, und mit jedem Schritt wuchs meine Zuversicht. An dieser Stelle möchte ich noch einmal die Vorbereitungskurse hervorheben: Die Tipps und Leitfäden waren von unschätzbarem Wert, und dank ihrer Unterstützung konnte ich das Exposé pünktlich einreichen.

Für die Präsentation des Exposés und die Fallvignette bereitete ich mich so vor, wie ich es auch für meine Seminare tue. Ich arbeite gerne mit Flipcharts, die ich während meines Vortrags nach und nach ergänze. Das ist meine Welt, und es macht mir Freude, Präsentationen auf diese Weise vorzubereiten. Für die Fallvignette setzte ich mich mit der empfohlenen Literatur auseinander und machte mir bewusst, welche theoretischen Konzepte meiner praktischen Arbeit zugrunde liegen. Die wichtigsten Punkte notierte ich mir.



Dieser Prozess war nicht nur eine Prüfung, sondern auch eine wertvolle Erfahrung im Umgang mit meinen eigenen Ansprüchen und der Fähigkeit, loszulassen.

Prüfungsstress und Flipcharts: Eine eindrückliche Erfahrung

Ob ich nervös war? Auf den ersten Blick hätte ich das verneint. Schließlich bin ich geübt darin, vor Menschen zu stehen und zu präsentieren – das gehört zu meinem beruflichen Alltag. Also nein, vor der eigentlichen Präsentation war ich nicht nervös. Doch, wenn ich ehrlich bin: Prüfungen abzulegen ist eine andere Sache. Ich hatte schon lange keine mehr gemacht, und das spürte ich. Also ja, ein bisschen Nervosität war da.

Und dann passierte es – wieder einmal kam etwas Unvorhergesehenes dazwischen. Wie bereits erwähnt, arbeite ich besonders gerne mit Flipcharts, und so hatte ich meine Flipcharts für die Präsentation mit viel Sorgfalt und Liebe zum Detail zuhause vorbereitet. Jede Notiz war genau auf den Ablauf meiner Präsentation abgestimmt. Alles war gut durchdacht und organisiert. Ich hatte sie in eine speziell dafür gekaufte Flipchart-Transporthülle verpackt und zusammen mit meinem kleinen Koffer auf der Gepäckablage im Zug verstaut. Alles bereit für den großen Tag.

Während der Zugfahrt nach Innsbruck ging ich in Gedanken den Ablauf meiner Präsentation nochmals durch. So vertieft war ich, dass ich beinahe auf die Zeit vergaß. Der Zug hielt am



Hauptbahnhof, und ich hatte es eilig, den Zug zu verlassen. Kaum ausgestiegen, traf mich die Erkenntnis wie ein Schlag: Ich hatte meine sorgfältig vorbereiteten Flipcharts im Zug vergessen. Für einen kurzen Moment spürte ich, wie Übelkeit in mir aufstieg – all die Arbeit, die Mühe, einfach weg.

Glücklicherweise fand die Prüfung im WIFI Innsbruck statt. Ein kurzer Moment der Erleichterung durchfuhr mich: In jedem Raum gibt es dort Flipcharts und Papier. Ich hatte zwar nicht meine vorbereiteten Materialien, aber immerhin konnte ich das Nötigste rekonstruieren. Stifte und sonstige Utensilien hatte ich bei mir. Es blieb mir nur eine Aufgabe: die Flipcharts neu zu zeichnen – und das in nur 45 Minuten.

In dieser hektischen Phase kam mir wieder die „Erlaubnis“, die ich mir selbst gegeben hatte, zur Hilfe. Ich erlaubte mir, die Flipcharts so zu gestalten, dass sie in der knappen Zeit ausreichten. Außerdem konnte ich während meiner Präsentation Ergänzungen vornehmen, falls nötig. Auf diese Weise stieg meine Nervosität zwar etwas an, aber ich hatte keine Zeit, mich wirklich hineinfallen zu lassen. Der Druck war groß, aber gleichzeitig half mir die Tatsache, dass ich in der verbleibenden Zeit handeln musste, einen klaren Kopf zu bewahren.

Am Ende bewahrte ich die Ruhe und schaffte es, die Flipcharts rechtzeitig fertigzustellen. Wieder einmal bestätigte sich für mich, dass Flexibilität und Selbstakzeptanz in solchen Momenten der Schlüssel sind. Auch wenn nicht alles perfekt verläuft – was im Leben tut das schon? – Ist es doch möglich, das Beste aus der Situation zu machen und mit einem gewissen Maß an Gelassenheit ans Ziel zu kommen.

Die Prüfung selbst verlief in einer angenehmen Atmosphäre. Die Prüfungskommission bestand aus drei männlichen Prüfern, die mich freundlich begrüßten. Die Atmosphäre nahm ich als ruhig, geordnet und wohlwollend wahr. Im Verlauf meiner Präsentation, des Fachgesprächs und der Fallvignette bestätigte sich mein Eindruck und ergänzte sich um kollegialen, kompetenten und professionellen Austausch auf Augenhöhe.



Fazit: Mehrwert für die Zukunft

Im Juni legte ich erfolgreich die Befähigungsprüfung „Lebens- und Sozialberatung (Psychosoziale Beratung)“ in Innsbruck ab und bin stolz auf das Ergebnis und auch sehr froh, dass ich drangeblieben bin. Der Mehrwert für mich persönlich liegt nicht nur in der fachlichen Qualifikation, sondern auch in der Erfahrung des Ablaufes dieses Prüfungsvorganges und in meiner Selbsterfahrung im Umgang mit Perfektionismus, Risiken dieser Art einzugehen, die Möglichkeiten zur Selbstregulation nicht nur zu unterrichten, sondern sie auch zu leben!

Für unsere Berufsgruppe sehe ich den Mehrwert des Sichtbarwerdens der Qualität und der Anerkennung unserer Arbeit.





Tipps für zukünftige Prüflinge:

- **Atmen:** Es klingt banal, aber bewusste Atempausen helfen, den Überblick zu behalten.
- **Zeitplanung mit Puffer:** Es lohnt sich, ausreichend Zeit für unerwartete Ereignisse einzuplanen.
- **Vorbereitungskurse nutzen:** Diese bieten wertvolle Einblicke und können den Ablauf der Prüfung deutlich erleichtern.
- **Netzwerken:** Der Austausch mit erfahrenen Kolleginnen und Kollegen kann besonders bei der Erstellung des Exposés sehr hilfreich sein.
- **Üben:** Für diejenigen, die wenig Erfahrung mit Präsentationen haben, kann Supervision oder Intervision eine wertvolle Übungsmöglichkeit sein.
- **Technische Unterstützung:** Wer mit den computertechnischen Anforderungen Schwierigkeiten hat, könnte sich z.B. von jüngeren Verwandten oder Bekannten oder von einem Profi helfen lassen.
- **Auf die Flipcharts achten:** Eine praktische Erinnerung – die Unterlagen nicht im Zug vergessen.
- **Nochmals atmen:** Gelassenheit ist der Schlüssel, um auch unter Druck handlungsfähig zu bleiben.



Autorin:

Karin Klinger-Vogel, B.A., MSc ist Coach, Supervisorin und Trainerin. Sie ist Expertin für Klarheit und Resilienz, Dipl. Syst. Lerncoach und Trainerin (ECA), Dipl. GENIUS®- und Lern-Trainerin (ECA), Hypnosystemische Arbeit nach M. Erickson, Atem- u. Achtsamkeitstrainerin, wingwave© Coach (ISO). Sie lebt und arbeitet in Lustenau, Vorarlberg, zu ihren Beratungsschwerpunkten gehören Stressbewältigung, Burn-out-Prävention, Wertearbeit, Authentizität und Atemarbeit.

Weitere Infos: www.coaching-mit-wirkung.at

Fotos: © Marcel Hagen / ezörner



Kooperation LSB Tirol & OÖ

Der Kitzbüheler Radmarathon mit Lebens- und Sozialberatung

Von Franz Steinberger, Oberösterreich

Ausdauersport mit den drei Säulen der Lebens- u. Sozialberatung ist zu einer erfolgreichen Symbiose gereift. Die Zeit, wo sich Ausdauersportler und Sportlerinnen allein auf ihre Ziele vorbereiten, ist Geschichte. Die Anforderungen an sich selbst und die gesteckten Ziele haben ein Level erreicht, wo professionelle Herangehensweise unabdingbar geworden ist. Die sportwissenschaftliche Betreuung, die richtige Ernährung und die psychologische Beratung sind fester Bestandteil im Hobby- u. Freizeitsport geworden. Einerseits möchte man seine Ziele möglichst zeit- & ressourcenschonend erreichen, andererseits gilt es zu solchen Vorhaben den absoluten Bewältigungsglauben zu entwickeln.

Der Kitzbüheler Radmarathon ist ein sehr gutes Beispiel wie das Zusammenwirken und die Integration der Lebens- u. Sozialberatung punktgenau zum gewünschten Ergebnis führen kann. Als gelernter LSB (psychologische Beratung) habe ich gemeinsam mit Eventprofi Marina Janda aus einer Vision eine erfolgreiche Breitensportveranstaltung, den Kitzbüheler Radmarathon (KRM), auf die Beine gestellt. Innerhalb von vier Jahren hat sich das Event von einem 367 Starter:innen-Feld zu einem der besten Radmarathons in Europa gemausert. (Quelle: Cyclo World NL 09/2024).



Eine Erhebung in den Adelsstand innerhalb von nur 4 Jahren – wie geht das?

Zunächst gilt es, das Ziel klar und in weiterer Folge auch detailgenau zu definieren. Die ersten Fragen, die es zu beantworten gilt, sind:

Kann ich es? Will ich es? Und bin ich bereit, den Aufwand dafür zu erbringen? Erst mit einem klaren JA in allen drei Fragen geht es in Phase Eins der Konzeption. Das bedeutet, dass nach der Ziel-Überschrift ein möglichst genauer Detailzielplan zu erstellen ist. Danach sollte die persönliche Selbststeuerung dazu verhelfen, dass entsprechende Glaubenssätze entwickelt werden, die die Kraft haben, aufkommende Zweifel nicht zu ignorieren, aber weitgehend zu neutralisieren. Das bedeutet zu evaluieren, welche Qualität die Gedankenstruktur im Kontext mit dem Ziel hat.

Die Qualitätssicherung der Gedanken ist die Basis für das Vorankommen und die Erreichung der ersten Detailziele. Nicht Schönreden, jedoch eine positive Grundhaltung zum Ziel ist die Voraussetzung für die gewünschte Entwicklung. Die Gefühle sind dann in jedem Fall als positiv und freudvoll zu beschreiben. In dieser Phase stellt sich meist die Ratio auf das Podest und



stellt so manches auf Grund der bisherigen Lebensereignisse und der damit verbundenen Lebenserfahrung in Abrede.

Berechtigte herausfordernde Gedanken müssen immer von vorhandenen Grundängsten des Scheiterns getrennt werden.

Mit der Kraft der Vorstellung und kreativen Alternativen

Mit der Kraft der Vorstellung – ein Bild sagt mehr als 1000 Worte 😊 – konstruktiven Gedanken und dienlichen Glaubensstrukturen nähert man sich Schritt für Schritt dem gewünschten Erfolg. Auf dem Weg dorthin wird man auch von Rückschlägen begleitet, das bedeutet aber nur, dass der Erfolg eine Pause eingelegt hat. Jetzt heißt es zu analysieren, warum die Reise gerade ins Stocken geraten ist. Wenn der Weg in diesem Augenblick nicht zum Ziel zu führen scheint, gilt es Alternativen zu kreieren. Der Lerngewinn daraus ist jedenfalls als positiv zu betrachten. Menschen, die sich an dieser Stelle dazu entscheiden, dass das Ziel vermeintlich nicht erreichbar ist, haben recht, ebenso wie der Mensch, der das Ziel für erreichbar hält: Denn der Mensch ist das, was er denkt und damit glaubt.

Mit dem perfekten Triple aus LSB – EWI – SPOWI zum Erfolg



ImpulsPro

Die Entstehung und der Erfolgsweg des KRM lässt sich in alle Lebensbereiche kopieren. Egal welches Ziel verfolgt wird, man wird immer dann erfolgreich sein, wenn man es wagt und einfach angeht. Nicht weil es schwierig ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es oft nicht wagen, ist es schwierig. Besonders in einer Sportart wie dem Ausdauer-Radsport müssen viele Parameter kompatibel sein, damit das selbstgesteckte Ziel erreicht werden kann. Die körperliche Fitness wird durch Anwendung wissenschaftlicher Erkenntnisse zielgerichteter und damit punktgenau. Die Tatsache, dass das Kunstwerk Körper als Ganzes gefittet werden muss, ist durch die Berufsgruppe der Sportwissenschaftler sehr professionell und individuell sichergestellt. Im Bereich der Ernährung ist es schwierig geworden ohne entsprechendes Expertenwissen das Richtige zu tun. Ernährungswissenschaftliche Beratung ist daher eine richtige, weil wichtige Zutat, um die sportliche Herausforderung zu meistern.

Die WKT konnte als Partner des KRM gewonnen werden, sodass die drei Säulen der Lebens- u. Sozialberatung, nämlich die sportwissenschaftliche Beratung, ernährungswissenschaftliche Beratung und die psychologische Beratung, zielgerichtet schon im Vorfeld zur Anwendung kommen. „Der Kitzbüheler Radmarathon als Metapher für einen Lebensweg mit Höhen und Tiefen, Herausforderungen und Erholungsmomenten, spiegelt die Phasen wider, in denen Menschen unsere Mitglieder besuchen, um konkrete Impulse, Sichtweisen, Strategien, Tipps, Ideen, Veränderungsprozesse, Haltungen etc. zu reflektieren und für sich zu entwickeln“, so **Julia Thaller von der WKO Tirol**.

Der **Sportwissenschaftler Hannes Mörtl** und sein Team von der WK Tirol erarbeiten mit den Sportlerinnen und Sportlern wie die Vorbereitung zum Erfolg führt. Dabei stehen der Wettkampftag und seine mentale und körperliche Herangehensweise im Fokus. Vom Bike-Fitting bis zu den mentalen Werkzeugen, die den 216 Kilometer Ritt mit 4600 Höhenmetern bewältigbar machen, sind auf der persönlichen Ebene alle Bereiche abgedeckt, sodass ein wichtiger Beitrag zur Erreichung der individuellen Ziele geleistet wird!

Leistungsfähigkeit, sich wohlfühlen, manche „Durststrecken“ und Einbrüche erleben, sich daraus jedoch wieder herauszuholen, mit neuer Kraft, Mut und Neugier sich weiterwagen – all





das kennen nicht nur Radsportler:innen, sondern das taucht in den verschiedensten Lebensbereichen auf.

Jede Person, die am Kitzbüheler Radmarathon teilgenommen hat, ist Sieger:in mit vielen Eindrücken, Erfahrungen und Erkenntnissen, die den persönlichen Alltag verändern werden. Die Berufsgruppe der Lebens- u. Sozialberater:innen ist dabei ein wichtiger Erfolgsbaustein, denn ihre Mitglieder aus der psychosozialen Beratung, der Ernährungsberatung und der sportwissenschaftlichen Beratung sind Spezialist:innen in den Bereichen Prävention, Nachhaltigkeit und Resilienz.



Kitzbüheler Radmarathon

Autor:

Franz Steinberger ist Lebens- und Sozialberater, Psychosozialer Berater, Coach, Mitglied des FG-Ausschusses OÖ; lebt in Lichtenberg bei Linz, OÖ

Kontakt: steinberger@kitzbueheler-radmarathon.at

Fotos: © Franz Steinberger / <https://www.kitzbuehel.com/>

++++ KURZ NOTIERT ++++
WEBINAR DES SALUTOGENESE ZENTRUMS
Einführung in die Salutogenese als Webinar
am Mittwoch, 9. Oktober von 18.00 - 21.00 online,
Infos unter <https://salutogenese-zentrum.de/aus-und-fortbilden/>





Wie oft haben Sie heute schon gelacht?

Humor – die kostenlose, jederzeit verfügbare Ressource in fast allen Lebenslagen

Von Elfriede Zörner, Oberösterreich – Vorarlberg

Achtung: Lachen ist ansteckend, es wirkt befreiend, stärkt die eigenen Abwehrkräfte, entspannt und ist gemäß einem Sprichwort aus China der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen.

Was geschieht genau beim Lachen im Körper?

Mit einer Folge von vokalartigen Klängen wird Luft eingesogen und ausgestoßen. Jeder dieser Luftstöße hält etwa eine Zehntelsekunde an, dann erfolgt eine doppelt so lange Unterbrechung. Eine Art kontrollierte Hyperventilation, durch die beim Lachen innerhalb kürzester Zeit literweise Luft in und aus den Lungen gepumpt wird. Dabei reichert sich Sauerstoff im Blut an und wird nicht umgehend verbraucht, wie das sonst bei intensiver Atmung der Fall ist.

Das Gesicht rötet sich, die Oberflächentemperatur der Haut steigt – beides Hinweise auf eine stärkere und bessere Durchblutung. Krampfartig zucken Zwerchfell und Brustkorb und ziehen die Lungenflügel zusammen, so dass die Luft mit einer Geschwindigkeit von fast 100 km/h ausgestoßen wird. Die abgehackt klingenden Laute erreichen mit einer mittleren Frequenz von etwa 280 Hertz bei Männern und bei Frauen bis auf 500 Hertz. Der Puls steigt steil an. Insgesamt sind 17 Hauptgesichtsmuskeln beim Lachen beteiligt. Einige davon massieren die Tränendrüsen, die, bereits gereizt durch den höheren Luftdruck im oberen Teil der Nase, Tränenfluss auslösen. Die verstärkte Atmung unterstützt die Gehirnkühlung, das Zwerchfell vibriert, die Pupillen vergrößern sich und die Spannung der Skelettmuskulatur erschlafft. Darauf folgt nach etwa 5 bis 10 Sekunden ein kurzer Erschöpfungszustand. Während des Lachens stoppen biochemische Abläufe im Körper die Ausschüttung des hormonellen Stressauslösers Adrenalin. Stattdessen werden körpereigene Morphine "Glückshormone" produziert.

3-minütiges Lachen wirkt wie halbstündiges Entspannungstraining

Humor hat eine erstaunlich positive Wirkung auf unsere Gesundheit. Nicht nur das Lachen selbst, sondern der gesamte Umgang mit Humor hat direkte und indirekte Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Einige der wichtigsten positiven Effekte:

- ☺ **Stressabbau:** Lachen reduziert die Produktion von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin. Dadurch entspannt sich der Körper und das Nervensystem.
- ☺ **Stärkung des Immunsystems:** Humor kann die Produktion von Antikörpern und anderen Abwehrzellen anregen. Dies trägt zu einer stärkeren Immunabwehr bei.
- ☺ **Schmerzlinderung:** Humor kann die Wahrnehmung von Schmerzen reduzieren, da er ablenkt und Endorphine freisetzt, die schmerzlindernd wirken.
- ☺ **Verbesserung der Stimmung:** Lachen setzt Glückshormone wie Dopamin und Serotonin frei, es aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn, was zu einer besseren Stimmung und einem Gefühl von Zufriedenheit führt.



- ☺ **Förderung sozialer Beziehungen:** Humor ist ein wichtiger Bestandteil der Kommunikation und hilft uns, soziale Bindungen aufzubauen und zu stärken. => Verbundenheitsgefühl
- ☺ **Positive Lebenseinstellung:** Menschen mit einem guten Sinn für Humor neigen dazu, positiver auf das Leben zu blicken und Herausforderungen besser zu meistern. => Resilienz
- ☺ **Konnektivität im Gehirn:** Studien deuten darauf hin, dass Humor verschiedene Bereiche des Gehirns miteinander verbindet und so die kognitive Flexibilität erhöht.



Wie oft am Tag lachen Sie?

In den wirtschaftlich schlechten Zeiten der 50iger Jahre lachten die Menschen etwa 18 Minuten am Tag, heute lachen wir – trotz gestiegenem Lebensstandard – nicht länger als 6 Minuten. Kinder lachen bis zu 400-mal am Tag, Erwachsene ca. nur mehr 15-mal pro Tag! Und Sie?

Aus meiner Zitaten-Schatzkiste

<i>Aristoteles (Philosoph 384–322 v.Chr.)</i>	<i>Lachen ist eine körperliche Übung von großem Wert für die Gesundheit.</i>
<i>Arthur Conan Doyle (Arzt, Schriftsteller 1859–1930)</i>	<i>Lachen ist eine Sonne, die selbst den trübsten Tag erhellt.</i>
<i>Henry Rutherford Elliot (Journalist 1849–1906)</i>	<i>Wenn du Gesundheit anstrebst, gibt es kein besseres Rezept als Lachen.</i>
<i>Victor Hugo (Schriftsteller 1802–1885)</i>	<i>Das Lachen ist die Sonne, die aus dem menschlichen Antlitz den Winter vertreibt.</i>
<i>Immanuel Kant (Philosoph 1724–1804)</i>	<i>Das Lachen ist der Lebenskraft zuträglich, denn es fördert die Verdauung.</i>
<i>Madan Kataria (Arzt, Lachyoga *1955)</i>	<i>Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen.</i>
<i>Adolf Kolping (Priester 1813–1865)</i>	<i>Das Lachen aus heiterem Herzen ist mehr wert als die längste und schärfste Predigt.</i>
<i>Gotthold Ephraim Lessing (Dichter 1729–1781)</i>	<i>Das Lachen erhält uns vernünftiger als der Verdruss.</i>
<i>Konrad Lorenz (Arzt, Zoologe 1903–1989)</i>	<i>Zusammen lachen können ist ein erster Schritt für wahre Freundschaft.</i>
<i>Katherine Mansfield (Schriftstellerin 1888–1923)</i>	<i>Es ist von größter Wichtigkeit, dass wir lernen, über uns selbst zu lachen.</i>
<i>Helga Schäferling (Sozialpädagogin *1957)</i>	<i>Lachen ist das Massieren der Seele.</i>
<i>Carl Zuckmayer (Schriftsteller 1896–1977)</i>	<i>Das richtige Lachen ist der Beginn des richtigen Denkens und Empfindens.</i>



Natürlich gibt es auch Situationen, in denen Lachen unpassend wirkt. Nicht immer muss es so krass sein, wie dies eine Bekannte erlebt hat, als sie als Teenager plötzlich ihre Mutter verlor und eine Tante wohlmeinend ihr und ihrer Schwester am Begräbnistag eine offensichtlich zu hohe Dosis Valium verabreichte: Diese Droge hat nämlich bei den beiden Mädchen am offenen Grab einen hysterischen Lachanfall ausgelöst – sehr zum Entsetzen der anwesenden Trauergemeinde.

Eine gute Strategie über sich selbst zu lachen und gleichzeitig möglichen Kritiker:innen den Wind aus den Segeln zu nehmen, habe ich von meinem früheren Chef und Marketingpapst Univ.Prof. Ernest Kulhavy gelernt. Statt peinliche Pannen, die ihm passierten, zu vertuschen, erzählte er diese frank und frei mit viel Humor seinen Zuhörer:innen: „Stellen Sie sich vor, was mir heute passiert ist, ...“ Damit hatte er nicht nur die alle Lacher auf seiner Seite, sondern auch die Sympathien durch seine Offenheit gewonnen.

Humor als Ressource nutzen

- ☺ **Bewusst lachen:** Suchen Sie bewusst nach Dingen, die Sie zum Lachen bringen, wie z.B. lustige Filme, Witze oder Gespräche mit Freunden.
- ☺ **Humor in den Alltag integrieren:** Versuchen Sie, auch in schwierigen Situationen einen positiven Blickwinkel zu bewahren und Humor zu finden.
- ☺ **Lachen mit anderen teilen:** Lachen ist ansteckend! Teilen Sie Ihre Freude mit anderen und schaffen Sie so eine positive Atmosphäre.
- ☺ **Humor als Coping-Strategie nutzen:** Humor kann eine effektive Strategie sein, um mit Stress und schwierigen Situationen umzugehen.
- ☺ **Humor in Beratung & Therapie:** Humor wird gezielt eingesetzt, bei der Behandlung von Depressionen, Angststörungen und chronischen Schmerzen sowie auch als Intervention in der Beratung. Ebenso positiv können Clown-Doktors wie Clini-Clows, Rote Nasen die Heilungsprozesse unterstützen.

Humor ist mehr als nur ein Mittel zur Unterhaltung. Er ist eine wertvolle Ressource für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Er lenkt von belastenden Gedanken ab und bietet eine willkommene Abwechslung. Mit Humor gelingt es uns auch leichter, Situationen aus einer anderen Perspektive zu betrachten und neue Lösungsansätze zu finden.

Indem wir bewusst Humor in unseren Alltag integrieren, können wir unser Leben positiver gestalten und unsere Widerstandsfähigkeit stärken. Zudem festigt Humor das soziale Gefüge und kann eine wirkungsvolle Beratungsintervention sein.

- ☺ **HÜ – Lachen Sie:** amüsiert, ansteckend, befreiend, erleichtert, freudig, gesellig, glucksend, grunzend, herzlich, höflich, laut, leise, mitfühlend, offen, sarkastisch, schallend, unbeschwert, unkontrolliert, verächtlich, verhalten, verlegen, verspielt, zaghaft, zustimmend und lachen Sie, bis die Tränen purzeln und zerkuhlen Sie sich vor Lachen!



Autorin:

Elfriede Zörner ist Diplom-Lebensberaterin, Psychosoziale Beraterin, Salutovisitorin®, ImpulsPro-Expertin für Supervision sowie Stress- und Burnout-Prävention. Seit 1993 hat sie eine eigene Beratungspraxis in Linz und ab 2012 zusätzlich auch in Bregenz.

www.life-support.at

Fotos: © ezörner / Postkarte



Das Interview von Doris Andreatta, MSc mit:



DSA Walter Steindl
Obmann CLS



Mit welcher Idee / Mit welcher Motivation wurde das Institut gegründet?

Entlang der Vision unserer Gründer:innen fördern wir über den konfessionellen Bereich hinaus Beratungskompetenzen interessierter Personen. Als eine WKO-zertifizierte Ausbildungseinrichtung sind wir zur Durchführung von Lehrgängen der Lebens- und Sozialberatung und Fortbildungslehrgängen in Stressmanagement & Burnout Prävention, Supervision, Aufstellungsarbeit, Trauerbegleitung und Paarberatung befugt und bereits 25 Jahre am Markt.

Welchen Schwerpunkt setzen Sie in der Aus- und Weiterbildung?

Unsere Grundausrichtung ist ein integrativer, humanwissenschaftlicher Ansatz. Derzeit laufen noch LSB-Kurse nach der alten Verordnung. Am 8. Februar 2025 startet dann in Linz der Bachelor-Professional in Kooperation mit der Uni for Life zum ersten Mal.

Daneben gibt es weiterhin etwa ein halbes Dutzend Fortbildungslehrgänge und mehrere Tagesseminare. Besonders hervorzuheben sind die Angebote zu „Persönlichkeit & Identität“ und zum/r Suchtberater/in.

CLIS Counseling für Sinn und Lebensfragen – Kurzportrait

Gesellschaftsrelevante Trainer:innen bilden Berater:innen in den Kompetenzräumen Spiritualität / Leiblichkeit / Beziehungsgestaltung / Nachhaltigkeit / Ganzheitlichkeit aus. So vermittelt die CLS als Plattform unterschiedlicher Akteure mit einheitlichen Qualitätsstandards wissenschaftlich fundierte Zugänge zu Wachstums- und Begleitprozessen.

www.cls-austria.at



Wie haben Sie die Anfangszeit Ihres Instituts erlebt? Mit welchen Initiativen erreichen Sie aktuell Ihr Zielpublikum?

Vor den Wirtschaftskrisen ab 2008 war reges Interesse auch an LSB zu bemerken, wobei nicht alle den Weg bis zum Ende der Ausbildung mitgehen wollten – viele machten Kurse einfach für sich selbst. Seit damals sind die Teilnehmer:innen weniger, aber in ihrem Planen und Handeln zielbewusster geworden. Für das Programm „Selbstfindung“ konnten wir ein eigenes Format etablieren.

Unser Zielpublikum erreichen wir hauptsächlich über unsere bestehenden Kontakte. Selten über unsere Website. Denn Begeisterung steckt im persönlichen Kontakt an! In Zukunft erwarten wir Neuzugänge über das Portal der Uni for Life, mit der wir kooperieren, und ab Oktober über einen neugestalteten Auftritt im Internet.

Welche Veränderungen / Angebote setzen Sie auf Grund der neuen Befähigungsnachweisverordnung?

Wir kooperieren bereits seit heuer mit der Uni for Life (Graz) und starten den ersten Lehrgang für LSB-Neu im Februar 2025 in Linz (Anmeldeschluss 1.Dezember!) Dafür haben wir unser bewährtes Ausbildungsteam um neue Lehrpersonen verstärkt. Spannend wird es sein, wie viele Interessierte die Möglichkeit ergreifen werden, einen akademischen Abschluss ohne zuvor absolvierter Reifeprüfung (Matura) anzustreben! Dieser Weg ist in Österreich bislang ein Novum.

Unter dem Motto „CLS - Akademie für integrative Beratung: Die akademische Brücke zu kompetenten, resonanten Verbindungen.“ bieten wir weiterhin Fortbildungslehrgänge und Gruppensupervisionen an, die gerne von Personen gebucht werden, die ihre LSB-Grundqualifikation bei anderen Instituten erworben haben.

Was zeichnet Ihr Institut besonders aus?

Wir vertreten die Integrative Methode (Hilarion G. Petzold) und haben dem entsprechend eine stattliche Anzahl an Referent:innen versammelt, die ihrerseits die Fülle der möglichen Zugänge (inklusive der spirituellen Dimension) im Feld der Beratung repräsentieren.

Was ist Ihnen persönlich wichtig bei Ihrer Arbeit?

Menschen in Ausbildung und Beratung auf Augenhöhe zu begegnen, alle vorhandenen Stärken im Sinne einer zunehmenden Selbstkompetenz zu fördern. Und das durch Vermittlung eines bio-psycho-sozial-ökologischen Beratungsansatzes.

Welchen Erfolgstipp haben Sie für Gründer:innen?

Denke vorrangig darüber nach, wo eine Not wahrnehmbar ist und wie Dein zur Lösung passender Beitrag aussehen könnte.

Vielen herzlichen Dank für das Interview! Wir gratulieren zu 25 Jahre CLS!

Fotos: © CLS / Walter Steindl



Zur Interview-Serie

Menschen hinter den Instituten

Diese Interview-Serie will die Menschen hinter d. Instituten in den Fokus rücken. Ziel ist es, einen Impuls für Kooperation und Vernetzungen zu setzen und jungen Kolleginnen und Kollegen einen größeren Einblick in die Praxis sowie in die Anliegen unseres Berufsstandes zu ermöglichen.

Doris Andreatta, MSc führt die Interviews. Sie ist Vorstandsmitglied der ÖGL und seit 30 Jahren in freier Praxis in Tirol tätig. Ihre Beratungs-Schwerpunkte sind Supervision und Persönlichkeitsbildung. Doris arbeitet nach dem Prinzip der Positiven Psychologie.

Kontakt zur Autorin:

Doris Andreatta, MSc

Tel: +43 676 5570601

doris@training-beratung.at





UPGRADE Salutovision® - TERMIN NOV. 2024 !

Ein gesundes Modell findet Anklang

Unter der ÖGL-Qualitätsmarke Salutovisor/in® arbeiten in ganz Österreich bereits über 200 Lebensberater:innen – und es ist eine Freude sie erfolgreich im Einsatz zu sehen. Alle die angeführten Personen haben ein Upgrade besucht und arbeiten speziell unter dem Gesichtspunkt der Salutogenese. Das heißt sie verstehen Gesundheit als einen für jeden Menschen subjektiven Prozess, der auch Krankheit beinhalten kann und in dem es gilt, das persönliche Kohärenzgefühl und Resonanzfähigkeit zu stärken: www.oegl-lebensberater.at/oegl/salutovisoren.html

ÖGL Upgrade zur/m Salutovisor/in®

Aaron Antonovsky, ein amerikanisch-israelischer Medizinsoziologe, hat vor über 35 Jahren das Wort Salutogenese kreiert, um unsere Aufmerksamkeit auf die Frage nach der Entstehung von Gesundheit zu lenken. Er selbst hat dazu schon intensiv geforscht und bemerkenswerte Ergebnisse herausgefunden.

Je ausgeprägter das Kohärenzgefühl einer Person ist, desto gesünder wird sie nach salutogenetischem Verständnis sein bzw. desto schneller wird sie gesund werden und bleiben.

Da die drei Fachbereiche von ImpulsPro (Lebensberatung, Ernährungsberatung und Sportwissenschaftliche Beratung) mit ihren Dienstleistungen stark in der Gesundheitsprophylaxe arbeiten, bietet die ÖGL zur Spezialisierung ein Upgrade zur/ zum **Salutovisor/in®** in Form eines 2tägigen Seminars an.

Upgrade-Inhalte:

- Einstieg in das Werk Aaron Antonovsky's
- Der dynamische Prozess von Gesundheit und Krankheit
- Kohärenzgefühl mit den drei Komponenten Verstehbarkeit,
- Machbarkeit u. Sinnhaftigkeit, Attraktive Gesundheitsziele
- Kommunikative Kohärenzregulation, Authentizität
- Salutogenese als Orientierung und Haltung im Beratungsgespräch
- Resilienz und zahlreiche praktische Übungen



Termin — November 2024: KLEINGRUPPE v. max. 6 Pers.

FR 10:00 – 18.00 Uhr und SA 09:00 – 17:00 Uhr

LINZ FR 29.11.+ SA 30.11.2024

insgesamt 16 Std. Weiterbildung gemäß Landesregeln, für insg. € 250,-

Lehrgangsleitung: Elfriede Zörner, Diplom-Lebensberaterin, Salutovisorin®

Information und Anmeldung:

www.oegl-lebensberater.at office@oegl-lebensberater.at oder

zoerner@life-support.at M = +43 676 / 32 99 176



0677/99011943
office@cls-austria.at
www.cls-austria.at

Bildrechte: Pixabay und Freepik

EXPERTIN/EXPERTE werden

FORTBILDUNGSLEHRGANG FÜR DIPLOM-LEBENSBERATER:INNEN SOWIE ABSOLVENT:INNEN GLEICHWERTIGER AUSBILDUNGEN

STRESSMANAGEMENT & BURNOUT-PRÄVENTION

OÖ | Schlierbach | SPES-Hotel, Lehrgangsführerin Olga Kessel, DLB
4 Module zu je € 570 | 250 Std. Workload | 86 Stunden Präsenzunterricht | 10 ECTS
4. Oktober 2024 bis 16. März 2025

Wenn Stress in Beruf und Privatleben zum Dauerzustand wird, können Seele und Körper krank werden. Der Regeneration aber auch der Prävention wird oft zu wenig Beachtung geschenkt. Mit einer guten Zusatzqualifikation im Bereich Stress und Burnout können Sie als Psychosoziale Berater:in hilfreiche Schritte setzen, die bei Ihren Klient:innen zum Umdenken und zum Wahrnehmen der Bedürfnisse führen. Sie profitieren von den praktischen und kreativen Methoden unserer Lehrpersonen, die ihre jahrelange Praxiserfahrung an Sie weitergeben.

Bedingungen für die Eintragung in den ExpertPool der WKO: 3jähriges uneingeschränktes Gewerbe + 40 Beratungsstunden + 5 Std Einzel-SV.



EXPERTIN/EXPERTE werden

FORTBILDUNGSLEHRGANG FÜR DIPLOM-LEBENSBERATER:INNEN SOWIE ABSOLVENT:INNEN GLEICHWERTIGER AUSBILDUNGEN

INTEGRATIVE PAARBERATUNG

NÖ | St. Pölten | Bildungshaus Hippolyt, Lehrgangsführer Mag. Jörg Schagerl
4 Module zu je € 570 | 250 Std. Workload | 86 Stunden Präsenzunterricht | 10 ECTS
18. Oktober 2024 bis 23. Februar 2025

Die Sehnsucht nach gelingenden Beziehungen und Partnerschaften ist jedem Menschen ein Bedürfnis. Um Paare in Krisenzeiten beraten zu können braucht es Expertenwissen und spezielle Tools, um ganz gezielt Maßnahmen zur Belebung der Beziehung erarbeiten zu können. Somit erhöht sich die Chance, die Partnerschaft auf ein tragfähiges Fundament zu stellen. Im Zentrum der Beratung stehen die Entwicklungsmöglichkeiten, Bedürfnisse und Ressourcen. Unsere Lehrpersonen nutzen Systemisches, verhaltenstherapeutisches, sexualtherapeutisches und bindungstheoretisches Know-how und adaptieren diese Zugänge für die Psychosoziale Beratung.

Bedingungen für die Eintragung in den ExpertPool der WKO: 3jähriges uneingeschränktes Gewerbe + 40 Beratungsstunden + 5 Std Einzel-SV.



FORTBILDUNG FÜR MENSCHEN IN PSYCHOSOZIALEN BERUFEN

In Kooperation mit:

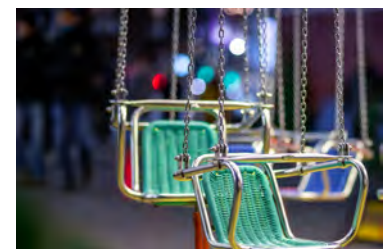


SUCHTBERATUNG

Basiswissen zum Thema Sucht und Abhängigkeitserkrankungen

OÖ | Schlierbach | SPES-Hotel, Lehrgangsführerin Anna Niesenbacher, DLB
21. November 2024 bis 17. Mai 2025 | 4 Module zu je € 570 | 86 Kursstunden

In schnelllebigem 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. Dies ermöglicht einen professionellen Umgang mit Betroffenen und Angehörigen sowie Anwendungen gezielter, individuell flexibler Hilfestellungen.



22 (pr)





FORTBILDUNGSLEHRGANG FÜR DIPLOM-LEBENSBERATER:INNEN SOWIE ABSOLVENT:INNEN VON SOZIALBERUFEN UND PERSONEN, DIE IM PASTORALEN DIENST UND IN DER SEELSORGE TÄTIG SIND

INTEGRATIVE BERATUNG IM RAUM DER GENERATIONEN

„Weil immer was geht“

OÖ | St. Florian | Gästehaus im Stift, Lehrgangsheiterin Sigrid Jansky, MSc

6. Februar bis 14. Juni 2025 | 4 Module zu je € 600 | 86 Kursstunden

Early Bird: Erhalten wir Ihre Anmeldung und Überweisung des Gesamtbetrages bis 6. Dezember 2024, gewähren wir einen Preisnachlass von € 100

Eine der großen Herausforderungen der kommenden Jahre wird die Frage sein, ob es uns gelingt, mehr und mehr generativ – im Blick auf die verschiedenen Generationen zu leben.

Während die sozialen Einrichtungen für Kinder, Jugendliche und Familien vielfältige Formen der Hilfestellung, Begleitung und Beratung anbieten, fehlt der älteren Generation vor allem die psychosozial kompetente Unterstützung in Lebensfragen.

Beratungsanlässe nehmen im Alter zu, das psychosoziale Angebot ab! Um das Interesse an der Beratung dieser immer größer werdenden Menschengruppe zu wecken, bieten wir diesen Fortbildungslehrgang an, der sich generationsübergreifend mit dem Alter, dem Altern und dessen Herausforderungen beschäftigt



EXPERTIN/EXPERTE werden

FORTBILDUNGSLEHRGANG FÜR DIPLOM-LEBENSBERATER:INNEN SOWIE ABSOLVENT:INNEN GLEICHWERTIGER AUSBILDUNGEN

AUFSTELLUNGSARBEIT

SBG | Salzburg | Gästehaus im Priesterseminar, Lehrgangsheiter Mag. Andreas Zimmermann

4 Module zu je € 600 | 250 Std. Workload | 86 Stunden Präsenzunterricht | 10 ECTS

11. April bis 14. September 2025

Early Bird: Erhalten wir Ihre Anmeldung und Überweisung des Gesamtbetrages bis 11. Februar 2025, gewähren wir einen Preisnachlass von € 100

Professionelle integrative Aufstellungsarbeit für psychologische Lebensberatung, von qualifizierten Expertinnen und Experten angeleitet, eröffnet tiefe, das Leben fördernde Einsichten. Das Referent:inenn-Team vermittelt theoretisch, methodisch und praktisch diverse integrative Aufstellungsformate, die auf die Bedürfnisse der Ratsuchenden - entweder klassisch oder frei kombiniert - angewandt werden können und stellt folgende Techniken vor:

Selbstbegegnungstechniken, Systemische Aufstellungen, Klassisches Familienstellen, Psychodramatische Sequenzen.

Bedingungen für die Eintragung in den ExpertPool der WKO: 3jähriges uneingeschränktes Gewerbe + 40 Beratungsstunden + 5 Std Einzel-SV.



EXPERTIN/EXPERTE werden

FORTBILDUNGSLEHRGANG FÜR DIPLOM-LEBENSBERATER:INNEN SOWIE ABSOLVENT:INNEN GLEICHWERTIGER AUSBILDUNGEN

SEXUALBERATUNG

NÖ | St. Pölten | Bildungshaus Hippolyt, Lehrgangsheiter Mag. Jörg Schagerl

4 Module zu je € 600 | 250 Std. Workload | 86 Stunden Präsenzunterricht | 10 ECTS

25. April bis 26. Oktober 2025

Early Bird: Erhalten wir Ihre Anmeldung und Überweisung des Gesamtbetrages bis 25. Februar 2025, gewähren wir einen Preisnachlass von € 100

Sowohl die Sehnsucht nach gelingenden Beziehungen, als auch die Anforderungen an Menschen in Partnerschaften sind extrem gestiegen. In der Mitte dieser Suche nach einer erfüllenden Beziehung steht die Frage nach der eigenen, sexuellen Identität und Leben fördernde Ausdrucksformen sexueller Liebe. Beginnend bei der eigenen sexuellen Identität, über die Erotobiografie, bietet der Lehrgang den Teilnehmer:innen integrative Beratungstechniken an. Wir nutzen gesprächspsychotherapeutisches, systemisches-, hypnosystemisches-, verhaltenstherapeutisches-, logotherapeutisches-, sexualtherapeutisches, bindungstheoretisches und psychodramatisches KNOW HOW und adaptieren diese Zugänge für die Psychosoziale Beratung. Im Zentrum stehen dabei die Bedürfnisse, die Ressourcen und die Entwicklungsmöglichkeiten der Ratsuchenden in ihren Beziehungssystemen.

Bedingungen für die Eintragung in den ExpertPool der WKO: 3jähriges uneingeschränktes Gewerbe + 40 Beratungsstunden + 5 Std Einzel-SV.





EXISTENTIAL BUSINESS COACHING Leadership & Organisationsentwicklung



Zielgruppen:

- Lebensberater und Psychotherapeuten (als fachspezifische Zusatzqualifikation).
- Beratende Berufe, insbesondere Unternehmensberater, Personalberater.
- Führungskräfte, Projektleitung, HR-Manager und Mitarbeiter mit Karrierefokus.

Termine:

Modul 1: 12.-14.09.2025

Modul 3: 24.-26.04.2026

Modul 2: 12.-14.12.2025

Modul 4: 25.-27.09.2026

Ausbildung in Methodenkompetenz - Feldkompetenz - Selbstkompetenz zur Gestaltung und Begleitung von Führungs-, Management- und Veränderungsprozessen in Zeiten komplexer wirtschaftlicher Dynamiken.

24 (pr)



Was bedeutet „Existential Business Coaching“:

Existential Business Coaching umfasst die Begleitung und Unterstützung von Mitarbeitern, Personen in Führungs- und Steuerungsfunktionen, sowie die Beratung von Unternehmerinnen und Unternehmern. Existential Business Coaches können sowohl externe Begleiter oder aber auch interne Faciliatoren, Führungskräfte und Personalentwickler sein, die sich mit der Unterstützung, Durchführung und Begleitung von Veränderungsprozessen beschäftigen. Der Fokus des Existential Business Coach liegt auf der Entfaltung und Stärkung individueller Schlüsselkompetenzen und konkreter sinnorientierter Strategien.

Das Verständnis und die Anwendung der Methoden des Existential Business Coachings bauen auf den Grundlagen der personalen Existenzanalyse (PEA) von Alfred Längle auf. Dabei geht es um Modelle und Methoden, die einen lebenspraktischen Zugang bieten und die Entfaltung des Menschen wie auch die der Systeme, in denen er sich befindet, fördern.

Folgende Inhalte werden in diesem Lehrgang vermittelt:

- ☞ Auseinandersetzung mit Modellen von Organisation, Management und Führung.
- ☞ Erarbeitung einer Feldkompetenz durch das Verstehen unterschiedlicher professioneller Felder.
- ☞ Zusammenwirken von Berufsrolle und eigenen Lebenshintergründen erkennen und berufliche Veränderungsprozesse begleiten lernen.
- ☞ Wissen über Modelle und Praxis von Methoden des Coachings, der Organisationsentwicklung und der gängigen Leadership Theorien und Tools.
- ☞ Fähigkeit zur Problemanalyse und zur Wahl von passenden Interventionsstrategien.
- ☞ Entwicklung existenzanalytischer Interventionen sowie Umsetzung der gewählten Veränderungs-/Beratungsstrategien.
- ☞ Kontraktung und Ausarbeitung eines Arbeitsauftrags.
- ☞ Reflexion der eigenen Anteile in der Führung/im Beratungsprozess, Arbeit an persönlichen Grenzen, Möglichkeiten und Wertvorstellungen. Erweiterung der Selbstkompetenz mittels Selbsterfahrung und Selbstreflexion.
- ☞ Entwicklung einer persönlichen und authentischen Führungs-/Beraterkompetenz („Führungs-/Berater-Stil“) mit Hilfe eines klaren Rollen- und Funktionsverständnisses.
- ☞ Erlernen von Evaluationsmethoden zur Überprüfung der Wirksamkeit und der Nachhaltigkeit der Existential Business Coaching- und Organisationsentwicklungsmethoden.

Zulassung:

Voraussetzung für die Fortbildung „Existential Business Coaching – Leadership & Organisationsentwicklung“ ist die Grundausbildung oder Basisausbildung in Existenzanalyse.

Kosten (exkl. MwSt.):

- € 4.200, -- Existential Business Coaching - Leadership & Organisationsentwicklung (Supervisionen der eigenen Praxis sind nicht inkludiert)
- € 1.320, -- Basisausbildung in Existenzanalyse

Kosten für Mitglieder der GLE Österreich (exkl. MwSt.):

- € 3.600, -- Existential Business Coaching - Leadership & Organisationsentwicklung (Supervisionen der eigenen Praxis sind nicht inkludiert)
- € 1.200, -- Basisausbildung in Existenzanalyse

Ort:

Strohmayergasse 13/14, 1060 Wien

Info/Anmeldung:

Infos unter Tel.: 0664/1341888, kordula.wagner@existenzanalyse.at. Anmeldungen bitte schriftlich.

25 (pr)



Beziehungen in Bewegung

Lehrgang Paarberatung

Start am 6. November 2024 in Linz

Berechtigt zur Aufnahme in den WKO Expert*innenpool für Paarberatung

Liebe, Sexualität und Partnerschaft befinden sich in einem Wandlungsprozess. Alternative Beziehungsformen abseits traditioneller Bindungen nehmen zu. Gleichgeschlechtliche Paare, Regenbogenfamilien, Polyamorie, offene Beziehungen, Patchworkfamilien u.v.m. ergänzen die klassischen Paar- und Familienmodelle. Das ist auch für uns Berater*innen eine Herausforderung.

Ziel des Lehrganges ist es, den Teilnehmer*innen sowohl praxisorientierte Methoden und Werkzeuge für die Arbeit mit Paaren an die Hand zu geben als auch ein Verständnis für neue Lebens- und Liebesformen zu vermitteln.

Uns ist ein persönlicher, vertrauter Rahmen wichtig, daher arbeiten wir in einer kleinen Gruppe von maximal 10 Personen. Die Teilnehmenden profitieren sowohl von unserer umfassenden Erfahrung als auch unserem Fokus auf handlungs- und erlebnisorientiertem Lernen.

*Inhalte und Aufbau entsprechen den erforderlichen Qualitätskriterien zur Eintragung in den Expert*innenpool der WKO: Insgesamt 250 Stunden, davon 86 Präsenzstunden + Workload (Vor- und Nachbereitungszeit, Peergruppen, Selbststudium, Buchbesprechungen, Recherchen, Praxis und Prüfungsvorbereitung)*



Doris Kaiser

www.doriskaiser.com



Klaudia Lux

www.kalumed.at

Inhalte und Termine auf www.beziehungen-in-bewegung.at

26 (pr)



Spezialisieren Sie sich und werden Sie Expert:in!



Fortbildungslehrgang Stressmanagement

Lernen Sie Klient:innen bei stressbedingten Situationen in Familie, Beziehung und Beruf professionell zu begleiten. Mental Load, Umgang mit Zeit- und Leistungsdruck, Abgrenzung, dysfunktionale Grundüberzeugungen, Prokrastination, Resilienz und vieles mehr sind Teil der Fortbildung. Absolvent:innen erlangen die Qualifizierung zum/zur „Salutovisor:in®“, Lebensberater:innen können sich außerdem in die Expert:innenliste Stressmanagement der WKO eintragen lassen.

6 Module, 2. Dezember 2024 - 19. Juli 2025



Aufbaulehrgang Mediation

Erlangen Sie als Psychosoziale:r Berater:in die Berechtigung für die Eintragung als Mediator:in in die Liste des Bundesministerium für Justiz sowie der WKO. Mediation ermöglicht den Beteiligten, ihre Interessen und Bedürfnisse zu kommunizieren und gemeinsam Lösungen zu suchen, die für alle bestmöglich akzeptabel sind. In vielen Rechtsgebieten wird die zivilrechtliche Mediation als effektives Mittel zur Streitbeilegung anerkannt und teils auch gefördert.

5 Module, 3. Februar - 26. Juli 2025



Trauer und Sinn

Tauchen Sie durch logotherapeutische Sichtweisen in die faszinierende Sinnlehre von Viktor E. Frankl ein. Insbesondere in der Trauer, bei Verlust und auch bei Krisen kann dies einen wertvollen Beitrag zur Stabilisierung und Versöhnung leisten. Sie lernen, wie Sie diese Konzepte praktisch anwenden können, um Trauernden/Klient:innen dabei zu helfen, einen neuen Sinn in ihrem Leben zu entdecken und so ihre mentale und psychische Gesundheit zu stärken.

3. - 4. Dezember 2024 (als 16-stündige Fortbildung anrechenbar)



Profiling in der Beratung

Jeder Mensch hat ein „öffentliches Gesicht“, welches nicht immer im Einklang mit dem Teil ist, welcher nicht sichtbar oder erlebbar sein soll. Die Klient:innen haben ihre Gründe, bestimmte Verhaltensanteile verbergen zu wollen. Beim Profiling lernen Sie den Blick in das scheinbar Verborgene. Anhand von Paul Ekman, dem Pionier der Mimik-Analyse, werden wir Verhaltensmuster unserer Klient:innen aufdecken. Dadurch werden Ihre Beratungen eine neue Qualität erreichen.

17. - 18. März 2024 (als 16-stündige Fortbildung anrechenbar)



**BILDUNGSHAUS
VILLA
ROSENTAL**
Fachwerk für Stressprävention,
Familien- & Erwachsenenbildung
T: 07613 45000
M: office@instituthuemer.at
H: www.instituthuemer.at

WKO
WIRTSCHAFTSKAMMER ÖSTERREICH
ARGE proEthik

ÖCERT

ARGE
BILDUNGSHÄUSER

EBQ
ERWACHSENENBILDUNG
QUALITÄTSSIEGEL

Florian Huemer, MA
Institutsleiter



27 (pr)



C. Otto Scharmer, Katrin Käufer

Von der Zukunft her führen

Theorie U in der Praxis – Vom Egosystem zur Ökosystem-Wirtschaft

Kriege, Krisen, Klimakatastrophe, Armut, Migration, Fundamentalismus - wir leben in einem Zeitalter zerstörerischen Wandels. Die alte Denkweise der "Ego"-Maximierung produziert mit ihrer organisierten Verantwortungslosigkeit Ergebnisse, die niemand wollen kann. Entscheidend ist ein Blickwechsel von der Bekämpfung des Alten hin zu einem Erspüren und "Gegenwärtigen" der jeweils größten zukünftigen Möglichkeit. C. Otto Scharmer hat mit der "Theorie U" die Grundlagen für das Führen von der entstehenden Zukunft her geschaffen. Im neuen Buch wendet er das "Presencing" auf die Praxis in Wirtschaft, Politik, Zivilgesellschaft, Medien, Wissenschaft und Kommunen an. Der Clou ist, dass dies mit einem Wechsel des gesamten Bezugsrahmens einhergeht: Statt auf ein "Egosystem-Bewusstsein" bauen die Autoren auf ein "Ökosystem-Bewusstsein", das auf das Wohl aller, auf Gemeinwohl ausgerichtet ist. Dieser Wandel betrifft nicht nur Individuen, sondern auch Teams, Gruppen, Organisationen bis hin zur Gesellschaft als Ganzes. Das Buch hilft Ideen, Experimente, persönliche Praktiken zu entwickeln, die den Wandel erleichtern, unterstützen. (Ergänzendes Online-Material)

(Quelle: Amazon)

Auer-System-Verlag, Carl; 3. Edition (24. Mai 2023)

ISBN 978-3849704889, Taschenbuch, 332 Seiten, Eur 45,30



DVD-Tipp zum Thema Inklusion & Lebensfreude

Glück auf einer Skala von 1 bis 10

Regie: Bernard Campan, Alexandre Jollien

Der körperlich behinderte Igor ist Hobby-Philosoph, lebt allein und liefert mit seinem Dreirad als Fahrrad-Kurier Biogemüse aus. Ein paar mehr Kontakte zu anderen Menschen wären schön, aber ansonsten ist er mit seinem Leben ganz zufrieden. Der 58-jährige Louis hingegen ist ein 24/7-Unternehmer, ein Workaholic, der vor lauter Arbeit in seiner Bestattungsfirma die Lebensfreude vergessen hat. Als er Igor auf seinem Fahrrad anfährt, ist ihm das doppelt peinlich: zum einen wegen seiner Unachtsamkeit, zum anderen, weil er offensichtlich einen Menschen mit Behinderung verletzt hat. Ein Unfall mit überraschenden Folgen, denn Igor hat sich in den Kopf gesetzt, dass Louis ein perfekter neuer Freund für ihn wäre ... und Igor kann sehr hartnäckig sein. So kommt es, dass die beiden zu einer abenteuerlichen Reise im Leichenwagen aufbrechen, die ihr Leben ordentlich auf den Kopf stellt und zwischen ihnen eine besondere Freundschaft entstehen lässt.

Alexandre Jollien, einer der bekanntesten Philosophen Frankreichs, der mit zerebraler Kinderlähmung geboren wurde, führte nicht nur Co-Regie, sondern spielt mit hinreißendem Charme den lebensfrohen Igor, der gelernt hat, den Augenblick zu lieben. Eine tiefgründige, berührende Komödie über das Suchen und Finden des Lebensglücks.

FR, CH 2021, 92 Min. DEUTSCHE Fassung, DVD (07. Okt.2022), Eur 15,12

Trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=qvboRqv6N8w>



Kurt Fleischner

Wenn der Rebbe lacht

Wie der jüdische Witz die Psychotherapie bereichert

Dass der Witz ein Schlüssel zum Unbewussten des Menschen ist, weiß man seit Sigmund Freud. Der jüdische Witz zeichnet sich darüber hinaus durch sein großes Maß an Selbstironie, seine Tiefsinnigkeit aus.

Die 111 jüdischen Witze, die Kurt Fleischner, Psychologischer Berater, Supervisor und Lehrtrainer für Systemaufstellungen, versammelt hat, sind nicht nur vergnüglich zu lesen. Fleischner demonstriert anhand jedes einzelnen Witzes, wie diese zur Illustration und zum Verständnis von psychologischen Problemen, blinden Flecken und Blockaden genutzt werden können.

Die Witzesammlung ist somit nicht nur Inspiration und Ratgeber für therapeutisch und beraterisch Tätige, sondern wird bei jeder Leserin und jedem Leser für erhellendes Lachen sorgen.

Picus Verlag; 1.Edition (1. Oktober 2024)

ISBN 978-3711721532, gebunden, 200 Seiten, Eur 24,00



Paul Lahninger

Erotische Funken. Gelingende Liebe

Wege zu einer erfüllenden Beziehung und Liebespoesie in griechischen Liedern

„Ich kenne das Rezept für die Liebe!“ sagt Amelie im Film über ihre zauberhafte Welt. Im wirklichen Leben gibt es kein Rezept für das, was uns glücklich macht, allerdings eine Fülle von Zutaten. Hier ein Buch für ruhige Augenblicke, allein oder in Zweisamkeit.

LSB-Kollege Paul Lahninger bietet in diesem Buch vielseitige Anregungen für ein wohlthuendes Beisammensein, für Selbstliebe und für erfüllende Begegnungen. Auch Gedanken über Konfliktlösung, über Liebe als Sucht, faire Trennung und über Versöhnung können als Wegweiser dienen. Kurze prägnante Abschnitte über Liebe sind „gewürzt“ mit humorvollen Anekdoten und mit Übersetzungen romantischer Liebeslyrik. In diesen kommen Sehnsüchte, Zorn, freie Sexualität und das Spiel mit Erotik zu Wort. Quellen-Hinweise und QR-Codes führen zu den Original-Videos dieser Lieder. Farbfotos aus Griechenland vertiefen den sinnlichen Genuss.

INNSALZ (22. April 2024)

ISBN: 978- 3903496163, Taschenbuch, 150 Seiten, Eur 18,50

Blick ins Buch: <https://www.topseminare.at/pl/erotische-funken/>



Stress & Druck loslassen

Claudia Marte

Stress & Druck loslassen

Dein Unternehmer-Kompass zu Gelassenheit und Erfüllung

Das eBook von Mentalcoach Claudia Marte ist vollgepackt mit mentalen Werkzeugen und Techniken, die Ihnen zeigen, wie Sie Ihr Leben leichter und erfüllter gestalten können. Natürlich sind Ihrem persönlichen Wachstum keine Grenzen gesetzt – ganz im Gegenteil. Sie finden Wege & Möglichkeiten, wie Sie sich selbst auf die Spur kommen und somit Ihre beste Version leben.

Als Mentalcoach begleitet Marte seit 2016 Unternehmer-Persönlichkeiten dabei, ihr Mindset durch gezielte Methodik, Strategie und bewusste Reflexion zu transformieren. Die Ergebnisse sind verblüffend, der „innere Kompass“ richtet sich neu aus: Lebensfreude, Klarheit und Erfüllung im Alltag rücken wieder in

den Vordergrund. Martes persönlicher Auftrag lautet: Der Mensch steht bei immer im Mittelpunkt. Mit ihrer selbstentwickelten „Master-Mindset-Methodik“ (3-MMM) begleitet sie Menschen dabei, ein selbstbestimmtes Master-Mindset zu erreichen und nachhaltig mehr Freude, Leichtigkeit und Erfolg zu erleben.

Hier geht's zum Gratis-Download-Link: <https://claudiamarte.com/ebook>

Dein
UNTERNEHMER-KOMPASS
zu Gelassenheit und Erfüllung

Und hier noch ein TV-Tipp:

ORF III Zeitgeschichte

Ein Leben gegen Gewalt – Rotraud A. Perner

Eine Dokumentation von Paula-Marie Pucker

TV-Ausstrahlung: SO, 06.10.2024, 10 h

Kulturmatinee ORF III

Streamen: <https://on.orf.at/>