



# info@lebensberater.at

PSYCHE

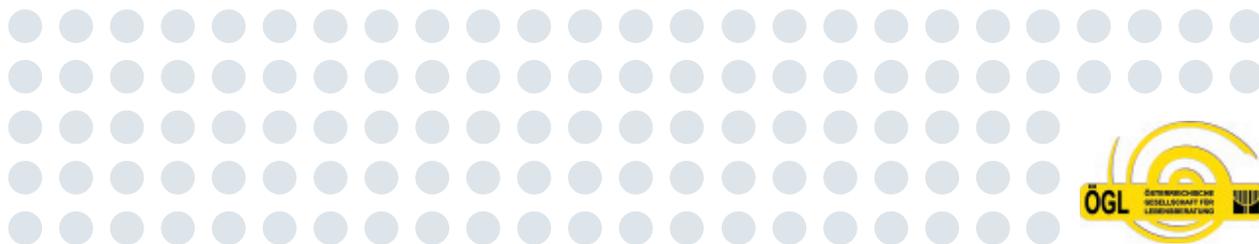
ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 53 Oktober 2015



Diese Zeitung braucht Ihre Unterstützung ... Seite 3







## Diese Zeitung braucht dringend IHRE UNTERSTÜTZUNG!!

Liebe Kolleginnen und Kollegen!



Seit nunmehr 13 Jahren bringt die ÖGL einmal pro Quartal dieses digitale Journal heraus, um das Bewusstsein der LSB als moderne, gut ausgebildete Dienstleistungsunternehmen zu stärken und das Verbundenheitsgefühl in der Berufsgruppe zu fördern.

Wir tun dies durch Berichte über die unterschiedlichen Berufsgruppenaktivitäten aus den einzelnen Bundesländern; dies kann auch helfen, BG-Ideen quer durch Österreich zu tragen.

Wir tun dies mit Fachinformationen über Methoden und Entwicklungen am Beratungsmarkt; dies kann Sie in Ihrem Beratungsalltag zum Weiterdenken anregen.

Wir tun dies über die Möglichkeit, sich als LSB in diesem Medium vorzustellen; dies kann Ihre Chancen für Kooperationen und Weiterempfehlungen erhöhen.

Wir tun dies mit den Ankündigungen über Aus- und Fortbildungsangebote aus Ihrem Kollegenkreis; dies kann es Ihnen erleichtern, aus der Fülle der Angebote das für Sie passende zu finden.

Wir tun dies mit interessanten Literatur- und Webimpulsen; dies kann Ihnen Neuheiten schneller zugänglich machen.

Wir bieten Ihnen all das als PDF-Journal, das Sie sich zum Lesen ausdrucken können oder bequem auf Ihrem PC bzw. Ihren Mobilgeräten ansehen können. Im Gegensatz zu den derzeit gängigen Newslettern, die mehr zum Überfliegen einladen, wollen wir Ihnen eine beschauliche Lektüre bieten und damit einen kleinen Beitrag zur Entschleunigung leisten.

Das gute Feedback aus unserem Leserkreis ermuntert uns, diesen Weg fortzusetzen. Allerdings ist uns nun unser Sponsor ausgefallen, daher benötigen wir für den weiteren Weg dringend Ihre Unterstützung:

**Bitte überweisen Sie uns einen jährlichen Unkostenbeitrag  
von mind. € 25 auf  
ÖGL-Konto IBAN: AT34 1500 0007 2105 9087**

Wir danken Ihnen bereits vorab für Ihre rasche Hilfe und laden Sie nun auf der nächsten Seite ein, die Gestaltung der LSB-Zeitung mitzubestimmen!!!

Einen erfolgreichen Herbst und viel Lesefreude mit dieser Ausgabe wünscht Ihnen im Namen des ÖGL-Vorstandes  
Elfriede Zörner





## Gestalten Sie die LSB-Zeitung mit!

Ihre Meinung ist uns wichtig, daher laden wir Sie über den folgenden Link ein, die zukünftige Gestaltung der Zeitung mitzubestimmen. Für die Beantwortung der Fragen benötigen Sie ca. 5 Minuten. Wir freuen uns auf Ihre Meinung und danken Ihnen für Ihre Zeit!

[https://de.surveymonkey.com/r/OEGL\\_Zeitung](https://de.surveymonkey.com/r/OEGL_Zeitung)

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

[office@oegl-lebensberater.at](mailto:office@oegl-lebensberater.at)

**Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 20. November 2015!!**

## Impressum

### Kontakt, Redaktion und Verteilerliste:

[office@oegl-lebensberater.at](mailto:office@oegl-lebensberater.at)

### 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“

### Impressum:

ÖGL Österr. Gesellschaft für Lebensberatung, Hafnerstraße 16, 4020 Linz

Zustelladresse: ÖGL, c/o Elfriede Zörner, Seeschanze 1/6, 6900 Bregenz

Für den Inhalt verantwortlich: [zoerner@life-support.at](mailto:zoerner@life-support.at)

Gestaltung u. Layout:

Schuller & Kneidinger Kommunikationsberatung – [office@sk-pr.at](mailto:office@sk-pr.at)



## Schlaft gut, Leute – wacht endlich auf!<sup>1</sup>

**Ausgeschlafen statt aufgeweckt: Schlafbuch-Autor Peter Spork plädiert für eine ausgeschlafene Gesellschaft und verrät, wie sich das erreichen lässt.**

Anti-Aging steht in den reichen Ländern hoch im Kurs. Sich Zeit fürs aktive Jungbleiben zu nehmen, ist ein Statussymbol: Manager plauschen beim gesund und kalorienarm zusammengestellten Abendessen über neue Joggingrouten. Einige gehen sogar zum AntiAging-Mediziner. Doch das natürlichste Verjüngungsprogramm, das der eigene Körper jedem regelmäßig und ohne Extrakosten zur Verfügung stellt, ignorieren gerade die Leistungsträger: Wer besonders viel arbeiten muss, opfert Umfragen zufolge vor allem Schlaf. In Managerkreisen gilt es sogar weiterhin als chic, mit möglichst wenig davon auszukommen.

Das ist so erschreckend kurzsichtig, dass man vielen Entscheidern lieber gar keine Entscheidungen mehr überlassen möchte. Denn im Schlaf verjüngen wir uns rundum: Der Stoffwechsel pendelt ins Gleichgewicht, Blut- und Immunsystem, Haut, Leber, Muskeln und viele andere Organe bilden neue Zellen. Alte Zellen werden aussortiert, Krankheiten und Entzündungen bekämpft. Selbst das Gehirn erfindet sich im Schlaf neu: Es konsolidiert wichtige Gedächtnisinhalte und verwirft unwichtige.

„Wir müssen schlafen, um geistig und immunologisch fit zu bleiben“, sagt der Tübinger Schlafforscher und Leibniz-Preisträger Jan Born. Letztlich sei das Streben nach ausreichendem und tiefem Schlaf aktives Anti-Aging. Er sollte Manager-Seminare leiten, widmet sich aber lieber der Enträtselung des Schlafs.

### Wachsein und Schlaf – ein ebenbürtiges Paar

Längst weiß man: Schlaf ist ebenso lebenswichtig wie das Wachsein. Im Schlaf sind wir genauso aktiv wie im Wachzustand, wir verbrauchen fast gleich viel Energie, erledigen zentrale Aufgaben wie Gewebserneuerung, Gedächtniskonsolidierung und Immunisierung. Logische Konsequenz: Chronischer Schlafmangel verringert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, macht langfristig sogar krank.

Es hat sich zwar herumgesprochen, wie wichtig Wachsein – sprich: Ausgeschlafensein – ist. Aber aufgeweckter sind wir deswegen noch lange nicht. Manager, Politiker, TV-Moderatoren und, besonders fatal, Schulkinder werden so sehr gefordert oder verlangen sich so viel ab, dass sie immer weniger Zeit zum Schlafen haben. Viele Angestellte und Freiberufler verdienen so schlecht, dass sie zu viel arbeiten müssen. Hinzu kommt ein rund um die Uhr laufendes Einkaufs-, Unterhaltungs-, Sport-, Medien- und Zerstreuungsangebot. Freizeitaktivitäten und Arbeit werden uns immer wichtiger, Schlaf bleibt auf der Strecke.

### Schlaf als Lebenselixier

Dass die Zahl der Menschen mit Zivilisationsleiden zunimmt, hat sicher auch etwas mit diesem Trend zu tun. „Zumindest beim Diabetes und beim Übergewicht ist der Zusammenhang zwischen Schlafmangel und einer Erhöhung des Erkrankungsrisikos

<sup>1</sup> Beitrag mit freundlicher Genehmigung: [www.dasGehirn.info/](http://www.dasGehirn.info/)  
Erstellt von [Spork/](#) zuletzt verändert: 09.09.2015 17:17



6

zweifelsfrei belegt“, weiß Ulrich Voderholzer, Somnologe aus Prien am Chiemsee. „Schlafmangel macht krank, dick und dumm“, lautet denn auch der überspitzte aber wissenschaftlich mittlerweile gut unterfütterte Spruch, mit dem Deutschlands „Schlafpapst“, Jürgen Zulley aus Regensburg einst durch die Talkshows tingelte.

Dass die meisten solche Ermahnungen nicht ernst nehmen, hat einen simplen Grund: Es gibt kein Sinnesorgan für die richtige Dosis Schlaf. David Dinges von der University of Pennsylvania, USA, zeigte zwischen 2003 und 2010 mehrfach, dass die kognitiven Leistungen von Probanden, die chronisch zu wenig schlafen, immer weiter nachlassen. Besonders fatal: Die Testpersonen verlieren das Gespür für ihre Müdigkeit und meinen oft, sie kämen mit dem Mangel gut zurecht.

„Im Grunde wissen wir gar nicht mehr, wie gut es uns gehen könnte, wenn wir so richtig ausgeschlafen wären“, sagt Mathias Basner aus Dinges' Team. Er bezieht sich auf mehrere Studien, für die völlig gesunde Menschen ohne Schlafprobleme sich über mehrere Tage mal so richtig ausschlafen durften. Mal berichteten die Probanden danach von einem „glasklaren Bewusstsein“, mal verbesserten sich Schwimmer auf einer Strecke von 15 Metern um eine halbe Sekunde, Reaktionszeiten verkürzten sich, Stimmungen hellten sich auf.

Es sei absurd, sagt Basner: Alle wüssten, wie gut ihnen Schlaf tue, doch sei den meisten fast alles andere wichtiger als ausreichender Schlaf. Nachdenklich stimmen auch die Aussagen von Psychiatern: „Veränderungen des Schlafs gibt es bei allen psychologischen Erkrankungen“, sagt der Freiburger Psychophysiologe Dieter Riemann. Bei Depressionen werde inzwischen angenommen, dass Schlafstörungen nicht nur Folge, sondern mitunter Auslöser des Leidens seien.

## Ausgeschlafene Gesellschaft – leicht gemacht

Die Forderung kann daher eigentlich nur lauten: Schlaft mehr – sorgt für eine ausgeschlafene Gesellschaft! Hier möchte ich deshalb sieben Empfehlungen aussprechen, wie sich das erreichen lässt. Sie alle haben ein enormes präventives Potenzial und sind doch mit ein bisschen politischem Willen gar nicht so schwer umzusetzen.

### Tipp Nr. 1 – Schlaf als dritte Säule der Prävention

Die Aufklärung über den Schlaf muss Bestandteil der allgemeinen Krankheitsvorsorge werden. Ausreichender Schlaf und Entspannung scheinen für die Gesundheit ähnlich wichtig zu sein wie Bewegung und ausgewogene Ernährung. Wer das verstanden hat, wird sicher auch mal auf die lieb gewonnene Spätsendung im TV verzichten und früher zu Bett gehen.

### Tipp Nr. 2 – Nickerchen in Ehren

Ähnlich wie in Japan sollten der Schlaf in der Öffentlichkeit und das Kurznickerchen am Arbeitsplatz gesellschaftliche Anerkennung finden. Auch kurze Schläfchen am Tag helfen nämlich, fehlenden Nachtschlaf nachzuholen und stärken die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

### Tipp Nr. 3 – Flexible Arbeitszeiten für Eulen und Lerchen

Forscher haben herausgefunden: Sowohl die benötigte Dauer als auch der Rhythmus des Schlafs sind individuell verschieden. Arbeitszeiten müssen daher flexibler und die Zahl der Überstunden muss begrenzt werden. Nur so schaffen viele ihr Arbeitspensum und bekommen trotzdem ausreichend gesunden Schlaf.



7

## Tipp Nr. 4 – Weg mit der Sommerzeit

Die Sommerzeit gehört abgeschafft. Es gehört zur Natur der inneren Uhr des Menschen, dass sie sich nach hinten verstellt, wenn es abends länger hell und morgens länger dunkel ist. Dadurch schlafen während der Sommerzeit über mehrere Monate hinweg sehr viele Menschen abends später ein als bei Normalzeit, müssen morgens aber dennoch pünktlich aufstehen. Auch wenn der allnächtliche Effekt gering sein mag, so baut sich allmählich ein ernst zu nehmendes Schlafdefizit auf.

## Tipp Nr. 5 – Passt Schulzeiten an die Jugend an, nicht an die Lehrer

Zumindest ab der Mittelstufe sollte die Schule später beginnen, damit Schüler mit hohem Schlafbedarf oder spätem Chronotyp (Eulen) nicht benachteiligt sind. Ab der Pubertät bis etwa Anfang 20 ticken alle Menschen zeitverzögert, so dass sie deutlich später abends müde und morgens wach werden als beispielsweise die Mehrheit ihrer Lehrer. Zusätzlich sollten Gymnasien Lehrpläne entschlacken, damit Schüler nicht – wie derzeit üblich – Schlaf für Zeit zum Lernen opfern müssen.

## Tipp Nr. 6 – Mehr Rhythmus wagen

Wir brauchen eine stärkere Rhythmisierung des Alltags: Tagsüber sollten wir Arbeit und Unterricht unterbrechen, um ans Tageslicht zu gehen und Zeit für körperliche Aktivität zu haben. Nachts sollten wir dagegen weniger aktiv sein und früher zu Bett gehen. Die Chronobiologie hat eindeutig belegt, dass solche Maßnahmen das Signal der inneren Uhr verstärken. Und das lässt uns wiederum tiefer und erholsamer schlafen.

## Tipp Nr. 7 – Intelligenter Einsatz von Licht und Dunkelheit

Moderne Erkenntnisse der Chronobiologie zur Schichtarbeit und zum Einfluss von Licht müssen ernst genommen werden. Wechselschicht- und Nachtarbeit destabilisieren innere Rhythmen, der gezielte Einsatz von Chronotyp-Tests kann helfen, dass Menschen nur in jenen Schichten eingesetzt werden, die sie halbwegs gut vertragen. Außerdem kann helles Licht zur rechten Zeit negative Effekte der Schichtarbeit abmildern oder Rhythmen insgesamt weiter stabilisieren. Vor allem vormittags brauchen zudem auch Menschen, die zu normalen Zeiten arbeiten, mehr helles Licht, zur Not durch Tageslichtlampen.

Die berühmtesten deutschen Langschläfer, Johann Wolfgang von Goethe, der einst über den Schlaf dichtete, und Albert Einstein, der tagsüber zahlreiche Kurznickerchen machte, hätten dieses Programm bestimmt unterstützt. Ein Programm übrigens, das nicht nur den reichen Ländern gut anstehen würde: Schlafmangel wächst sich gerade zur globalen Epidemie aus. Saverio Stranges und Kollegen aus Warwick, Großbritannien, folgern im August 2012 im Fachblatt Sleep aus Daten von 40.000 Menschen in Afrika und Asien, dass auch in den ärmeren Teilen der Welt etwa 150 Millionen an Schlafproblemen leiden.

## Zum Weiterlesen:

Spork, P.: Das Schlafbuch. Warum wir schlafen und wie es uns am besten gelingt. Rowohlt Verlag, 2007



## SISFO – Salzburger Impulse für systemische Fortbildungen Fortbildungslehrgang systemisch-lösungsorientierte Supervision

Dieser Lehrgang ist WKO-zertifiziert und für die Eintragung in die Expertenliste Supervision der WKO anerkannt.

Supervision ist die Reflexion der beruflichen Tätigkeit, das Betrachten der Vorgänge in Arbeitsprozessen aus der Meta-Ebene. Je nach Kontext kann der Inhalt dieser Reflexion unterschiedlich sein: von Entscheidungs- und Arbeitsprozessen, Prozessen in Teams, dem Zusammenspiel hierarchischer Ebenen bis zum Beratungs- oder Coachinggespräch selbst. Jede Lebensberaterin hat im Rahmen der Ausbildung Supervision erlebt: die Fallsupervision, das Reflektieren der eigenen Beratungstätigkeit, eine wichtige unterstützende Begleitung beim Hineinwachsen in diesen Beruf.

Supervision ist Mittel zum Zweck: die Verbesserung der Arbeitsfähigkeit, der Effizienz, der Arbeitsfreude und damit auch des Ergebnisses von Arbeitsprozessen. Sie verbessert die Kommunikation in Teams und zwischen hierarchischen Ebenen, sie erhöht die Fähigkeit im Umgang mit Konflikten, sie fördert die Resilienz des Einzelnen und von Teams. Somit ist Supervision ein fundamentaler Bestandteil betrieblicher Gesundheitsförderung und ein wichtiger Aspekt für die Prävention von Mobbing und Burnout, was sich auch unmittelbar auf die Wirtschaftlichkeit von Unternehmen auswirkt. Das steigende Bewusstsein für diese Wirksamkeit von Supervision wird die Nachfrage am Markt sicherlich erhöhen und den Bedarf an professionell arbeitenden und qualitativ hochwertigen Supervisoren wachsen. Supervision ermöglicht durch den „Blick von oben“ neue Einsichten, ein neues Verständnis in das Denken und Handeln, das Rollenverhalten und der Beziehungsgestaltung im Arbeitskontext und schafft damit die Basis für nachhaltige Veränderungen.

Dieser Lehrgang vermittelt das Handwerk der Supervision mit systemisch-lösungsorientierten Methoden auf der Grundlage konstruktivistischer Prinzipien, die sich gerade in der Supervision als besonders wirksam erwiesen haben.

Auch für Beraterinnen und Berater anderer Methoden kann dieser Einblick in systemisch-lösungsorientiertes Denken, Handeln und Intervenieren nicht nur für die Supervisionstätigkeit, sondern auch für Beratungs- und Coachinggespräche wichtige neue Impulse geben.



## Schwerpunkte

Theorie und Praxis der systemisch- lösungsorientierten Einzel- und Gruppensupervision • Fallsupervision • Supervision in Organisationen • Teamsupervision

## Unsere Grundhaltung

Praxisorientierung – Kompetenzorientierung – Ressourcenorientierung  
Wertschätzung – Achtsamkeit

**Einführungsabend** (optional): 9. Oktober 2015

**Block 1:** 13. - 15. November 2015

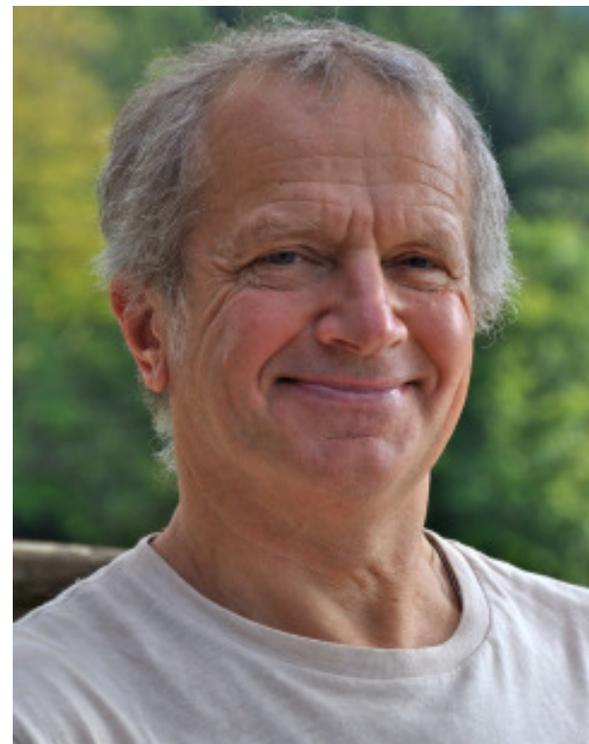
**Dauer:** 102 Stunden, bis Juni 2016

**Ort:** Salzburg Stadt

**Lehrgangskosten:** € 1.800,-

**Referent:** **DI Günter Schwiefert, Dipl.LSB,  
Supervisor, Psychotherapeut**

Informationen und Details unter: [www.sisfo.at](http://www.sisfo.at)





## ZERTIFIZIERTE LEHRGÄNGE 2016 IN DER KLEINGRUPPE

### Diplomlehrgang Lebens- und Sozialberatung

5 Semester von 16. Februar 2016 bis 16. Mai 2018

Kostenloser Infoabend: Do, 3. Dezember 2015 um 19 Uhr

### Diplomlehrgang Stressmanagement & Burnoutprävention

6 Module vom 7. März bis 22. November 2016

### Fortbildungslehrgang Aufstellungsarbeit mit Bodenankern und Systembrett

6 Module vom 5. Februar bis 30. Oktober 2016

### Praxislehrgang Aufstellungsleiter & Syst. Begleiter

6 Module von 3. März 2016 bis 15. Jänner 2017

Kostenloser Infoabend: Di, 12. Jänner 2016 um 19 Uhr

### Fortbildungslehrgang Supervision – Impuls Pro

4 Module von 15. Februar bis 23. Juni 2016



### BILDUNGSHAUS VILLA ROSENTAL

Institut Huemer - Fachwerk für Stressprävention,  
Familien- & Erwachsenenbildung

Lindacherstraße 10, A-4663 Laakirchen  
07613/45000, [office@instituthuemer.at](mailto:office@instituthuemer.at)

[www.instituthuemer.at](http://www.instituthuemer.at)





## 11 UNI FOR LIFE

## Weiterbildung an der Universität Graz

### Universitätslehrgänge für psychosoziale Beratung:

1. Teil: Lehrgang für Psychosoziale Beratung / Lebens- und Sozialberatung  
 2. Teil: Masterupgrade

→ In Kooperation mit der Akademie der Steirischen Gesellschaft für Lebens- und Sozialberatung/Psychosoziale Beratung – SteiGLS (www.steigls.org)

**Zielgruppe:**

- Personen, die sich für die Ausbildung zur Ausübung der Lebens- und Sozialberatung interessieren
- Facheinschlägig ausgebildete Berufstätige aus dem psychosozialen und pädagogischen Bereich

**Zulassungsvoraussetzungen:**Voraussetzung für die Zulassung zum 1. Teil:

- Abgeschlossene Berufsausbildung oder allgemeine Universitätsreife
- fünfjährige Berufserfahrung
- oder eine mindestens fünfjährige fachlich einschlägige Tätigkeit im psychosozialen Bereich
- die erfolgreiche Absolvierung des Aufnahmeseminars zum Nachweis ausreichender personaler und sozialer Kompetenzen

Voraussetzungen für die Zulassung zum 2. Teil:

- Der erfolgreiche Abschluss des ersten Teiles des Universitätslehrganges Psychosoziale Beratung und das Vorliegen der allgemeinen Universitätsreife
- oder der Abschluss eines fachlich in Frage kommenden Bachelorstudiums
- oder der Abschluss eines fachlich in Frage kommenden Fachhochschul-Bachelor-studienlehrganges
- oder der Abschluss eines anderen gleichwertigen Studiums an einer anerkannten inländischen oder ausländischen postsekundären Bildungseinrichtung
- oder das Vorliegen einer gleichwertigen Berufsausbildung (z.B. Diplom für Lebens- und Sozialberatung) mit mindestens 5jähriger Berufserfahrung.

Der Bewerbung um Zulassung sind Nachweise über berufliche Qualifikationen, ein Lebenslauf sowie ein zweiseitiges Motivations schreiben anzuschließen.

**Facts:**

Dauer:	8 Semester, berufsbegleitend (Teil 1: 6 Semester, Teil 2: 2 Semester)
Umfang:	160 ECTS (Teil 1: 100 ECTS, Teil 2: 60 ECTS)
Veranstaltungsort:	Karl-Franzens-Universität und SteiGLS-Akademie
Kosten:	€ 9.950,00 (Teil 1) bzw. € 14.840,00 (Teil 1 und 2)
Abschluss:	Teil 1: „Akademisch geprüfte Psychosoziale Beraterin“ „Akademisch geprüfter Psychosozialer Berater“ Teil 2: Master of Science (MSc)

Infos und Anmeldung: [www.uniforlife.at](http://www.uniforlife.at)

Wissenschaftliche Leitung: Univ.-Doz. DDr.<sup>in</sup> Barbara Friehs / Uni Graz

Stellvertr. Leitung: Dr. Günther Bitzer-Gavornik / SteiGLS-Akademie

→ **Achtung:** Für den Ende Oktober beginnenden Masterlehrgang gibt es noch 1 bis 2 freie Plätze. InteressentInnen wenden sich bitte an Dr. Günther Bitzer-Gavornik (0664/18 22 773).

→ **Beginn Lehrgang für Psychosoziale Beratung/Lebens- und Sozialberatung: 15. Jänner 2016**



Diplomausbildungen in  
Mediation und Konfliktmanagement  
Supervision, Team- und Organisationsentwicklung  
Aufbau- und Vertiefungsseminare für Berater/innen  
**IN JEDER BEZIEHUNG GUT BERATEN**

## Aktuelle Weiterbildungsangebote 2015/2016

für LebensberaterInnen, PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, MediatorInnen, SupervisorInnen, PädagogInnen und MitarbeiterInnen in anderen psychosozialen Bereichen.

<p><b>Einführung in die supervisorische Beratung</b></p> <p>Referentin: Elfriede Pirker DAS</p> <p>Inhalt: <i>Themen und Methoden der Beratung in Arbeitsfeldern kennenlernen, betriebliche Dynamik, Systemlogik und Widersprüche, Einzelsupervision, Leitungssupervision (18UE)</i></p> <p><b>18.-19. September 2015</b> Fr. 16:30-20:30, Sa. 09:00-19:00</p>	<p><b>Paarberatung</b></p> <p>Referent: Dr. Konrad Grossmann</p> <p>Inhalt: <i>Partnerschaftsmodelle, Rollenaufteilung, Methoden der syst. Paarberatung im Umgang mit Untreue, Krisen und Konflikten. Familienplanung, Partnerschaft im Alter. (18UE)</i></p> <p><b>2. – 3. Oktober 2015</b> Fr. 16:30-20:30, Sa. 09:00-19:00</p>
<p><b>Familienberatung</b></p> <p>Referent: Dr. Helmut de Waal</p> <p>Inhalt: <i>Grundlagen u. Methoden der syst. Familienberatung. Helfernetzwerke, Familienmodelle, Lebenszyklus von Familien. Familiäre Normen, Werte, Rituale. (18UE)</i></p> <p><b>23.-24. Oktober 2015</b> Fr. 16:30-20:30, Sa. 09:00-19:00</p>	<p><b>Einführung in die Arbeit mit Gruppen und Teams</b></p> <p>Referent: Ulrich P. Hagg M.A. MBA</p> <p>Inhalt: <i>Gruppendynamik, Motivation und Kommunikation, themen- und personenzentriertes Arbeiten, Teambuilding, Teamentwicklung (18UE)</i></p> <p><b>20.-21. November 2015</b> Fr. 16:30-20:30, Sa. 09:00-19:00</p>
<p><b>Körperzentriertes Arbeiten in der systemischen Beratung</b></p> <p>Referentin: Judith Meister MSc.</p> <p>Inhalt: <i>Themenexploration durch körperlichen Ausdruck; Körperhaltung und –wahrnehmung; Somatische Marker; Embodiment verstehen und einsetzen (22 UE)</i></p> <p><b>22.-24. April 2016</b> Fr. 16:30-20:30, Sa. 09:00-19:00, So. 9:00-16:00</p>	<p><b>VORSCHAU Herbst 2016</b></p> <p><b>Einzel- und Teamcoaching</b> Referent: Ulrich P. Hagg M.A. MBA <b>4.-5. November 2016</b></p> <p><b>Teamsupervision</b> Referent: Dr. Harald Pühl <b>25.-26. November 2016</b></p>

- Kosten pro Modul (18 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](mailto:office@isysakademie.at)

FRAGEN SIE NACH UNSEREN GRUPPEN- UND FALLSUPERVISIONSTERMINEN – [office@isysakademie.at](mailto:office@isysakademie.at)

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

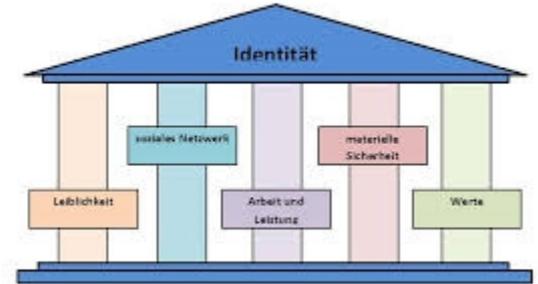




## Die 5 Säulen der Identität

Nach einem Konzept von Prof. Dr. mult. Hilarion Petzold lässt sich an Hand der 5 Säulen der Identität aufzeigen, welche Lebensbereiche gerade stabil sind und welche vielleicht einer Nachjustierung bedürfen.

Diese 5 Säulen sind: Leiblichkeit; Soziales Netzwerk; Arbeit, Leistung und Freizeit; Materielle Sicherheit; Werte und Normen.



- ❖ **Leiblichkeit**  
Der Leib besteht aus Körper, Geist und Seele. Wie stabil diese Säule ist, können wir leicht einschätzen, indem wir uns fragen, wie gesund wir uns fühlen, wie viel Interesse wir unserer Ernährung, körperlichen Betätigung, etc. zukommen lassen.
- ❖ **Soziales Netzwerk**  
Das soziale Umfeld gibt dem Menschen Halt und Anerkennung. Fehlen diese Kontakte auf Dauer kann es zu psychischen Störungen kommen. Dabei ist die Zahl der Kontakte unwichtig, die Tragfähigkeit dieser spielt die Hauptrolle.
- ❖ **Arbeit, Leistung und Freizeit**  
Sich selbst zu verwirklichen und eine Aufgabe im Leben zu haben stellt ein Grundbedürfnis eines Menschen dar. Ob sich nun das Bedürfnis mehr im Arbeits- oder im Freizeitbereich ansiedelt ist meist verschieden ausgeprägt. Ausschlaggebend ist die persönliche Zufriedenheit.
- ❖ **Materielle Sicherheit**  
Die Absicherung unserer Grundbedürfnisse – Wohnung, Nahrung – stellt oft eine nicht unerhebliche Anforderung an unsere Gesundheit. Existenzielle Ängste stören das seelische Gleichgewicht und nehmen dadurch Einfluss auf unsere Gesundheit.
- ❖ **Werte und Normen**  
Menschen, die gemäß ihren Werten leben, sind mit sich im Reinen. Werthaltungen werden zwar von der Gesellschaft vermittelt, aber jede Person übernimmt und lebt diese anders. Die Wertsäule kann sich als eine Stärke vermittelnde Säule erweisen, wenn bereits alle anderen Säulen ihre Tragkraft eingebüßt haben.

An fünf Abenden werden wir jeweils eine Säule betrachten und mit Methoden der Integrativen Therapie herausfinden, welche Säule gerade Unterstützung braucht, um Ihr Leben wieder in die Mitte zurück zu verleihen und sich in der Folge auch vor Belastungen zu schützen.

Als Gruppenselbsterfahrung in Rahmen der Ausbildung zur/zum Lebens- und SozialberaterIn anrechenbar.



**Leitung: Karin Koch**

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision  
Lebens- und Sozialberaterin  
Tel: 0664/40 42 185, mail: [karin.koch@karko.at](mailto:karin.koch@karko.at)

Kosten: € 45,- pro Termin und Person, zahlbar vor Ort  
Termine: 19.10., 2.11., 16.11., 30.11., 14.12., 17.00 – 21.00 Uhr  
Ort: 8511 St. Stefan ob Stainz





## Vom Prinzen entführt – vom Drachen gerettet

*Ein Wochenende mit den Jeux Dramatiques für spielfreudige Frauen*

In vielen Märchen werden die guten/braven Frauenrollen meistens passiv dargestellt, mit der Folgerung: „Nur wenn ich geduldig, brav, sittsam, selbstlos, abwartend, keusch, zurückhaltend bin - also wenn ich entspreche - werde ich (angeblich) belohnt“.

Ist das nur im Märchen so???

An diesem Wochenende setzen wir uns aktiv mit den verschiedenen Rollenbildern inner- und außerhalb des Märchens auseinander. Es ist Zeit, um Wünsche, Träume und Möglichkeiten zuzulassen. Denn Veränderung braucht Mut und Fantasie.

Die Jeux Dramatiques sind eine freie Theaterform ohne Worte, ohne Publikum und mit selbst gewählten Rollen, die unsere Fantasie und unser schöpferisches Können wachrufen. Der Ausdruck aus dem inneren Erleben regt Entwicklungsprozesse an und ermöglicht uns unsere emotionalen Kräfte freizusetzen.

Wann: Samstag, 21.11.2015 um 9.00 Uhr bis  
Sonntag, 22.11.2015 um ca. 13.00 Uhr

Wo: 8511 St. Stefan ob Stainz

Wieviel: € 130,-, Ermäßigung auf Anfrage  
*Darin nicht enthalten sind Nächtigung und Verpflegung*

Wie: Anmeldung bis 7.11.2015 per e-mail: [karin.koch@karko.at](mailto:karin.koch@karko.at)  
Tel. Auskünfte: 0664/40 42 185  
gültig mit Einzahlung auf das Konto der easybank,  
IBAN AT13 1420 0200 1203 3622 ltd. auf Karin Koch,  
Verwendungszweck: Frauenbilder

Wer:  Karin Koch

Psychotherapeutin in Ausbildung unter  
Supervision  
Lebens- und Sozialberaterin  
Leiterin der Jeux Dramatiques



Stornobedingungen: Bei Rücktritt bis 7.11.2015 wird eine Stornogebühr von € 50,- einbehalten. Danach und bei Nichterscheinen wird der Beitrag einbehalten. Der Workshop findet erst ab 8 Teilnehmerinnen statt. Sollten sich weniger Personen anmelden, wird der bereits einbezahlte Betrag rückerstattet.



## BREEMA® KÖRPERARBEIT

*"Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare."*  
Christian Morgenstern

In psychotherapeutischen, psychosozialen, beratenden, lehrenden und führenden Kontexten richten wir unsere Aufmerksamkeit vor allem auf unser Gegenüber, dem wir helfend zur Seite stehen.

Dabei kann es sein, dass wir für uns selbst dabei „verloren“ gehen und manchmal unmerklich an Kraft und Selbstbezogenheit verlieren. Seit geraumer Zeit wird viel über „Achtsamkeit“ gesprochen und geschrieben. Breema® verfolgt seit langem genau diese Richtung und verzeichnet große Erfolge.

Breema® unterstützt durch die praktische Anwendung einfacher Prinzipien und Körperübungen die auf sich selbst und auch auf andere gerichtete Aufmerksamkeit. All dies eröffnet eine im Herzen und im Verstand offene Haltung sich selbst, anderen und dem Leben gegenüber.

Ein inneres Gleichgewicht – Körper und Verstand sind im Einklang – erzeugt jene Kraft, die wir für die großen und kleinen Herausforderungen und die permanenten Veränderungen des beruflichen und privaten Alltags dringend benötigen.

Breema® hält uns wach und fördert unsere bewusste Teilhabe in den verschiedensten Lebensbereichen.

### Zielgruppe: Menschen...

- aus allen beratenden, psychotherapeutischen, psychosozialen, lehrenden Berufen
- die an Ihrer persönlichen Weiterentwicklung feilen möchten
- die neue Wege im Umgang mit Autorität erforschen möchten
- die an Breema® Interesse haben

Weitere Infos unter: <http://zlb.at/breema-koerperarbeit/>

### Leitung:

Ursula Zelzer-Lenz, langjährige Breemallehrerin, systemische Supervisorin, Organisationsberaterin u.v.m.

Julia Grahornig, Ärztin;

Mirijam Fink, Lebens- und Sozialberaterin, Pflegepädagogin,  
[www.switchon.at](http://www.switchon.at);

Markus Angermayer, Lehr- und Psychotherapeut,  
[www.markusangermayr.at](http://www.markusangermayr.at);

Die Seminare werden von weiteren Breema® und Selbstbreemallehrer/innen unterstützt.



Foto: © bremafotolia

**Ablauf und Organisation:**

Teil 1: 100 Stunden / 18 Seminartage/ 6 Seminare

**Termine:**

1. Seminar / 14.-15.11.2015 / Schöcklblick / Ursula Zelzer-Lenz
2. Seminar / 30.-31.01.2016 / Schöcklblick / Ursula Zelzer-Lenz
3. Seminar / 11.03.-13.03.2016 / VICO / Ursula Zelzer-Lenz & Julia Grahornig
4. Seminar / 13.-16.05.2016 Praxis Switchon / Ursula Zelzer-Lenz & Mirijam Fink
5. Seminar/12.-15.08.2016 VICO / Ursula Zelzer-Lenz & Markus Angermayer
6. Seminar/25.-27.11.2016 Schöcklblick/ Ursula Zelzer-Lenz

Beginn erster Tag um 10.00 Uhr Ende letzter Tag um 16:00 Uhr, außer 13.-16.05.2016 Ende 13.00 Uhr

**Preis pro Seminartag:**

€ 98,- /St, 18 Seminartage, gesamt € 1.764,- zahlbar in 3 Tranchen.

1. Drittel bei der Anmeldung,
2. Drittel März 2016
3. Drittel August 2016

Für jene, die das Zertifikat des Breema® Center in Californien/Oakland erlangen möchten, ist es möglich, Teil II bei einem Breema® Center Intensiv in Österreich- Graz, Deutschland – Bühl, und Spanien- Barcelona zu absolvieren. Teil III direkt im Breema® Center Oakland, CA. Die Auswahl ist persönlich zu treffen, es gibt dazu keine Zeitvorgabe.

**Seminarorte:**

[www.schoecklblick.at](http://www.schoecklblick.at) (Steiermark) / [www.seminarhaus-vico.com](http://www.seminarhaus-vico.com) (Kärnten)  
& Praxis Switchon, Wagner-Biro-Straße 14, 8020 Graz

**Ursula Zelzer-Lenz:**

„Ich selbst bin seit über 25 Jahren Practioner und Lehrerin für Breema® Körperarbeit. Die Breema® Haltung und das Praktizieren der Breema® Prinzipien hat mich in unterschiedlichsten Lebensphasen liebevoll unterstützt und darauf hingewiesen, mich auf das im Moment Wesentliche zu konzentrieren, anstatt mich zu sehr mit der bereits gelebten Vergangenheit oder mit fiktiven Zukunftsszenarien zu beschäftigen...“

Foto © Sascha Pseiner



## MENTALES TRAINING fördert die INTELLIGENZ und GESUNDHEIT

Viele wissen, dass Kinder leichter lernen als Erwachsene - und das ist richtig und eine evolutionäre Absicht. Das kindliche Gehirn ist darauf programmiert in möglichst kurzer Zeit so viel wie möglich an Erfahrungen zu sammeln (sich zu ENT-wickeln). Dies geht am leichtesten durch den Reiz -Reflex Prozess. Wir können auch natürliche Lernprogramme dazu sagen.

z.B. Kind sieht die Mutter, wie sie Kühlschrankschranktür öffnet = Reiz  
 Kind geht hin und macht es der Mutter nach = Reflex  
 z.B. Kind sieht Eis = Reiz, Kind will essen = Reflex

Das kindliche Gehirn ist angehalten "oberflächlich" zu bleiben und zu sammeln, sammeln, sammeln und später Verknüpfungen im Gehirn zu bilden und darauf aufzubauen. Wir Erwachsene lernen "langsamer", weil unser Gehirn bereits auf Vorhandenem aufbaut und mehr in die Tiefe geht.

D.h. ein gut trainiertes Erwachsenen Gehirn macht Umwege (aktiviert bereits vorhandene Verknüpfungen im Gehirn, filtert Erfahrungen, abwägen von Informationen, Relativierungen, usw.) und fördert dadurch die SELBSTKONTROLLE.

Je besser die Selbstkontrolle des Erwachsenen Gehirns ausgebildet ist, desto weniger funktioniert das "Reiz-Reflex" Spiel. Selbstkontrolle aktiviert die höchste Ebene des Gehirns, das Großhirn oder Neuhirn. Die höchste Ebene des Gehirns kontrolliert die unteren Ebenen, welche für Emotion und Handlung zuständig sind.

Dies fördert Denkprozesse, aktiviert neue Verknüpfungen und reagiert stabiler auf Einflüsse von außen. (Medien, soziale Kontakte, Werbung usw.)

Sobald wir im „Reiz-Reflex Modus“ drinnen sind (äußeren Einflüssen ausgeliefert), wissen wir nun - Jetzt bin ich gerade ein kleines Kind.

Ich denke, die wenigsten Erwachsenen wünschen sich das wirklich.

Mentales Training fördert die Selbstkontrolle, macht klug und gesund.

Mehr Selbstkontrolle für ein bewussteres, harmonischeres und gesünderes Leben dafür steht

UITZ Vorsprung im Leben & Beruf.

„Gut drauf ist kein Zufall“

Informieren sich über die Ausbildung zum/zur Diplom MentaltrainerIn an der Mentalakademie Europa. Neurowissenschaft, Tiefenpsychologie, NLP und systemischen Denken und Handeln einfach, gehirngerecht, praxisnahe verpackt und vermittelt, dafür stehen die Ausbildungsangebote der

[www.mentalakademie-europa.com](http://www.mentalakademie-europa.com)

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

**mentalakademie**  
*Das Leben meistern!*

*uitz*  
 VORSPRUNG  
 im Leben & Beruf  
[www.vorsprungimleben.com](http://www.vorsprungimleben.com)





## Georg Karl Pousek

### Der Fluss zum Glück

Von einem der auszog, seinen Traum zu verwirklichen und dabei sein Glück fand.

**Nach dem erfolgreichen Roman „Torwege zum Glück“ ist im Glücksbücher-Verlag nun der zweite herzöffnende, spirituelle Roman von Mag. Georg Karl Pousek ab sofort erhältlich.**

Das Buch handelt von Liebe, Liebe die sich von Zeit und Raum nicht aufhalten lässt. Und davon, dass jeder Mensch, der beginnt seinen eigenen Traum zu leben, zur Quelle der Inspiration für andere Menschen wird. In einem Ausmaß, das derjenige selbst gar nicht einschätzen kann. Das erkennt auch Deepak, die Hauptfigur des Romans „Fluss zum Glück“, im Laufe der Geschichte immer klarer. Deepak trägt seit langer Zeit einen Traum tief in seinem Herzen, den er entschlossen ist, wahr werden zu lassen. Gleichermäßen inspiriert und berührt uns Leser der außergewöhnliche Weg dieses jungen, tapferen Menschen, der uns Mut macht, unseren eigenen Träumen - ob groß oder klein - mehr Beachtung zu schenken. Indem wir unserem Traum folgen, zünden wir Lichter in vielen Herzen an. Genau das macht dieses Buch. Es verleiht dir Kraft, deinen Weg zu gehen, beschenkt dich mit vielen Selbsterkenntnissen und bestätigt, was du tief in deinem Herzen bereits ahnst.

**ISBN 978-3-9503982-0-5, Glücksbücher-Verlag, 172 Seiten, Paperback, € 9,90**

**Ab sofort erhältlich auf [www.gluecksbuecher-verlag.at](http://www.gluecksbuecher-verlag.at)**

#### Leserstimmen:

Ein wunderbar leicht zu lesendes und zu begreifendes Buch - es spricht das Herz an, es weist mich wieder darauf hin, wie schwer es auch mir manchmal fällt, "den Fluss" zu verstehen, sich die Zeit dafür zu nehmen - aber es macht neugierig, regt an zu lernen, ein wenig dort hingeführt zu werden.

#### Über den Autor:

Georg Karl Pousek, Jahrgang 1972, studierte Betriebswirtschaft in Wien. Er lebt mit seiner Familie und seinen verwöhnten Katzen in der Nähe von Graz, wo er unter anderem als Lebens- und Sozialberater und Seminarleiter arbeitet. Bereits mit seinem Roman "Torwege zum Glück" hat er sich eine große Fangemeinde geschaffen. Sein neuester Roman "Der Fluss zum Glück" ist ebenso fesselnd und gelungen - Bücher, die man nicht mehr aus der Hand legen mag.





## Neues Männerbuch!

### Eduard Waidhofer

#### Die neue Männlichkeit. Wege zu einem erfüllten Leben.

Psychologisch fundierte Einblicke in die Männerseelen von heute.

Hochaktuelles Thema – die männliche Identität im Umbruch.

Mit vielen konkreten Impulsen und Fallbeispielen zu neuen Lebensentwürfen für Männer.

#### Was bedeutet ECHTE MÄNNLICHKEIT heute?

Viele Männer fühlen sich unter Druck: Beruf, Partnerin, Kinder, sie alle erfordern höchsten Einsatz – und doch ist es nie genug. Wer zu sehr in der Arbeit aufgeht, riskiert Konflikte in der Partnerschaft, enttäuscht seine Kinder und ruiniert seine Gesundheit. Wie diese wachsenden Herausforderungen bewältigen?

Auf der Grundlage aktueller Männerforschung gibt Eduard Waidhofer Einblick in die Männerseele von heute und zeigt neue Lebenskonzepte auf. Wie gehen Männer mit dem Vereinbarkeitsproblem um? Wer Beruf, Familie und Innenwelt ausbalanciert, wird mehr Lebensqualität gewinnen. Wer seine Beziehungen bewusster und achtsamer gestalten lernt, dem werden Partnerschaft und Vatersein besser gelingen. Und wer schließlich den Mut hat, Zugang zu seiner eigenen Gefühlswelt zu finden, der wird auch mehr Verantwortung für sein Leben übernehmen.

Ein von großer Erfahrung getragenes Buch – für alle, die wissen wollen, wie ein wahrhaft erfülltes Leben als Mann heute gelingen kann.



ISBN-13: 978-3903072039, geb. Ausgabe, 250 Seiten, €19,99  
Verlag Fischer&Gonn, Munderfing 2015

#### Der Autor

Mag. Dr. Eduard Waidhofer ist Theologe, Klinischer Psychologe, Notfallpsychologe, Supervisor und Psychotherapeut mit Ausbildung in Klientenzentrierter Psychotherapie, Systemischer Familientherapie und Traumatherapie. Nach längerer Tätigkeit in der Kinder- und Jugendhilfe und in der Kinder- und Jugendneuropsychiatrie leitete er viele Jahre die Männerberatungsstelle und das Familientherapie-Zentrum des Landes OÖ., das er vor 25 Jahren gegründet hatte. Er hält Männer-Seminare und war nebenberuflich Lehrender im Bereich Gender im Studiengang Soziale Arbeit an der Fachhochschule Oberösterreich. Veröffentlichungen: „Kraftvoll und lebendig Mann sein“ (Tyrolia 2003), diverse Fachartikel.



#### Buchpräsentation und Vorträge

Buchpräsentation: Mo 12.10.2015, 18:00 Uhr Fachhochschule OÖ, Campus Linz  
Vortrag: Mi 21.10.2015, 19:00 Uhr Bildungshaus Schloss Puchberg/Wels  
Vortrag: Mo 16.11.2015, 19:00 Uhr VHS Wissensturm Linz



20



**Der optimale Helfer für alle  
BeraterInnen, Coachs u. TrainerInnen  
im Sozialbereich**

**Grundversion kostenlos!!!**

### Was ist und kann methox?

methox ist eine **einfache, leichte** und **bedienerfreundliche** KlientInnen-Verwaltungs-Datenbank, die Ihnen hilft alle **Informationen** Ihrer **KlientInnen** sowie **Sitzungsprotokolle**, **gesammelten Methoden** und **vereinbarten Termine** effizient zu verwalten.

### Für wen ist methox?

methox wurde speziell für alle **Berufstätigen** und **Selbstständigen** im **Sozialbereich** entwickelt. Deshalb ist methox bestens geeignet für: **BeraterInnen, Coachs, TrainerInnen u. Personen**, die noch in **Ausbildung** zu o.g. Berufsbereiche sind.



### Wie funktioniert methox?

methox wurde als **Webapplikation** entwickelt und ist **Responsive**. D.h. **Orts-unabhängig** können Sie **jederzeit** auf Ihre **gesamten Daten zugreifen**, egal ob mit Ihrem **Smartphone, PC/MAC** oder **Tablet**. Sie benötigen lediglich einen **Webbrowser** - wie **Internet Explorer, Firefox, Google Chrome** etc.

**Verschlüsselung u. Backups werden täglich durchgeführt!**  
**Datensicherheit ist unsere Voraussetzung und liegt an erster Stelle!**

### Zusätzliche Module in methox?

**Eigene Felder** - Protokoll-Formulare werden nach Ihren Vorstellungen erstellt.

**Kalender** - lässt sich mit iPhone, Outlook u. Thunderbird koppeln.

**Statistiken** - über Ihre KlientInnen, Termine, Methoden, Jahres-, Monats- u. Gesamteinkommen.

**Rechnungsmanagement** - automatische Benachrichtigung über offene Rechnungen Ihrer KlientInnen.

**Service u. Support** - Das methox Team ist stets bemüht Ihnen bei Fragen zu unterstützen!



**Mit methox haben Sie überall und jederzeit alles im Überblick!**

*Überzeugen Sie sich selbst und besuchen Sie uns auf*

**[www.methox.at](http://www.methox.at)**

Alexander Mehanic, 4020 Linz, [service@methox.at](mailto:service@methox.at) – [www.facebook.com/methoxPlattform](http://www.facebook.com/methoxPlattform)