



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 57 / Sep. 2016



© e.zörner

Psychosomatische Beschwerden (Beratungsimpulse)... Seite 08

Wiener Resilienz Modell (Salutogenese-Impulse)... Seite 12



ImpulsPro





Vorwort: Interessante LSB-Projekte	3
Der neue und doch bekannte ÖGL-Vorstand	4
Beratungsimpuls: Ticken Sie richtig?	5
Fachartikel: Psychosomatische Beschwerden – die Geisel unserer Zeit	6
Impressum	10
Salutogenese-Impuls: Das Wiener Resilienz Modell (BG W)	11
WB: CLS – Supervision / Burnout-Prävention (O/S)	18
WB: Kaiser – Sexualberatung (W/NÖ)	19
WB: Villa Rosental – Erhöhte Beratungskompetenz (OÖ)	21
WB: ÖGL– Upgrade „Salutovisor/in®“ (OÖ)	22
Literaturimpulse: Buchberger – Mathematik-Management-Meditation	23



## Interessante LSB-Projekte in mehreren Bundesländern

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Viele von uns konnten im Sommer eine wohlverdiente Ruhepause genießen, im Urlaub ihre Batterien wieder aufladen und so ist es nur eine logische Folge, dass ringsum in den verschiedenen Bundesländern wieder eifrig Projekte für LSBs überarbeitet, fortgesetzt oder neu gestartet werden.

So hat zum Beispiel die **Vorarlberger Berufsgruppe** gleich Anfang September ihren „Referentenpool für Gemeinden und Institutionen“ in einem Workshop mit einem konkreten Maßnahmenplan neu konzipiert und ich freue mich schon auf die nächsten Aktivitäten hier vor Ort.

Schön finde ich auch die Möglichkeit für **NÖ-LSB** neben den neuen bundesweit erhältlichen Werbematerialien Werbefilme über Lebensberatung auf der eigenen Homepage einzubinden. Ein Blick auf die [YouTube-Seite](#) der Arge-LSB NÖ lohnt sich.

Bei der ganz spannenden, international besetzten Veranstaltung „1.OÖ Wissensforum“ präsentierte sich vor wenigen Tagen die **OÖ-BG** mit einem Infostand sowie FVO Andreas Herz mit seinem Resilienz-Vortrag.

Da sind wir auch schon beim Salutogenese-Impuls dieser Ausgabe: in einem umfassenden Artikel können Sie sich heute über das **Wiener Resilienz Modell** der **BG Wien** informieren.

Ein äußerst interessantes Gespräch hatte ich - ebenfalls letzte Woche - mit dem renommierten Computermathematiker **Bruno Buchberger**; erfahren Sie mehr darüber wie Mathematik, Management und Meditation auf unser Leben wirken in den Literaturimpulsen.

Unsere Beratungsimpulse befassen sich diesmal mit den Themen „**Psychosomatik**“ und „**Rhythmus**“; Lebensberatung bietet viele Möglichkeiten Betroffene aus einem belastenden Kreislauf herauszuführen und eine gesunde Lebensgestaltung zu fördern.

Damit Sie in Ihrer Arbeit gut mit diesen Zielgruppen arbeiten können, haben wir wieder einige passende Weiterbildungsimpulse für Sie zusammen getragen. Schmökern Sie – vielleicht ist das Richtige für Sie dabei.



Elfriede Zörner  
Präsidentin der ÖGL  
Foto © Ch.Goldmann

## Viel Vergnügen beim Lesen und Einen erfolgreichen Herbst!

**Elfriede Zörner**

Präsidentin der ÖGL  
Österr. Gesellschaft für Lebensberatung





## „Neuer“ ÖGL-Vorstand

Da Mag. Franz Landerl mit seiner ehrenamtlichen Funktion als Sprecher der BG OÖ seine freien Zeiten mehr als gefüllt hat, bat er seinen ÖGL-Vorsitz vorzeitig abgeben zu können. Deshalb fand am 22. Sept. im netten Ambiente der Villa Rosental Laakirchen die außerordentliche Generalversammlung statt. Als neues und doch bekanntes Vorstandsteam stellen sich vor:



Präsidentin Elfriede Zörner, DLB (Mitte),  
 Vize-Präsident Gottfried Huemer DLB, (links im Bild)  
 Vize-Präsidentin Mag. Ariane Hitthaller, MSc, (rechts im Bild)

*Foto Ch. Goldmann*

### Die Ziele für die Periode 2016 – 2020

#### **Kooperation Berufsgruppe**

Die intensive Zusammenarbeit mit der BG LSB wird fortgesetzt.

#### **Verstärkung des Images der LSB als Säule der Gesundheitsvorsorge**

im Land und durch internationale Kooperationen im deutschsprachigen Raum

#### **Zusammenarbeit im Tripel wird forciert**

Vizepräs. Mag. Ariane Hitthaller wird die Ernährungswissenschaften stärker einbringen; auch die Sportwissenschaftliche Beratung soll mehr eingebunden werden.

#### **Digitale Zeitung an alle LSB**

wird mit dem inhaltlichen Schwerpunkt der Fachinformation sowie mit Ausbildungs- und Veranstaltungsankündigungen weitergeführt und verbessert.

#### **Lebendige Pressearbeit und Weiterbildungsangebote:**

Neben der bisherigen Medienpräsenz arbeitet Vizepräs. Gottfried Huemer aktuell intensiv mit dem ORF zusammen.

Das ÖGL Weiterbildungsangebot betont die salutogene Beratungsausrichtung.



5

## Ticken Sie richtig?

### Rhythmus bestimmt unser Leben

Von *Elfriede Zörner*



Hin und wieder gewinnen wir den Eindruck, dass das Leben unserer Klienten oder auch unser eigenes aus den Fugen gerät: So vieles strömt von außen auf uns ein, so manches wird uns abverlangt und gar nicht so selten sind wir es selbst, die uns unter Druck setzen. Wie gelingt es uns dann wieder, in unserer Kraft zentriert, in unserer Mitte zu sein?

Nicht nur unser Leben, das Leben aller Organismen wird von Anfang an von einem chronobiologischen Rhythmus bestimmt. Er steuert Zellteilung, Herzschlag, Atmung, Schlaf-Wachphasen, Hormonausschüttung und viele weitere lebenswichtige Funktionen. Deshalb hilft es uns besonders in Anspannungszeiten auf unsere Taktung zu achten, besser noch wir beugen vor.

#### Tägliche Rituale helfen

Nehmen Sie sich bereits am Morgen Zeit, sich besinnlich auf den Tag einzustimmen, nutzen Sie dafür die gleiche Uhrzeit, die gleiche Position. Es kommt weniger darauf an, einen perfekten (Lotos)Sitz einzunehmen, als regelmäßig, bewusst den neuen Tag als Geschenk zu betrachten. Das etwas frühere Aufwachen lohnt sich! So wartete z.B. Picasso nicht darauf, dass ihn irgendwann die Muse küsst, sondern er begab sich täglich morgens zur gleichen Zeit ins Atelier, um dafür bereit zu sein.

Nicht nur kleinen Kindern fällt der Alltag mit Ritualen leichter, auch uns Erwachsenen helfen sie, um uns zu strukturieren, täglich neu zu ordnen, speziell bei Umstellungs- und Übergangssituationen.

#### Schritt für Schritt zur inneren Ruhe

Besonders wohltuend erleben wir unsere natürliche Rhythmik beim gleichmäßigen, ausdauernden Gehen. Unsere Atmung verbessert sich und mit unseren Schritten schwingt unser ganzer Körper: Unser Geist wird wieder frei, unsere Sinne geschärft und unsere Seele kommt zur Ruhe. Darum finden mehr und mehr Menschen Freude am Pilgern. Ende August habe ich mir den lang gehegten Wunsch erfüllt und bin gemeinsam mit Freunden in einer Gruppe von Linz nach Mariazell gegangen. 5 Tage waren wir unterwegs, etwa 154 km und annähernd 4000 Höhenmeter wurden bewältigt. Obwohl ich von meiner Beratungserfahrung weiß, welche Selbsterfahrungsprozesse in Gang kommen können, war ich überrascht, was alles in mir beim einfachen Dahinschreiten, beim Genießen der Gemeinschaft und der Natur, beim Bergauf-Schnaufen, im Gebet, im Gespräch und in der Stille in Bewegung geraten ist. Ein wunderbares Erleben, das ich allen nur wünschen kann!

#### Gleichmäßiger Spannungswechsel

Also das Pendel zwischen Anspannung und Entspannung – das Leben braucht beides – soll gleichmäßig schwingen. Je nachdem ob Sie eher einer großen Standuhr gleichen, also eine lange Amplitude besitzen, oder das rasche Tick-Tack einer kleinen Wanduhr, soll Ihre Entspannungszeit adäquat der Anspannung sein.

Nutzen wir jede sich bietende Möglichkeit, die Natur zu genießen und in uns hinein zu horchen, wo wir unseren individuellen Rhythmus gut leben oder wo wir aus dem Takt geraten sind. Manchmal hilft es – nicht nur bei unseren Klienten, sondern auch bei uns selbst, dem in einer persönlichen Beratung nachzuspüren, um wieder richtig zu „ticken“. ;-)



## Psychosomatische Beschwerden – die Geisel unserer Zeit

Von *Gottfried Huemer*

**Viele Menschen sind heute depressiv, fühlen sich überlastet oder sind von psychosomatischen Beschwerden betroffen. In unserer leistungs- und konsumorientierten Gesellschaft bleibt die Entwicklung einer sinnerfüllten Lebensgestaltung oft auf der Strecke. Leistungsdruck, belastende Ereignisse, aber auch schwierige Lebensgeschichten, letztendlich ungelöste Lebensthemen binden einen Großteil an Energie. Hinzu kommen alltägliche Konflikte und Verletzungen. Irgendwann ist der Punkt erreicht, an dem die Psyche streikt und – als Folge – der Körper ebenso. Auf Erschöpfung folgt Erkrankung.**

**dem die Psyche streikt und – als Folge – der Körper ebenso. Auf Erschöpfung folgt Erkrankung.**

Trotz zahlreicher Bemühungen auf medizinischem und sozialem Sektor können einschneidende Ereignisse oder problembehaftete Lebenssituationen, letztendlich auch enorme Leistungsansprüche zu hohen psychischen Belastungen führen. Dauern diese Belastungen länger an, so können sie sich zu körperlichen Krankheiten, psychosomatischen Beschwerden, Depressionen und anderen Überlastungssymptomen wie etwa Burnout ausweiten.

Viele der Betroffenen befinden sich in ärztlicher Behandlung. Sie nehmen Medikamente, sind oder waren im Krankenstand und schaffen es trotz großer Anstrengung unseres Gesundheitssystems nicht, aus dem negativen Kreislauf herauszukommen. Auch Operationen bringen oft nur kurzfristige Linderung oder sind überhaupt wirkungslos. Der Körper versucht weiterhin mit unangenehmen Symptomen wie Bluthochdruck, Allergien, Hautausschlägen, Kopf- oder Wirbelsäulenbeschwerden und anderen Qualen auf die „Schiefelage der Seele“ aufmerksam zu machen. Im schlechtesten Verlauf folgen Arbeitsverlust, Frühpensionierung, Isolation und Ausgeschlossenheit aus den sozialen Strukturen unserer Gesellschaft. Manche Betroffene nehmen einen „Behandlungs-Marathon“ auf sich und fühlen sich dennoch nicht erst genommen. Besonders bei somatoformen Störungen – sogenannten Krankheiten ohne Befund – leiden die Menschen auch darunter, dass ihnen vermittelt wird, eingebildet krank oder sogar „verrückt“ zu sein.

Es ist ein offenes Geheimnis, dass psychosomatische Beschwerden – also leib-seelische Zusammenhänge, die zu einer Symptomatik führen – in unserem Gesundheitssystem schwer behandelbar sind. Manfred Stelzig, Neurologe, Psychotherapeut sowie Chefarzt der Abteilung für Psychosomatik an der Salzburger Uniklinik, schreibt dazu: „Es sei deutlich spürbar, dass die Patienten Schutz, Geborgenheit, Klarheit, Stärke und Beistand suchen.“ Diese Art der umfassenden, ganzheitlichen Zuwendung kann aber das bestehende Gesundheitssystem nicht in dem Maß leisten, wie es gebraucht werden würde.

### Krankheit ohne Befund als „Last“ für das Gesundheitssystem

Krankenstände, Arztbesuche und Klinikaufenthalte lassen bei den betroffenen Menschen hohe Kosten entstehen. Und sie belasten auch die Allgemeinheit. Mehr als die Hälfte der Krankenstände in der EU geht schon auf psychosomatische Beschwerden (man spricht auch von somatoformen Störungen) oder psychische Erkrankungen wie Erschöpfung, Panikattacken, Schlafstörungen oder Burnout zurück. Fünfzig bis sechzig Prozent aller



7

Arbeitsunfähigkeitstage sind demnach durch psychosoziale Risiken bedingt. Neben hohen Kosten für das Sozialsystem entstehen auch den Unternehmen Produktivitätseinbußen durch krankheitsbedingte Abwesenheiten ihrer Mitarbeiter.

Eine Lösung der Leiden ist aber auch nach stationären Aufenthalten nicht immer abzusehen. Bei einigen Betroffenen kommt es zu Rückfällen (oft mit Symptomverstärkung), da oft keine oder nur eine unzureichende Nachbegleitung angeboten bzw. in Anspruch genommen wird. Eine Ursache für Instabilität in der Phase danach, liegt wohl darin, dass der Betroffene durch eine Behandlung (z.B. einen Klinikaufenthalt anderswo) zur Gänze aus seinem sozialen Umfeld gerissen wurde. Nach dem Aufenthalt wird es dann umso schwieriger, sich wieder in das gesellschaftliche, alltägliche System einzugliedern. Lösungen für das „Belastende“ im Alltag können ohne Nachbegleitung kaum oder nur schwer erarbeitet, erprobt und verbessert werden.



## Vor- und Nachbegleitung als sinnvoller Weg

Menschen mit Depressionen, Überlastungssymptomen und psychosomatischen Beschwerden fehlt oft eine fundierte Vor- oder Nachbegleitung außerhalb von betreuten Einrichtungen. Hier können Lebensberater einen wesentlichen Beitrag zur Stabilisierung solcher Menschen vor und nach Aufenthalten in stationären Einrichtungen leisten. Sie unterstützen ihre Klienten bei der Stabilisierung und Kräftigung ihrer Ressourcen, Abgrenzungsfähigkeit, Selbstwert und innerer Ruhe. Damit schließt die Berufsgruppe eine Lücke im psychosozialen Versorgungsnetz. Das Halten im bzw. die Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess wirkt in die Wirtschaftskreislauf. Neben einer direkten Kostenersparnis für das Sozialsystem (etwa wenn ein Krankenhausaufenthalt vermieden werden kann) werden auch Kostenträger wie AMS, Gemeinden und Länder entlastet. Letztlich bleiben dem Sozialsystem Beitragszahler erhalten.

## Mit Leib und Seele krank oder gesund?

Gesund sein, gesund bleiben oder wieder gesund werden! Das ist uns allen ein großes Anliegen. Einerseits jedem einzelnen von uns, andererseits aber auch der Gesellschaft, den Politikern sowie den Arbeitgebern und den Vertretern der Wirtschaft. Tipps zum Thema Gesundheit gibt es zuhauf. Sie sind in Zeitungen, Zeitschriften, Büchern und natürlich im Internet zu finden und es fehlt auch nicht an Vortrags- und Workshopangeboten zu diesem Themenbereich. Was genau aber ist unter Gesundheit zu verstehen? Die Antwort darauf bleibt vielschichtig und hängt davon ab, wem man diese Frage stellt. Gesundheit bedeutete lange, körperlich weitgehend schmerzfrei zu sein und sich z.B. „dem Alter entsprechend“ bewegen zu können. Auch wenn im Lauf der Jahre da und dort kleinere Beschwerden und Einschränkungen auftreten (zum Beispiel Weitsichtigkeit), muss man sich keine Sorgen machen. Wie gesagt: das ist dem Alter entsprechend und es wird die passende Brille verschrieben und die Sache hat sich.

Auch einem Großteil der Vertreter der Wirtschaft wagen wir zuzuschreiben, dass sie unter Gesundheit im Wesentlichen die körperliche Leistungsfähigkeit sehen. Wenn alle Arbeitnehmer morgens am Arbeitsplatz erscheinen und ihre Tätigkeiten ausführen, herrscht bei den Vorgesetzten sowie den Kunden Zufriedenheit. Für die Schulmedizin und die Krankenkassen ist man gesund, wenn keine ihrer Leistungen in Anspruch genommen



8

werden – also keine Arztbesuche, keine Medikamente, keine Klinik- und Kuraufenthalte, usw..

In den letzten Jahren aber hat sich der Blick auf bestimmte Beschwerden verändert. Meistens handelt es sich um Beschwerden, die sich zwar in körperlichen Symptomen äußern, aber nicht so einfach einem offensichtlichen körperlichen Leiden zugeordnet werden können. Der Patient ist „organisch“ gesund, heißt es dann. Aber er hat trotzdem Schmerzen, Hautausschläge, Schlafstörungen, Allergien, Migräne, Ohrgeräusche, Herzrasen oder Atemnot. In diesem Fall spricht man auch von „somatoformen Störungen“, die bei vielen Menschen vorübergehen. Bei einigen – und es werden immer mehr – chronifizieren sich diese Beschwerden und nehmen fortan eine zentrale Rolle in der Lebensführung ein.

Oft ist es möglich, die Symptome mit den entsprechenden schulmedizinischen Medikamenten zu lindern. Wenn jedoch eine psychische Ursache zugrunde liegt, dann lässt sich die Krankheit auf die herkömmliche Art nicht gänzlich heilen. Letztendlich entsteht daraus ein chronisches bzw. immer wiederkehrendes Leiden. Es handelt sich um sogenannte „psychosomatische Beschwerden“. Das bedeutet, dass die Ursache der Krankheit sich hauptsächlich in der Psyche befindet und dann im Körper als Symptom zum Ausdruck kommt (vgl. Jameda, 2014). Früher wurden Menschen mit psychosomatischen



Beschwerden oftmals als „eingebildet Kranke“ bezeichnet. Heute erfahren aber somatoforme bzw. psychosomatische Beschwerden eine breitere Akzeptanz; Gesundheit bzw. Krankheit werden von der Schulmedizin ohne Zweifel auch mit psychischen Komponenten in Verbindung gebracht. Die Methoden der Schulmedizin sind aber nicht ausreichend, um hier Abhilfe zu schaffen. Der Weg der Betroffenen führt daher oft genug in die Psychiatrie und Neurologie oder in psychotherapeutische Praxen.

## Chronische Schmerzen als Volkskrankheit

Frau Dr.<sup>in</sup> Hertha Mayr, Psychiaterin und Psychotherapeutin an der Landesnervenklinik Wagner-Jauregg in Linz wird in einem Artikel in den OÖ Nachrichten vom 30. Juli 2014 zitiert: „Chronische Schmerzen haben immer eine körperliche und eine psychische Komponente. Von psychosomatischen Beschwerden sind oft jene Menschen betroffen, die ihre Gefühle nicht erkennen und zuordnen können. Denn Gefühle haben auch körperliche Auswirkungen.“

In Europa leiden 19% der Bevölkerung unter chronischen Schmerzen oder somatoformen Störungen, in Österreich sind es sogar 21 Prozent. Von den Patientinnen und Patienten mit chronischen Schmerzen leiden 80 Prozent nach vier Jahren immer noch daran, obwohl viele von ihnen Therapie- und Behandlungsangebote nützen. Es ist also häufig ein langer Weg von psychosomatischen Beschwerden zurück zur Gesundheit.

## Krankheiten vorbeugen als Königsweg

In den letzten Jahren werden vermehrt Depressionen, Burnout und Angststörungen als ernsthafte Erkrankungen wahrgenommen, die entsprechend behandelt werden müssen. Die Zeitschrift Forum Gesundheit 1/2014 der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse stellt fest, dass rund 17 bis 18 Prozent der Menschen im Laufe ihres Lebens an Depressionen





leiden. Univ.-Doz. Dr. Christian Geretsegger berichtet in seinem Artikel, dass die Ursache einer Depression eine Entgleisung des Hirnstoffwechsels sei. Es handelt sich demnach nicht um eine seelische Erkrankung im engeren Sinn, sondern um eine „Ganzkörperkrankheit“. Über die Stoffwechselsysteme werden viele Funktionen des Körpers gesteuert und beeinflusst. Deshalb beginnt auch der Körper mit Symptomen zu reagieren. Die Auswirkungen freilich sind auch in der Seele zu spüren, werden aber von den Betroffenen oftmals verdrängt. In diesem Artikel wird betont, wie wichtig es ist, frühzeitig Hilfe zu suchen, auch wenn Menschen gar nicht merken, dass sie sich seelisch schlecht fühlen.

Krankheiten vorzubeugen statt sie zu heilen, bleibt der Königsweg. Wir könnten uns dadurch nicht nur viel Leid, Sorgen und Schmerzen, sondern auch sehr viel Geld ersparen. Auf der Homepage der Initiative „Stressfrei“ gibt es dazu interessante Informationen. Laut Wifo und Donau-Uni-Krems kosten psychische Erkrankungen den Staat und die Wirtschaft jährlich ca. 3,3 Mrd. Euro. Dieser Betrag setzt sich aus medizinischen Betreuungskosten zusammen und den Kosten, die der Wirtschaft durch die Ausfälle der Arbeitnehmer entstehen. Seit 1994 sollen sich die Krankenstandstage wegen psychischer Belastung fast verdreifacht haben.

### Vorbeugen ist immer günstiger – seelisch, körperlich und finanziell

Wegen seelischer Leiden nehmen jährlich 900.000 Österreicher Leistungen der Krankenversicherung (wie Krankengeld, Medikamente und stationäre Aufenthalte) in Anspruch. 840.000 Menschen in Österreich erhalten vom Arzt Psychopharmaka verschrieben. Die Ausgaben für Psychopharmaka betragen in Österreich jährlich 250 Mio., aber nur 70 Mio. Euro werden für Psychotherapie und klinisch-psychologische Diagnostik ausgegeben (vgl. Stressfrei, 2014).

Die aktuelle Studie „Volkswirtschaftliche Analyse eines rechtzeitigen Erkennens von Burnout“ wurde im Dezember 2013 von der Johannes-Kepler Universität publiziert (vgl. Schneider/Dreer, 2013). Ziel der Studie war die Berechnung der volkswirtschaftlichen Kosten, die durch die Behandlung von Burnout anfallen. Anhand von drei Verlaufsszenarien von Burnout wurde gezeigt, wie stark die volkswirtschaftlichen Gesamtkosten vom Diagnosezeitpunkt abhängen und welche finanziellen Auswirkungen der Diagnose- und Behandlungszeitpunkt auf Klein- Mittel- und Großbetriebe hat.

### Ein Beispiel am Kostenfaktor „Burnout“:

Bei Früherkennung (Lebensberatung, Coachingbegleitung, präventiven Maßnahmen) verursacht ein Burnout-Betroffener Gesamtkosten in Höhe von rund 1.500 bis 2.300 Euro. Bei zeitverzögerter Diagnose (Behandlung mit Psychotherapie, Medikamente, ärztliche Betreuung) belaufen sich die Kosten für Behandlung und Krankenstand auf 12.400 bis 17.700 Euro. Bei später Diagnose (Spitalaufenthalt, Rehabilitation, Arbeitsausfall, Medikamente, ärztliche Betreuung, Reintegration am Arbeitsplatz) summieren sich die Kosten von Burnout auf Euro 94.000 bis Euro 131.000 pro Fall.

Egal, ob eine Krankheit einen rein somatischen oder einen psychosomatischen Ursprung hat, jede und jeder kann den eigenen Heilungsprozess positiv beeinflussen (vgl. Mücke, 2004, S 535ff). Voraussetzung dafür sind die nötigen Werkzeuge (Methodenvermittlung) sowie Begleitung. Lebensberater/innen heilen keine Menschen sondern helfen ihnen, selbst



Verantwortung für ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden zu übernehmen. Sie leisten damit einen wesentlichen Beitrag zur Vermeidung bzw. Abfederung von Burnout, psychosomatischen Erkrankungen, Depressionen, Angstzuständen und anderen Beschwerden.

#### Fazit:

Viele Betroffene nehmen einen „Behandlungs-Marathon“ auf sich, fühlen sich aber trotzdem nicht gut oder klagen, dass körperliche Symptome trotz vieler Arzt- oder Krankenhausbesuche nicht zum Verschwinden gebracht werden. Sie stecken in anklagenden und verteidigenden Haltungsmustern fest. Die Anforderungen im Job werden zu Schwierigkeiten, die Gefahr, gekündigt zu werden, erzeugt zusätzlich Stress. Viele „flüchten“ in Krankenstände und erleben die Nachteile der Arbeitslosigkeit als weniger belastend, als wenn sie im „krankmachenden“ Arbeitsprozess integriert wären.

Zudem gibt es für die „Krankheit ohne Befund“, also psychosomatische Beschwerden keine Pille, die alles gut werden lässt. Die Betroffenen sind selbst gefordert, Belastendes, Energie raubendes Verhalten aufzulösen oder ihr Leben dahin zu verändern, dass sie selbst wieder im Einklang mit ihren Lebenszielen stehen bzw. Perspektiven dahin entwickeln. Hier sind wir mit unserer Arbeit gefragt, denn hier setzt die Begleitung der Lebensberater/innen an!

#### Autor:

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

Fotos: © Institut Huemer / fotolia

## 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“

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

Die in dieser Ausgabe mit (pr) gekennzeichneten Artikel sind kostenpflichtige Einschaltungen.

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

**Zustelladresse: ÖGL, c/o Elfriede Zörner,  
Seeschanze 1/6, 6900 Bregenz**  
Für den Inhalt verantwortlich: [zoerner@life-support.at](mailto:zoerner@life-support.at)

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



## Wiener Resilienz Modell: WRM<sup>1</sup>

Von Mag. Haris G. Janisch



Als gesetzliche **Interessenvertretung der Wiener LebensberaterInnen** haben wir für UnternehmerInnen das „Wiener Resilienz Modell (WRM)“ entwickelt. Es dient als niederschwelliges und hilfreiches Beratungsangebot für UnternehmerInnen und MitarbeiterInnen, um die Distress-Probleme der modernen Lebens- und Arbeitswelten optimal meistern zu können. Ressourcen- und lösungsorientiert haben wir auch die Begriffe „Stressmanagement“ und „Burnoutintervention“ zum modernen Begriff der Resilienzberatung transformiert. Erklärtes Ziel ist dabei die Optimierung der „intra- und interpersonalen Selbstheilungskräfte“ von Menschen in- und außerhalb von Organisationen. So gewinnt das Thema Resilienz im beruflichen wie auch im privaten Kontext immer mehr an Bedeutung. Resilienz ist eine spezielle Begabung von Menschen, die eigene psychische und körperliche

Gesundheit – auch unter schwierigsten Lebensbedingungen – zu erhalten. Diese Widerstandsfähigkeit ist besonders bei zielorientierten Menschen mit großem Verantwortungsbewusstsein bemerkbar. Besonders UnternehmerInnen verfügen über diese Gabe!



Um die Gesundheit der Mitarbeiter als wertvollstes Kapital eines Unternehmens zu erhalten bzw. zu verbessern, hat sich die Einrichtung eines „Betrieblichen Gesundheits-Managements“ (BGM) etabliert und gilt als hoffnungsvoller Weg zur Optimierung firmeninterner Ressourcen. Denn nur ein „gesundes“ Unternehmen, dessen Mitarbeiter im Sinne der Verhaltensprävention auf die eigene Gesundheit achten, kann im Wettbewerb nachhaltig erfolgreich bestehen. Genau bei diesem Thema setzen die Wiener Lebens- und SozialberaterInnen an. Als ausgewiesene ExpertInnen im Bereich der Burnout-Prävention bieten sie durch ernährungs-, sportwissenschaftliche und psychosoziale Beratung – eben

<sup>1</sup> (pr) - Teilweise wurde im Text im Sinne der einfacheren Lesbarkeit auf geschlechterspezifische Formulierungen verzichtet, obwohl immer beiderlei Geschlechter gemeint sind.



12

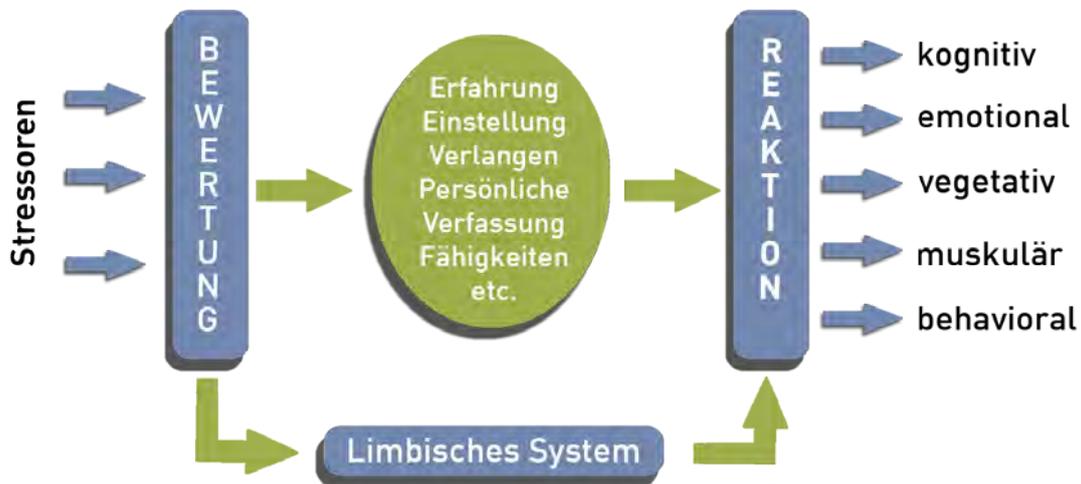
Resilienzberatung - maßgeschneiderte Unterstützung an, sowohl im privaten als auch im unternehmerischen Umfeld. LebensberaterInnen sind als Resilienzberater einerseits gesetzlich befugt, dieses hochqualifizierte Beratungsangebot zu liefern, andererseits gelten sie aufgrund der vorgeschriebenen staatlichen und universitären Ausbildungen als „Meisterklasse der Salutogenese“. Sie sind damit die Experten, wenn es um Coaching, Mediation und Supervision in den Bereichen mentale Stärke, körperliche Fitness und gesunde Ernährung geht.

Um Kunden am Markt eine Orientierung zu bieten, hat die WKÖ die Qualitätsmarke „Impulspro“ geschaffen. UnternehmerInnen und MitarbeiterInnen können dieser Dachmarke vertrauen. Denn wer als Berater befugt ist, die Qualitätsmarke ImpulsPro zu benützen, hat eine fundierte Ausbildung, unterwirft sich den ethischen Grundsätzen der Berufsgruppe und kann auf ein großes Ausmaß an praktischer Erfahrung verweisen.

## WRM Modell im Detail:

Es gilt als Faktum: Krankmachender Stress belastet den menschlichen Organismus. Als wissenschaftliches Erklärungsmodell wie es nun möglich ist, dass sogar ständige negative Gedanken und Gefühle den eigenen Organismus nachhaltig belasten können, erklärt die moderne „Psychoneurobiologie“ (PNB), wobei das Wechselspiel zwischen dem Körper und der Psyche eines Menschen wissenschaftlich erklärt wird. Die Erfahrung von vielen betroffenen Menschen bestätigt, dass chronische Stressbelastungen das harmonische Zusammenspiel des menschlichen Körpers maßgeblich beeinträchtigen und die psychischen Kräfte schwächen können. Ständiger Zeitdruck, emotionale Belastungen in verschiedenen Lebensrollen sowie ein ungesunder Lebensstil bewirken einen DYS-Stresscocktail, der irgendwann zu einem „Systemcrash“ des menschlichen Organismus führen kann und dann je nach persönlicher Veranlagung eine körperliche oder psychische Erkrankung bewirken kann.

## Stressoren - Organismus - Reaktion



Das SOR Modell erklärt wie ständige Stressoren (körperliche, psychogene oder psychosoziale Stressoren) im Sinne von einer massiven Überforderungen innerhalb der verschiedensten Lebensrollen (Beziehungsprobleme, Arbeitsdruck, Tod eines Angehörigen,



13

Heirat, Scheidung, Geburt eines Kindes, Arbeitslosigkeit, Mobbing usw.) den menschlichen Organismus belastet und letztlich zu einem Burnoutproblem führen können.

Dieses Modell zeigt auch den Weg in ein Burnout, das am Ende einer ständigen „Stressüberdosis“ steht, eben dann wenn die stete Überforderung in den verschiedenen Lebensrollen zu einer totalen Erschöpfung des Organismus geführt hat.

## TYPISCHE SYMPTOME AUF DEM WEG IN DIE ERSCHÖPFUNG

Handelt es sich um einen Burn-out-Prozess, stehen Hyperaktivität, das Gefühl der Unentbehrlichkeit und freiwillige Mehrarbeit am Anfang.

### DER ZYKLUS DER BURN-OUT-STADIEN



An einem Beispiel erklärt: Eine Frau erlebt wie ihr Mann sie betrügt, gleichzeitig wird sie in ihrem Beruf wegen ihrer Opfermentalität schon seit Monaten gemobbt und hat noch die volle Verantwortung für ihre zwei Kinder, da sich der Mann wegen seiner Affäre und seinem Beruf kaum Zeit für die Kinder nimmt. Es kommt auch zur Scheidung. Sie ist in Geldnot und erfährt geringe Unterstützung durch ihren Ex-Mann. Diese Frau erlebt nun extreme innere Stressoren, wodurch ihre Gedanken (**kognitiv**) durch Sorgen, Verletzung und Enttäuschung ständig ins „negative Denken“ abrutschen.

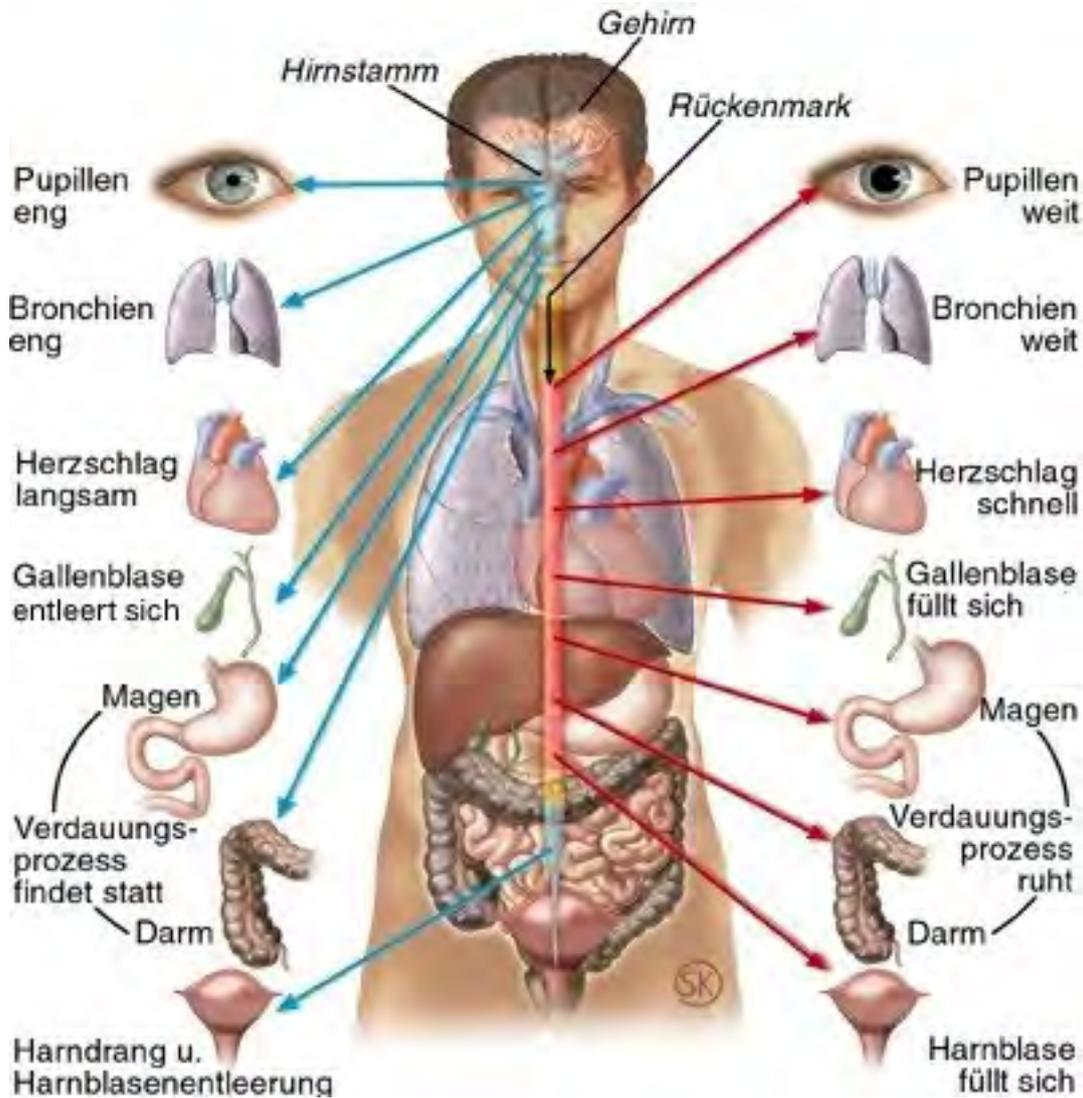
Dadurch werden auch die Gefühle (**emotional**) beeinträchtigt, wodurch Wut, Angst, Schmerz, Traurigkeit immer öfters zu depressiven Stimmungen führen. Zusätzlich ist sie täglich gefordert, mehr als zuvor zu arbeiten und leistet mit ihrem Körper schier Übermenschliches. So schläft sie weniger, muss beruflich noch mehr leisten und dies auch für die Kinder. Diese körperlichen Stressoren werden durch ungesundes Essen und Bewegungsmangel noch verstärkt. Zusätzlich belasten auch noch „Flucht-Sucht“ Substanzen wie Nikotin, zu viel Kaffee und Wein am Abend den Körper.

Die andauernden psychosozialen Stressoren von Sorgen, Angst und seelischer Verletzungen wirken nun auf das vegetative Nervensystem wie z.B. auf das Gefühlszentrum des Gehirns, dem limbischen System (**vegetativ**). Dieses Gefühlszentrum beeinflusst nun



14

auch über den Hypothalamus und der Hypophyse das Hormonsystem, wie auch das Nervensystem, insbesondere das Wechselspiel zwischen dem Sympathikus (rot) und dem Parasympathikus.(blau)



Bei Dauerstress wird vordergründig der Sympathikusnerv (rot) aktiviert und treibt den Organismus mit „Kampf/Flucht - Stresshormonen“ ständig auf Hochtouren. Für eine Erholung wäre die Aktivierung des Parasympathikus notwendig, aber dafür gibt es keine Zeit. Irgendwann wird dann die betroffene Frau zur „Alltags-Hochleistungssportlerin“, denn der Organismus passt sich dem Dauerstress-Lebensstil an und verändert sich, um zu überleben.

Diese Dauerbelastungen beeinträchtigen mit der Zeit die Organebene wie auch das Muskelsystem (**muskulär**). Verspannungen in den Nackenmuskeln bis zu Bandscheibenproblemen, aber auch Probleme mit dem Magen, der Verdauung bis hin zur Sexualität können sich so psychosomatisch manifestieren.

Über einen langen Zeitraum können somit diese Stressdynamiken auch zu einer Verhaltens- und Persönlichkeitsveränderung führen (**behaviorial**). Das sind auch die Stationen in ein Burnout!

Das Endstadium eines Burnouts ähnelt dabei oft dem Zustand einer psychotischen



15

Erkrankung. Ob es aber jemals soweit kommt, hängt aber - wie im SOR MODELL beschrieben - auch von den Genen, der Veranlagung, der Erziehung, der Tagesverfassung und den Lebenserfahrungen eines Menschen ab. Besonders wichtig ist die eigene Bewertung (z.B. positives Denken) von Stressoren, ob sie positiv oder negativ interpretiert werden. Anhand nachfolgender Stress-Spiralen-Cartoons wird das S-O-R Erklärungsmodell verständlicher:

**Mein Stress und seine Folgen**

**1. Situation**  
Eine für mich unangenehme Situation...

**2. Interpretation**  
... deute ich als Belastung. ...

**3. emotionale Antwort**  
... Jetzt fühle ich mich wirklich schlecht. Wenn ich spätestens jetzt nichts dagegen unternehme, ....

**4. körperliche Antwort**  
... "fällt mir alles auf den Kopf". Das tut ordentlich weh!!! ...

**5. Konsequenzen**  
...und bekomme letztendlich "die Rechnung präsentiert".

Diese krankmachende Stressdynamik ist aber auch der Schlüssel, wie es gelingen kann, den DYS-Stress besser verdauen zu lernen. Es gilt dabei diese Stress-Spirale heilsam umzudrehen und auf allen Stationen so zu intervenieren, dass die eigene Psyche, der Körper wie auch die sozialen Netzwerke gestärkt werden, um so die psychosozialen Ressourcen zu nähren und den Organismus gegenüber den vielfachen Stressoren im Sinne der Resilienz zu immunisieren. Diese Interventionsstrategie ist abgeleitet vom wissenschaftlich fundierten Modell von Dr. Greenberg, das in Amerika 1990 als "Greenberger Modell der Stress-Straßen-Stationen" in den amerikanischen Universtitäten Einzug gehalten hat.

Als **Herzstück des WRM** gilt ein gelungenes **Lebensrollenmanagement**, wobei eine heilsame Bewältigung der "Lebenswelt- und Arbeitswelt-Stressoren" angestrebt wird. Es gilt als Person in seiner Mitte zu bleiben und die Selbstheilungskräfte des einzelnen Menschen, aber auch die zwischenmenschlichen Heilungskräfte seines sozialen Umfelds zu eruieren, zu mobilisieren, wie auch zu stabilisieren. Der Begriff „Work-Life Balance“ ist heute bereits ein akzeptierter Indikator für die „persönliche Antistresskompetenz“ im Zusammenhang mit den Herausforderungen in der beruflichen wie auch privaten Lebensrolle. In der Fachsprache des WRM bezeichnen wir diese Fähigkeit den Alltags-Stress gesund zu verdauen, als ein gelungenes Lebensrollenmanagement. Denn eigentlich haben wir Menschen täglich in mehreren Lebensrollen zu bestehen. Wir sind Partner und Eltern, kümmern uns als Kind um unsere eigenen Eltern, als Bruder oder Schwester bewahren wir idealerweise eine nährende Beziehung zu unseren Geschwistern wie auch zu unseren Freunden und vermutlich sind wir noch in einem Verein oder einer Kirche aktiv. Die Erfahrungen mit diesen sozialen Beziehungen können nährend für unser Gemüt, aber auch sehr belastend sein. Letztlich hängt es aber immer von uns persönlich ab, wie selbstbestimmt wir in den unterschiedlichen



16

Lebensrollen wirken. Werden wir von Schuldgefühlen getrieben oder können wir nicht Nein sagen, weil wir als "Ja-Sager" (pleaser) mehr soziale Anerkennung erlangen? Sind wir von unbewussten Elternbotschaften getrieben, die uns zu enormer Leistung antreiben? Lassen wir uns fremdbestimmen und zu einem ungesunden Lebensstil mitreißen, weil wir dazugehören und gefallen wollen? Oder ist es die Existenzangst, die uns das Mobbing in der Berufsrolle aushalten lässt?

Ein gelungenes Lebensrollenmanagement hat in unserer Welt sicher zu einem gewissen Teil mit Glück zu tun. Ob ich zum Beispiel durch Geburt und sozialen Status bevorteilt wurde und über eine soziale und finanzielle Absicherung im Hintergrund verfüge. Jedoch zum größeren Teil hat es mit meiner menschlichen Fähigkeit zu tun, wie ich mein Leben selbstbestimmt gestalte und wie diszipliniert ich meine Lebensziele umsetzen will und kann.

Zur Bewahrung einer „Work-Life Balance“ bedarf es daher wie bei einem Spitzenmanager oder Spitzensportler dreier Grundsäulen:

1. **Einer "Mentalberatung" zur Zielfindung und Fokussierung meiner Lebensziele**
2. **Ein gesunder Lebensstil durch meine persönlich gelebte "Verhaltensprävention" so wie**
3. **Der bewussten Schaffung von geplanten täglichen "Gesundheits- & Glücksoasen".**

Diese Glücksoasen schaffe ich mir mit glücklichen Beziehungen oder Hobbies, manche auch mit Haustieren. Die Lebenspraxis zeigt aber, dass immer mehr Menschen wegen der zu bewältigenden Alltagsprobleme in Problemtrancen des Alltages hängen bleiben. Deshalb brauchen diese Menschen beste Freunde und gute Coaches/Berater, die helfen Wege aus der lähmenden Problemtrance zu erarbeiten. Sehr oft hat das mit „Trauerarbeit, Mobbingabwehr und Hoffnungszielarbeit“ zu tun, um das Gefühlschaos in der eigenen Psyche wieder zu ordnen und die psychischen Überlebenskräfte in den Dienst der Bewältigung der täglichen Aufgaben zu stellen. Dabei hilft eine kompetente Mentalberatung durch befugte Lebens- und Sozialberater. Ein gesunder Lebensstil stellt sich automatisch ein, wenn tägliche gesunde Lebensgewohnheiten umgesetzt werden. Es gilt den Körper zu stärken, um ihn stressresistenter zu machen. Dazu brauche ich eine gute und gesunde Nahrung für Gehirn, für Nerven und für die Organe. Zusätzlich spielen der gesunde Wasserkonsum, die richtigen Atemtechniken und die gesunde Dosis an Bewegung eine zentrale Rolle. Dazu benötigen wir einen wirksamen Ernährungsplan wie auch einen Trainingsplan für einen „bewegten Alltag“.

Beim „bewegten Alltag“ bauen wir in sinnvoller Weise individuell erarbeitete Übungen zwischendurch in den Alltag ein. Wir gehen z.B. unsere 10000 Schritte, atmen bei Stauphasen die „Babyatmung“ als tiefe Bauch/Brust/Schulteratmung und stehen im Büro auf einem Bein und machen sinnvoll gewählte „Tai Chi bzw. Yoga Übungen“. Am Abend legen wir uns in die Badewanne und meditieren, um durch eine individuelle Beruhigungstechniken für das Gehirn, für die Nerven und für alle Organe wieder Erholung zu liefern. Danach kuscheln wir mit unseren Liebsten, um durch die heilsamen Kräfte der Liebe Alltags-Glücksoasen zu schaffen. Wenn wir das alles selber schaffen – ohne Hilfe eines anderen, verfügen wir über ein gesundes natürliches Sensorium zur Schaffung eigener Glücksoasen und zur Meisterung unseres Lebens. Falls wir aber daran scheitern und an den Alltagsproblemen zu zerbrechen beginnen, sollten wir uns für einen kurzen Zeitraum einen kompetenten Mentalberater, Bewegungsberater und Ernährungsberater leisten. Der Nutzen



und der Gewinn wird ein gesünderer Lebensstil im Sinne eines gelungenen Lebensrollenmanagements sein.

**Viele Menschen möchten ihr Leben ändern (mehr Sport, gesündere Ernährung, etc...), bei den wenigen funktioniert es aber.**

**Wie kann man den „inneren Schweinehund“ austricksen?**

Mit dieser Frage wird das größte Hindernis von uns Menschen auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil angesprochen – die Weckung der Eigenmotivation, um neue Denk- und Lebensgewohnheiten im Alltag umsetzen zu wollen. Es ist einfach sehr mächtig und viel einfacher, sich fallen zu lassen und dem schwierigen Alltag durch Essen, der Trägheit und den diversen Suchtformen zu entfliehen. Ich kann mich dabei so richtig fallen lassen und mich in meiner „Opfermentalität“ suhlen. Kann die tiefe Sehnsucht nach Glück im Alltag nicht in Erfüllung gehen, so steige ich in Parallelwelten ein, um dort Dosen eines Ersatzglückes zu erfahren: Das Spektrum reicht hierbei von TV, PC, Alkohol, Sex bis zur Essenssucht.

Es gibt 3 Motivgründe einen neuen Lebensstil annehmen zu wollen. Der erste Grund ist oftmals eine ernsthafte Krise: Eine Erkrankung und die damit verbundene Angst des Verlustes von Gesundheit und Leben motiviert, um die eigene Gesundheit zu „kämpfen“. Also ist es zum Einen in der Tiefe der Seele die Angst um das eigene Leben, die mächtiger als der „innere Schweinehund“ wirkt. Ein zweites Motiv hat mit dem inneren Wunsch nach Gesundheit, der Sehnsucht nach Schönheit und Vitalität zu tun, denn damit wird oft Erfolg und Glück in einer Partnerschaft und in anderen Lebensrollen verbunden. Für die Erfahrung, für seine Erfolge, seine Fitness und Schönheit von begehrten LebenspartnerInnen gelobt und bewundert zu werden, „opfert man/frau“ sich gerne dem schweißtreibenden Training.

Der dritte Motivgrund sind Menschen wie Freunde und professionelle Berater. Es entspricht unserer langjährigen Berufserfahrung, dass die meisten Menschen alleine nicht über die Motivationskraft verfügen und daher einen Mental- oder Sportberater benötigen, um eine gewünschte Lebensstilveränderung langfristig durchhalten zu können. Beide Berater brauchen eine profunde Ausbildung und Praxis, um gemeinsam mit KlientInnen und deren Innenwelt so zu arbeiten, dass das Bewusstsein und die psychische Kraft für eine Änderung eines Lebensstils kultiviert und verstärkt wird.

**Deshalb sind alle Berater des WRM Modells gesetzlich befugte und fachlich bestens ausgebildete Lebens- und SozialberaterInnen.**

*Mag. Harald Janisch, Fachgruppenobmann Personenberatung und Personenbetreuung der WKWien, arbeitet als Sportwissenschaftler, Supervisor und Lebensberater sowie als Univ. Lektor an der KF UNI Graz, ebenso als Trainer und Coach für Fitness und Mentales. Seit vielen Jahren engagiert er sich in der Interessensvertretung für die Arbeitsbereiche der Lebens- und SozialberaterInnen. Vor wenigen Tagen wurde von der WK eine [Presseaussendung](#) zum WRM veröffentlicht.*

Fotos: © WKW / Janisch



18



Institut für  
Christliche Lebensberatung  
& Seelsorge

## Zertifizierter Fortbildungslehrgang

### *ImpulsPro Supervision*

für Diplom-Lebensberater/innen



(pr)

Supervision ist ein arbeitsfeldbezogener und aufgaben-orientierter Beratungsansatz. Das Aufgabengebiet reicht von Seelsorge, Begleitung und Beratung von Gemeinden und Firmen, bis Schulen und sozialen Einrichtungen.

Die praktische Supervisionsarbeit ist ausgehend vom Hier und Jetzt ziel- und lösungsorientiert:

- aktiviert vorhandene Ressourcen
- weckt kreative Anteile der/des Beraters/in
- gibt Hilfen zur Selbsthilfe
- führt neue Perspektiven ein
- erhöht die Reflexionsfähigkeit der Beteiligten
- berücksichtigt das Spannungsfeld zwischen sichtbarer und unsichtbarer Welt

Der Lehrgang umfasst 110 Unterrichtseinheiten, außerdem sind 100 Stunden Praktikum in einem Feld der Supervision nachzuweisen.

Vorbereitungseminar am Samstag, 29. Oktober 2016 im SPES Hotel, 4553 Schlierbach

4 Module zu 25 Unterrichtseinheiten (13-15 Nov 2016 + 15-17 Jänner 2017 + 5-7 März 2017 + 25-27 Juni 2017)

## Zertifizierter Fortbildungslehrgang

### *Stressmanagement und Burnout Prävention*



#### TimeOut statt BurnOut

FRÜHERKENNUNG

STRESSBEWÄLTIGUNG

Psychologische BERATUNG

ERNÄHRUNG und BEWEGUNG

Der Lehrgang, der eben begonnen hat, umfasst 100 Unterrichtseinheiten und 40 Stunden Praxis

4 Module zu je 25 Unterrichtseinheiten im JUFA Hotel Salzburg

(21-23 September 2016 + 8-10 Dezember 2016 + 23-25 März 2017 + 27-29 April 2017)

- Grundlagen der Stress- und Burnout-Prävention und angrenzende interdisziplinäre Fachbereiche
- psychosoziale Methoden zur Stress- und Burnout-Beratung
- Bewegungspraxis
- Ernährungspraxis
- Supervision

Nach Abschluss der Schwerpunktlehrgänge haben DLB mit aufrechtem Gewerbe die Möglichkeit, sich in die Expertenliste der Wirtschaftskammer eintragen zu lassen.

Info & Anmeldung: CLS-Büro Tel. 07227/20972 office@cls-austria.at www.cls-austria.at





## Let's talk about Sex!

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) betrachtet sexuelle Gesundheit als Grund- und fundamentales Menschenrecht. Störungen in diesem Bereich oder sexuelle Probleme in der Partnerschaft beeinträchtigen die Lebensqualität erheblich.

Das „Thema Nr. 1“ beschäftigt uns ein ganzes Leben lang. Menschen, die in beratenden Berufen tätig sind, machen immer wieder die Erfahrung, dass dieses Thema einerseits zwar präsent ist, andererseits aber immer noch tabuisiert wird. Nicht nur die KlientInnen, auch viele BeraterInnen haben Hemmungen, das Thema Sexualität anzusprechen. Sie sind unsicher, ob sie die auftauchenden Fragen zufriedenstellend beantworten können.

Sexualität ist ein sehr weites Feld und kann eine Vielzahl von Sorgen, Ängsten, Fragen und Problemen hervor bringen. Daher ist es nicht verwunderlich, dass sich so manche Beraterin und mancher Berater überfordert fühlt, zumal in der herkömmlichen LSB-Ausbildung das Thema Sexualität nur am Rande vorkommt.

Deshalb biete ich in Zusammenarbeit mit LSB-Ausbildungsinstituten für interessierte BeraterInnen eine Fortbildung an, deren Ziel es ist, mehr Sicherheit im Umgang mit dem Thema Sexualität zu erlangen.

Diesen Herbst stehen zwei Termine zur Auswahl:

30.09. 14:00 – 20:00 Uhr und 01.10. 09:00 - 17:00 Uhr *(Restplätze f. Kurzentschlossene!)*

Institut für Lebens – und Sozialberatung – Sabine Klosterer

Illnergasse 5, 2700 Wiener Neustadt

Telefon: 0676 373 03 02

<http://www.sabine-klosterer.eu>

Kosten: € 250,-

11.11. 14:00 - 19:30 Uhr und 12.11. 09:00 - 17:00 Uhr

ÖIGT-Akademie

Schönbrunnerstrasse 43, 1050 Wien

Telefon: 0699 811 390 85

<http://oeigt-akademie-wien.at>

Kosten: € 297.-



An Damen, die sich privat mit dem Thema beschäftigen möchten, richtet sich das Seminar „Lustvoll Frau sein“. Insbesondere wir Frauen haben tagtäglich unterschiedlichste Aufgaben zu bewältigen. Dabei neigen wir dazu, es allen recht machen zu wollen und auf uns selbst zu vergessen. Wir funktionieren und meistern die Herausforderungen des Alltags – doch Lust, Sinnlichkeit und Lebendigkeit bleiben oft auf der Strecke. Gönnen Sie sich ein Wochenende, um wieder Kontakt mit Ihrer Weiblichkeit aufzunehmen, Ihre Sinne zu schärfen, hinderliche Glaubenssätze abzuschütteln, sich selbst als lustvolle Frau zu entdecken und Spaß zu haben!

14.10. 14:00 - 20:00 Uhr und 15.10. 09:00 - 17:00 Uhr

Institut für Lebens – und Sozialberatung – Sabine Klosterer

Illnergasse 5, 2700 Wiener Neustadt

Telefon: 0676 373 03 02

<http://www.sabine-klosterer.eu>

Kosten: € 250,-

Wenn Sie an einer Einzel- oder Paarberatung interessiert sind, biete ich Ihnen gerne ein kostenloses Erstgespräch an. Einen Termin können Sie ganz einfach online reservieren: <http://www.doriskaiser.com/kontakt/>

Ich würde mich freuen, Sie bei einem meiner Seminare (wieder) zu sehen und wünsche Ihnen eine lust- und liebevolle Zeit!



Doris Kaiser





## Erhöhen Sie Ihre Beratungskompetenz!



### Diplomlehrgang Lebens- und Sozialberatung

Als diplomierter Lebensberater/-in verfügen Sie über die Qualifikation, Menschen in Problem- und Entscheidungssituationen lösungsorientiert zu beraten und zu begleiten.

5 Semester von 31. März 2017 bis 08. Juni 2019

**Infoabend: Mo, 14. Nov. 2016 um 19 Uhr**



### Praxislehrgang Systemischer Aufstellungsleiter

Aufstellungen sind eine hervorragende Methode, um in kürzester Zeit verborgene Dynamiken und daraus resultierende Handlungen und Verhaltensweisen sichtbar zu machen. Im Vordergrund des Lehrgangs steht das praktische Tun.

7 Module im Zeitraum von 3. Februar 2017 – 14. Jänner 2018

**Infoabend: Mi, 23. November 2016 um 19 Uhr**



### Führen nach dem Integrativen Führungsmodell

Um eine Führungsfunktion effizient und zeitgemäß ausfüllen zu können braucht es das Zusammenspiel von Führungswissen und Persönlichkeitskompetenz. Ein Konzept mit festgelegten Zielen und die gelungene Zusammenarbeit mit den Mitarbeitern sind unabdingbar.

4 Module im Zeitraum von 27. April bis 17. November 2017

**Infoabend: Mi, 25. Jänner 2017 um 19 Uhr**



### Fortbildungslehrgang Stress- & Burnoutprävention

Lernen Sie Personen bei stressbedingten Situationen professionell zu coachen und Unternehmen gezielt bei der Evaluierung zur „Vermeidung von psychischen Belastungen am Arbeitsplatz“ zu begleiten. Außerdem können LebensberaterInnen ihren KlientInnen auch den Gesundheitshunderter der SVA anbieten.

6 Module im Zeitraum von 27. März bis 17. Oktober 2017



### Aufstellungsarbeit mit Systembrett und Sesseln

Die Arbeit mit dem Systembrett bzw. Sesseln als Bodenanker sind effektive Werkzeuge im Einzelsetting, welche unkompliziert immer und überall durchgeführt werden können. Zwischenmenschliche Dynamiken werden sichtbar und neue Denkweisen und Handlungsimpulse können angeregt werden.

Dreitägige Weiterbildung: **Montag, 5. – Mittwoch, 7. Dez. 2016**



### ANMELDUNG und nähere Informationen:

#### Institut Huemer

Bildungshaus Villa Rosental  
Lindacherstraße 10, 4663 Laakirchen  
Tel: 07613/45000

Home: [www.instituthuemer.at](http://www.instituthuemer.at) / Mail: [office@instituthuemer.at](mailto:office@instituthuemer.at)





22 Auf vielfache Anfrage wieder im Herbst:

## Spezialisierung auf Salutogenese – ÖGL Upgrade zur/m Salutovisior/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 Salutovisior/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 — zentral erreichbar für alle Bundesländer in Linz (immer eine Reise Wert):**

**Freitag, 18. und Samstag, 19. November 2016**

jeweils von 9 - 17 Uhr, € 230,-

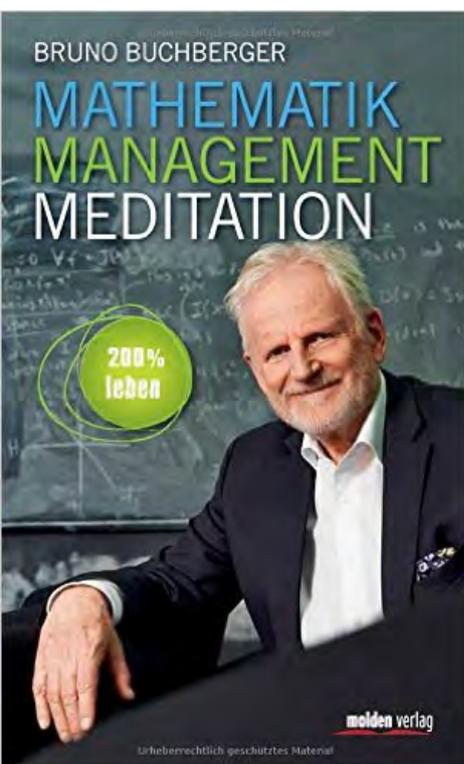
Lehrgangsführung: Elfriede Zörner, DLB, Salutovisiorin®

### Information und Anmeldung:

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

M = +43 676 / 77 66 557





## Bruno Buchberger

### Mathematik - Management – Meditation: 200% Leben

Eine glückliche, zufriedene und sinnerfüllte Zukunft durch die Balance zwischen seelischem und körperlichem Sein

Mathematik die Kunst des Denkens, Management die Kunst des Handelns, Meditation die Kunst des Nicht-Denkens und Nicht-Handelns. Der vielfach ausgezeichnete Mathematiker, Computerwissenschafts-Pionier und Softwarepark-Gründer Bruno Buchberger kondensiert in diesem Buch seine Gedanken zu diesen zentralen Aspekten seines Lebens. Dafür wählt er nicht die Form einer klassischen Autobiografie, sondern setzt sich mit Fragen auseinander, die ihm in dieser oder ähnlicher Form im Lauf der Jahre in Interviews gestellt wurden. Für Eilige formuliert er die Antworten als kurze, mitunter provokante Schlaglichter. Für Leser, die in die Tiefe gehen wollen, erarbeitet der Autor die Zusammenhänge in umfassenderen Diskursen und Anekdoten. Ein Buch für alle, die denken, handeln und sich manchmal nach dem Nicht-Denken und Nicht-Handeln sehnen.

ISBN-13: 978-3854853411, Gebundene Ausgabe, 160 Seiten, €19,90  
Verlag: Molden Wien (2. Aufl. 12. September 2016)

#### Autor:

BRUNO BUCHBERGER (em. Univ.-Prof., Dr., Dr. h.c. mult.), geb. 1942, studierte Mathematik an der Universität Innsbruck. Professor für Computer-Mathematik an der Johannes-Kepler-Universität in Linz, Mitglied der Academy of Europe, sechs Ehrendoktorate sowie Träger des Awards Theory and Practice der ACM (San Francisco). Unter anderem Gründer des RISC, des Softwarepark Hagenberg, der Fachhochschule Hagenberg u.v.a.

#### Zitate aus Leserkomentaren (siehe amazon.de)

„Am Wochenende habe ich das neue Buch von Bruno Buchberger "Mathematik, Management, Meditation" mit Begeisterung in einem Zuge gelesen und möchte es sehr weiter empfehlen, nicht nur weil er die Freude an Mathematik, präzisiertem Denken und Formulieren weckt, sondern auch weil er viel Interessantes über den Aufbau des RISC und des Softwareparks Hagenberg erzählt. Es ist einfach genial geschrieben und enthält viele anregende Gedanken.

Sein Appelle für freies Denken, für offene Kritik, für bewusstes Leben im Einklang und in der Achtung allem Leben gegenüber sind notwendiger denn je und motivieren!...“

„Bruno Buchberger erklärt Meditation so, dass man selbst Lust verspürt, sich mit diesem Thema zu befassen. Unser Bewusstsein, das im technologischen Lebenskampf im Hamsterrad Beobachten-Denken-Handeln gefangen ist, sehnt sich nach einer Erfahrung der Stille. Die Meditationserfahrung der Stille lässt sich aber gar nicht verbalisieren, weil in immer klarerer Abwesenheit von Beobachten, Denken, Handeln insbesondere auch die Sprache verschwindet. ... Studien belegen, dass Meditation positive Auswirkungen auf die geistige und psychische Gesundheit, Stressbefreiung etc, hat. Der Autor ergänzt seinen eigenen Erfahrungsschatz um viele Kriterien, die jedem Interessierten helfen können, die für ihn passende Technik zu finden...“