



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 52 JUNI 2015



© Elfriede Zörner

Balance zwischen Ich und Wir (SAL Impulse) ... Seite 16
Tipping Methode (Methoden-Impuls) ... Seite 17





	Vorwort	3
Studie: Wirksamkeit der Beratung (FV)	Impressum	4
	Ein motiviertes Team (NÖ)	5
	25 Jahre LSB (KTN)	6
	Relaunche LSB-Guide (KTN)	7
Berufsbezeichnung als einheitlicher Auftritt (OÖ)	Terminavisu OÖ	8
	Neue Veranstaltungs-Impulse (SBG)	10
	Präsenz bei Gesundheitstagen (VBG)	12
	Balance zwischen Ich und Wir (SAL-Impuls)	13
	Tipping-Methode (Methoden-Impuls)	19
Netzwerken: Mein Drehbuch schreib ich selbst		21
	Übergänge begleiten (Beratungs-Impuls)	22
	Netzwerken: Wegbegleitung mit Herz	24
Netzwerken: Nachrichten kritisch betrachten		25
	Netzwerken: Veränderung zulassen	26
	WB:CLS-Tagung und mehr	28
	WB: Lehrgänge Villa Rosental	30
	WB: ISYS Upgrades	31
	WB: WISYS Systemaufstellung	32
	WB: Lebenskunst Fellingner	33
Software für Gemeinschaftspraxen		34
	PUPs am Handy & Co	35



Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Seit den Kammerwahlen im Frühjahr laufen in allen Bundesländern die konstituierenden Sitzungen zur Installation der neuen Ausschüsse und Vertretungen. Einige können wir Ihnen in dieser Ausgabe bereits vorstellen. Die Fortsetzung folgt im Herbst.

Die kontinuierliche Berufsgruppenarbeit trägt Früchte und deshalb werden so manche Aktivitäten fortgesetzt – wie der attraktive Relaunch des LSB-Guide von Kärnten und Steiermark!

Der FV startet eine Studie: In Zusammenarbeit mit der Uni Krems wird die Wirksamkeit von Beratungen untersucht.

Neben BG-Berichten bieten wir diesmal fachliche Inputs sowie Einzelvorstellung von Kolleg/innen als Anregung zum Netzwerken, Weiterbildungshinweise und Nützliches für den Umgang mit Ihren digitalen Medien.

Viel Vergnügen beim Lesen und einen genussreichen Sommer wünscht Ihnen



Elfriede Zörner
Vize-Präsidentin der ÖGL

Foto © Atelier Mozart



Elfriede Zörner

Vize-Präsidentin der ÖGL
Österr. Gesellschaft für Lebensberatung

PS: Sie wollen über BG-Aktivitäten in Ihrem Bundesland, über ein anregendes Fachthema oder lesenswerte Literatur berichten? Oder Ihre eigene Dienstleistung gegen einen kleinen Unkostenbeitrag vorstellen? Schreiben Sie uns!

office@oegl-lebensberater.at

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 20. August 2015!!



Krisenprophylaxe und Resilienz¹



Andreas Herz
MSc, Obmann
der Fachgruppe
Personenberatung und
Personenbetreuung

Foto © WKO

Obmann der Fachgruppe der Personenberatung und Personenbetreuung

Beratung bringt Resilienz. Erfolgsunternehmen bauen auf gesunde, leistungsfähige MitarbeiterInnen. Dies zeigte sich auch wieder bei der Aktion „Fit im Job“, die diesen Umstand ins öffentliche Bewusstsein rückt. Viele der nominierten Betriebe setzen auf die gesundheitsfördernden Leistungen der Lebens- und SozialberaterInnen mit den drei Kompetenzfeldern psychologische Beratung, Ernährungsberatung und sportwissenschaftliche Beratung. Damit tragen sie dem Paradigmenwechsel in der betrieblichen Gesundheitsförderung Rechnung. Das neue Erfolgsrezept heißt: Krisenprophylaxe und Erweiterung psychischer und körperlicher Potenziale durch Resilienz.

Studie über Wirksamkeit der Beratung

Eine über die Uni Krems durchzuführende Studie soll die Wirksamkeit der Beratung überprüfen. In den nächsten Monaten wird FVO Andreas Herz die Berufsgruppenmitglieder persönlich in den verschiedenen Bundesländern über die in Auftrag gegebene Studie informieren.

Wir, ÖGL, gratulieren²:

FVO Andreas Herz, MSc wurde als neuer Vizepräsident der Steirischen Wirtschaftskammer einstimmig nominiert. „Bei der Auswahl des Kandidaten waren drei Faktoren ausschlaggebend: Erfahrung auf Bundes- und Landesebene, Gestaltungskompetenz und regionale Verankerung. Andreas Herz vereint diese Faktoren. Er hat das notwendige Gespür, eine feine Klinge in der Kommunikation und das erforderliche Durchsetzungsvermögen, um die Interessen der steirischen Betrieben erfolgreich vertreten zu können“, so Landesgruppenobmann LR Dr. Christian Buchmann.

1.) Quelle: <https://www.wko.at/Content.Node/Fit-im-Job/Startseite---Fit-im-Job.html>

2.) Quelle: <http://www.arf.at/?p=185595>

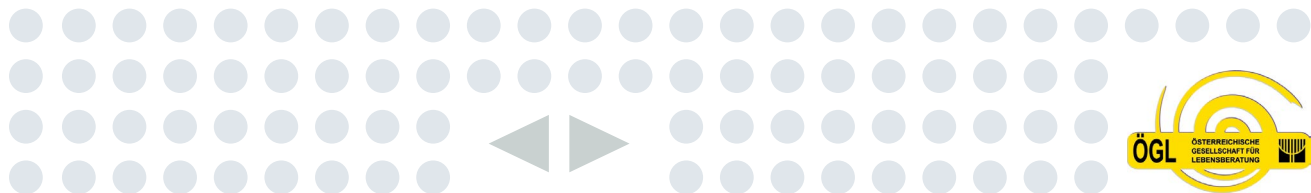
Impressum

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

Unkostenbeitrag von
EUR 15,-/Jahr + Spenden erbeten an:
ÖGL KtoNr. 721-0590.87, BLZ 15.000,
BIC: OBKLAT2L – IBAN: AT34 1500 0007 2105 9087
unter „LSB-Zeitung“

Impressum:
ÖGL Österr.Gesellschaft f. Lebensberatung, Hafnerstraße 16, 4020 Linz in
Kooperation mit BG Lebens- u. Sozialberatung, Wirtschaftskammer OÖ •
Für den Inhalt verantwortlich: zoerner@life-support.at

Gestaltung u. Layout: Schuller & Kneidinger Kommunikationsberatung – office@sk-pr.at





Ein motiviertes Team

Von Alexander Adrian, Berufszweigsprecher NÖ

Am Dienstag, 24. März, fand in der Wirtschaftskammer NÖ die konstituierende Ausschusssitzung statt.

Neue LSB-Vertretung

Im neuen Ausschuss sind folgende LebensberaterInnen vertreten:



Alexander Adrian

Foto © WKN



Achtsnit Renate



Adrian Alexander



Adrian-Mannsberger Marianne MSc



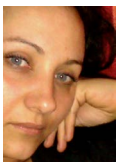
Baier Christoph



Geier Michaela



Grabner Ingrid



Grenus Julia



Konir Renate MSc



Kraft Regine



Meindorfer Claudia



Muttenthaler Franz



Soor Wolfgang MSc.

Damit ist es uns gelungen, in den 4 Vierteln VertreterInnen und damit auch Ansprechpartner zu haben.

Zwei Standorte für Fortbildungen

Auch in dieser Periode werden wir wieder unser Fortbildungsprogramm – abwechselnd in St. Pölten und in Mödling – fortsetzen. Auf unserer Homepage www.arge-lsb.at/Fortbildungen/ sind wie bisher die Themen zu finden.

Neue WKN-Ansprechpartner

Da die Fachgruppe neu installiert wurde, gibt es in der Kammer auch neue Ansprechpartner: Die jetzige Geschäftsführerin ist Frau Mag. Andrea Servus MSc MBA und im Sekretariat nimmt Frau Alexandra Cahak Ihre Anrufe entgegen.



Kontakt

WK NÖ, FG Personenberater
und Personenbetreuer
Landsbergerstraße 1,
3100 St. Pölten
T +43 2742 851 19160
W <http://wko.at/noe/dienstleister>
E dienstleister.gewerbe@wknoe.at

Dank

An dieser Stelle möchte ich mich bei Mag. Uwe Halbertschlager und Frau Sandra Hager für die gute Zusammenarbeit in den letzten Jahren herzlich bedanken!



Bildnachweis: © WKN



Kärntner Lebens- und Sozialberater feiern den 25. Geburtstag ihres Gewerbes

Von Irene Mitterbacher und Mag. Petra Kreutzer



Irene Mitterbacher
 Fachgruppenobfrau der
 Personenberater und
 Personenbetreuer

Foto © WKK

Seit 25 Jahren gibt es das Gewerbe der Lebens- und Sozialberater in Österreich. Es ist ein streng reglementiertes Gewerbe und gleichzeitig auch ein sehr erfolgreiches: Tausende Kärntnerinnen und Kärntner haben das Angebot der Lebens- und Sozialberater bereits genutzt – und die Nachfrage ist weiter steigend.

Die Kärntner Lebens- und Sozialberater haben heuer ihr 25-jähriges Jubiläum: Im Jahr 1990 wurde das Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung geschaffen. Seitdem haben die heimischen Lebensberater bereits Tausende Klienten bei den unterschiedlichsten Problemen und Lebenssituationen unterstützt. „Und die Nachfrage nach professioneller Beratung steigt weiter. Unsere Welt wird immer komplexer und die Belastungen für den einzelnen immer größer“, weiß Irene Mitterbacher, Obfrau der Fachgruppe Personenberatung und –betreuung in der Wirtschaftskammer Kärnten.

Aufgabe und Ziel der rund 500 Kärntner Lebens- und Sozialberater ist es, Klienten in schwierigen Situationen zu unterstützen. „Lebensberatung ist die professionelle Beratung und Begleitung in verschiedenen Bereichen des Lebens. Unser Angebot reicht von Coaching über Ernährungsberatung, Supervision, Mediation, Persönlichkeitsentwicklung, Familienberatung bis hin zu Burn-out-Prophylaxe und sportwissenschaftliche Beratung, um nur einige aufzuzählen“, erklärt Mitterbacher.

Hohe Zugangsvoraussetzungen

Das Besondere an den Lebens- und Sozialberatern ist ihre hohe Qualifikation: Die Zugangsvoraussetzungen für das Gewerbe unterliegen genauen Regeln. „Man kann sich also nicht schnell ein Gewerbe anmelden und sich anschließend Lebens- und Sozialberater nennen. Wer als psychologischer Berater, sportwissenschaftlicher Berater oder Ernährungsberater arbeiten möchte, muss eine fundierte Ausbildung absolvieren, um den Klienten professionell helfen zu können.“ So darf sich zum Beispiel nur sportwissenschaftlicher Berater nennen, wer einen Abschluss in Sportwissenschaften oder eine komplette Trainerausbildung an einer Bundessportakademie absolviert hat. Ernährungswissenschaftliche Berater müssen ebenfalls ein absolviertes ernährungswissenschaftliches Studium oder eine vollständige Diätologenausbildung vorweisen können. Um psychologische (mit Ausnahme der Psychotherapie) Lebens- und Sozialberatung anbieten zu können, ist eine fünfsemestrigere Ausbildung in einer von der Wirtschaftskammer zertifizierten Akademie nötig – und anschließend kommen noch 750 Stunden in Form eines Praktikums hinzu.

Unterschiedliche Schwerpunkte

In Kärnten gibt es derzeit rund 500 Lebens- und Sozialberater. Davon haben sich 400 auf die psychologische (mit Ausnahme der Psychotherapie) Beratung spezialisiert, 53 auf Ernährungsberatungen und 41 auf sportwissenschaftliche Beratungen. „Die Schwerpunkte sind unterschiedlich, aber eines haben die Lebens- und Sozialberater gemeinsam: Sie unterstützen und begleiten die Klienten beim Umsetzen ihrer persönlichen Ziele. Die Lebensberatung ist auch ein wichtiger Aspekt für die Gesundheitsvorsorge und wirkt in alle Bereiche des Lebens.“



Mag. Petra Kreutzer
 Fachgruppen-
 geschäftsführerin



Einladung für Journalisten:

Für Journalisten bestand ebenfalls die Möglichkeit bei unserer Geburtstagsfeier am Dienstag, 23. Juni 2015, ab 18:00 Uhr, im Kropfitschbad in Krumpendorf dabei zu sein –Details über die Veranstaltung gibt es direkt bei

Frau Mag. Petra Kreuzer unter 05 90 90 4 – 160 bzw. unter petra.kreuzer@wkk.or.at.

Die Kärntner Lebens- und Sozialberater bedanken sich für die redaktionelle Berichterstattung rund um 25 Jahre Lebens- und Sozialberatung.

Guide für Lebensberatung in Kooperation mit News und Women

Gemeinsam mit der Berufsgruppe Steiermark wurde der bisherige Lebensberater-Guide neu überarbeitet und erschien nun in Kooperation mit News und Women Mitte Juni in sehr attraktiver Aufmachung! Damit wurde nun bereits zum vierten Mal mit einer großen Streuung ein gesamtes Verzeichnis der ansässigen Lebensberater/innen in ganz Kärnten verteilt. Insgesamt beträgt die heurige Auflage, die wieder für ein Jahr gültig ist, 90.000 Stück und weist eine Reichweite von 797.000 Kontakten im weitesten Leserkreis auf.

Die Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung übernahm für jedes Mitglied mit aufrechtem Gewerbeschein den kostenlosen Grundeintrag.

Der redaktionelle Teil dieses Guide für Lebensberatung steht auf der ÖGL-Homepage zum Download zur Verfügung: www.oegl-lebensberater.at/wkkguide.pdf



Rückfragen:

Wirtschaftskammer Kärnten
 Fachgruppe Personenberatung und –betreuung
 Fachgruppengeschäftsführerin Mag. Petra Kreuzer
 T 05 90 904 – 160
 E petra.kreuzer@wkk.or.at
 W www.wko.at/ktn/lb



Berufsbezeichnung „Diplom-Lebensberater/in - Klares, einheitliches Auftreten ist wichtig

Von Mag. Franz Landerl, Stv. Fachgruppenobmann und Präsident der ÖGL



Mag. Franz Landerl
Foto @ WKO

Bei der Führung der Berufsbezeichnung für Lebens- & Sozialberater/innen haben wir festgestellt, dass hier am Markt diverse Bezeichnungen geführt werden wie z.B.: Lebens- & Paarberater, spirituelle/ganzheitliche Lebensberatung, etc. Einigen ist aber auch unklar, wer die Bezeichnung Diplom-Lebensberater/in führen darf und wer nicht.

Diplom-Lebensberaterin/Diplom-Lebensberater

Gemäß § 119 Abs. 2 GewO 1994 dürfen Personen, die den Befähigungsnachweis für das Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung in vollem Umfang erbringen, die Bezeichnung „Diplom-Lebensberater/ Diplom-Lebensberaterin“ führen. Der Befähigungsnachweis für das Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung wird in der Lebens- und Sozialberatungs-Verordnung, BGBl. II Nr. 140/2003, geregelt. Die Zeugnisse, die den Befähigungsnachweis für das genannte Gewerbe ergeben, bilden das Diplom im Sinne des § 119 Abs. 2 GewO 1994.

Wer eine Nachsicht vom vorgeschriebenen Befähigungsnachweis (ältere Variante bis 2002) erlangt oder eine Feststellung der individuellen Befähigung (neuere Variante seit 2002) erwirkt hat, besitzt kein Diplom für das Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung und ist nicht zur Führung der in Rede stehenden Berufsbezeichnung berechtigt. Wer eine Ausbildung absolviert hat, die nicht zur Gänze der in der Lebens- und Sozialberatungs-Verordnung vorgeschriebenen Ausbildung entspricht, kann durch Weiterbildungsmaßnahmen die fehlende Ausbildung ergänzen, um den Befähigungsnachweis „in vollem Umfang“ zu erbringen.

Es geht dabei nur um die Bezeichnung „**Diplom-LebensberaterIn**“. **Die Bezeichnung LebensberaterIn oder Lebens- und SozialberaterIn ist natürlich für alle zulässig**, die ein Gewerbe angemeldet haben. Die Sache ist nicht ganz unwesentlich, denn wer unzulässigerweise die Bezeichnung „Diplom-Lebensberater/Diplom-Lebensberaterin“ führt, begeht eine Verwaltungsübertretung gemäß § 368 GewO 1994. Es kam in der Vergangenheit deshalb schon zu Streitigkeiten unter Mitgliedern.

Wichtige Regelungen zur Berufsbezeichnung enthalten auch die Standesregeln, die es bereits seit 1998 als Verordnung des Wirtschaftsministeriums gibt:

Auszug aus den Standesregeln - Berufsbezeichnung und Werbung:

§ 6. (1) Lebens- und Sozialberater dürfen insbesondere im Umgang und Geschäftsverkehr mit ihren Klienten und in Ankündigungen ihre Berufsbezeichnung nicht mit berufsfremden Zusätzen verbinden (zB esoterischer Lebensberater).



(2) Lebens- und Sozialberater dürfen nur dann einen Zusatz zur Berufsbezeichnung führen, wenn sie durch Ausbildungsmaßnahmen oder berufliche Erfahrungen eine diesem Zusatz entsprechende Qualifikation erworben haben.

(3) Lebens- und Sozialberater haben sich insbesondere im Umgang und Geschäftsverkehr mit ihren Klienten und in Ankündigungen jeder unsachlichen oder unwahren Information im Zusammenhang mit der Ausübung ihres Berufes zu enthalten.

(4) Lebens- und Sozialberater dürfen nicht veranlassen oder dazu beitragen, dass Dritte gegen das im Abs. 3 festgelegte Gebot verstoßen.

Die kompletten Standesregeln für Sie zum Nachlesen finden Sie [hier](#).

Neue Standesvertretung

In der nächsten Ausgabe werden wir die neu gewählte Standesvertretung im Detail vorstellen. Da unsere Berufsgruppe nun den einen Part der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung darstellt, konnte das bisherige engagierte Team um einige Personen erweitert werden. In der gemeinsamen Arbeit von erfahrenen und neuen Funktionären wollen wir das Ansehen unserer Berufsgruppe weiter stärken.

Kostenlose Webinare

Webinare, also Seminare, die über das Web abgehalten werden, sind ein einfaches aber effizientes Mittel, um Ihre Unternehmerkompetenz zu stärken. Die Wirtschaftskammer Österreich bietet auch heuer wieder kostenlose Webinare zu zahlreichen Themen an.

Webinare finden „live“ statt und starten zu einer bestimmten Uhrzeit. Nach der Anmeldung zu einem Webinar erhalten Sie einen Einstiegslink zugeschickt. Dieser Link ist wichtig, denn Sie schalten sich damit ins Webinar ein. Wichtige Voraussetzungen sind ein Computer, eine schnelle Internetverbindung, Lautsprecher oder ein Headset und Zeit. Sie können einfach nur zuhören oder selbst Fragen stellen - das bleibt Ihnen überlassen.

Unser Tipp:

Neue Ideen erfolgreich vermarkten in 19 Schritten

Donnerstag, 24.9.2015, 14:00-14:45 Uhr

Vortragender: DI (FH) Markus STROBL, Wirtschaftsservice der WKOÖ

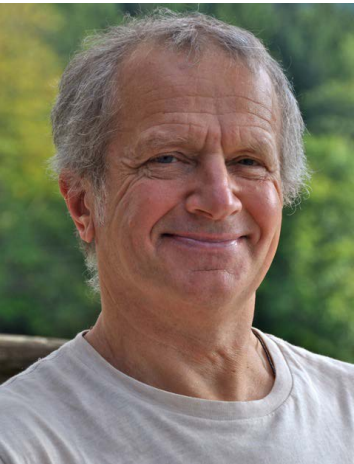
TERMINAVISO

Am **Montag 14. September um 19.00 Uhr** findet in der WKO Linz, Hessenplatz 3 ein a.o. Jour Fixe statt. Dabei wird unser Bundesobmann Andreas Herz, MSC, über eine neue in Auftrag gegebene Studie der Uni Krems berichten, die die Wirksamkeit der Arbeit von Lebensberater/innen untersuchen soll. Für diese Studie im Zeitraum 2015 bis 2017 brauchen wir Kolleginnen, die mit machen. Bitte Termin reservieren!!



Impulse aus Salzburg

Von DI Günter Schwiefert und Christine Seemann



DI Günter Schwiefert

*Fachgruppenopmann der
Personenberater und
Personenbetreuer*

Foto © WKS

Neues Team für die Anliegen der LebensberaterInnen in Salzburg

Nach der Wahl hat sich in Salzburg ein Berufsgruppenausschuss der LebensberaterInnen gebildet, in dem Mandatare des Wirtschaftsbundes und der Grünen Wirtschaft in den nächsten fünf Jahren für die Interessen der LSB zusammenarbeiten werden.

Unter Leitung der neuen Berufsgruppensprecherin Christine Seemann, MTD, fand am 18. Mai die erste Sitzung dieses Ausschusses statt, dem neben Günter Schwiefert, dem neuen Fachgruppenobmann, auch je eine VertreterIn der Ernährungsberatung, der sportwissenschaftlichen Beratung und drei psychologische BeraterInnen angehören.

Pläne in den nächsten Jahren sind neben der Fortsetzung der bisherigen Aktivitäten wie der Unterstützung der Fachkreistreffen und der regelmäßigen Veranstaltung von Interaktionstagen mit Fortbildungsangeboten weiterhin die Öffentlichkeitsarbeit, um das Angebot der LSB und ihre hohe Qualifikation weiter bekannt zu machen. So wird der LSB – Guide, der im Dezember erschienen ist, alle zwei Jahre erneuert und nach zusätzlichen Verteilungsmöglichkeiten und Kooperationspartnern gesucht.

Das Aufgreifen und Weiterführen bundesweiter Werbeaktionen ist ebenso geplant, wie die Unterstützung der wissenschaftlichen Studie der Universität Krems über die Wirksamkeit der LSB.

Zu dieser Studie gibt es einen



Christine Seemann

*BG-Sprecherin
Personenberater*

Foto © WKS

Informationsabend mit Fachverbandsobmann Andreas Herz

am Montag, dem 6. Juli ab 19:00 im WIFI Salzburg, Penthouse A

Andreas Herz wird über die Studie, Möglichkeiten zur Mitarbeit und Neuigkeiten von der Bundesebene berichten.

Salzburgs Lebens- und Sozialberater in sozialen Einrichtungen

Nach einem Gespräch mit Landeshauptmann Haslauer und dem Büro des Landesrats für Soziales, Dr. Schellhorn, werden im Berufsgruppenausschuss Vorschläge zu Gesetzesanträgen formuliert. Durch Änderungen sollen in den Bereichen, wo Beratungskompetenz gefragt ist, den Rahmen für die LSB geschaffen werden, den Platz im psychosozialen Netz einzunehmen, der ihnen zusteht. Das wird wahrscheinlich ein längerer Weg werden, doch ist es ein wichtiger Schritt, die LSB auf diese Weise im öffentlichen sozialen Bereich zu verankern, ein Schritt, der sich auch im Bereich der privaten Wirtschaft und auf die Akzeptanz durch die KlientInnen auswirken wird.



Interaktionstag mit Bundesvorsitzenden Fachverbandsobmann Andreas Herz, MSc

In Fortsetzung seines ersten Seminars im letzten Frühling fand am Interaktionstag der LSB am 20. April das Seminar „Resilienz als westlicher Ansatz - Achtsamkeit und Tatkraft als östlicher Ansatz“ mit Andreas Herz statt. Das Interesse war so groß wie nie, sodass das Penthouse im WIFI diesmal gerade genug Raum für alle Teilnehmerinnen bot. Ebenso groß war der Anklang, den das Seminar fand, das auch Interventionsmöglichkeiten vermittelte, wie die Prinzipien der Achtsamkeit in der Beratung einsetzbar sind.

Die Themen und Termine der kommenden Interaktionstage werden in der nächsten Berufsgruppenausschusssitzung festgelegt.

Fachkreistreffen - Netzwerken aktuell

11. Fachkreistreffen für Psychosoziale Beratung im Pinzgau

Mittwoch, 15. Juli 2015, um 18:00 Uhr, mit dem Thema:

„Außenseiterrolle in der Gesellschaft – Mitschwimmen ... oder doch nicht?“

Bei diesem Thema geht es nicht um Flüchtlingsdramen oder Asylwerber, die oft erzwungenermaßen eine Außenseiterposition haben, hier geht es um mich, um meine Position in der Gemeinde, in der Firma, im Verein, oder sonst wo. Wie gehe ich damit um, wenn es heißt, Position zu beziehen? Stehe ich zu meiner Meinung oder „biege ich mich zurecht“, um nicht aufzufallen? Wie gehe ich mit Isolation, Ausgrenzung oder Ablehnung um, die ich erlebe, wenn ich Stellung beziehe und meine Meinung vertrete?

Was ist mir wichtig, wie stehe ich zu meinen Idealen? Und welche Kompromisse gehe ich ein, um dazu zu gehören?

Ort: Praxisraum, Thalbach 51, 5730 Mittersill (Pension Schlossberg)

Beitrag: € 20,00

Info: Lisa Eberharter, 0664/502 1776, info@gleichklang.cc

Verbindliche **Anmeldung bitte bis Montag, 13.7.2015** bei Lisa Eberharter, siehe oben

Die Fachkreistreffen sind als Fortbildung anrechenbar.

Die Fachkreistreffen Salzburg Stadt

werden im Herbst wieder aufgenommen. Wir werden Sie darüber in der nächsten Ausgabe der Zeitung informieren.

Kontaktdaten:

Fachgruppe der Personenberater und Personenbetreuer

Wirtschaftskammer Salzburg

Julius-Raab-Platz 1, 5027 Salzburg

Fr. Dorner, cdorner@wks.sbg.at, 0662/8888-278

BGSprecherin Chrisine Seemann, office@thebetterway.at

FGObmann: DI Günter Schwiefert, g.schwiefert@aon.at, 0699/105 36 831



Vorarlberger LebensberaterInnen beim Blumenegger Gesundheitstag

Von KommR Susanne Rauch, FGO u. BGSprecherin VBG



Komm.Rat
Susanne Rauch
FGO WKV

Foto © Rauch/Zehetner

Durch intensive Gespräche des Referentenpools www.wkv.at/referentenpool mit den Gemeinden erhielt die Berufsgruppe der Vorarlberger LebensberaterInnen die Einladung zur Präsentation beim Blumenegger Gesundheitstag in der Region Walgau.

Die Veranstaltung fand Mitte Mai im attraktiven Gemeindezentrum Ludesch statt. Unser Berufsgruppen-Stand wurde von Sportwissenschaftler Egon Meier mit Rollups und Werbematerial bestens vorbereitet. Die Besucher waren sehr interessiert, und es ergaben sich qualitätsvolle Gespräche mit Kommunalpolitikern, Unternehmern, Personleiter/innen, Vertreter/innen von Institutionen sowie jüngeren und älteren Privatpersonen. Besonders erfreulich war, dass mehrfach Anfragen nach Vorträgen für Institutionen und Vereine kamen, die mit dem neugestalteten Vortragskatalog gut beantwortet werden konnten.

Das Team am Lebensberaterstand (Egon Meier, Harald Nagelseder, Elfriede Zörner) war mit dem Tag sehr zufrieden und stellte bei einem abschließenden Umtrunk fest, dass durch so eine gemeinsame Präsentation und dank der guten Kammerunterstützung die LSB-Dienstleistungen besser wahrgenommen werden als bei Einzelaktionen.

Da auch in anderen Regionen ähnliche Gesundheitstage statt finden, sollen derartige Aktivitäten in Zukunft vermehrt genutzt werden, um auf unsere Berufsgruppe aufmerksam zu machen.





In der Balance von Ich und Wir können Menschen gesunden

Von Rolf Bastian

9. Symposium für Salutogenese in Heckenbeck/Bad Gandersheim vom 1.-3. Mai 2015 stand unter dem Thema „Gemeinschaftsleben und Salutogenese“

„Leben wie ein Baum, einzeln und frei, und brüderlich wie ein Wald, das ist unsere Sehnsucht.“ Die berühmten Zeilen aus dem Gedicht des türkischen Schriftstellers Nazim Hikmet wurden nicht ohne Grund einem der Vorträge auf dem 9. Symposium für Salutogenese vorangestellt, das die Thematik „Gemeinschaftsleben und Salutogenese“ behandelte. Sie waren vermutlich bereits vorher einigen der rund 150 Gäste durch den Kopf gegangen. Denn sie markieren die beiden Pole menschlicher Grundbedürfnisse, die zur Balance finden müssen: Autonomie und Zugehörigkeit, Ich und Wir.

Warum brauchen wir gerade heute Gemeinschaften?

Gemeinschaften sind angesichts der Individualisierung und der Ökonomisierung aller Lebensbereiche essenziell für eine gesunde Entwicklung, erläuterte der Arzt Dr. med. Eckhard Schiffer in seinem Hauptvortrag des ersten Tages. Die Angst vor dem wirtschaftlichen und sozialen Absturz sei heute eine allgegenwärtige Geisel, die durch ein „allgemeines Leistungs- und Konkurrenz-Introjekt“ gezähmt werden solle. Insbesondere die Kommunikation von Angesicht zu Angesicht leide. Die Gründe lägen nicht nur in den Strukturen des Arbeitens, Wohnens und der Verkehrswege, sondern auch der dominierenden visuellen Kommunikation wie etwa E-Mails, die zugleich ein unverzichtbares „Ersatz-Zuhause unter Freunden“ geworden sei. Der Mangel an leibhaftiger Begegnung mache einsam und sei ein pathogener Faktor.

Dass das Salutogenese-Zentrum dieses Symposium zusammen mit der Weltbühne und der Freien Schule, beides Projekte der Netzwerkgemeinschaft in Heckenbeck, organisiert hatte, war kein Zufall, bot sich das kleine Dorf nahe Bad Gandersheim doch als Anschauungsobjekt einer salutogen angelegten Alternative zur gesellschaftlichen Vereinzelung an: „Wenn das Bedürfnis nach Gemeinschaft in der herrschenden Kultur nicht zu befriedigen ist, werden neue Gemeinschaften gegründet“, umriss der Leiter des Salutogenese-Zentrums, der Arzt Theodor Dierk Petzold, in seinem Einführungsvortrag die Motivation für die Initiative, die er vor rund 30 Jahren angestoßen hatte. Die Entwicklungsschritte wurden in einem 80 minütigen Film nachgezeichnet. Der mittlerweile 480 Einwohner starke Ort weist ein reges Gemeinschaftsleben auf, verfügt über eine vielschichtige Infrastruktur bei Medizin, Bildung und Kultur und kann einen stetigen Zuzug junger Familien verbuchen. „Einen Hoffnungsschimmer“ nannte die Ortsvorsteherin Ricarda Polzin deshalb Heckenbeck. Mehrfach war sogar die Metapher vom „gallischen Dorf“ zu vernehmen.

Was macht salutogene Gemeinschaften aus?

Aus den zahlreichen Projekten, die auf dem Symposium vorgestellt wurden, lassen sich einige Merkmale von Gemeinschaften destillieren, die eine gesunde Entwicklung fördern:

„**Initialzündung**“. In einer individualisierten Gesellschaft entstehen „Gemeinschaften“ nicht automatisch aus dem räumlichen Zusammenleben. Oft sind es Personen, die in der Kultur Unstimmigkeit empfinden, mehr Gemeinschaftsleben mit neuer Kohärenz suchen und Gleichgesinnte finden. Getragen von dem Entschluss, Gemeinschaftsleben als attraktives Ziel immer wieder in den Vordergrund zu rücken, zieht dieser ‚Attraktor‘ ähnlich fühlende und denkende Menschen an. Viele Projekte gingen von Initiatoren aus, die Gemeinschaftsbildung explizit angepackt haben.





Selbstorganisation. Initiatoren können einen Impuls für einen Attraktor geben, nicht aber die lebendige Entwicklung planen und steuern. „Gemeinschaft wachsen lassen ohne zu kontrollieren“, beschrieb Petzold den erfolgreichen Prozess. Selbstorganisation ist umso wichtiger, als implizite und explizite Ziele manchmal untereinander nicht stimmig sind. Sie vollzieht sich in Form eines Regelkreises, dessen Attraktor das Bedürfnis nach Zugehörigkeit ist. Entsteht ein vertrauensvolles Gemeinschaftsgefühl mit intensiver persönlicher Kommunikation, fördert es Kooperation, gegenseitige Unterstützung und kreative Initiativen. Bei vielen Projekten lag der Fokus anfangs auf dem stetigen Austausch und Suchen, aber auch der Bearbeitung von Konflikten. Später wandten sich die Mitglieder verstärkt gemeinsamen Projekten zu, wie etwa dem Bau einer Freien Schule, einer „Weltbühne“ oder eines Meditationshauses in Heckenbeck, wo sich die ursprüngliche Gemeinschaft zu einem Netzwerk von gemeinschaftlichen Projekten erweitert hat.

Zugehörigkeit ohne Bedingungen. In einer salutogenen sozialen Gemeinschaft wird jeder als Mensch angenommen – auch wenn Meinungen auseinandergehen. Das ist besonders wichtig in einer Gesellschaft, in der z.B. über den „Wert“ von Flüchtlingen für die Wirtschaft diskutiert wird. Soziale Zugehörigkeit ohne Bedingungen ist ein existenzielles Bedürfnis. Sie drückt sich auch in einem respektvollen Umgang aus, auf den jeder Mensch Anspruch hat, ohne ihn sich zuerst verdienen zu müssen.

Balance von Ich und Wir. Das rechte Maß kann jedes Mitglied nur individuell finden. Jeder hat unterschiedliche Bedürfnisse nach Gemeinschaft und soll so leben können, dass es wohltuend ist – nicht in einem Konstrukt.

Persönliche Begegnung. Der direkte Austausch zwischen Menschen bildet den Kern einer sozialen Gemeinschaft. Seine Bedeutung entwickelte Dr.med. Eckhard Schiffer – anknüpfend an dem Kinderarzt Donald Winnicott – anhand des Konzepts der intermediären Räume: Zwischenräume zwischen innerer und äußerer Welt, die man nur erleben könne - „in der Begegnung, im Dialog mit dem Du“. Hier gebe es keinen Ergebniszwang und somit kein Versagen. Die Grundlagen würden im frühkind-



lichen Lächeldialog zwischen Kind und Bezugsperson gelegt, der Urform gemeinsamen Erlebens. Dieser Moment der Begegnung - „ich sehe dich, das freut mich“ - verändere etwas über den Augenblick hinaus, lege den Grundstein für das intuitive Wissen, „dass die Entfaltung des Mitspielers für meine eigene Entwicklung bedeutsam ist“. Dieses Erlebnis werde in den Gedächtnisstrukturen gespeichert und bilde so die Grundlage des Urvertrauens und – weil im Lächeldialog auch der Eigenrhythmus des Kindes respektiert wird - des Fair Play. Jedes gelingende Gemeinschaftserleben bedürfe dieser Grunderfahrungen. Im Zusammenspiel der Erwachsenen könnten sie gefördert, zum Teil sogar nachgeholt werden.

Die persönliche Begegnung ist für Schiffer die Quelle sozialer Gesundheit als Ergänzung zu körperlicher und seelischer Gesundheit. Soziale Gesundheit sei durch die Verfasstheit des Lebensraums ebenso geprägt wie durch die des Individuums, das neben Empathie und Kooperationsfähigkeit auch die im „Gedächtnis der Liebe“ begründete Gabe der Mentalisierung benötige: Dass der Mensch andere versteht und sich von ihnen verstanden fühlt, sich auf andere einstellen und dies als „Anderes“ aushalten kann. „Das erleben wir nur in der Antlitzhaftigkeit. Sogar die eigene Aggression wird durch die Antlitzhaftigkeit des Anderen gebremst - dafür muss ich ihn aber persönlich sehen.“



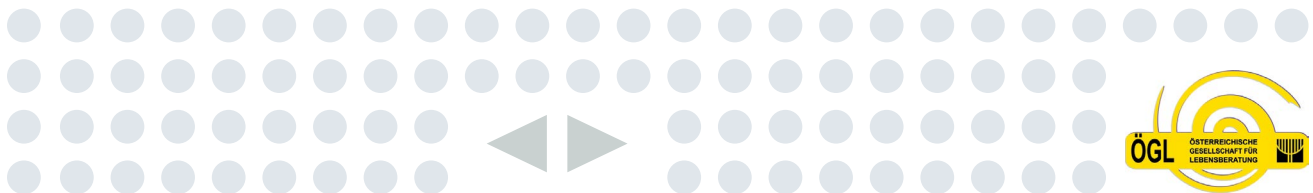
Stimmigkeit zwischen sozialer und kultureller Gemeinschaft. Die vorgestellten Initiativen bilden einerseits soziale Gemeinschaften, in denen Menschen in der persönlichen Begegnung direkt kommunizieren – überwiegend paraverbal. Zugleich sind sie Gemeinschaften, die kulturell aktiv sind, deren Merkmale Petzold anhand der Erfahrungen in Heckenbeck herausarbeitete: Sie leben in einem vorgefundenen kulturellen Umfeld und benötigen zum funktionierenden Zusammenleben in größeren Gruppen mit teilweise mehreren hundert Personen auch explizite Regeln und vermittelte Kommunikation. Beispielsweise spielen auch hier E-Mails eine wichtige koordinierende Rolle. In Projekten müssen Mitglieder Forderungen erfüllen, Leistungen erbringen usw. Auf der kulturellen Ebene gibt es also durchaus Bedingungen. Diese sind in einer sich selbstorganisierenden Gemeinschaft allerdings kein Korsett, sondern werden in einem selbstreflexiven wie kommunikativen Prozess immer wieder überprüft und neu verhandelt: Was ist für den Einzelnen salutogen? Welche Regeln fühlen sich in der Gemeinschaft stimmig an? Gibt es Rituale, die das salutogene Gemeinschaftsleben fördern? In diesem Kreislauf gilt es auch immer wieder Vorstellungen, Erwartungen usw. loszulassen und so stetig zu lernen. Das Stimmigkeitsgefühl wird nicht allein aus der Gemeinschaft gewonnen, sondern auch in Resonanz (Inspiration, Intuition) mit einer globalen Dimension, der Verbindung mit dem Ganzen.

Welche Wege zu Gemeinschaften gibt es?

Die Teilnehmer lernten verschiedene Herangehensweisen kennen. Da sind einmal Projekte, die explizit gegründet wurden, um den Gemeinschaftsgedanken zu fördern. Neben Heckenbeck sind dies z.B. Ökodörfer, die in dem Global Ecovillage Network (GEN) angeschlossen sind. Es unterstützt Partizipation und soziale Besitzstrukturen, will ökonomische, ökologische, soziale sowie kulturelle Ziele integrieren. Maria Tacke vom Lebensgarten Steyerberg e.V., einer seit fast 30 Jahre bestehenden Siedlungsgemeinschaft in Niedersachsen, und Thomas Waldhubel von der 2010 gegründeten Gemeinschaft Schloss Tempelhof eG im württembergischen Kreßberg stellten einige Überlegungen zum salutogenen Potenzial dieser Art des Zusammenlebens an. Soziale und ökologische Ziele verfolgt auch das knapp 25 Jahre alte ZEGG (Zentrum für experimentelle Gesellschaftsgestaltung) in Bad Belzig südwestlich von Berlin. Dessen VertreterInnen - Georg Lohmann, Bettina Klein, Joachim Kremers und Amalia Eismar – sprachen über das dort „experimentell erforschte salutogene Wir“ und dessen Verhältnis zum Individuum. Uwe Kurzbein beschäftigte sich anhand seiner 35jährigen Erfahrung mit selbstbestimmten Projekten in der Burg Lutter am Fuße des nördlichen Harzgebirges und im Olgashof in Mecklenburg-Vorpommern mit der Frage, ob Leben in Gemeinschaft per se heilsam ist.

Neben festen gibt es auch informelle Gemeinschaften, die Kommunikation und Begegnung in den Mittelpunkt rücken. So berichtete Schiffer von einer Nachbarschaftsinitiative in Quakenbrück im niedersächsischen Artland, die er als „Salutogenese-Flüsterer“ begleitet. In einem umgewandelten Feriendorf sei es gelungen, ein Stadtteilkohärenzgefühl zu entwickeln. Dazu haben nicht nur zweckorientierte Gemeinschaftsinitiativen wie etwa Schneeschippen, Gartenarbeit usw. beigetragen, sondern vor allem die Erfahrung, in dieser Gemeinschaft wahrgenommen und nicht alleingelassen zu werden. Grundlage sei die langjährige nachbarschaftliche Begegnungen in Intermediärräumen – „auch Nachbarschaftsklatsch genannt“ - die eine große Vertrautheit geschaffen habe: „Wenn du nicht mehr da bist, fehlt mir etwas.“ Aktivitäten wie Konzert, Chorgesang, Kaffeetrinken, Grillabende etc. stärken das gemeinsame Erleben von inneren Bildern und Stimmungen. „Man ist sich nah.“

Handelt es sich bei beiden Formen um soziale Gemeinschaften mit kultureller Wirkung, gibt es auch themenbezogene kulturelle Organisationen mit sozialem/gemeinschaftlichem Anspruch. So berichtete Cornelia Wiethaler von der Gesundheitsabsicherung Solidago, die eine klassische kulturelle Rolle – Krankenkasse – mit salutogenetisch orientierten Inhalten und Formen füllt. Sie verbindet Solidarität bei der Einlagengestaltung und Risikoberechnung mit Autonomie: Die Mitglieder können frei ihre Therapie wählen und selbst mitentscheiden, was gerecht ist (statt anonymer Experten). Solidago sorgt zudem für Begeg-





nung von Angesicht zu Angesicht in der Versichertengemeinschaft. Die Mitglieder treffen sich monatlich in den lokalen Gruppen, wo sie nicht nur aktuelle Themen und Fälle diskutieren, sondern, sofern gewünscht, auch offen über ihre Krankheiten sprechen können – „das trägt zur Heilung bei.“

Was können Gemeinschaften bewirken?

In den Vorträgen und Workshops nannten die ReferentInnen Beispiele, welche Wirkungen salutogene Gemeinschaften entfalten können - auf das Individuum, das soziale Zusammenleben und die Kultur. Eines der meistgenannten Themen war die Balance von Ich und Wir. Gesundes Leben brauche beide Pole, so der Konsens. Gemeinschaftsprojekte werden als ein gutes Lernfeld angesehen, um die Abstimmung zwischen ihnen auszuprobieren und einzuüben. Sie werden auch als Schutzraum für Experimente (z.B. zwischen Nähe und Distanz) begriffen. Sie erlauben das Begleiten auf Gegenseitigkeit, was vielfach als trostreich empfunden wird, da jeder an seinem Platz mit den anderen für die anderen wirken und deshalb Seins mit gutem Gewissen tun kann.

Durchwegs wurde von einem größeren Generationenbewusstsein in Gemeinschaften berichtet. Kinder können sich freier bewegen, experimentieren, ihren eigenen Raum einnehmen. Ältere Generationen finden einen Sinn auch, aber nicht nur als Bezugspersonen für die Kinder. Sie geben Lebenserfahrung, Wissen und Familiengeschichte weiter - eine Rolle, die Elfriede Zörner generell als essenzielle Verantwortung Älterer für Familien und Gesellschaft anmahnte. Auch das Ende des Lebens wird in die Gemeinschaft integriert. In einigen Projekten werden Verstorbene offen aufgebahrt, um sie zu verabschieden und diesen Abschied wieder mit ins tägliche Leben zu nehmen. Es gibt auch Gemeinschaften, die eigens für diesen Abschied entstehen: Andrea Chuks stellte ein neues stationäres Hospiz in Berlin vor und widmete sich der Frage, inwieweit ein sinnstiftendes, salutogenes Leben in dieser kleinen, zeitlich sehr begrenzten Zweckgemeinschaft möglich ist.



Immer wieder hoben ReferentInnen die Erfahrung hervor, gemeinsam nach außen und innen zu gestalten, Neues, Sinnhaftes in die Welt zu bringen. Diese kreative Selbstwirksamkeit wurde als aktives Gegengewicht zu Ohnmacht produzierenden Strukturen der individualisierenden Gesellschaft begriffen. Sie wurde auch als Chance angesehen, manche überzogene Professionalisierung in der heutigen Kultur wieder zurückzufahren und Dinge selbst in die Hand zu nehmen.

Hier wurde direkt die kulturelle Relevanz von Gemeinschaften berührt. Leistungen, die aus den Beziehungen erwachsen – etwa gegenseitige Unterstützung, Hilfe bei Krankheit, Krisen usw. – sind immer mehr externalisiert und an vermeintlich kompetentere kulturelle Instanzen delegiert worden. Der pathogene Bruch tritt ein, wenn gleichberechtigte Subjekte zu Objekten werden. Asynchrone Beziehungen produzieren häufiger Angst und Hilflosigkeit, die Ansatzpunkt für Kontrolle sind. Persönliche Beziehungen werden in Geldbeziehungen transformiert, in Leistungen, die man kaufen kann und muss – und damit in ein Privileg der Besitzenden verwandelt, denn die untrennbare Ergänzung lautet: Nur wenn man das Geld dafür hat. Übernehmen Menschen solche Aktivitäten in der Gemeinschaft zum Teil wieder selbst - von handwerklichen Tätigkeiten bis zur generellen unterstützenden Rolle - entwickeln sie sich vom Objekt zum gleichberechtigten Subjekt und Gestalter. Diese Selbstermächtigung ist ein genuin salutogenes Ziel.



Reicht eine Umkehr als pathogen empfundener gesellschaftlicher Tendenzen aus, um Gemeinschaftsgründungen zu rechtfertigen? Die Frage nach der Legitimation wurde immer wieder gestellt. Eine junge Teilnehmerin brachte ihre Sorge auf den Punkt: „Entstehen hier nicht nur Schutz- und Selbstverwirklichungsräume – während beispielsweise Flüchtlinge, die zu uns kommen wollen, sterben oder in Lager eingepfercht werden? Wird hier nur ein erweiterter Egoismus gelebt?“ In der Diskussion wurden aber auch andere Aspekte herausgearbeitet: Wenn Gemeinschaften keine abgeschotteten Systeme sind, können solche Autonomieräume zu Keimzellen werden, die andere Strukturen und Werte entwickeln, zum Beispiel Erfahrungen mit offener, wohlwollender Kommunikation sammeln. Als „teilnehmende Beobachter“ können die Mitglieder ihre Erfahrungen reflektieren, in die Gesellschaft hineinbringen und Kohärenzübergänge unterstützen.

Auch bestehende Institutionen lassen sich verändern, wie das Gesundheitswesen und die Sozialsysteme, in denen Menschen zusammenleben und -arbeiten: Familie, Schule und Betriebe. Beiden Komplexen widmeten sich Dr. med. Ellis Huber, Prof. Dr. Bernd Fittkau und Dorothee Remmler-Bellen. Eine salutogene Heilkultur erfordere eine integrierte Medizin und Versorgung, die Leib, Seele und soziale Verhältnisse als ganzheitliches Wechselwirkungsgefüge verstehen. Die in den Sozialsystemen gelebten Beziehungsmuster prägten in hohem Maß das Verhältnis von Individuum und Gemeinschaft. Ob die Menschen gesundheitsfördernd miteinander umgehen, hänge wesentlich von ihren „inneren Leitlinien“ ab. Erneut war es die Balance, die in den Mittelpunkt gerückt wurde: Salutogene Führungskulturen polarisierten nicht, sondern stellten stetig einen Ausgleich her. Fünf konkrete, balanceorientierte Führungsmodelle wurden vorgestellt. In einem anderen Workshop erörterte Jens Gantzel, wie sich Organisationen auf Basis gemeinschaftlicher Werte und Ziele selbst steuern können. Das erfordere eine ausgeprägte Fähigkeit zur Kooperation. Wie diese durch salutogene Kommunikation gefördert werden kann, behandelte Petzold in einem weiteren Workshop.

Gemeinschaft und das Ganze

Ich und Wir, Chaos und Ordnung, Alt und Jung: Polaritäten standen auf dem Symposium immer wieder im Fokus. Dem Verhältnis von Mann und Frau, männlichem und weiblichem Prinzip waren explizit ein Vortrag und ein Workshop von Anke Conrad und Gandalf Lipinski gewidmet, in dem dieser darauf hinwies, „dass Polarität auch verbindet“ – also eine Spannung aufbaut, die auf Vereinigung zielt: Das andere, das ich nicht habe, das ich nicht nur aushalten muss, sondern brauche, um ganz zu sein.

Insofern ist es vielleicht angebrachter, im Sinne der Begründer der Quantenphysik von Komplementarität zu sprechen: Die scheinbar entgegengesetzten Pole sind konkretisierte Facetten der Schwingungsmuster des All-Einen, das wir fragmentieren, zerteilen und objekthaft werden lassen, um es analysieren und sprachlich kommunizieren zu können. Die wieder zusammengesetzten Teile (die nur verschiedene Aspekte des Einen sind) erscheinen als das Ganze, das nach David Bohm für das Heilsein steht. In der Balance, der Inklusion und Kooperation der Pole, nähern wir uns der Ganzheit an; sie kennzeichnet salutogene Prozesse. Polarisierung – Konfrontation mit dem Ziel der Dominanz oder des Ausschlusses eines Pols – wirkt pathogen, verstärkt Fragmentierung und zerstört die Ganzheit.

Das Eine/Ganze war an den drei Tagen ein stetig gegenwärtiger Bezugsrahmen. Gemeinschaft ist ein Schritt zur Ganzheit, aber nicht mit ihr identisch. Individuum und Gemeinschaft finden in Resonanz mit einer übergeordneten Dimension sinnvolle, stimmige Ziele. In Intermediärräumen, im direkten paraverbalen Kontakt von Menschen, ist ein intuitiver Zugang nahe. In der sprachlich vermittelten Kommunikation geht davon viel verloren. Schiffer formulierte es in der Diskussionsrunde so: „Gemeinsamkeitserlebnis ist für mich immer noch ein Rätsel. Vieles ist implizit. Die Frage lautet: Wie kann ich es transportieren? Zu 80 Prozent entzieht es sich der Sprache.“



Auf dem Symposium wurde eine Reihe von Formen angeboten, sich dieser Dimension auf nichtsprachlichen Wegen zu nähern. Das begann mit dem Willkommenskreis, den Dr.med. Sabine Olbrich anleitete. Auch in rituellen Morgenübungen wie Klang- und Heil-Wort-Meditation, schöpferischem Einsatz des Atems oder Mantra-Singen konnten Gruppenerfahrungen erlebt werden. Eine Reihe von Workshops eröffnete ebenfalls Zugänge über andere Sinne, etwa geführte Klangspaziergänge, kreatives Einlassen in Farbe, Bewegung und Rhythmus oder Rituale zur „Tiefen Ökologie“, die Menschen die oft abgetrennte innere Verbundenheit wieder spüren lassen. Weitere Themen waren in diesem Kontext Gedichte zur Psychosozialbindung, die



Rolle der Erzählkunst beim sozialen Zusammenhalt und der Humor, der u.a. beim Lachyoga und dem von der Schauspielerin und Kabarettistin Elisabeth Möller moderierten Gemeinschaftsabend seinen Platz fand. Nach den Sessions versammelten sich die Teilnehmer immer wieder in Clans – kleinen Gruppen, in denen sie das Gehörte/Erlebte nachfühlen, reflektieren und verarbeiten konnten.

Pathogene Gemeinschaften

In Clans wurde angesprochen, dass Gemeinschaften auch per se pathogen sein können, wenn nicht Balance, sondern Polarisierung vorherrscht. Die Gemeinschaft ist entweder Selbstzweck, abgeschnitten vom Ganzen, oder dient einem vorgegebenen Zweck, z.B. einer von außen bzw. oben oktroyierten Moral oder Ideologie. Die Autonomie der In-

dividuen und die Selbstregulation werden missachtet, einzelne Teile dominieren und manipulieren. Wer die kulturellen und sozialen Bedingungen nicht erfüllt, wird ausgeschlossen, auch mit Gewalt.

Historische Beispiele sind in unserem Land die Zeit des Faschismus, aber auch die 50er Jahre mit ihren rigiden, starren Normen, Konfrontation und Ausgrenzung. Der Hang zum Rückzug ins Individuelle resultiert sicherlich auch aus der Erfahrung vieler Menschen in einer solchen Gemeinschaft. In der Gegenwart sind ebenfalls pathogene Tendenzen zu erkennen, in manchen wirtschaftlichen Organisationen, ebenso im gesellschaftlichen und politischen Feld: Wenn z.B. Lobbygruppen, Politiker und Medien versuchen, Menschen unter vorgegebenen Ideologien zu formieren – die nicht sofort als solche zu erkennen sein müssen, wie etwa Wettbewerbsfähigkeit oder weltweite Verantwortung. Auch fallen einem weltanschauliche und religiöse Organisationen ein, die sich durch dogmatische Normen, Intoleranz und Ausschluss Andersdenkender/-gläubiger auszeichnen.

Erfahrungen und Lernprozesse

Im Fishbowl-Forum am Ende des Symposiums berichteten die Teilnehmer über ihre Erlebnisse in den Clans-Treffen und zogen ein Resümee: „Clans sind Gemeinschaftserfahrung – das ist etwas anderes als Theorie, das ist eine andere Ebene. Wie können wir dieses Gemeinschaftserleben sinnvoll kultivieren, in eine zukünftige Kultur integrieren? Möglicherweise durch Wertschätzung gemeinschaftlichen Lebens und indem wir explizite Räume für den auch impliziten Austausch in kleinen Gruppen schaffen.“



Die heilsame Kraft radikaler Vergebung Raus aus der Opferrolle mit der Tipping Methode

Von Ing. Michael Schober, LSB, OÖ

Der Eindruck erlebten Unrechts hat die Kraft, das Leben der Betroffenen oft über viele Jahre zu verbittern und sie in ihrer Opferrolle festzuhalten. Die seelische und körperliche Gesundheit der Menschen wird dadurch nachhaltig gestört. Eine besondere Form von Vergebung hilft, sich von den Schatten der Vergangenheit endgültig zu befreien und ein selbstbestimmtes, aktives Leben zu führen.

„Etwas Übles ist geschehen! Man hat mich betrogen, verleumdet und verletzt. Ich bin ein Opfer. Ein Verlassener, Gedemütigter, Geschlagener. Mich erdrückt die Last auf meinen Schultern. Ich will endlich zu meinem Recht kommen, ich will dass die Wahrheit ans Licht kommt und die Schuldigen endlich ihre gerechte Strafe bekommen. Dieses Unrecht muss vergolten werden, denn sonst hört mein Leid nie auf. Sonst bleibe ich ein Opfer und muss lange warten bis die Zeit oder das Vergessen irgendwann meine Wunden heilt!“ So ähnlich fühlen sich die meisten von uns, nachdem uns das Leben schwer mitgespielt hat und uns von anderen, vermeintlich Leidvolles angetan wurde.

Unerlöste, bittere Gefühle tun weh und machen krank

Die unerlösten Gefühle, die wie immer wieder ablaufende Filme im Gehirn auftreten verfolgen die Betroffenen lange Zeit, hindern sie daran ihr Leben frei und unbelastet zu führen und öffnen im schlimmsten Fall einer schweren Krankheit Tür und Tor. Der Zusammenhang von psychischer und körperlicher Gesundheit, bis vor einigen Jahren noch angezweifelt und belächelt, ist mittlerweile durch zahlreiche Studien belegt. Die Bedeutung der gesundheitsschädigenden Wirkung von Stress, und das ist Stress, wird durch die WHO - Weltgesundheitsorganisation als die größte Gefahr für die Gesundheit im 21. Jahrhundert bezeichnet.

Colin Tipping

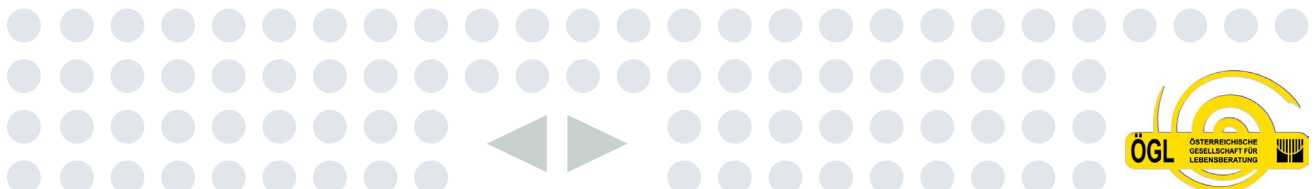
ist ein britischer Hypnotherapeut, der eine der wirksamsten Techniken für persönliches und spirituelles Wachstum, nämlich die „Radikale Vergebung“ in seiner Arbeit mit Krebspatienten entwickelt hat. 1984 ging er in die USA. In Atlanta, gründete er das Help-Programm, ein ganzheitliches Heilzentrum für Krebskranke, sowie das Institut „Together-We-Heal“, das sich innovativen Heilmethoden widmet. In seinem 2004 erschienenem Buch „**Ich vergebe: Der radikale Abschied vom Opferdasein**“ stellte er seine Methode erstmals der Öffentlichkeit vor. Es geht dabei nicht um die herkömmliche Art von Vergebung sondern um eine grundlegend andere Qualität von Vergebung, die das Problem von der Wurzel (lat. radix) her angeht und solchermaßen transformiert, dass es von einem völlig neuen Standpunkt aus gesehen wird

Besondere Beachtung findet auch das Thema Selbstvergebung, welches er in seinem 2. Werk „**Radikale Selbstvergebung: Liebe dich so, wie du bist, egal was passiert!**“ eingehend behandelt.

Bei der Tipping Methode www.vergebung-heilt.at geht es darum, den Verstand zu umgehen und sich direkt an das höhere Selbst, die jedem Menschen innewohnende seelische Führung, zu wenden. Viele Menschen, die sich selbst nicht verzeihen können, stecken in der Vergangenheit fest und leiden an Depressionen und Schuldgefühlen. Wer an schwierigen vergangenen Geschehnissen festhält oder sich ständig Sorgen um die Zukunft macht, hat wenig Energie für sein gegenwärtiges Leben. Indem man sich selbst vergibt, lässt man die Bindung an Vergangenes los und gewinnt Lebensfreude, Energie und Freiheit.

In 5 Schritten aus dem Opfertal herauskommen

Diese 5 Schritte beinhalten die Grundessenz **Radikaler Vergebung** und sind Hauptbestandteil aller Werkzeuge der Tipping Methode. Die Methode kann sowohl allein als auch mit Hilfe eines Coaches angewendet werden, was zumindest am Beginn der Beschäftigung damit sehr hilfreich ist.





Im **ersten Schritt** des Vergebungsprozesses wird die leidvolle Geschichte unverändert erinnert, erzählt, und mitfühlend vom Coach oder mir selbst bezeugt. Zum Beispiel: „Ich sehe Dein Leid und ich fühle mit Dir. Es tut mir leid, dass Du das ertragen musstest“.

Im **zweiten Schritt** werden die oft verdrängten, mit dem Erlebten zusammenhängenden Gefühle und Emotionen aus der Perspektive des Opfers ans Tageslicht geholt und bewusst zum Ausdruck gebracht. Die immer wieder bestätigte Erfahrung zeigt, dass nur der, der seinen Schmerz fühlen kann, ihn auch zu verwandeln vermag. Die Anerkennung und Würdigung der verdrängten und tabuisierten Gefühle ist sehr wichtig, da diese uns in der Opferrolle festhalten.

Im **dritten Schritt** geht es darum, die alte Geschichte, die uns im Opfer-Archetyp festhält auseinanderzunehmen, unsere unzutreffenden Überzeugungen darüber und wie sie unser Leben beeinflussen zu durchschauen und loszulassen. Der Wert dieses Schrittes besteht darin, dass wir beginnen nicht mehr an unserer Geschichte festzuhalten und so den Übergang zum vierten Schritt, der Geschichte einen neuen Rahmen geben, erleichtern.

Wir erlauben uns eine Verschiebung unserer Wahrnehmung. Was habe ich durch dieses schwere Erlebnis gelernt? Statt die Situation als Tragödie zu empfinden, entwickeln wir die Bereitschaft zu sehen, dass sie genau das war, was wir erfahren wollten und für unsere spirituelle Entwicklung notwendig war. In diesem Sinne war es vollkommen. Manchmal ist es möglich, dies direkt zu erkennen, meist ist es jedoch erforderlich, erst einmal aufzugeben, alles erklären zu wollen und stattdessen den Gedanken zuzulassen, dass das Geschenk in der Situation enthalten ist - ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Die Bereitschaft Sinn in der Situation zu sehen, reicht aus, um den Prozess der Vergebung in Gang zu setzen.

Nachdem wir diese Bereitschaft entwickelt haben ist es nötig diese in einem fünften Schritt auf Zellebene zu integrieren. Das bedeutet die Veränderungen in Geist und Körper zu übernehmen, damit sie Teil von uns werden. Es ist wie das Speichern einer Arbeit auf der Festplatte des Computers. Durch bestimmte Atemübungen und das bewusste Aussprechen der neuen Sichtweise in ritualisierter Form wird die gewonnene, sinnvolle und heilsame Überzeugung im Bewusstsein und schließlich auch im Körper integriert.

Ein Beispiel aus der Praxis: Eine Klientin erzählt von ihrer unglücklichen Ehe und dass ihr Ex-Mann sie immer wieder misshandelt hatte. Nach Jahren als „Opfer“ in ihrem Martyrium fand sie endlich die Energie und den Mut, sich zu trennen. Die Erinnerung an das Erlebte hemmen sie immer noch, eine neue glückliche Beziehung zu wagen. Scham, Schuldgefühle und Wut sind ständige Begleiter.

Beim Durchlaufen der 5 Stadien kommen Erinnerungen an ähnliche Erlebnisse in ihrer Jugend hoch, die zu großen Selbstzweifeln und sogar Suizidgedanken, vor ihrer Ehe geführt haben.

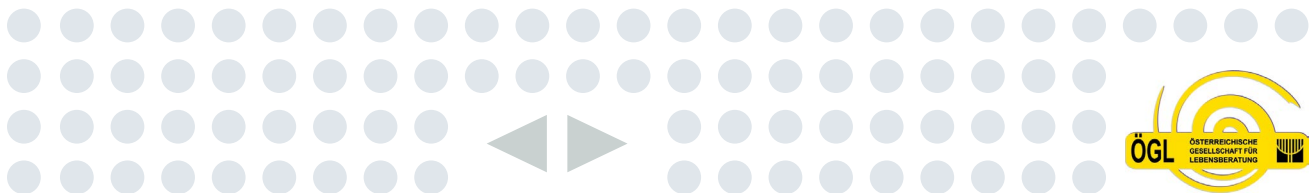
Sie erkennt, dass durch den Schmerz und die Misshandlungen ihres Ex-Mannes ihr Überlebenswille geweckt wurde und sie die Kraft fand, für sich einzustehen, ihre Selbstzweifeln zu überwinden und den Schritt der Trennung für sich zu tun.

Sie sieht den unmittelbaren Zusammenhang mit dem „Schlimmen“, was ihr Ex-Mann ihr angetan hat und begreift, dass das der von ihr gewählte Weg zu größerer Autonomie und Freiheit war, für den sie zuletzt sogar Dankbarkeit empfindet. Durch diesen Prozess befreit sie sich von der Last der Vergangenheit und wird endlich frei, selbstbestimmt zu leben.

Offenheit für neuen Blickwinkel

Es ist kaum zu glauben, dass man „so einfach“ Lebenstraumen lösen kann. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass es durchaus möglich ist. Offenheit für einen neuen Blickwinkel ist der Schlüssel und das willentliche und bewusste Durchlaufen des Transformationsprozesses die Arbeit, die zu tun ist.

Eine heilsame Veränderung der Wahrnehmung und des Denkens über mich selbst und meine Beziehung zur Welt beginnt.





MEIN DREHBUCH SCHREIB ICH SELBST!

Authentisch leben mit der Tipping Methode

Ing. Michael Schober, Diplom-Lebensberater, Coach der Tipping Methode



Ing. Michael Schober

Foto: privat



Besonders der Untertitel eines Buches traf vor 8 Jahren meinen Nerv und ließ mich genauer hinschauen. „Der radikale Abschied vom Opferdasein“.

Als Ehemann, Familienvater und Geschäftsführer unseres Familienunternehmens im Baunebengewerbe war ich es seit jeher gewohnt, Verantwortung zu tragen und Entscheidungen zu treffen. Lief alles gut, war ich zufrieden. Wenn es große, länger andauernde Probleme gab, befand ich mich, trotz besseren Wissens, sehr schnell im „Opferland“ und machte alles für die Situation verantwortlich nur mich nicht. In Colins Buch fand ich den Hinweis, mein Leben aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Mit dem Entschluss mich nicht als Opfer von Personen oder Umständen zu sehen begann meine Arbeit mit Radikaler Vergebung. Ich erkannte, dass meine Widersacher in Beruf und Privatleben in Wahrheit meine Lehrer sind, die mir Gelegenheit zum Wachstum geben. Die Vergebungsprozesse funktionieren zuverlässig, unabhängig vom Wieso oder Warum und ob es mein Verstand durchschaut oder nicht. Ich muss also nicht verstehen, welche Lernchance mein höheres Selbst hier arrangiert hat, obwohl dies immer öfter gelingt.

In jedem Fall bringt die Anwendung der Methode Erleichterung und Klärung. Belastendes wird losgelassen und transformiert, meine Energie ist frei für das Wirken im Hier und Jetzt. Und bin ich mal wieder im „Opferland“ kenne ich den Weg, es rasch wieder zu verlassen.

Nach der Übergabe der Firma an meinen ältesten Sohn vor 3 Jahren habe ich meine Beratungspraxis **Seele & Natur**, gegründet.

Nach meinen sehr guten Erfahrungen mit der Radikalen Vergebung war es mir ein Anliegen, diese wunderbare Methode in meine Arbeit als Lebensberater zu integrieren und so absolvierte ich die Ausbildung zum Coach der Tipping Methode bei der Akademie für Transformation www.akatra.de in Deutschland.

Seit 2 Jahren arbeite ich nun mit der Methode sowohl mit einzelnen Klienten als auch in Vorträgen, Workshops und Seminaren, die meist in Vorderstoder stattfinden und Gelegenheit bieten, den Seminarteil mit Wanderungen in herrlicher Gebirgslandschaft und Entspannung in freier Natur zu verbinden.

Weiters beschäftige ich mich intensiv mit dem Thema Spiritualität im Business, um den Inhalt des gleichnamigen Buches von Colin Tipping für Firmen und Organisationen praktisch anwendbar zu machen. Nach 30 Jahren in der Wirtschaft ist es mir ein besonderes Anliegen meine Berufserfahrung gemeinsam mit der Tipping Methode zur Steigerung von Gesundheit, Arbeitsmoral, Zufriedenheit, Loyalität, Engagement, Teamgeist und Produktivität in Unternehmen einzubringen.

Weitere Informationen und Termine von Veranstaltungen finden Sie auf meiner Website www.seeleundnatur.at



Beratung – Begleitung bei Übergängen

Von Rosemarie Erhard-Moser

LSB u. Kreativtrainerin, Tirol



Rosemarie Erhard-Moser
LSB u. Kreativtrainerin

Unser aller Leben ist geprägt von Übergängen: Schwangerschaft, Geburt, Taufe, Kindergarten, Schule, Firmung, Pubertät, Adoleszenz, Ausbildung, Auszug aus der Familie, Wohnungswechsel, Hochzeit, Elternschaft und noch einiges mehr, das alles sind Übergänge: zum Erwachsenenleben, zum Selbständig werden, zu mehr Freiheit und Verantwortung. Diese Übergänge sind voller Zukunft.

Es gibt jedoch einen Übergang, den wir uns nicht gerne vorstellen, über den wir vielleicht nicht gerne reden möchten, wir nennen ihn: „mein letzter Umzug IN dieser Welt!“

Das Lebensende unserer alten Menschen verlagert sich heute immer mehr in Krankenhäuser, Pflegeeinrichtungen und Hospiz-Einrichtungen. Damit beginnt oft der Abschied von den Angehörigen nicht erst mit dem Tod des geliebten Menschen, sondern schon viel früher. Für diesen Abschied brauchen wir Zeit, mitunter viel Zeit, wir brauchen Raum und wir brauchen Mitmenschen.

Wir ahnen es schon lange, aber irgendwann passiert es:

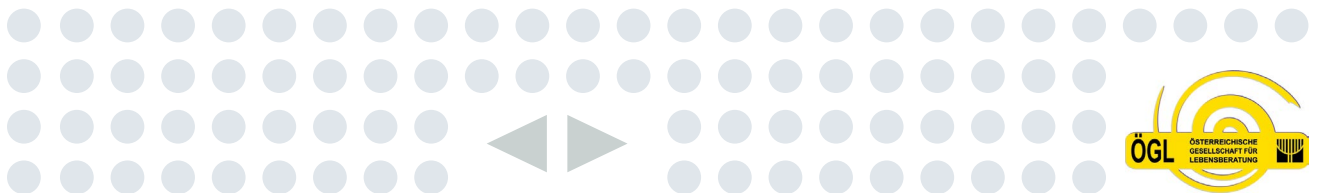
Ein Elternteil oder vielleicht beide werden pflegebedürftig. Die Sicherheit und der Schutz im eigenen Wohnbereich sind nicht mehr gegeben; die Bedürfnisse können selber nicht mehr erfüllt und der Alltag kann nicht mehr alleine bewältigt werden. Stundenweise Hilfe ist manchmal zu wenig. Tag und Nacht müssten Pflegepersonen in unmittelbarer Nähe sein. Der Arzt sagt: „Suchen Sie sich einen Heimplatz.“

Es steht eine Übersiedlung, der letzte Umzug im Leben eines Menschen, ein großer Abschied, an. Für diese Menschen heißt das, dass sie ihr altes Leben zurücklassen müssen. Vieles was ihnen lieb war, vieles was ihnen und uns vertraut war und Sicherheit gegeben hat, muss hinten bleiben. Der Abschied von den eigenen vier Wänden, von den Möbeln und Gegenständen, hart erarbeitet und oft vom Munde abgespart, löst oftmals Ängste und große Trauer aus. Wenn die Wände reden könnten, welche Geschichten würden wir noch hören, aber all das muss hinten bleiben.

Die Menschen verlieren noch dazu die Nachbarn und auch oft den Ort, mit dem sie jahrelang verbunden waren. Für diese Betroffenen beginnt nun eine Zeit, wo andere über sie entscheiden, wo andere wissen, was gut für sie ist. Alle erhoffen dann, dass sang- und klanglos die Entscheidung „es ist für dich zum Besten“ akzeptiert wird.

Das Heim gewährt zwar Nahrung, Pflege, Gemeinschaft, Sicherheit, Entlastung und Betreuung, aber alles ist fremd und den Menschen fällt zu Beginn die Orientierung schwer. Auf einmal finden sie sich an einem Ort wieder, wo sie vielleicht gar nicht sein möchten, ohne Aussicht, es verändern zu können. Es erfolgt gezwungenermaßen eine Auseinandersetzung mit der eigenen Gebrechlichkeit, dem Verlust des eigenen Reviers, dem Verlust der körperlichen Kräfte und der ihnen eigenen Fähigkeiten!

Es entstehen mitunter große Lebensängste und diese bewirken eine Veränderung der Identität. Mit Veränderungen haben wir alle mehr oder weniger Schwierigkeiten, geschweige denn im Alter. Der Mensch ist dann fast nicht mehr beheimatet. Herausgerissen wie ein alter Baum. „Ich bin nichts mehr wert, ich werde nicht mehr gebraucht, sie haben mich abgeschoben“ - eine große Kränkung des Selbstwertgefühls. Manchmal führt das wirklich zu einem Sinnverlust.





Vielleicht hören sie: „Sei doch froh, du hast keine Last mehr“ und dabei wird vergessen, dass diese Generation ein Leben lebte, welches erfüllt war von Verantwortung und harter Arbeit. Oftmals war aufgrund ihrer Sorgen wenig Zeit für Ruhe, Entspannung und Heiterkeit. Ein solcher Übergang in die Ruhe, in die Untätigkeit wird dann als eine totale Bedrohung erlebt.

Wir sprechen hier von einem Übergang, noch nicht in die andere Welt, aber in einen anderen Raum, in eine andere Umgebung. Die Pflege bekommt der Mensch, darauf wird großes Gewicht gelegt. Mindestens genauso wichtig ist jedoch die seelische Begleitung. Das Alter ist keine Bedrohung und keine Krankheit, das Alter ist ein wichtiger Teil unseres Lebens. Das Alter ist ein Lebensabschnitt mit eigenen Gesetzmäßigkeiten, Bedürfnissen und Aufgaben.

Die Herausforderung ist es, den alten Menschen dabei - auch seine Angehörigen - zu begleiten und eine Atmosphäre zu schaffen und zu gestalten, die sich der Normalität des Gewohnten anzunähern versucht. Wichtig ist auch, dass das Altersheim als Wohnort verstanden wird.

Wie können wir diese Menschen in diesem letzten Reifeprozess unterstützen?

Um Ordnung und Struktur zu schaffen und das emotionale Chaos einzugrenzen, zu kanalisieren und besser zu bewältigen, können die u.a. Gedanken helfen, Vergangenes anzuschauen, zu erkennen, was es einem gebracht hat, es dankbar zu verabschieden, loszulassen und dann Raum zu schaffen, für das Neue das kommt.

Was bedeutet diese neue Situation für mich? Was muss ich hinten lassen?

Was ist für mich verloren? Was gewinne ich dazu?

Wovor habe ich Angst? Wo liegen die Gefahren?

Welche Schutzmöglichkeiten gibt es?

Welche Vorteile eröffnen sich und erwarten mich?

Wer weiß darüber Bescheid? Mit wem könnte ich darüber sprechen?

Wer begleitet mich?

Die Angehörigen sind oft sehr betroffen und auch hier können wir beistehen. Es fällt schwer, sich mit der Gebrechlichkeit, mit der psychischen und physischen Veränderung der ehemals so starken Eltern, den Autoritäten, auseinanderzusetzen, man steht dem fast hilflos gegenüber und es ist eine Zeit des Abschieds gekommen, ein Abschied von dem niemand weiß, wie lange er dauern wird.

Wagt man jedoch dieses „Unternehmen“ als Familie gemeinsam, beginnt eine spannende, eine aktive, eine heilende Zeit für die Beteiligten. Eine Zeit der neuerlichen Annäherung, eine Zeit der Versöhnung. Die alten Menschen sind lange vor uns mutig einen sehr schwierigen und anstrengenden Weg gegangen, sie haben für uns neue Möglichkeiten eröffnet und erkämpft, die wir heute als selbstverständlich erachten.

Damit der Weg nicht zu steil und zu schwierig wird, dürfen sich die Betroffenen Hilfe von außen erwarten und annehmen. Wir als LSB stehen beratend und begleitend zur Seite!



Kompetente Wegbegleitung mit Herz

Was verstehe ich unter Wegbegleitung:

Ich begleite Menschen gerne ein Stück ihres Weges: Egal ob diese an ihrer Persönlichkeitsentwicklung, ihrer Sinnfindung oder an ihrem beruflichen Kontext arbeiten möchten. Gemeinsam arbeiten wir an einer ausgewogenen, aktiven und kreativen Gestaltung ihrer Lebensbereiche. Ich unterstütze sie dabei, ihre Wünsche und Bedürfnisse zu erkennen und die für sie relevanten Ziele zu definieren. In belastenden oder schwer bewältigbaren Situationen stehe ich ihnen zur Seite und helfe ihnen bei wichtigen persönlichen Entscheidungsprozessen. Dabei liegt mein Fokus immer auf der Hilfe zur Selbsthilfe.

Im Leben ist man vielleicht irgendwann auf jemanden angewiesen, der von außen kommt, einem zuhört, Fragen stellt und ein Stück des Weges mitgeht.

Abschlüsse:

Master im systemischen NLP, Diplom-Lebensberaterin, Dipl. systemischer Coach, wing-wave® Coach
Meine Arbeitsschwerpunkte sind:

- Von Frau zu Frau
- Schulangst-Prüfungsangst
- Pubertät
- Hilfe beim Rauchen aufhören
- Auftrittsangst-Lampenfieber
- Erfolgreich präsentieren
- Stressreduktion
- Leben neu gestalten

Ich biete neben Lebens- und Sozialberatung auch **Vorträge, Workshops** und **Seminare** an. Seminare mit Humor und Leichtigkeit und trotzdem das Wesentliche mitnehmen ist mir ein großes Anliegen.

Mein Weg zur Wegbegleiterin:

Ich wurde am 3. September 1965 geboren. Ich bin verheiratet und habe einen Sohn mit 22 Jahren.

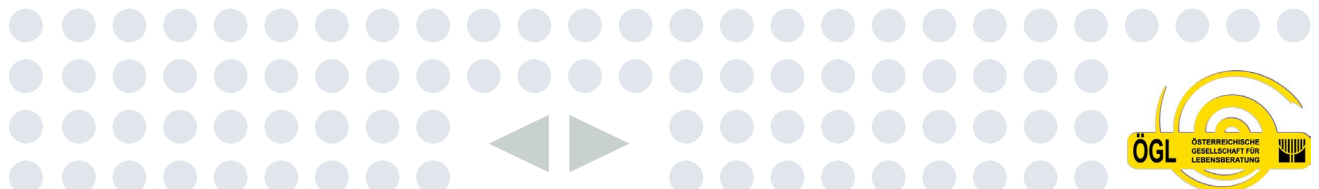
Mit Kindern und Jugendlichen zu arbeiten, war für mich schon immer eine Herzensangelegenheit. 20 Jahre lang war ich mit Freude und Begeisterung Kindergarten- und Hortpädagogin. Danach wurde in mir der Wunsch nach beruflicher Veränderung immer stärker. Bei meiner neuen Tätigkeit als Umwelt- und Abfallberaterin durfte ich mich mit den Ressourcen der Erde sowie dem Klima- und Umweltschutz beschäftigen. Nebenbei absolvierte ich die OÖ Journalistenakademie.

Meine Berufung ließ mich aber nie ganz los und so entschloss ich mich, wieder in den Sozialbereich zu wechseln. Neben Kindern und Jugendlichen begleite ich nun auch Erwachsene. Menschen mit Wertschätzung, Vertrauen, Respekt und mit Herz zu begegnen und zu beraten, ist für mich eine herausfordernde und erfüllende Tätigkeit geworden.

Kontakt:

Ulrike Schüller
Tel. 0664/4452277
Rilkestr. 17
4053 Haid

info@wegbegleiterin.at
www.wegbegleiterin.at





Eine kritische Betrachtung von Nachrichten Kommentare und Anregungen für mehr Qualität im Leben



Nachrichten sind im wahrsten Sinne des Wortes Informationen nach denen wir uns richten.

Nehmen Sie sich einen Tag lang Zeit und lassen Sie die Infos, die Sie aus den Nachrichten (Radio, TV, Printmedien, social media, Internet, usw.) entnehmen, gedanklich vorbeiziehen und beobachten dabei Ihre Wahrnehmung und Ihre Gefühle, die daraus entstehen.

- Welche Bilder begegnen Ihnen dabei immer wieder?
- Welche Wörter hängen an diesen Bildern?
- Sind es Bilder und Wörter, die Sie bestärken und innerlich aufbauen, oder eher betroffen und besorgt machen?
- Sind es Themen, die Ihre Kommunikation und Dialoge positiv beeinflussen?
- Wie ist Ihre Weltanschauung (was denken Sie über sich selbst, die Menschen und die Welt)?
- Mit welchen Gefühlen starten Sie in den Tag?
- Begegnen Sie den Menschen mit einem offenen, freundlichen Lächeln?
- Haben auch Sie das Bedürfnis sich öfters was zu gönnen, oder etwas kaufen zu müssen, was Sie gar nicht brauchen, sondern nur wollen, weil es Ihnen danach besser geht?

Nun überlegen Sie, wonach Sie sich richten.
Nachrichten heißen nicht umsonst Nachrichten

Gönnen Sie sich Ihr eigenes Gedankengut und achten Sie dabei auf Ihr Gefühl.

Wir appellieren für einen verantwortungsvollen, selektiven Umgang mit Medien.

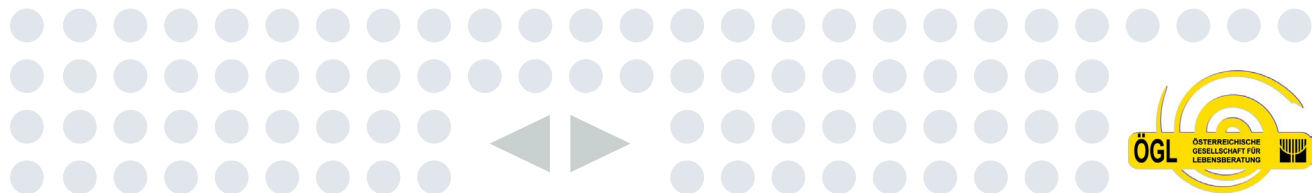
Die LSB können Sie mit gezielten Maßnahmen unterstützen, ihre Aufmerksamkeit auf Dinge zu richten, die ihr Leben bereichern und Sie in Ihrem Alltag unterstützen.

Eine Ausbildung zum /zur MentaltrainerIn hilft Ihnen dauerhaft Ihren Fokus auf Maßnahmen zu konzentrieren, die Sie beruflich wie privat die gestiegenen Anforderungen des Lebens meistern lassen.

Informieren Sie sich über die aktuellen Ausbildungstermine auf

www.mentalakademie-europa.com

Armin Uitz - Akad. Ps. Berater
MCoach – LSB – Lehrtrainer an der
Mentalakademie Europa
Taxbergstraße 23
8344 Bad Gleichenberg





Veränderungen zulassen und verborgene Potentiale entdecken – Wie geht das?

Von Dr. Maria Färber-Singer



Dr. Maria Färber-Singer

Nicht ich bin es, die weiß, was das Beste für eine andere Person ist, und nicht ich bin es, die die dafür notwendigen Veränderungen herbeiführen kann.

Achtzehn Jahre lang wehrte ich mich erfolgreich gegen diese Erkenntnis. Ich engagierte mich als Beraterin, Psychotherapeutin und Supervisorin in einem Ausmaß, das irgendwann weit über meine Kapazitäten hinausging. Ein „Burn-out“ führte mich schließlich an die Stelle, an der ich zum ersten Mal einen klaren Blick auf „Maria, die Helferin“ hatte: Und was ich sah, gefiel mir ganz und gar nicht. Müde und ausgepowert dachte ich immer noch, dass ich „es schon schaffen werde, dass mich die Menschen ja brauchen und dass ich sie unmöglich im Stich lassen kann!“

Doch ein Etwas, das schon lange aus mir herauswollte, war – Göttin sei Dank – stärker als das eintrainierte Gedankenprogramm. Ich entschied mich, alles aufzugeben, was mich anstrenge, um Platz zu machen für dieses unbekannte Etwas. Heraus kam ein neues Leben. Ein Leben, in dessen Mittelpunkt ich selbst stehe und das mir Freude macht. Ein sehr intensiver und zuweilen heftiger Prozess führte mich zu mir selbst.

Während ich noch dachte, dass ich „nie mehr wieder etwas mit Beratung zu tun haben möchte“, begann ich zu schreiben. Einfach so. Bis mir eines Tages bewusst wurde, dass ich an einem Buch schrieb. Ein Buch, das ich immer schon schreiben wollte. Eines, das die LeserInnen auf ihrem Weg zu sich selbst unterstützt. „Ich bin ICH. Wer sonst!“ erschien 2012. Darin werden humorvoll »Hindernis-Klassiker« wie Sorgen, Zweifel, Angst oder Liebe zum Dramatisieren so beschrieben, dass es gut nachvollziehbar wird, wie wir diese selbst erzeugen und wie wir sie in unserem Alltag auch wieder auflösen können.

Danach dachte ich: „Das war’s!“ Doch ein halbes Jahr später kam ich von einer kleinen Wanderung mit einem fertigen Konzept für ein weiteres Buch nach Hause. „Mein Weg zu mir selbst“ beschreibt meinen Weg heraus aus dem von Angst geprägten Überlebensmodus hinein in ein Leben von Kreativität und Freude. Zum Schreiben gesellten sich weitere Aktivitäten wie Malen, Clown-Spiel und Holzbearbeitung. Und ja: Ich begleite wieder Menschen und Organisationen. Diesmal auf dem Weg zu sich selbst. Wie könnte es auch anders sein! Mehr dazu auf www.impulsMOMENTE.at

Den Kreis dieses Artikels möchte ich gerne mit einem Ausschnitt aus meinem zweiten Buch schließen. Während ich nämlich die folgende Erinnerung an meine erste „Beratung“ (ich war damals siebzehn Jahre alt) niederschrieb, staunte ich nicht schlecht darüber, wie lange ich nicht sehen konnte, was mir Johann bereits deutlich gezeigt hatte:

„In einem unserer Fremdenzimmer lebt seit einigen Jahren ein junger Mann mit der Diagnose „Schizophrenie“... Er selbst heißt Johann, seinem zweiten Ich hat er den Namen „Adolf“ gegeben. Adolf ist der Böse, Johann ist der Gute... Die Art und Weise, wie Johann sein Leben organisiert, fasziniert mich... Auf die Frage, wie es ihm gehe, antwortet er meist „gut!“ und betont, wie stolz er sei, nicht mehr bei den Eltern leben zu müssen...“



(Ich) bitte ihn zu einem Gespräch unter vier Augen...

„Du heißt Johann. Du bist dreißig Jahre alt und du lebst seit ein paar Monaten hier bei uns.“

„Ja. Stimmt.“

„Manchmal denkst du, dass du „Adolf“ heißt, und dann tust du das, was Adolf tun würde.“

„Ja. Genau.“

„Der Adolf macht lauter Sachen, die verboten sind. Er schimpft. Er ist frech und er denkt schlecht über andere. Der Johann ist nett, freundlich und brav.“

„Genau! Woher weißt du das? Genau so ist es!“

„Jetzt sag' ich dir was: Es gibt nur eine Person, nicht zwei. Und diese Person heißt Johann. Den Adolf, den bildest du dir nur ein. Du ziehst ihn aus dem Sack, so wie es dir passt.“

„Na geh! So ist es? Sehr interessant!“

„Ja, so ist es! Hast du jetzt alles verstanden?“

„Ja. Hab ich. Danke! Weißt du, was jetzt ganz toll wäre? Wenn du das auch noch dem Adolf erklären könntest!“

Ich kann es nicht fassen, dass ich es nicht geschafft habe! ... Wo doch sein Glück so zum Greifen nahe ist! ... Nach einigen qualvollen Gedankenrunden kann ich schließlich akzeptieren, dass Johann seinen „Adolf“ behalten will... Immerhin hat er es mit der Hilfe von Adolf bereits geschafft, seine Eltern zu verlassen und auf eigenen Beinen zu stehen. Etwas, das mir noch bevorsteht.“ **(Aus: Mein Weg zu mir selbst, S.72 ff)**



Kontakt

Dr. Maria Färber-Singer
impulsCOACH, Autorin
www.impulsmomente.at



EINLADUNG zu den CLS-Veranstaltungen!

Am **Samstag, 17. Oktober 2015** findet wieder die **CLS-Fachtagung in Linz** statt. Mit Spannung erwarten wir die Vorträge von **Dr. Georg Fraberger und Alice Tlustos**. 7 verschiedene Workshops stehen zur Auswahl. Karl Prieler wird mit seinem Team die Veranstaltung musikalisch begleiten. Nutzen Sie den Frühbucherbonus:

Tagungsgebühr:
bei Einzahlung bis 15. Juli 2015 **€ 80,00**
Infos zur Veranstaltung: www.cls-austria.at



Workshopthemen:

Multikulti – lebendige Begegnung mit anderen Kulturen
Alice Tlustos

Geht nicht, gibt's nicht – trotz Grenzen vorwärts gehen
Brigitte Moosbrugger

Muskelentspannung und Seelenfrieden auch in Grenzsituationen
Mag. Christiana Weber

Übergänge in ein neues Sein – Rituale in der Begleitung von Sterben und Tod
Mag. Jörg Schagerl

Laut und Leise – mit Trommeln Grenzen erspüren
Karl Prieler

Seelsorge hinter Mauern – Begegnungen mit Ausgegrenzten
DSA Markus Fellingner

Grenzerfahrungen im Alter – Ressourcen entdecken
Sigrid Jansky, MSc

Diplomlehrgang
Lebens- und Sozialberatung
In der Kombination von systemischen, christlichen und logotherapeutischen Grundlagen.
Einstiegs- und Informationsseminar
13.-14. November 2015
4210 Gallneukirchen, Waldheimat

CLS Institut für Christliche Lebensberatung & Seelsorge

Institut Christliche
Lebensberatung & Seelsorge
07227/20972 office@cls-austria.at
www.cls-austria.at



Fortbildungslehrgang

Interkulturelle Beratung



Der Lehrgang hat zum Ziel, interkulturelle Fertigkeiten und Raum für Selbstreflexion anzubieten, damit das Anderssein mehr zur Ressource wird.

Die europäische Geschichte, zusammen mit der zunehmenden Mobilität, hat die Bevölkerungsstruktur für immer verändert. Ohne interkulturelle Fertigkeiten und Kompetenzen bleibt die Praxis der Beratung unvollständig, denn ein ausschließlich „einheimisches“ Klientel gibt es nicht.

ZIELGRUPPE

Lebens- und Sozialberater/innen, Diplom-Sozialarbeiter/innen, Pädagoginnen und Pädagogen, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in psychosozialen Einrichtungen.

TERMINE – KOSTEN – KURSORT- ZEITPLAN

Auftaktseminar	27. November 2015	10 Le	€ 70,00
Modul 1	15. – 16. Jänner 2016	20 Le	€ 250,00
Modul 2	12. – 13. Februar 2016	20 Le	€ 250,00
Modul 3	8. – 9. April 2016	20 Le	€ 250,00
Modul 4	29. – 30. April 2016	20 Le	€ 250,00
Abschluss-Seminar	11. Juni 2016	10 Le	€ 200,00
Gruppensupervision	Termin wird in der Gruppe vereinbart	8 Eh á 15,00	€ 120,00
Lehrgangskosten:			€ 1.390,00

Der Lehrgang findet im **Pallottihaus**, 1130 Wien, Auhofstraße 10 statt.
www.pallottihaus-wien.at CLS übernimmt gerne für Sie die Zimmerbuchung.

Auftaktseminar: Freitag 10:00 – 18:30 Uhr
 Module 1 – 4 : Freitag 13:00 – 21:30 Uhr
 Samstag 09:00 – 17:30 Uhr
 Abschlussseminar: Samstag 10:00 – 18.30 Uhr (Prüfung und Zertifikat)

ANMELDUNG und INFO zu allen Veranstaltungen



Verein/Institut Christliche Lebensberatung & Seelsorge (CLS)
 4502 Marien, Neuhofner Straße 17,
 Tel: 07227 209 72
 E-Mail: office@cls-austria.at Homepage: www.cls-austria.at





Lehrgänge im Bildungshaus Villa Rosental/Laakirchen Professionalisieren Sie Ihre Beraterkompetenz!



Kurzer Prozess **Die Arbeit mit dem Coaching- o. Systembrett**

qualifizierte und anrechenbare Weiterbildung
Mittwoch, 2. und Donnerstag, 3. September 2015



Fortbildungslehrgang **Supervision ImpulsPro**

14. September 2015 bis 28. Jänner 2016

Laufend offene Lehr- und Gruppensupervisionstermine!



Diplomlehrgang **zur/zum Lebens- und SozialberaterIn**

Infoabend: Do, 29. Oktober 2015 um 19 Uhr

Start: 19. Februar 2016

Ihre Vorteile in unserem Haus:

- praxisorientiertes und berufsbegleitendes Lernen
- Arbeiten in Kleingruppen (max. 12 TeilnehmerInnen)
- persönliche Betreuung und Unterstützung durch unsere MitarbeiterInnen
- Zugang zu bundesweiten Förderungen
- angenehme Lernatmosphäre im renovierten Fachwerkhaus mit großem Rosengarten
- Begleitung durch versierte und einfühlsame TrainerInnen



Nähere Informationen:

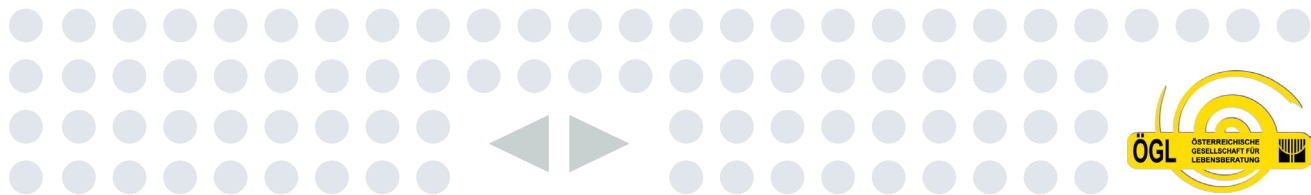
Bildungshaus VILLA ROSENTAL

Institut Huemer Gemeinnützige GmbH
A-4663 Laakirchen, Lindacherstraße 10

Tel: 07613/45000

Home: www.instituthuemer.at

Mail: office@instituthuemer.at





AKADEMIE BERATUNG

Diplomausbildungen in
Systemischer Beratung (LSB)
Mediation und Konfliktmanagement
Aufbau- und Vertiefungsseminare für Berater/innen

IN JEDER BEZIEHUNG GUT BERATEN

Aktuelle Weiterbildungsangebote und Upgradings 2015 für Lebens- und SozialberaterInnen

<p>Einführung in die supervisorische Beratung</p> <p>Referentin: Elfriede Pirker DSA</p> <p>Inhalt: Themen und Methoden der Beratung in Arbeitsfeldern kennenlernen, betriebliche Dynamik, Systemlogik und Widersprüche, Einzelsupervision, Leitungssupervision. (16UE)</p> <p>18.-19. September 2015 Fr. 16:30-20:30, Sa. 09:00-19:00</p>	<p>Paarberatung</p> <p>Referent: Dr. Konrad Grossmann</p> <p>Inhalt: Partnerschaftsmodelle, Rollenaufteilung, Methoden der systemischen Paarberatung im Umgang mit Untreue, Krisen und Konflikten, Familienplanung, Partnerschaft im Alter. (16UE)</p> <p>2. – 3. Oktober 2015 Fr. 16:30-20:30, Sa. 09:00-19:00</p>
<p>Familienberatung</p> <p>Referent: Dr. Helmut de Waal</p> <p>Inhalt: Grundlagen u. Methoden der systemischen Familienberatung, Helfernetzwerke, Familienmodelle, Lebenszyklus von Familien, familiäre Normen, Werte, Rituale. (16UE)</p> <p>23.-24. Oktober 2015 Fr. 16:30-20:30, Sa. 09:00-19:00</p>	<p>Einführung in die Arbeit mit Gruppen und Teams</p> <p>Referent: Ulrich P. Hagg M.A. MBA</p> <p>Inhalt: Gruppendynamik, Motivation und Kommunikation, themen- und personenzentriertes Arbeiten, Teambuilding, Teamentwicklung. (16UE)</p> <p>20.-21. November 2015 Fr. 16:30-20:30, Sa. 09:00-19:00</p>

Diese Module sind Bestandteil des Upgradings für Lebens- und SozialberaterInnen:

- Zum/zur Ehe- und FamilienberaterIn
- Zum/zur BeraterIn in Arbeitsfeldern/SupervisorIn/Coach
- Kosten pro Modul (16 UE) € 220,00
- **(10% Nachlass bei Buchung von 2 oder mehr Modulen).** Inkludiert sind Skripten, Fotoprotokolle, Bestätigungen.
- Ermäßigung für Studierende und AbsolventInnen der ISYS Akademie.
- Anmeldungen unter 04212-30202 oder office@isysakademie.at

FRAGEN SIE NACH UNSEREN GRUPPEN- UND FALLSUPERVISIONSTERMINEN – office@isysakademie.at

ISYS Akademie & Beratung GmbH | A-9300 St. Veit an der Glan, Hauptplatz 16/2 |
+43 (0)4212 / 30202 | office@isysakademie.at www.isysakademie.at





Wiener Institut
für Systemaufstellung

WISYS

Systemaufstellungen „Einblicke ins System – Schritte zur Lösung“

Systemische Aufstellungen sind eine effiziente Methode, die in unterschiedlichen Arbeitsfeldern Anwendung finden kann und eine kraftvolle Erweiterung der Toolbox von BeraterInnen darstellt.

Während der Umgang von Aufstellungen von einfachen Formaten und mit Medien (Figuren und Bodenankern) im Einzelsetting relativ einfach erlernbar ist, ist für den Einsatz von Aufstellungen im Gruppensetting in der Regel solide Ausbildung von großer Wichtigkeit. Das Wiener Institut für Systemaufstellungen bietet sowohl Fortbildungen für den Einsatz von Aufstellungen als Tool in Beratungsprozessen, als auch einjährige ÖfS-zertifizierte Weiterbildungslehrgänge für Lebens- u. SozialberaterInnen an:

Sept. 2015 Beginn des 11. Basislehrgangs in Systemischen Aufstellungen (Öfs zertifiziert)

17.-18. Okt. **“Intensive Class“** Modul A (Aufbaulehrgang für LehrgangsabsolventInnen)

14.-15. Nov. **“Intensive Class“** Modul B

Leitung: Kurt Fleischner, weitere Informationen und Anmeldung unter

www.fleischner.at/weiterbildung-systemaufstellungen





LEBE DEINE LEBENSKUNST!

Unterach am Attersee

BROTBACKKURSE

100% Bio-Roggenbrot mit Natursauerteig im Holzofen
Di 23.06. | Fr 03.07. | Sa 18.07. | Sa 08.08. | Do 17.09.

In diesem Kurs lernst du alles – vom Korn bis zum Brot! Den Umgang mit **Sauerteig**, formen von Gebäck, heizen des Holzbackofen und viele Tipps und Tricks, sodass es auch zu Hause gut gelingt!

Auch als Geschenkgutschein.

3 TÄGIGE BERGTOUR FÜR MUTIGE MÄNNER MANN SEIN, WILD SEIN, FREI SEIN

Fr 31. Juli – 02. Aug.

- Hast du den Mut mit anderen Männern für drei Tage in die Berge zu gehen und dich zu zeigen, wie du wirklich bist?
- Hast du den Mut mit anderen Männern über deine Ängste, Gefühle und deine wahren Herzenswünsche zu sprechen?
- Bist du bereit für eine neue Vision?

Dann bist du hier richtig!

WILDE WEIBER – WILDE KÜCHE – WILDES HERZ 3 TAGE FRAUENCAMP AUF DER ALM IM SALZKAMMERGUT **Fr 21.- So 23. August**

Wild sein, Freiheit spüren, erdverbunden im Leben stehen, herrlich lachen, feurig kochen und märchenhaft, tiefe Erfahrungen machen!

- Mithilfe eines Märchens werden innere Wünsche und Fragestellungen spielerisch und kreativ freigelegt
- „Wilde Küche“ am Lagerfeuer und Holzofen
- Naturübungen, (wilder) Tanz, Ruhe und Almerlebnis...

VERTRAUEN IN DEN EIGENEN LEBENSWEG Märchenhafte Tage

Fr 16. – So 18. Oktober | Seminarhaus Hofberg Maria Neustift
So 06. – Mo 08. Dezember | Greisinghof in Tragwein

Märchen handeln vom glücklichen Leben und gehen immer gut aus. Du bekommst über das Märchen Zugang zu deinem Unterbewusstsein und damit eine wichtige und stärkende Botschaft für dein eigenes Leben. Spannende, lustige und bezaubernde Tage erwarten dich!

BILDHAUERWORKSHOPS MIT SANDSTEIN

Do 25.-Fr 26. Juni | Do 16.-Fr 17. Juli | 09.00-17.00 Uhr

Tauche ein in den Flow der Bildhauerei und lasse deiner Kreativität freien Lauf! Probier es aus - keine Vorkenntnisse nötig.

Auch als Geschenkgutschein.

SYSTEMISCHE FAMILIENAUFSTELLUNG

Gruppenaufstellungen (Vor- und Nachgespräch)

Sa 27. Juni | 13 – 18 Uhr

Einzelaufstellung in der Praxis

Termine nach Vereinbarung

LEBENS-KUNST FELLINGER | Helga und Günter Fellinger

4866 Unterach am Attersee | Kohlstatt 6e | +43 (0)650-3054144

info@lebens-kunst-fellinger.at

www.lebens-kunst-fellinger.at





ONLINE-BELEGUNGSPLAN FÜR BERATUNGSPRAXEN

Mit **«gigDoodle»** verwalten Sie alleine oder gemeinsam mit anderen Praxisnutzern Abwesenheiten und Belegungen über einen längeren, unbegrenzten Zeitraum.

Auf **«gigDoodle»** können Sie online jederzeit und von jedem Ort – ohne jegliche Installation einer Software – und für eine geringe Unkostenspende:

- einen übersichtlichen Belegungsplan einrichten und abfragen,
- Abwesenheiten (z.B. Urlaub von Mitarbeitern selber eintragen zu lassen),
- die Benutzung eines gemeinsamen Fahrzeugs absprechen,
- ein gemeinsames Ferienhäuschen zu verwalten,
- bei einer Gig-Anfrage nachschauen, ob alle Musiker verfügbar wären,
- Proben und Trainings für eine Gruppe, eine Band oder einen Verein ausmachen,
- die Belegung der Kirchenorgel abklären, und vieles mehr...

Mit ihrem persönlichen **«gigDoodle»** können Sie alleine oder zusammen mit anderen Menschen Terminkästchen farbig markieren und wenn erforderlich, etwas Text reinschreiben. So können alle Beteiligten jederzeit sehen, wer wann warum abwesend ist oder wann ein Raum/Haus belegt ist... Alle Eintragungen sind sofort online und ausschließlich für die von Ihnen berechtigten Personen aufrufbar!

The screenshot shows the gigDoodle.ch interface. On the left is a navigation menu with 'Home', 'FAQ (häufige Fragen)', and 'Kontakt'. The main area displays a calendar for 'Praxis Belegungsplan' for 'Juni 2015' and 'Juli 2015'. The calendar grid has columns for days 1-31. Rows represent different users: 'di VM', 'di NM', 'ine VM', 'ine NM', 'tina NM', 'de VM', and 'de NM'. Colored blocks (red, yellow, green) indicate bookings or absences. A specific booking for 'tina NM' on June 12th is highlighted with a yellow box containing the text '17.00-19.15'. The interface also includes a 'Spenden' button with logos for Mastercard, Visa, and PayPal.

Was ist der Unterschied von **«gigDoodle»** zum weltberühmten **doodle.com**?

Mit dem **«gigDoodle»** verwalten Sie eher langfristige, laufende Abwesenheiten/Belegungen, über einen längeren, unbegrenzten Zeitraum. Mit **doodle.com** suchen Sie nach einem passenden Termin für ein bestimmtes Ereignis.

Was bedeutet das Wort „Gig“ in Namen?

Diese Seite wurde ursprünglich für Musik-Bands konzipiert. Der Bandleader (Chef) oder Booker (Auftrittmanager) sollte die Abwesenheit der Musiker in den Griff kriegen, damit er ihre Auftritte (Gigs) gegenüber Veranstaltern verbindlich zusagen konnte.

Indessen wird aber **«gigDoodle»** auch von

- Praxismgemeinschaften für Raumbellegung
- Vereinen für Trainingsdaten, Hallenbelegung
- Projekt-Teams für Deadlines, Zuständigkeiten
- Ferienhausbesitzer als Ferienhäusle-Belegungsplan
- von Organisten für die Organisation der Belegung der Kirchenorgel

verwendet, weil es so einfach ist!! Bei Interesse kontaktieren Sie:

Stefanoni Informatik GmbH info@stefanoni.ch www.gigDoodle.ch
 Repfergasse 30 * CH-8200 Schaffhausen *



Vorsicht: PuPs – Potentiell unerwünschte Programme

Aus einem McAfee-Newsletter*

Potentiell unerwünschte Programme (PuPs) verhalten sich manchmal sehr ähnlich wie Viren oder Spyware. Sie werden meistens legal als Teil eines anderen Programms installiert (oftmals als „Adware-unterstütztes Programm“, in dem der Benutzer in der Lizenzvereinbarung für Endbenutzer aufgefordert wird, zusätzlich zum gewünschten Programm die Installation des zusätzlichen Programms zu akzeptieren).

Anhand dieser Verhaltensweisen klassifizieren wir PUPs in diese Unterkategorien:

- **Adware:** Stellt Werbung vor allem über Browser bereit
- **Kennwort-Cracker/-Anzeiger:** Zeigt das verborgene Kennwort einer Anwendung an
- **Remote-Verwaltungs-Tool (RAT):** Überwacht Benutzeraktivitäten auf dem jeweiligen Computer oder ermöglicht die Fernkontrolle ohne Wissen oder Einverständnis des Benutzers
- **Schlüsselgenerator:** Generiert Produktschlüssel für legitime Anwendungen
- **Browser-Hijacker:** Ändert unter anderem die Start- und Suchseite sowie die Browser-Einstellungen

- **Hacker-Tools:** Eigenständige Anwendungen, die Systemeindringungen oder die Kompromittierung wichtiger Daten ermöglichen
- **Proxy:** Leitet Verbindungen um oder verbirgt IP-bezogene Informationen
- **Überwachungs-Tools:** Spyware- oder Keylogger-Anwendungen, die heimlich Benutzereingaben erfassen, die private Kommunikation protokollieren, Online-Benutzeraktivitäten überwachen oder Screenshots erstellen

Folgende wichtige Unterscheidungsmerkmale trennen PUPs von anderer Malware wie Trojanern, Ransomware, Bots und Viren:

Techniken	Potentiell unerwünschte Programme	Andere Malware: Trojaner, Viren, Bots usw.
Installationsmethode	Standardmäßige Vorgehensweise zur Installation von Anwendungen, manchmal mit Endbenutzer-Lizenzvertrag. Erfordert häufig Einverständnis und Eingaben des Benutzers zur vollständigen Installation auf einem System.	Wird als eigenständiges Programm ohne Benutzereingabe installiert. Agiert meist als unabhängige Datei.
Paket	Gebündelt mit legitimen Anwendungen und heimlich zusammen mit der „sauberen“ App installiert.	Eigenständige Dateien mit einigen zusätzlichen Komponenten. Nicht als Installationsprogramme ausgeführt.
Deinstallation	Manchmal enthält das Paket ein Deinstallationsprogramm, das die Entfernung ermöglicht. Häufig ist die Deinstallationsprozedur kompliziert.	Ausführbare Dateien steigern die Komplexität bei der Entfernung von Malware aufgrund von Hooks in andere Prozesse, Prozess-Handler und andere komplexe Verknüpfungen. Da es sich nicht um Installationspakete handelt, werden sie nicht in der Systemsteuerung angezeigt.
Verhalten	Zeigt unangeforderte Werbung, Pop-Up- und Pop-Under-Fenster. Überwacht Browser-Einstellungen, erfasst Benutzer- und Systemdaten oder ermöglicht die Fernkontrolle – ohne Wissen oder Einverständnis des Benutzers.	Stiehlt persönliche Identitäts- und Bankverbindungsdaten, verändert Systemdateien, macht das System unbenutzbar, fordert Lösegeld u. a.
Heimlichkeit	Das Verhalten ist meist nicht heimlich.	Kann Dateien, Ordner, Registrierungseinträge und Netzwerkverkehr verbergen.

*Quelle: McAfee Labs Threat-Report, Feb.2015, S26