



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 55 März 2016



Foto © E.Zörner

Erschöpfung muss nicht sein (Salutogenese-Impulse)... Seite 5

Männer und ihre Depression (Beratungsimpulse)... Seite 7



ImpulsPro





| | |
|---|-----------|
| Vorwort: Trotz Frühlingssonne – Stimmung im Keller? | 3 |
| Einladung Benefizkonzert „15 Jahre ÖGL“ | 4 |
| Fachartikel: Rotraud A. Perner – Erschöpfung muss nicht sein! | 5 |
| Fachartikel: Gottfried Huemer – Männer & ihr Umgang mit Depressionen | 7 |
| Methodentool: Moment of Excellence | 11 |
| Kurz notiert / Impressum | 12 |
| Fachartikel: Elfriede Zörner – Gewinnender Austausch zw. Generationen | 13 |
| WB: CLS – Generationsberatung (OÖ) | 17 |
| WB: ÖGL – Upgrade Salutovisor/in® (OÖ) | 18 |
| WB: UniGöttingen & DVSalutogenese – Gesundheit zw. d. Menschen (EU) | 19 |
| WB: ISYS – Sexualberatung / Kinder- u. Jugendberatung / ... (KTN) | 20 |
| WB: ISODOS – Kongress „Stress & Burnout“ (S/OÖ) | 21 |
| WB: SINN – NLP / WingWave / NLResilienztrainer (S/OÖ) | 22 |
| Literaturimpulse: Perner – Mut / Der erschöpfte Mensch | 24 |
| Literaturimpulse: Huemer – Männer haben keine Depressionen | 25 |
| Literaturimpulse: Der Mensch – Gemeinschaftsleben und Umwelt | 25 |



Trotz Frühlingssonne – Stimmung im Keller?

Liebe Kolleginnen und Kollegen!



Elfriede Zörner
Vize-Präsidentin der ÖGL

Foto © Atelier Mozart

Die Tage sind zwar schon merklich länger, dennoch kämpfen gerade im Frühjahr viele Menschen mit Erschöpfung und Depression. Mit verantwortlich kann das durch den Winter aufgebrauchte Vitamin-D Depot sein, dessen Rezeptoren in genau jenen Hirnregionen liegen, die für Gedächtnis und emotionale Befindlichkeiten zuständig sind. Dass Erschöpfung jedoch auch mit unserem selbstgewählten Lebenswandel zu tun hat, zeigen in dieser Ausgabe Professorin Doktorin Rotraud A. Perner und Vorstandskollege Gottfried Huemer auf.

Einen Beitrag zur Regeneration wollen wir wieder mit unseren Benefizkonzerten, die im März aus Anlass „15 Jahre ÖGL“ in Linz und Bregenz stattfinden, leisten und wir freuen uns, wenn Sie dafür Zeit finden! Genaueres auf der nächsten Seite.

Auch der Umgang zwischen den Generationen trägt viel zu unserer Gesundheit bei, wie Sie in dem entsprechenden Artikel nachlesen können. Passend dazu finden Sie die Weiterbildung zur Generationsberatung.

Das heurige Salutogenese-Symposium befasst sich mit der Gesundheit zwischen den Menschen und fokussiert die Zwischenräume, die unser Leben prägen: Beziehungsqualitäten, Interaktionen, Kommunikationen sowie systemische Resonanzen.

Für Ihre präventive Arbeit stellen wir Ihnen als Methodentool „Moment of Excellence vor. Vielschichtige Auseinandersetzung mit dem Thema Stress und Burnout verspricht der gleichnamige Kongress im April.

Damit Sie sich durch Weiterbildung spezialisieren können, haben wir wieder einige Informationen für Sie gesammelt. Ergänzendes Wissen bringen außerdem unsere Literatur-Impulse.

Ich hoffe, Sie finden in unserer Zeitung das für Sie Passende und wünsche Ihnen

Viel Vergnügen beim Lesen und eine kraftvolle Frühlingszeit!

Elfriede Zörner

Vize-Präsidentin der ÖGL
Österr. Gesellschaft für Lebensberatung





EINLADUNG BENEFIZKONZERTE „15 Jahre ÖGL“

Unser ÖGL-Jubiläum feiern wir mit zwei Benefizkonzerten mit Star-Tenor Volker Bengl und Kindern mit anschließender Agape

- ✚ am 11.03.2016 20 Uhr im Mariendom (Neuer Dom) Linz sowie im Westen
- ✚ am 04.03.2016 18 Uhr in der Herz Jesu Kirche Bregenz

Musik verbindet, begeistert, verzaubert. Denn Musik schafft einen unmittelbaren Zugang zu unseren Gefühlen! Darum wollen wir mit unseren Benefizkonzerten zweierlei erreichen:

1. Einerseits wollen wir Initiativen setzen, bewusst aus der Alltagshektik herauszutreten und für eine kleine Weile meditativ bei stimmungsvoller Musik zur Ruhe zu kommen.

Dass uns dieses Anliegen gut gelingt, zeigen zahlreiche Feedbacks wie wir sie persönlich oder auch oft Tage nach den Veranstaltungen per Mail erhalten:

„Danke für den wunderbaren Abend...“ - „Es hat mir so gut getan...“ - „Ganz toll...“ - „Ich war bis zu Tränen begeistert...“ - „Gratuliere zur Initiation dieser Veranstaltung...“ - „Großartig und berührend...“ - „Da merkt man erst wie wichtig das besinnliche zur Ruhe Kommen ist...“ - „Ich war im Vorjahr schon so von Ihrem Benefizkonzert begeistert und auch heuer wieder...“

2. Andererseits wollen wir junge Menschen beim Erlernen und beim Ausüben musikalischer Übungen finanziell unterstützen, denn über die Gehirnforschung wird eindeutig belegt, dass Singen und Musizieren unser Gehirn nachhaltig prägt und erwiesenermaßen die Sprachfähigkeit, die emotionale Kompetenz und seelische Zufriedenheit fördert.

Der Reinerlös dieser Benefizveranstaltungen geht daher für das Projekt: „Musikalische Persönlichkeitsförderung für Kinder“ an den Elternverein Musikvolksschule Bregenz sowie Kinderchor Dompfarre Linz und Kinderchor St. Marien.



Mit Star-Tenor

VOLKER BENGL

u. Kindern d. Dompfarre (Instrumental)

ÖGL-BENEFIZKONZERT

FR 11.03.2016, 20:00 Uhr

Mariendom Linz

Eingang Turmportal, Baumbachstraße

Karten: 0676/ 77 66 557 VK €17/ AK €19



Reinerlös zu Gunsten

ÖGL-Sozialprojekt

www.oegl-lebensberater.at



Mit Star-Tenor

VOLKER BENGL

und dem Chor der MVS Bregenz

ÖGL-BENEFIZKONZERT

FR 04.03.2016, 18:00 Uhr

Herz Jesu Kirche, Bregenz

Karten: 0676/ 77 66 557 VK €15/ AK €18



Reinerlös zu Gunsten

ÖGL-Sozialprojekt

www.oegl-lebensberater.at

Wir freuen uns, wenn Sie für eines der beiden Konzerte Zeit finden und auch noch andere Menschen für einen Besuch begeistern!

Mag. Franz Landerl

Präsident der ÖGL

Kartenvorverkauf unter 0676 / 7766557

Im Sinne des Benefizgedankens freier Eintritt für Kinder ☺





Erschöpfung muss nicht sein!

Von Rotraud A. Perner

Burn-out gilt als Modeerscheinung – vor allem bei den Menschen, für die vor allem Härte den Wert eines Menschen ausmacht und die „Weichlinge“ mehr oder weniger offen verachten.

Bei Ärzten hingegen gilt es als Krankheit, deren Genese noch im Dunkeln liege (so Doris Griesser im Standard vom 18. 2. 2016): Denn wollten sie Krankenkassen als Kostenträger in Anspruch nehmen, müssten sie dieses Phänomen den Depressionen oder Belastungssyndromen zuordnen, da es in den psychiatrischen Diagnoseschlüsseln noch nicht aufscheint.

Gesunde Reaktion auf toxische Beziehung

Ich allerdings bezeichne Burn-out in meinem Buch „Der erschöpfte Mensch“¹ als „gesunde Reaktion auf ungesunde Zustände“ – ähnlich einer Vergiftung, nur erweist sich der „Schadstoff“ als toxische Beziehung: Arbeitsplatz, Familie, Partnerschaft, ...

Im 19. Jahrhundert wurde der Mensch erstmals als „Individuum“ und „der Mündigkeit fähiges Subjekt“ zum Thema gemacht; vorher sah man ihn vor allem in Gemeinschaften eingebunden: Familien, Sippen, Gilden, Vogteien, Glaubensgemeinschaften (so der Zivilisationsforscher Michael Sonntag). Er führt aus: „Zugleich wird im Laufe dieser Entwicklung das Geschlechterverhältnis auf eine neue Ebene gehoben, in der der Mann als kriegsverpflichtete ‚Kraft- und Tötungsmaschine‘ und die Frau als ‚Kunst- und Seelenmaschine‘ (Kant) sich in einer intimen Wechselbeziehung gegenüberstehen, in der sich ihre gesellschaftliche Positionen spiegeln.“

Beide Stereotypen finden sich noch immer – und sie sind *eine* der Ursachen von Erschöpfung: wenn man immer stark sein muss (und frau zunehmend auch) und frau sich stets liebend um alles „sorgen“ soll, wundert es nicht, wenn irgendwann die Kraft- und Toleranzreserven erschöpft sind.

Ein Individuum – zu Deutsch: Unteilbares, also nicht Teil einer Vielzahl etc. – kann man leichter verunsichern, einschüchtern und ängstigen als ganze Gruppen. Sind es nur zwei, braucht man sie nur gegeneinander ausspielen: in angefeuerter Konkurrenz setzt oft das Denken aus. Das Heilmittel dazu sollten wir jedoch kennen – aus dem Märchen vom Hasen und dem Igel. Es lautet „Teilen“ und „Solidarität“.

Herzöffnung braucht Zeit

Der Trend des 3. Jahrtausends dagegen lautet: Immer weniger Menschen sollen immer mehr Arbeit in immer weniger Zeit bewältigen; Begründung „ihr habt’s ja eh einen Computer“. Mit der immer schnelleren – und mit diesem Hinweis auch beworbenen – elektronischen Kommunikation verliert sich aber auch das Gefühl für Echtzeit, und ebenso schwindet die Sensibilität für die nötigen Erholungspausen bzw. –phasen, nicht nur bei „den anderen“ sondern auch bei „einem selbst“. Dem Individuum wird Selbstverantwortung zugeteilt – gleichzeitig wird ihm suggeriert, es wäre Schwäche, die geforderten Leistungen nicht „ohne

¹ Rotraud A. Perner, „Der erschöpfte Mensch“, aaptos Verlag 2015 (Taschenbuchausgabe des Originals aus dem Residenzverlag 2012).



6

Rast und Ruh“ erbringen zu können. Über Handy und Smartphone stets erreichbar und mit Aufträgen belastbar, richten sich Auge und Ohr auf den Bildschirm aber nicht mehr auf ein liebendes Gegenüber. Lieben geht nämlich nicht schnell – man braucht dazu Herzoffenheit und Herzöffnung braucht Zeit. Zeit zur Entspannung. Andernfalls gibt es Muskelkater – denn das Herz ist bekanntlich ein Muskel.

Wir sollen heute alles in Kinozeit beschleunigt erledigen – auch die Selbstheilung, wenn unsere Selbstfürsorge unterbunden und unsere Selbstachtung beschädigt wird. Resilienz lautet der dazu propagierte Neologismus: wie ein Gummiband in Totalfitness zurückschnalzen, egal wie groß daran gezerrt wurde. Dabei wissen wir alle, dass auch Gummibänder ausleiern und reißen können...

„Kinder resilient *machen*“ lautet der Appell an Lehrkräfte und analog alle, die Menschen führen. Ich kontere: besser ihre Resilienz nicht zerstören, daher Achtsamkeit, Wertschätzung und innerseelisches Unmuts-Management!

Mit ergänzendem Reaktionsmuster ausgleichen

Schon von klein auf wird mit Unmutsäußerungen Angst und Gehorsam erzeugt. Angst – ein Signal, mögliche Gefahren zu vermeiden – sollte nicht zum chronischen Verhaltensmuster werden. Körperlich führt sie sonst zu Verspannungen, seelisch zu Mutlosigkeit und geistig vermindert sie die Aufrichtung, die nötig ist, um Überblick und Zukunftssicht zu üben. Zur Ausgleichung braucht es daher ein ergänzendes Reaktionsmuster wie dieses:

- Die Körperhaltung ändern: sich aufrichten (auch wenn es weh tut), die verletzliche Vorderseite nur kurz „zusammennehmen“, mit ein paar tiefen Atemzügen wieder weiten und aus Angst Obacht machen,
- Sich geistig auf Realitätssicht einstellen: was konkret wäre das Ärgste, was passieren kann – und wie realistisch ist dies? Wie kann gegengesteuert werden? Wer kann dabei unterstützend wirken? Und
- Sich seelisch mit den eigenen Fähigkeiten verbinden, die zu Problemlösungen nötig sind: Kreativität, Geduld, Zähigkeit, Gelassenheit, Humor ... und den Mut, sich Hilfe zu organisieren.

In der Beratung wird man auch darauf achten müssen, nicht nur einseitig auf persönliche Wiederaufrichtung, Stärkung und Lebensumgestaltung hinzuarbeiten, sondern auch die materielle wie emotionale Ausbeutung aufzuzeigen, die hinter der (filmischen!) Propaganda für „unerschöpfliche“ Heldenmenschen, egal ob männlich oder weiblich, liegt.

Autorin:

Rotraud A. Perner, Gründungsobfrau der Lebens- und SozialberaterInnen Österreichs, Psychoanalytikerin, promovierte Juristin, akademisch zertifizierte Erwachsenenpädagogin und evangelische Fachtheologin, leitet neben ihrer universitären Lehrtätigkeit (derzeit am Juridicum der Universität Wien) das Institut für Stressprophylaxe & Salutogenese (ISS) und das Institut für Projektberatung, Personal Training & Supervision (IPPS).

Foto: © adk-media



Männer und ihr Umgang mit Depressionen

Von Gottfried Huemer

„Kein Mensch weiß, wie es mir wirklich geht“ – diese Aussage passt auf viele Männer, die in ihrem Beruf erfolgreich, aber zunehmend überlastet sind. Bevor sie sich Schwächen, Ängste und Überforderung eingestehen, bauen viele Betroffene eine strikte Fassade auf, hinter der sie sich verstecken. So erkennt das Umfeld häufig viel zu spät das dramatische Ausmaß der psychischen Befindlichkeit.

Gerade bei erfolgreichen Männern ist das Thema Depression absolut tabu. Eine Studie an 1.000 Managern und Führungskräften hat ergeben, dass 66 Prozent von ihnen Überlastungssymptome, Ängste und verschiedene andere Suchtabhängigkeiten haben, aber 77 Prozent meinen, dass sie mit ihrem Befinden zufrieden sind. Grund für diese zwiespältigen Zahlen ist die Tatsache, dass Männer keine Schwäche zeigen, Gefühle dadurch oft unterdrücken und eigene Bedürfnisse nicht erkennen (wollen). Sie haben gelernt, keine Schwäche zuzulassen und halten deshalb die Fassade des erfolgreichen Mannes auch dann noch aufrecht, wenn der Körper schon laut um Hilfe schreit.

Unangenehme Begleiterscheinungen wie Kopfweg, Darmprobleme, Ohrensausen, Magenschmerzen oder Verspannungen nehmen sie zwar wahr, können aber keinen Zusammenhang mit ihrer Psyche feststellen. Sie betrachten ihren Körper als Maschine, die einfach zu funktionieren hat. Wenn dieser „Mitarbeiter“ nicht mitspielt, ist auch der Erfolg gefährdet. Für Männer ist es scheinbar wesentlich einfacher, „mechanische“, körperliche Beschwerden einzugestehen, als sich mit psychischen Erkrankungen auseinanderzusetzen. So wird die Depression häufig erst dann erkannt, wenn es bereits sehr spät ist.

Überlastung, Burnout und Depression im Berufsleben

Viele berufstätige Männer und insbesondere Führungskräfte sind gefährdet, weil sie oft viel zu hohe Ansprüche an sich selbst stellen. Neben der Kundenbetreuung wollen sie die erfolgreichsten Manager, die engagiertesten Verkäufer, die beliebtesten Mitarbeiter oder die besten Chefs sein. Noch dazu ist das Image vieler erfolgreicher Menschen durch hohes Prestige, Klugheit und Reichtum behaftet. Sätze wie: „Ich kann niemals zeigen, wenn ich mich schwach fühle, wo doch alle so hohe Erwartungen in mich setzen“, sind an der Tagesordnung. Sehr häufig verschwindet bei langer Überbelastung die anfängliche Begeisterung und es kommt zu Frustrationen, emotionaler Erschöpfung, Leistungseinbußen bis hin zu starker Ablehnung von anderen Menschen. Oft vernachlässigen berufstätige Männer wegen der hohen beruflichen Anforderungen zusätzlich ihre sozialen Aktivitäten und haben viel zu wenig Kontakt zu ihrer Familie. Sie nehmen ihre Frau und die Kinder nur noch als weitere Aufgabe wahr, die gemeistert werden muss. Dadurch finden sie auch zu Hause keinen Halt mehr.



8

Männer haben keine Depressionen, sie bringen sich höchstens um!

Diese zugegebenermaßen provokante Aussage trifft auf viele Männer zu. Es sind wenige, die sich spektakulär über eine Brücke in die Tiefe stürzen oder einen anderen medienwirksamen Abgang wählen. Bei vielen Beratungsgesprächen habe ich aber die Erfahrung gemacht, dass Männer gefährdet sind, ihrem Leben zumindest auf Raten ein Ende zu setzen – egal, ob dies durch einen fortgesetzten Raubbau am eigenen Körper oder andere Grenzverletzungen gegenüber sich selber sind. Leider gibt es aber auch jene, die als letzten Ausweg den Tod bei einem Verkehrsunfall wählen. Sie trauen sich auch über den Tod hinaus nicht, ihre Maske fallen zu lassen und wählen deshalb eine Todesart, die nicht klar als Selbstmord identifiziert werden kann.



Männer haben Angst vor Therapeuten

Therapeutische Hilfe verweigern Männer häufig. Deshalb sollten Berater auch anfänglich nicht von einer Depression (so was hat ein starker Mann nicht) sprechen, sondern versuchen, Betroffene auf der Sachebene abzuholen. So kann man ihnen Zeit geben, sich intensiver mit der Frage auseinanderzusetzen, warum sie gerade so schlecht drauf sind. Wenn Männer einmal Vertrauen gefasst haben, dann können sie leichter mit den wirklichen Themen herausrücken. Sie sind dann oft wie ein übervoller Krug, der nur darauf gewartet hat, dass ihm jemand hilft, sich zu entleeren.

Die Depression als Tabuthema

Gerade Männer in verantwortlichen Positionen tun sich oftmals schwer, ihre Überlastung einzugestehen. Erschreckende Zahlen zeigen auf, dass in Österreich fast 60 Prozent der Topführungskräfte sehr häufig das Gefühl haben, durch ihre berufliche Tätigkeit zu stark belastet zu sein. Ein Zustand, den auch über 50 Prozent aller deutschen Führungskräfte sehr gut kennen. Sie klagen über chronische Erschöpfung, hervorgerufen durch Stress und Überforderung. „Viele Menschen können die Möglichkeit zur Entspannung nicht richtig nutzen“, weiß Dr. Vinzenz Mansmann, Chefarzt der NaturaMed Kliniken in Bad Waldsee und Deutschlands bekanntester Anti-Stress-Experte. Wenn Manager scheitern, spricht man in der Forschung auch davon, dass sie „entgleisen“ (englisch: „derail“). Ergebnisse aus der „Derailment“-Forschung, beispielsweise von den Psychologen Joyce und Robert Hogan sowie von Sydney Finkelstein, Professor für Management an der Tuck School of Business am Dartmouth College, zeigen, dass sich diese „Entgleisungen“ meist schon länger andeuteten, die Betroffenen und ihr Umfeld diese Zeichen aber nicht wahrgenommen haben oder wahrnehmen wollten. Es sind zwar konkrete berufliche oder private Ereignisse die letztlich zum „Entgleisen“ führen, doch in fast allen Fällen zeigt sich eine schon länger andauernde Überforderung. Die meisten davon geben allerdings den äußeren Umständen die Schuld an ihrem Zustand. Sie machen andere dafür verantwortlich, dass sie ihre Arbeit nur mehr als Belastung erlebten. Aber wer möchte schon einen depressiven Vorstandsdirektor, Manager, Betriebsleiter? Allein schon aus diesem Wissen heraus teilen sich die betroffenen Personen nicht mit. Dies macht den Zustand auf Dauer noch



unerträglich und die begleitenden Probleme werden weiter verstärkt.

9

Die Balance von Leistung und Besinnung macht erfolgreich

Eine gute Balance zwischen Leistung und Besinnung gewinnt eine immer größere Bedeutung. „Wie kann ich mich selbst führen und meine körperliche und seelische Gesundheit erhalten?“, ist eine Frage, mit der sich zunehmend mehr Männer auseinandersetzen sollten. Um langfristig erfolgreich zu bleiben, ist es notwendig auch auf dem inneren Weg zu reifen zu überdenken, was dem eigenen Leben Sinn gibt. Der Mensch hat somit einen doppelten Auftrag: Einerseits trägt er Verantwortung für sein Umfeld, andererseits hat er den Auftrag, seine Innenwelt in gleichem Maße mit einzubeziehen.

Die Voraussetzungen für ein authentisches Leben

Die besten Rahmenbedingungen für „zurück zum eigenen Leben“ sind sehr einfach, aber nicht leicht! Das hört sich wie ein Widerspruch an, wird aber in der Realität tatsächlich von vielen so erlebt. Es geht hauptsächlich um das Wiedererlernen des Staunens, Wahrnehmens, der Achtsamkeit und Ruhe. Dabei ist alles andere als Hektik, Tun und Machen angesagt. Gerade das „Nichts-erreichen-Müssen“ ist die beste Voraussetzung auf dem Weg zu sich selbst. Das erleben aber viele als befremdend, unrealistisch und schwer. Wie sollte es auch anders sein, wenn das bisherige Leben von Leistung, Erfolg, teuren Gütern und Aktivität geprägt war?

Männer mit echter Spiritualität mögen ihre Stärken und Schwächen

Es gibt auf der Welt keinen Menschen, der nur mit Sonnenseiten gesegnet ist. Wenn er auch noch so intensiv und lange versucht, seine Schattenseiten zu verbergen, so wird doch irgendwann auch dieser Teil in ihm seinen Tribut fordern. Meist dann, wenn der Körper nach Krankheit geschwächt ist oder einem durch ein unerwartetes Schicksal der Teppich unter den Füßen weggezogen wird. Irgendwann kann das künstlich hochgehaltene Konstrukt des Perfektionismus nicht mehr aufrechterhalten werden und das bisherige Leben stürzt zusammen wie ein Kartenhaus. Spätestens dann müssen perfektionistische Menschen lernen, auch die Seiten zu akzeptieren, die nicht dem Ideal des Vorzeigbaren und Souveränen entsprechen. Ein wesentlicher Entwicklungsschritt ist also das Akzeptieren der eigenen Schatten- und Sonnenseiten. Die persönliche Weiterentwicklung besteht darin, auch die negative Seite der Persönlichkeit wahrzunehmen und anzunehmen. Das heißt erkennen, dass man erfolgreich sein, aber auch scheitern kann. Man kann selbstbewusst oder zweifelnd, gut drauf oder deprimiert sein. Wir können perfekt sein und trotzdem Fehler machen.

Männer mit Schwächen sind echt

Wenn man sich auf diesen Prozess einlässt und anfängt die Angst zu verlieren, bei Schwäche verachtet oder belächelt zu werden, kann Folgendes festgestellt werden: Das Gegenüber reagiert nicht mit Verachtung, sondern mit Sympathie und Gefühl. Die Menschen spüren, dass eine solche Person echt ist und sich nicht verstellt. Das schafft Sympathie. Wer die Entscheidung getroffen hat, seine Schwächen zuzulassen und diese auch offen zuzugeben, hat wesentlich weniger Stress. Es ist eine große Erleichterung, wenn man auch in schwachen Zeiten zu sich stehen kann.



10

Die wichtigsten Fähigkeiten zu einem selbstbestimmten Leben

1. Die Fähigkeit des Staunens und Lachens: Hier kann man sich viel von Kindern abschauen und es lohnt sich, diese verlernten Fähigkeiten wieder aufzufrischen.
2. Die Fähigkeit der Achtsamkeit: Wer wach und achtsam durch das Leben geht, der kann besser im Hier und Jetzt leben. Er nimmt dadurch sich selbst und den Mitmenschen besser wahr.
3. Die Fähigkeit zum Selbstgefühl: Ein gutes Gefühl zu sich selbst macht sich als echtes Mitgefühl zu anderen Menschen bemerkbar. Dies ist die beste Voraussetzung, um andere so zu lassen wie sie sind.
4. Die Fähigkeit Konflikte auszutragen: Wenn man weiß, dass man bei jedem Konflikt mit beteiligt ist, dann muss man die Schuld nicht mehr länger auf den anderen abwälzen. Man kann sich fragen: „Was ist mein Beitrag zu diesem Konflikt und was kann ich verändern und in Zukunft anders machen?“.
5. Die Fähigkeit auf seinen Körper zu achten: Wenn man dafür sorgt, dass der Körper genug Bewegung, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf bekommt, dann wird dieser langfristig mit Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden reagieren. Wenn man lernt, auf seine innere Stimme zu hören, dann wird man frei. Frei für die Entscheidung, das zu tun, was für einen selbst richtig und gut ist und nicht das, was andere für gut halten.

Fazit:

Egal wo Männer gerade stehen oder in welchem Sumpf sie stecken, sie können jeden Tag beginnen, ihr Leben so zu verändern, dass es lebenswerter und wertvoller wird. Allerdings nur dann, wenn sie wissen, dass sie immer selber dafür verantwortlich sind und kein Partner, Kunde, Mitarbeiter oder Lieferant. Wenn sie beginnen auf ihre Gefühle zu achten und ein für sie lohnenswertes Ziel erarbeiten (möglichst im Einklang mit ihrer Partnerin), dann merken sie in kurzer Zeit, dass sich die Lebensqualität wesentlich verbessert.

Autor:

Gottfried Huemer leitet in Laakirchen/Oberösterreich ein Stresspräventionszentrum und Erwachsenenbildungsinstitut (www.instituthuemer.at). Neben seiner Tätigkeit als Führungskräftecoach und Lehrtrainer begleitet er seit 15 Jahren Menschen bei Lebensveränderungskrisen und stressbedingten Überlastungssymptomen.

Sein kürzlich im Kreuz Verlag erschienenen Buch „Männer haben keine Depressionen“ kann bei Amazon bestellt werden.

Zwecks leichter Lesbarkeit wurde vom Autor seine männliche Form verwendet, jedoch richtet sich der Text an alle Berater:innen und Klient:innen!

Fotos: © Institut Huemer



Moment of Excellence

Moment of Excellence beschreibt einen Zustand, in dem sich der Mensch als besonders ressourcenvoll erlebt hat. In diesem Moment verfügte er einen guten Zugriff auf all seine Fähigkeiten und Talente. Solch ein Moment ist mit einem positiven Selbst-Wert verbunden.

Die Methode

Als Ankerübung aus dem NLP bewährt sich „Moment of Excellence“ dort, wo wir Klient:innen einen raschen Zugang zu ihren Ressourcen vermitteln wollen. Durch diese Übung wird ein solcher in der Vergangenheit erlebter positiver Zustand herausgefiltert und durch Ankertechniken jederzeit als Ressource abrufbar.

Der Ablauf

1. Sich an einen Moment of Excellence erinnern:

"Denken Sie an eine Situation, in der Sie richtig glücklich waren, weil Sie etwas Besonderes geschafft haben, Ihre ganze Kraft/Energie spüren, Ihren Erfolg genießen und rundum zufrieden sind. Holen Sie sich diese Erinnerung ganz bewusst her."

2. Moment mit allen Sinnen erleben:

"Tauchen Sie ein in dieses Gefühl und betrachten Sie sich in Ihrem inneren Auge: Wie sehen Sie aus, wenn Sie sich so richtig darüber freuen, etwas geschafft zu haben? Welche Farben nehmen Sie wahr? Wie klingt Ihre Stimme in diesem Moment? Welche Geräusche, Töne passen dazu? Gibt es in diesem Augenblick etwas zu riechen oder passt ein bestimmter Duft zu diesem Wohlgefühl? Spüren Sie hin, welches angenehme Gefühl durch Ihren Körper strömt und lassen Sie sich ganz tief in diesen wundervoll kraftvollen Zustand hineinsinken."

3. In eine Bewegung umsetzen => Bewegungsanker setzen:

"Und wenn Sie nun tief in sich diese Kraft spüren, mit welcher Bewegung möchten Sie dieses Erfahrung ausdrücken? Lassen Sie nun diese Bewegung langsam immer kleiner werden, bis sie zu einer Geste wird, die Sie ganz natürlich in eine Alltagssituation integrieren können und die das Erlebte für Sie wiedergibt..."

4. Eine Bezeichnung finden => Auditiven Anker setzen:

"Wählen Sie nun ein Wort oder einen Satz, der für Sie diesen Moment of Excellence ausdrückt und Sie daran erinnert."

5. Visuell unterstützen => visuellen Anker setzen:

„Wenn Sie wollen, können Sie nun das Wort / diesen Satz hier auf ein Blatt Papier schreiben, ihm eine Farbe und Form geben, die für Sie die Qualität Ihres Moment of Excellence ausdrückt oder Sie suchen sich bei Ihrem nächsten Spaziergang ein Symbol aus, das dieses



12

wundervolle Kraftgefühl widergespiegelt - und diesen Zettel oder dieses Symbol können Sie bei Ihren persönlichen Sachen mit sich tragen und es jederzeit bei Bedarf herausholen.“

Einsatzmöglichkeiten

Wenn Klient.in vor größeren Herausforderungen steht, um mittels dieses Moments of Excellence Zugang zu den eigenen Ressourcen zu finden. Die zukünftige Herausforderung kann in der Beratung mit dem Einsatz des Ankers durchgespielt werden.

Aber auch sonst in stressigen Zeiten, um einen direkten Draht zu den inneren Tankstellen zu legen.

Ebenso kann Moment of Excellence als regelmäßige prophylaktische Übung herangezogen werden.

Diese Übung lässt sich nicht nur in der Praxis gut anwenden, sondern genauso auch auf Seminaren, Tagungen, am Messestand oder in der Outdoor-Beratung einsetzen.

Gutes Gelingen!

KURZ NOTIERT:

Intensivworkshop Buchhaltung für Lebensberater.innen

Anhand von konkreten Beispielen speziell aus Ihrer Berufsgruppe und leicht verständlichen Seminarunterlagen zeigen wir Ihnen Wege, um Steuern zu sparen und möglichst selbständig Ihre Buchhaltung zu führen bzw. Sie für die Steuererklärung vorzubereiten. Im Workshop erhalten Sie eine Excel-Vorlage, mit der Sie einfach Ihre Buchhaltung führen können

Wann: Fr. 01.04.2016 von 14:00 – 17:00 Uhr in Linz

Nähere Infos: <http://www.dieessperten.at/essperten/header/projekte>

Impressum

Kontakt, Redaktion und Verteilerliste:
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“

**Redaktionsschluss für die nächste
Ausgabe ist der 20. Mai 2016!!**

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

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



Gewinnender Austausch zwischen den Generationen¹

Von *Elfriede Zörner*



Meine Studie über Urvertrauen zeigte, dass Jugendlichen vielfach Informationen über eigene kindliche Entwicklung, familiäre Prägungen und Werte abgehen. Da die Eltern berufstätig sind, werden viele Kinder untertags von Betreuungseinrichtungen versorgt. So bleibt in den oftmals Klein-Familien zu wenig Zeit und Gelegenheit für derartige Gespräche und Erfahrungen, denn die Alltagsbewältigung steht im Vordergrund. Dies empfanden die befragten Jugendlichen als großes Manko. Auch fehlt oft der unmittelbare Kontakt zu Onkeln, Tanten, zu Großeltern – speziell in Migrationsfamilien wachsen die Kinder fern von anderen Verwandten auf. Damit fehlt der wertvoller Umgang mit der eigenen Herkunft, den familiären Wurzeln. Selbst so einfache Erzählungen wie „als du klein warst, hast du gerne Schneckenhäuser bestaunt,... und du bist genauso durch den Garten gestapft wie dein Opa...“ haben eine besondere Qualität, weil sie uns unser Werden bewusst machen und eine Beziehung zu Vorgenerationen und ihren Erfahrungen herstellen. Mit solchen Vergleichen sind nicht einschränkende Glaubenssätze (wie „wir sind alle schlecht in Mathe...“) gemeint oder unterdrückende Normen („in unserer Familie macht man sowas nicht“), auch nicht die Zwänge, die manchmal in Familienbetrieben von Urahnen auf Kindeskindern weitergegeben werden. Ich höre in Gesprächen, es fehlt zunehmend mehr an Erzählungen, wie die Vorgenerationen ihr Leben gemeistert haben, wie sie mit den Anforderungen der Zeit zurechtgekommen sind. Gerade im Moment stehen wir gesellschaftlich vor enormen Herausforderungen durch den Flüchtlingszustrom. Wäre es da nicht hilfreich, sich beispielsweise verstärkt mit den Erfahrungen der Siebenbürger und Ungarn, die im vorigen Jahrhundert zu uns kamen, zu befassen? Diese Erzählungen machen Geschichte erlebbar und fördern Verstehbarkeit auf der emotionalen Ebene; der Geschichtsunterricht kann uns hingegen nur Zahlen und Fakten beibringen.

Ein vergleichbares Manko wie die Jugendlichen weisen die Senioren auf. Bedingt durch den demografischen Wandel verändern sich die Relationen zwischen den Generationen. Neue Anforderungen treten in den Vordergrund wie beispielsweise die Betreuung älterer Menschen, auch das Schaffen anderer Arbeitsbedingungen, um Menschen länger im Arbeitsprozess zu halten sowie neue Bildungsangebote für Pflege und Geriatrie. Ähnlich wie die Jugendlichen wird die alternde Generation in eigenen Betreuungseinrichtungen versorgt und damit verschwinden die Begegnungs- und Berührungszonen, ja man könnte fast sagen, jede Generation lebt in einer eigenen Welt, getrennt von einander. Verstärkt wird diese Entwicklung durch unterschiedliche Freizeit- und Konsumgewohnheiten sowie durch die Medien und sozialen Netzwerke (vgl. Gisela Jakob, Generationenprojekte, BBE-Newsletter 14/2013).

Es braucht ein ganzes Dorf

Ein schönes afrikanisches Sprichwort besagt: „Um ein Kind zu erziehen, braucht es ein ganzes Dorf!“ Ein Kind braucht natürlich seine Eltern, ihre Liebe und Geborgenheit, es muss Verbundenheit spüren und auch die Freiheit wachsen zu können. (vgl. Hüther/Nitsch, Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden, 2010). Neben der Ursprungsfamilie benötigt ein

¹ Auszüge aus dem gleichnamigen Fachartikel in der Zeitschrift „Der Mensch“ Nr.50/51 Zeitschrift für Salutogenese u. anthropologische Medizin, Verlag Gesunde Entwicklung, 12/2015



14

Kind auch noch andere Begegnungen wie Verwandtschaft, Nachbarn, Freunde, Lehrer/innen und Erzieher/innen und Gemeinde. Tugenden, Werte, Respekt und Gemeinschaft werden so nicht nur im engen Raum der Familie erfahren, sie sollen sich ebenso im größeren Umfeld abbilden und verankert werden. Es braucht das Du, um sich selbst zu begreifen und einen Platz in der Gemeinschaft zu finden. Erst in den Spiegelungen der Umwelt ist es möglich, nach und nach zu erkennen, wer man ist. (Vgl. Joachim Bauer, Warum ich fühle, was du fühlst, 2006).

Über viele Jahrhunderte änderte sich das Wertebild in der Gesellschaft eher langsam. Regeln und Traditionen wurden von Generation zu Generation weitergegeben, oftmals als Zwang und auf Kosten der individuellen Freiheit. Seit einigen Jahrzehnten werden mehr Freiheiten und Wahlmöglichkeiten toleriert. Die strengen Grenzen wie in Mode, Partnerwahl, Sexualität, Arbeit, Kultur und Lebensführung sind gefallen. Diese zusätzlichen Entscheidungsmöglichkeiten fordern jedoch ein mehr an Eigenverantwortung und Selbstorientierung, nicht nur bei großen Lebensthemen sondern auch im Alltagsgeschehen. Selbst so ein einfacher Vorgang wie der Kauf eines neuen Handys erfordert Klarheit der eigenen Bedürfnisse, einiges an Zeit um die angebotenen Informationen zu verarbeiten und zu vergleichen und den Mut, die getroffene Entscheidung als eine nur kurzfristig optimale zu akzeptieren. Diese Möglichkeiten unserer globalisierten Welt überfordern uns oft. Der Wunsch nach all den individuellen Entfaltungs- und Wachstumschancen wieder mehr Zugehörigkeitsgefühl und Bindung zu erleben, wird in den boomenden sozialen Web-Netzwerken anschaulich. Natürlich sind Facebook & Co nur ein schwacher Ersatz für ein echt erlebtes Verbundenheitsgefühl. In einem Interview (Der Standard, 29.04.2015) betonte der Zukunftsforscher Matthias Horx, dass der Mensch Anker und Flügel braucht. Anker, die ihn mit Tradition und Geschichte auf dem Boden halten und Flügel so wie Träume, wie ein Hineindenken in die Zukunft, in die Möglichkeiten des Übermorgens.

Von der Geburt – oder besser noch von unserer Zeugung – bis zum Tod entwickeln wir uns durch diese zwei Bedürfnisse nach Wachstum, Autonomie einerseits und nach Verbundenheit, Nähe andererseits. Also braucht jeder von uns ein ganzes Dorf, um sich zu entfalten, um geben und nehmen zu können.

Verstehbarkeit fördern

Im erlebten Austausch miteinander wird Verstehen möglich. Erst die persönliche Erzählung macht Vergangenes bedeutsam. Die Gedenktage in Armenien haben uns vor Augen geführt, wie belastend für ein Volk das Verschweigen der Geschichte sein kann. Nicht nur derart schwerwiegende Ereignisse eines Völkermordes, auch verschwiegene Familiengeschichten belasten die Nachkommen. Sie werden auf verborgene Weise von Generation zu Generation weitergegeben wie Erinnerungen, die niemand laut formuliert hat und dennoch in der übernächsten Generation ankommen. (Vgl. Rainer Adamaszek, Familienbiographik, 2001) Aber auch die vielen positiven Erfahrungen in einer Familie haben – besonders, wenn sie weiter erzählt werden – einen stärkenden Einfluss auf die jüngere Generation! Sie stellen bewusste Ressourcen dar, auf die bei ähnlichen Erlebnissen gut zurückgegriffen werden kann.





Verantwortung übernehmen

Viele Jungfamilien befinden sich in einer Aufbauphase und erwarten sich Hilfe, um mehr Freiheiten zu haben. Sie sind auf Unterstützung der Eltern angewiesen. Damit ist nicht nur finanzielle Hilfe gemeint, sondern ein verständnisvolles Zuhören, ein zur Seite stehen – häufig geht es um die Betreuung der Enkelkinder. Dem gegenüber steht ein Trend der älteren Generation, nur kurzfristig Großeltern-Freuden genießen zu wollen, jedoch mit wenig Bereitschaft auch die Pflichten dieser Rolle anzunehmen. Die eigene Lusterfüllung – wie Reisen und Sport – und die durch elterliche Verantwortung lang vermisste Unabhängigkeit stehen im Vordergrund. Die divergierenden Wünsche werden durch eine zunehmende Verschiebung der Lebensphasen verstärkt: so mancher Opa rutscht selbst noch in die Rolle des werdenden Papas und immer häufiger genießen bereits 35jährige noch das Hotel Mama. In allen Fällen geht es um die Verantwortung, nun eine neue Position in der Familie und in der Gesellschaft einzunehmen und eigene Lebenserfahrung, Wissen sowie Familiengeschichte weiterzugeben. Verbundenheit bedingt auch ein gewisses Gebunden-Sein.

Gemeinschaften helfen gesund zu bleiben

Die Entfaltung der neurobiologischen Grundausstattung des Menschen ist nur im Rahmen der zwischenmenschlichen Beziehungen möglich. (Vgl. Joachim Bauer, Warum ich fühle, was du fühlst, 2006). Zeit seines Lebens, selbst im fortgeschrittenen Alter, wird unser Gehirn nicht nur im Denken sondern auch im Fühlen durch äußere Reize aus unserer Umwelt geformt und beeinflusst. Unser Gehirn verbraucht sehr viel Energie – etwa mehr als die Hälfte der dem Körper zugeführten Nahrung (vgl. Achim Peters, Mythos Übergewicht, 2013). Daher wird in der Gehirnforschung vermutet, dass unser Gehirn gerade in Stresssituationen im Sinne einer Strategie der Energieoptimierung die Verbindung mit vertrauten Menschen als Ressource nutzt. Es werden quasi parallel die Hormone Oxytocin, ADH und Dopamin ausgeschüttet, dies hilft zu entspannen, den Blutdruck stabil zu halten, senkt Entzündungswerte, reduziert das Schmerzempfinden und stärkt auch das Immunsystem. Auch der Hirnforscher James Coan von der University of Virginia stellte in einer Studie fest: „Menschen, denen man vertraut und mit denen man sich verbunden fühlt, konnten die Hirnregionen besänftigen, die mit Gefahren und verschärfter Aufmerksamkeit zu tun haben.“ Weiters ist er überzeugt: „Evolutionär ist der Zustand des Alleinseins für den Menschen nicht vorgesehen.“ (Vgl. Die Zeit N°17/200923, Gemeinschaft als Therapie) ...(erster Auszug aus dem Artikel)

... Sehr anschaulich schildert Dr.med. Lissa Rankin in ihrem Buch „Mind over Medicine“ wie Dr. Steward Wolf von der University Oklahoma entdeckte, dass die Herzinfarkttrate der Bewohnern der kleinen Stadt Rosetto in Pennsylvania nur halb so hoch lag wie das US-amerikanische Durchschnittsniveau. Der hohe Gesundheitsfaktor der in den 1960er Jahren sehr armen Bevölkerung beruhte auf dem intensiven Zusammenleben mehrerer Generationen unter einem Dach, dem dörflichen Gemeinschaftsleben, das durch gemeinsames Kochen und Genießen und dem Wunsch durch harte Arbeit den Kindern eine bessere Zukunft zu schaffen, geprägt war. Weder Tabak, noch fettreiche Ernährung, bewegungsarmer Lebensstil zeigten die gewohnten negativen Auswirkungen. Erst als Jahre



16

später auf Grund des höheren Lebensstandards die Mehrgenerationenhäuser und die allabendlichen Gemeinschaftstreffen zugunsten einer stärkeren Privatsphäre aufgegeben wurden, erreichte Rosetto den nationalen Durchschnitt an tödlich verlaufenden Herzinfarkten. Ein anschauliches Beispiel für die Wirkung einer solidarischen Gemeinschaft auf unsere Gesundheit. (zweiter Auszug aus dem Artikel)

Gesellschaft kann Gemeinsamkeit fördern

Wenn Gemeinschaftsleben und der Austausch zwischen den Generationen sich als wichtiger Gesundheitsfaktor für die Gesellschaft zeigen, dann ist es mehr denn je Aufgabe der Gesellschaft, sich mit den Veränderungen der Generationenbeziehungen zu befassen und neue Strukturen zu schaffen, die ein Miteinander und die Möglichkeiten des Austauschs fördern.



Was können Generationen-Projekte bewirken? Sie brechen die Dichotomie zwischen Jung-Alt auf, fördern den Zusammenhalt und vermeiden soziale Konflikte. Sie regen zur Biografie-Arbeit an, machen sensibel für Lösungsansätze, zeigen sich innovativ durch Experimente, Partizipation und Selbstbestimmung. Teilweise übernehmen sie staatliche und familiäre Aufgaben. Ganz sicherlich wirken sie gesundheitsfördernd, da sie Ressourcen stärken, daher bringen Generationen-Projekte allen einen Nutzen. ...

Auszüge aus dem gleichnamigen Fachartikel „Gewinnender Austausch zwischen den Generationen“ in der Zeitschrift „Der Mensch“ Nr.50/51 Zeitschrift für Salutogenese u. anthropologische Medizin, Verlag Gesunde Entwicklung, 12/2015

Autorin:

Elfriede Zörner ist Diplom-Lebensberaterin und Salutovisorin®, Vorstandsmitglied der ÖGL Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung. Sie forscht über Urvertrauen und Salutogenese, hält Vorträge, Workshops über Salutogenese und Lebensberatung, ist weiters Autorin von verschiedenen Fachartikeln (z.B. Bücher „Erste Hilfe für mein Ich“, "Lebensberatung in Österreich", "Herz mit Ohren - Salutogenese und Sinn", sowie für Journale und Zeitungen) und arbeitet seit 1993 in einer selbständigen Beratungspraxis in Linz und am Bodensee mit besonderer Ausrichtung auf Coaching und Supervision unter dem Aspekt der Salutogenese.

Fotos: © Zörner Life Support



17 Fortbildungslehrgang
für Lebens- und Sozialberater/innen

Generationsberatung - zweite Lebenshälfte



Diese Ausbildung ist konzipiert für:

- Menschen, die den Herausforderungen der zweiten Lebenshälfte aktiv begegnen wollen
- Menschen, die den Prozess des Älter-werdens nutzen, um neue Kompetenzen zu erwerben
- Menschen, die Angehörige pflegen, begleiten und unterstützen
- Menschen, die Senior/innen, pflegende Angehörige und / oder Pflegebedienstete begleiten und beraten
- Menschen, die gerne generativ (über Generationengrenzen hinweg) arbeiten
- Menschen, die beruflich mit älteren Personen zu tun haben

Lehrgangsleitung: Sigrid Jansky, MSc

Geragogin, Alzheimertrainerin, Diplom-Lebensberaterin, Pädagogin



„Eine der großen Herausforderungen der kommenden Jahrzehnte wird die Frage sein, ob es uns gelingt mehr und mehr generativ – im Blick auf die verschiedenen Generationen - zu leben. Während die sozialen Einrichtungen für Kinder, Jugendliche und Familien vielfältige Formen der Hilfestellung, Begleitung und Beratung anbieten, fehlt der älteren Generation vor allem die psychosozial kompetente Unterstützung in Lebensfragen.“

Die von der CLS entwickelte Ausbildung „Generationsberatung – zweite Lebenshälfte“ anerkennt nicht nur aus ihrem christlichen Menschenbild heraus die Würde älterer Menschen, sie sieht in der älteren Generation darüber hinaus eine große gesellschaftliche Ressource. Da wir immer deutlicher erkennen können, welch ein großes Betätigungsfeld sich in diesem Bereich auftut, starten wir mit vielen spannenden Fragen zum Thema Alter den bereits vierten Lehrgang“.

| | | |
|--------------------|--|--|
| Modul 1 | 31. März – 2. April 2016 | Der Lehrgang findet im Seminarhaus St. Klara, 4840 Vöcklabruck, Salzburgerstraße 20 statt. www.seminarhaus.stklara.at |
| Modul 2 | 23. – 25. Juni 2016 | |
| Modul 3 | 29. Sept. – 1. Okt. 2016 | |
| Modul 4 | 17. – 19. November 2016 | |
| Modul 5 | 9. – 11. Februar 2017 | |
| Modul 6 | 27. – 29. April 2017 | |
| Aufnahmegespräch | nach Vereinbarung mit der Lehrgangsleitung | Zeitplan: Donnerstag 14-21 Uhr Freitag 9-21 Uhr Samstag 9-18:30 Uhr |
| Gruppensupervision | Sa. 28. Jänner 2017 (14-18:30 Uhr) Linda Holmes-Ulrich | |
| Fachgespräch | nach Vereinbarung mit der Lehrgangsleitung | |
| Gesamtkosten: | € 2.190,00 | |

ANMELDUNG und INFO

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





18 Auf vielfache Anfrage wieder :

Spezialisierung auf Salutogenese – ÖGL Upgrade zur/m Salutovisor/in®

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

Die Antwort auf die salutogenetische Grundfrage liefert das Kohärenzgefühl, das als „Stimmigkeit, Zusammenhalt“ zu verstehen ist. Antonovsky definiert dieses als "eine globale Orientierung [...], die das Maß ausdrückt, in dem man ein durchdringendes, andauerndes aber dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass die eigene interne und externe Umwelt vorhersagbar ist und dass es eine hohe Wahrscheinlichkeit gibt, dass sich die Dinge so entwickeln werden, wie vernünftigerweise erwartet werden kann".

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

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

Fortbildungsinhalte:

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

Termin OÖ, Linz: Freitag, 08. und Samstag, 09. April 2016

jeweils von 9 - 17 Uhr, € 230,-

Lehrgangsleitung: Elfriede Zörner, DLB, Salutovisorin®

Information und Anmeldung:

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

M = 0676 / 77 66 557





Einladung zum Salutogenese-Symposium am 6.-8. Mai 2016 in der Universität Göttingen

Vom Dachverband Salutogenese in Kooperation mit dem Institut für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie der Universitätsmedizin Göttingen (UMG)

Gesundheit zwischen den Menschen Erfahrungen, Reflexionen, Visionen

Im Alltag werden Gesundheit und Krankheit gewöhnlich am Einzelnen lokalisiert, individuell wahrgenommen und häufig genug auch nur am Einzelnen behandelt. Allerdings sind Gesund- und Kranksein eingebettet in komplexe Situationen:

Gesundheit und Krankheit bilden sich zugleich **in und zwischen** den Menschen und ihrer Umwelt.

Auf diesem Symposium fokussieren wir **Zwischenräume**, die unser Leben prägen: Beziehungsqualitäten, Interaktionen, Kommunikationen sowie systemische Resonanzen.

Die Wirklichkeit von diesem ‚Dazwischen‘ ist oft schwierig zu benennen und je nach Perspektive haben sich unterschiedliche Begrifflichkeiten herausgebildet. Dies erschwert gelegentlich die Verständigung, so dass viele Potentiale zur salutogenen Veränderung noch im Verborgenen liegen. Wie können sich diese entfalten: in individuellen Beziehungen, in Familien, in gesellschaftlichen Organisationen und auch global? Wie können wir dies wissenschaftlich erfassen? Was bedeutet Kohärenz in den jeweiligen Dimensionen?

Antworten auf diese Fragen erhoffen wir aus unterschiedlichen Blickrichtungen, bspw. aus gesundheitswissenschaftlicher, therapeutischer, soziologischer, kommunikationstheoretischer, politischer und philosophischer Reflexion etc....

Ziel ist es, eine Sensibilisierung für salutogene Prozesse, wo immer diese stattfinden mögen, zu fördern, zu deren konzeptueller Weiterentwicklung beizutragen und ggf. Potentiale zu entdecken, die noch im Verborgenen liegen.

Das Symposium soll zur Verständigung beitragen sowie klären, was an den qualitativ unterschiedlichen Beziehungen potentiell salutogen ist. Auch geht es darum Visionen zu teilen, wie diese Beziehungen familiär, gesellschaftlich und global aussehen könnten, damit sie salutogenetische Prozesse fördern können.

Wir haben ein abwechslungsreiches **Programm** mit vielen Höhepunkten und Beteiligung der Teilnehmenden zusammengestellt. Das „Zwischen den Menschen“ soll bewusst erlebt, beobachtet und reflektiert werden.

Dazu werden Podiumsdialoge mit Prof. Matoba zur Bedeutung der Sprache und zum Leben in ihr und mit Prof. Lobo zur Messbarkeit von Kohärenz im sozialen Feld, ein „Sokratischer Dialog“ mit Dr. med. Rau und interessante Vorträge und viele Workshops stattfinden.

Wir freuen uns auf reges Interesse.

Dachverband Salutogenese, Bad Gandersheim

Infos und Anmeldung unter www.salutogenese-dachverband.de



Weiterbildungsangebote 2016/2017

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



Körperzentriertes Arbeiten in der systemischen Beratung

Referentin: Judith Meister MSc.

Inhalt: *Themenexploration durch körperlichen Ausdruck; Körperhaltung und –wahrnehmung; Somatische Marker; Embodiment verstehen und einsetzen* (18 UE)

22.-23. April 2016

Fr. 16:30-20:30, Sa. 09:00-19:00, So. 9:00-16:00

Einführung in die Sexualberatung

Referentin: Martha Weisböck

Inhalt: *Einführung in die Sexualberatung - Thema – Setting.- Methodik und Verlauf. Aufklärung und Psychoedukation. Tabus, Sprache und Intimität. Sexuelle Orientierung und Outing. Funktionsstörungen, sexualmedizinische Grundbegriffe.* (18 UE)

16.-17. September 2016

Fr. 16:30-20:30, Sa. 09:00-19:00

Methodisch-praktische Vertiefung Sexualberatung

22.9. 2016, 16:00-20:00 Uhr

Kinder- und Jugendlichenberatung

Referent: Mag. Stefan Geyerhofer

Inhalt: *Grundlagen der Entwicklungspsychologie; Spezielle Beratungsmethoden und Interventionsformen für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen* (18 UE)

7.-8. Oktober 2016

Fr. 16:30-20:30, Sa. 09:00-19:00

Methodisch-praktische Vertiefung Kinder und Jugendliche in der Beratung

27.10. 2016, 16:00-20:00 Uhr

Einzel- und Teamcoaching

Referent: Ulrich P. Hagg M.A. MBA

Inhalt: *Einführung und Techniken der Supervision und des Coachings in verschiedenen Settings* (18UE)

20.-21. November 2016

Fr. 16:30-20:30, Sa. 09:00-19:00

Methodisch-praktische Vertiefung Coaching

10.11. 2016, 16:00-20:00 Uhr

Teamsupervision

Referent: Dr. Harald Pühl

Inhalt: *Teamkommunikation, Teamdynamik, Konfliktfelder im Profit- und Non-Profitbereich, Mediatives Arbeiten, Strukturierte Fallarbeit* (18 UE)

25.-26. November 2016

Fr. 16:30-20:30, Sa. 09:00-19:00

Methodisch-praktische Vertiefung Teamsupervision

15.12. 2016, 16:00-20:00 Uhr

- Kosten pro Modul (18 UE) € 220,00 – Methodisch-praktische Vertiefung (5EH) € 60,00
- **(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@ISYS.or.at www.isysakademie.at



ISODOS & ARCHAË laden herzlich ein! Am 22. - 24. April 2016 zu einem interdisziplinären Fachkongress nach Spital am Pyhrn in Oberösterreich ein.

Fachkongress zum Thema "Stress & Burnout"!

Resilienz und Glaube: Was trägt, wenn nichts mehr trägt?

Von Stress und Burnout zu einem selbstbestimmten Leben.

Burnout kann jeden treffen und trifft oft engagierte Personen. Wie können wir eine Anti-Burnout-Grundhaltung entwickeln? Wie können wir für etwas "brennen" ohne auszubrennen und im richtigen Moment "Nein" sagen? Wie hilft Achtsamkeit erschöpften Menschen ins Leben zurück? Diese Fragen werden mit Vorträgen und anhand von Fallbeispielen beantwortet. In Workshops werden Praxis-Erfahrungen zur Burnout-Prävention gegeben.

Die Ziele der Fachkongress sind:

1. Begegnung und Austausch
1. Begegnung und Austausch
2. fachlicher Input "über den eigenen Tellerrand hinausblicken"
3. Networking und Kontakte fördern

Zielgruppe:

Alle, die in Psychotherapie, Beratung und Seelsorge tätig sind oder in Ausbildung stehen sowie alle, die beruflich enge Berührungspunkte zu diesen Tätigkeiten haben.

22.-24. April 2016: Spital am Pyhrn, Hotel Freunde der Natur. Österreich.

Referenten:

Dr. Martin Grabe: Psychiater und Psychotherapeut.

Chefarzt an der Klinik Hohe Mark in Oberursel.

Dipl. Psych. Werner May: Christlicher Psychologe,

25 Jahre Vorsitzender der IGNIS-Akademie für Christliche Psychologie in Kitzingen.

Dr. Walter Neubauer: Oberarzt für psychosomatische und psychotherapeutische Medizin am Klinikum Wels-Grieskirchen.

Vorträge und Workshops:

- + Raus aus der Tretmühle (Martin Grabe)
- + Brennen ohne auszubrennen (Werner May)
- + Was hilft erschöpften Menschen (Walter Neubauer)
- + Podiumsdiskussion: Burnout in der Praxis (mit Fallbeispielen)
- + Workshop 1: Wenn die Seele nicht mehr lachen kann (Michael & Andrea Weiss)
- + Workshop 2: Das Herz und Burnout (Peter Klopf)
- + Workshop 3: Resilienz-Widerstandsfähigkeit aufbauen (Olga Kessel)
- + Workshop 4: Tanz für Körper, Seele und Geist (Gerhard Egger)
- + Workshop 5: Wie wir atmen, so leben wir (Helga Diem)
- + Workshop 6: Trommelworkshop (Karl Prieler)
- + Workshop 7: Ausgebrannt - Gott brennt für dich (Theresia Altmann)

Jetzt anmelden: www.isodos.at (Logo anklicken, Menü links oben: Fachkongress.2016 mehr ...)

Fortbildungspunkte: 10 Fortbildungspunkte für Lebens- und Sozialberater wurden eingereicht.

www.isodos.at Tel. +43-5288-64263, email: info@isodos.at





Fit für die Zukunft

Seminare & Lehrgänge 2016 in Salzburg



NLP Basisseminar mit NLR®



Kein Coach, kein Trainer und kein Berater, der nicht die eine oder andere NLP (Neuro-linguistisches Programmieren) -Technik einsetzt, wenn vielleicht auch nur unbewusst. Wird NLP hingegen bewusst ziel- und lösungsorientiert angewendet, stehen die wirkungsvollsten Interventionsmöglichkeiten, die unsere Sprache zu bieten hat, zur Verfügung. Der zusätzliche Ausblick auf NLR® (Neurolinguistisches Resilienztraining) macht dieses 2-Tagesseminar zu einer ausgezeichneten Basis für jede andere Aus- und Weiterbildung im psycho-sozialen Bereich.

Nächster Termin:
21. - 22. Mai 2016

Dauer: 2
Seminartage

Jetzt nur € 120,--
(statt € 240,-- Euro
inkl. Skriptum)

Info & Anmeldung
www.sinn.co.at

NLP Practitioner ÖDV-NLP



Wie in einem Puzzle setzen wir in der NLP Diplomausbildung Erkenntnisse der Neurowissenschaft, Methoden aus der Praxis und eigene Erfahrungen Stück für Stück zusammen, bis sich ein vollständiges Bild ergibt. Erst in der Kombination macht vieles plötzlich einen SINN. Menschen, die NLP vor allem für sich selbst entdecken stellen schnell fest, dass Spiritualität und Pragmatismus besser zusammenpassen als sie bisher vielleicht gedacht haben. Und das Wichtigste: über allem steht Spaß mit anderen Menschen, Freude am Neuen und so viel gute Gefühle wie nur möglich.

Nächster Termin:
Juni - November 2016

Dauer: 18
Seminartage

Abschluss: Zertifikat
mit Siegel des ÖDV-
NLP

€ 2.490,-- Euro
inkl. Skriptum

Info & Anmeldung
www.sinn.co.at

Ausbildung wingwave®-Coach



Die wingwave-Methode ist ein Leistungs- und Emotions-Coaching, das für den Coachee spürbar und schnell in wenigen Sitzungen zum Abbau von Leistungsstress und zur Steigerung von Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität führt. Erreicht wird dieser Ressourcen-Effekt durch eine einfach erscheinende Grundintervention: das Erzeugen von "wachen" REM-Phasen (Rapid Eye Movement). Das viertägige Training in wingwave-Coaching richtet sich an Trainer, Therapeuten, LSB und Coaches. Es ist ein zusätzliches Modul zu Ihrer abgeschlossenen LSB- oder NLP-Ausbildung.

Nächster Termin:
7. - 10. April 2016

Dauer: 4
Seminartage

Abschluss: Zertifikat
„wingwave®-Coach“)

€ 1.740,-- Euro
inkl. Skriptum

Info & Anmeldung
www.sinn.co.at





Diplomlehrgang

NLR® - Neurolinguistische ResilienztrainerIn

Von SINN. Macht SINN!

Wir präsentieren einen völlig neuen Ansatz: man nehme Resilienz und NLP (neurolinguistisches Programmieren) und kombiniere es so, dass Burnout schlicht kein Thema mehr ist. Und wir nennen es:

Neurolinguistisches Resilienztraining oder kurz: NLR®

Als NLP Institut sind wir grundsätzlich pragmatisch und lösungsorientiert und haben uns daher gefragt: was haben Burnout und Resilienz mit NLP zu tun und wie lässt sich all das zu einem sinnvollen, neuen Trainingskonzept kombinieren?

Das Ergebnis ist NLR® - Neurolinguistisches Resilienztraining. Die Grundlage dafür sind ein tiefgehendes Verständnis der innersten Strukturen von Menschen, die zu Burnout - aber mehr noch zu Resilienz - führen und entsprechendes Expertenwissen zu NLP und systemischen Coachingansätzen.

NLR® ist das neue Mentaltraining. Und wie meistens im NLP verhält es sich auch bei Burnout und Resilienz: haben wir die innersten Strukturen einmal verstanden und kennen die dahinter liegenden Denk- und Verhaltensmuster ist es plötzlich sehr schnell klar, welche Interventionen sinnvoll und nützlich sind.

Dieser Trainerlehrgang setzt keine NLP-Kenntnisse voraus, die Teilnahme am NLP Basis-Seminar mit NLR® erleichtert den Einstieg aber und können wir daher nur wärmstens empfehlen. Infos & Anmeldung www.sinn.co.at



LEHRGANGSAUFBAU:

Inhalt: Grundlagen zu Burnout und Resilienz, Basistools aus dem NLP, die NLR® Methode, die BeCause-Strategie, das Drama-Dreieck im Zusammenhang mit Burnout und Resilienz, die Auflösung der Burnout-Falle und viele praktische Übungen. Entwickeln eines Trainerprofils bzw. eigenen Marktauftrittes (falls noch nicht vorhanden); das kostenlose Infopaket können Sie hier www.sinn.co.at online anfordern.



Dauer: 12 Seminartage verteilt auf 4 Module (inkl. Zertifizierung)
Seminarort: 1.LG=Salzburg Stadt 2.LG=OÖ (in Planung)

Für die Zertifizierung obligat: mindestens 80% Teilnahme sowie 20 Stunden Praxis (davon 5 Stunden Einzelcoaching, im Seminarpreis nicht enthalten)

Teilnehmerzahl: maximal 12 TeilnehmerInnen

Kosten: 2.490,- Euro inkl. Skriptum und Kaffeepausen (auch Teilzahlung)

Lehrgangsleitung: Mag.^(FH) Stefan Mandl, LSB, NLP Lehrtrainer,
 Experte für Stressmanagement und Burnout-Prävention
 Halleiner Landesstraße 8, 5061 Elsbethen / Salzburg

Information und Anmeldung:

www.sinn.co.at

Email: office@sinn.co.at

Tel: +43-664-4176340





Rotraud A. Perner

MUT DAS ULTIMATIVE LEBENSGEFÜHL

Zur Ermutigung – denn Mut kann man lernen

»Hier stehe ich und kann nicht anders!«, rief einst Martin Luther, obwohl sein Leben bedroht war, und mit »Ich klage an!« nahm Emile Zola mutig Stellung gegen Machtmissbrauch. Doch Mut ist keineswegs nur

eine männliche Tugend oder die Abwesenheit von Vernunft. Wann müssen wir risikofreudig und wann dürfen wir feige sein? Was hat Wagemut mit Zivilcourage zu tun und Schwermut mit dem Alter? Ist Kleinmut eine Charakterschwäche und Edelmut angeboren? Psychoanalytikerin Rotraud A. Perner zeigt, wie wichtig Mut im Leben ist: vom Mutwillen in der Kindheit, dem Übermut in der Pubertät, bis zum Freimut, seinen eigenen Weg zu gehen, und der Demut, das Sterben als Teil des Lebens anzunehmen. Sie weiß: Mut ist keine Eigenschaft, sondern ein Prozess. Und sie weist Wege, wie wir den inneren Hasenfuß überwinden und den Mut finden, zu uns selbst zu stehen.

Rotraud A. Perner ist Juristin, Psychoanalytikerin und evangelische Theologin und als Supervisorin und Strategischer Coach tätig. Sie leitet das Institut für Stressprophylaxe & Salutogenese und unterrichtet Gesundheitskommunikation und Gewaltprävention an mehreren Universitäten. Sie ist Autorin zahlreicher erfolgreicher Bücher, zuletzt erschienen:

»Der erschöpfte Mensch« (2011), »Die reuelose Gesellschaft« (2012), »Der einsame Mensch« (Amalthea, 2014).

ISBN-13: 978-3-99050-030-9, Gebundene Ausgabe, 256 Seiten, €22,95
Amalthea Signum Verlag, Jänner 2016



Rotraud A. Perner **Der erschöpfte Mensch**

Der erschöpfte Mensch zwischen Krankheit und Modediagnose. Burnout ist ein Modebegriff, und das Geschäft damit boomt. Doch ist das Erschöpfungssyndrom als Krankheit nicht wissenschaftlich anerkannt. Rotraud A. Perner, geht den Ursachen dieser Phantomkrankheit auf den Grund, die gerne als Deckmantel genutzt wird. Denn in der Leistungsgesellschaft ist sie weit weniger tabuisiert als die klassische Depression, sie weist vielmehr auf überdurchschnittliches Engagement hin. Doch Flexibilität, Konkurrenzdruck, soziale Vereinsamung durch virtuelle Beziehungswelten führen tatsächlich zu Stress, Überforderung und schließlich zur totalen Erschöpfung.

ISBN-13: 978-3701732661, Gebundene Ausgabe, 208 Seiten, €13,50
Residenz Verlag, Jänner 2012



Gottfried Huemer

Männer haben keine Depressionen...

Ein Präventionsbuch nur für Männer

„Kein Mensch weiß, wie es mir wirklich geht...“

So beginnen viele Leidensgeschichten von Männern. Erfolgreich und in der Außenwahrnehmung und Selbsteinschätzung noch immer das starke Geschlecht leiden immer mehr Männer an Depressionen oder Burnout. Im Gegensatz zu Frauen holen sie sich sehr viel seltener Hilfe und Unterstützung. Gottfried Huemer weiß, wovon er spricht: In seinem neuen Buch schildert er, wie das Streben nach Erfolg, Macht, Geld und Anerkennung Männer antreibt - und überfordert. Aus eigener Erfahrung hat er einen Blick für Männer, die das Gefühl für sich selbst verlieren und in eine Depression als Endstation der Entfremdung von eigenen Bedürfnissen rutschen. Oft ist es ein „Selbstmord auf Raten!“, am Ende ist der Leidensdruck dramatisch. Wie verhalten sich Männer bei Depressionen? Warum wird ihr Leiden nicht erkannt? Welche Wege gibt es aus der Sackgasse? Der Autor zeigt anhand zahlreicher Fallbeispiele, wie Männer aus diesem Karussell aussteigen können, wenn ihr Leben aus dem Ruder läuft. Konkrete Anleitung zur Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige machen dieses Buch zu einem praktischen Männerratgeber.

ISBN-13: 978- 3451611896, Kart. Ausgabe, 180 Seiten, €15,40
Kreuz Verlag, 2013



DER MENSCH

Zeitschrift für Salutogenese und anthropologische Medizin,
Nr.50-51

Gemeinschaftsleben und Umwelt, Dez.2015

Leitthema

Ent-Wicklung von Beziehungsmustern in intentionalen Gemeinschaften
(Theodor Dierk Petzold)

In der Balance von Ich und Wir können Menschen gesunden (Rolf Bastian)

Ist jede Gemeinschaft per se heilend, gesundheitsfördernd (Uwe Kurzbein)

Individualität und Gemeinschaft – Teil 1 (Georg Lohmann)

Individualität und Gemeinschaft – Teil 2 (Bettina Klein)

Gewinnender Austausch zwischen den Generationen (Elfriede Zörner)

Das hat gut getan! (Jens Gantzel)

Gemeinschaft ermöglicht Kultur – Kultur ermöglicht Gemeinschaft (Thomas Westphalen)

Gemeinschafts-Kompetenz (Helmut von Bialy)

Lehre und Forschung

Migration über unsichtbare Grenzen? (Elfriede Steigerwald)

Sowie Praxisbeispiele und Erfahrungsberichte

Verlag Gesunde Entwicklung, Bad Gandersheim

90 Seiten, ISSN 1862-5266

Eur 7,00 exkl. Versandkosten über www.life-support.at