



# info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 58 / Dez. 2016



Be SINN ung (Beratungs-Impulse)... Seite 08

Projekt WunderBar (Salutogenese-Impulse)... Seite 10



ImpulsPro





<b>Vorwort: Ist wirklich schon wieder Weihnachten und Neujahr</b>	<b>3</b>
<b>Methoden-Impuls: Was kostet Coaching</b>	<b>4</b>
<b>Referentenpool (VBG)</b>	<b>5</b>
<b>StartUp und Jour Fixe (OÖ)</b>	<b>6</b>
<b>Rückblick auf Jubiläumsjahr SteiGLS (STMK)</b>	<b>7</b>
<b>Beratungs-Impuls: BeSINNung</b>	<b>8</b>
<b>Salutogenese-Impuls:Projekt WunderBar</b>	<b>10</b>
<b>Impressum und Redaktionsschluss</b>	<b>11</b>
<b>WB: Villa Rosental – Erhöhte Beratungskompetenz (OÖ)</b>	<b>12</b>
<b>WB: ISYS – Familien-/Paarberatung / Supervision /Teams (KTN)</b>	<b>13</b>
<b>WB: ISYS – Zert. Burnout-Präventionslehrgang (KTN)</b>	<b>14</b>
<b>WB: ÖfS – Tagung Syst. Aufstellungsarbeit (NÖ)</b>	<b>15</b>
<b>WB: LSBStudio – Achtsamkeitsberatung / Zert.Fachtraining (KTN)</b>	<b>16</b>
<b>Literaturimpulse: LSB in Österreich – 4.überarb., erweit. Auflage</b>	<b>17</b>
<b>Literaturimpulse: Disco Nächte – Jugend in den 60ern</b>	<b>18</b>
<b>Literaturimpulse: Raunächte Tagebuch</b>	<b>19</b>
<b>Literaturimpulse: Von Nazis, Amerikanern, Russen und den Leuten</b>	<b>19</b>
<b>Gesundheits-Tipps nicht nur für Feiertage</b>	<b>20</b>



## Ist wirklich schon wieder Weihnachten und Neujahr?

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Ein sehr aktives Berufsgruppenjahr liegt hinter uns: auf Bundesebene wurden gute Marketingstrategien entwickelt und so umgesetzt, dass sie von jedem einzelnen Berufsgruppenmitglied genützt werden können.

Ebenso wurde in den Bundesländern fleißig am Informationsaustausch und der Vernetzung gearbeitet. Über Verschiedenes haben wir hier in der digitalen ÖGL-Zeitung für Lebensberater.innen berichten können. Soweit die Informationen bei uns einlangen, werden wir dies auch in Zukunft gerne weiter tun; daher freuen wir uns über Ihre redaktionellen, ideellen und finanziellen Beiträge! ☺

Auch in der ÖGL hat sich heuer vieles getan: Gleich im ersten Quartal fanden in Bregenz und Linz zwei sehr erfolgreiche Benefizkonzerte statt. Damit ist es uns nicht nur gelungen die Besucher.innen mit stimmungsvoller Musik aus der Alltagshektik herauszuholen, sondern wir konnten auch mit insgesamt Euro 2.600,- drei Projekte zur musikalischen Persönlichkeitsförderung von Kindern unterstützen!

Als qualifizierte Weiterbildung für den Kollegenkreis wurde das „Upgrade Salutovisor/in®“ heuer wieder drei Mal durchgeführt; mittlerweile arbeiten rund 60 Kolleg.innen recht gerne mit diesem salutogenen Beratungsansatz.

Im dritten Quartal fand unsere Generalversammlung statt und gemeinsam mit meinem Vorstandskollegium Mag. Ariane Hitthaller und Gottfried Huemer werden wir uns weiterhin für die Lebensberater.innen im Sinne unserer Berufsgruppe einsetzen.

Heute finden Sie in dieser Ausgabe Nachdenkliches, Informatives sowie so manch feine Idee für Weiterbildung und Fach-/Literatur – viel Freude beim Lesen!



Elfriede Zörner  
Präsidentin der ÖGL

Fotos © Atelier Mozart



**Einen frohes Weihnachtsfest und ein glückliches, gesundes 2017  
wünschen Ihnen vom ÖGL-Vorstand  
Elfriede Zörner, Gottfried Huemer, Mag. Ariane Hitthaller**



## Was kostet eigentlich ein Coaching?

Quelle: <https://coaches.xing.com/> am 11.10.2016

Die Honorare für Coaching hängen stark davon ab, wer gecoacht wird und zu welchem Anlass. Laut aktueller Studie (Weiterbildungsszene Deutschland 2016), veröffentlicht im Februar 2016, wird im Durchschnitt ein Stundensatz von 168 Euro in Rechnung gestellt. Institutionelle Einrichtungen haben in der Regel höhere Sätze als freiberufliche Coaches. Die meisten der auf eigene Rechnung agierende Coaches bewegen sich im Korridor zwischen 100 und 200 Euro Stundensatz. Jeder vierte verlangt jedoch auch höhere Stundensätze.

Zu ähnlichen Ergebnissen kam die Coaching-Umfrage Deutschland (2014/2015) vom Büro für Organisationsentwicklung und Beratung (BCO). Demnach kostet eine Stunde Coaching für Privatpersonen durchschnittlich 130 Euro. Focus Money verweist darauf, an der Glaubhaftigkeit eines Angebotes unter 60 Euro zu zweifeln. Ein seriöses Angebot beginne bei 100 Euro und "Billiganbieter" seien selten ihr Geld wert, so Focus Money. Eine Untersuchung der Universität Marburg ergab einen durchschnittlichen Stundenlohn eines Coaches von 180 Euro. Laut der Ergebnisse der 3. Marburger Coaching Studie von 2013, solle bei diesem Preis die Qualität gesichert sein.

Für eine Coaching-Stunde, die von einem Unternehmen bezahlt wird, fallen die Kosten etwas höher aus. Laut BCO liegen die Kosten in der Regel zwischen 50 und 300 Euro und der durchschnittliche Preis für eine Stunde beim Coach beträgt 185 Euro. Nach oben sind jedoch keine Grenzen gesetzt, nachgefragte Coaches mit langjähriger Berufserfahrung und Zusatzqualifikationen wie beispielsweise Fremdsprachenkenntnisse berechnen auch 500 Euro oder mehr.

### Verschiedene Zielgruppen, unterschiedliche Preise

Die Preise von einem Coaching für Selbstzahler sind also sozial gestaffelt. Hierbei wird oftmals zwischen Geringverdienern, Normalverdienern und Firmenkunden unterschieden. Wir empfehlen Ihnen, sich bei der preislichen Einordnung einer der drei groben Kategorien zuzuordnen:

1. **Einzelpersonen, Studenten, Berufseinsteiger, Wiedereinsteiger, Auszubildende und Existenzgründer**

In diesem Segment liegt der durchschnittliche Preis für eine Stunde Coaching zwischen 75 und 125 Euro.

2. **Selbstständige und Angestellte**

Von dieser Zielgruppe wird im Mittel ein stündliches Honorar zwischen 100 bis 200 Euro verlangt

3. **Führungskräfte, Teams, oberes Management und Vorstände**

Für Führungskräfte und Teams aus dem mittleren Management liegen die Kosten bei durchschnittlich 180 Euro. In der Sparte des obersten Managements und Vorstände wird für eine Stunde Coaching laut Studien im Mittel zwischen 200 bis 300 Euro gezahlt. Dort gibt es je nach Qualifikation des Coaches wenig Grenzen nach oben.





5

## Neuer Flyer des LSB-Referentenpools in VGB

Druckfrisch liegt der repräsentative, neue Flyer des Referentenpools der Vorarlberger Lebens- und Sozialberater/innen vor, den alle Gemeinden wieder per Post erhalten werden; weiters wird er in den Onlineauftritt der Berufsgruppe eingebunden.

Um die Gesundheits-Vorsorge und -Aufklärung auf eine breite Basis zu stellen, hat die Berufsgruppe der Vorarlberger Lebens- und Sozialberater/innen für Gemeinden und Firmen wieder ein neues, interessantes und vielfältiges Vortragsangebot ausgearbeitet.

Diese Gesundheitsvorträge können als einzelnes Angebot oder auch als Paket Schritte zu mehr Bewegung, bewusster Ernährung und psychischem Gleichgewicht setzen. Zur Vertiefung sind in der Folge auch Workshops möglich.

Solche Referate können als eigene Gemeinde-Aktion angeboten werden, und sie lassen sich auch hervorragend in geplante Veranstaltungen wie Gemeindefeiern, Neubürger-Tage, Pensionisten-Abende, Familien-Nachmittage, Gesundheitsevents, Sportfeste,... integrieren.

**KR Susanne Rauch-Zehetner**, Obfrau der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung, freut sich, dass diese Aktion, die vor 3 Jahren gestartet wurde, nun frischen Wind zeigt und auf hohem Niveau fortgesetzt wird.

Lebendiges aus der Berufsgruppe der Lebensberater/innen im Ländle lässt sich auch auf [www.facebook.com/LebensUndSozialberatung](http://www.facebook.com/LebensUndSozialberatung) nachlesen.





6

## BG OÖ Start-Up am 17.01.2017

Sie sind "frisch gebackene/r" Lebens- und Sozialberater.in? Sie möchten gerne Branchenkolleg:innen kennenlernen und Ihr berufliches Netzwerk auf- bzw. ausbauen? Am 17.1.2017 haben Sie dazu die Gelegenheit. In einer kleinen Gruppe (max. 15 Personen) erhalten Sie wichtige Informationen über die Berufsgruppe und Marketingstrategien. Detaillierte Infos entnehmen Sie bitte der [Einladung](#). Anmeldung unter [dienstleister@wkoee.at](mailto:dienstleister@wkoee.at).

## Jour-Fixe Termine Jänner/Februar 2017

Auch 2017 führt die Berufsgruppe OÖ die beliebte Jour-Fixe-Reihe fort. Hier die Termine für Jänner/Februar 2017:



### Gmunden:

Dienstag, **10.01.2017**, 19:00 bis 21:00 Uhr  
WKO Bezirksstelle Gmunden  
Miller v. Aichholz-Str. 50 | 4810 Gmunden

Thema: "**Psychosoziale Beratung von Menschen über 80 Jahren**"  
Referentin: **Sigrid Jansky MSc/DLB**

**Inhalt:** Hochaltrige Menschen und deren Angehörige begleiten und beraten zu dürfen ist eine sehr spezielle und bereichernde Aufgabe. Fr. Jansky wird in ihrem Vortrag speziell auf die Themen eingehen:

1. Welche Themen und Belastungen beschäftigen hochbetagte Menschen?
2. Welches Setting ist für die Beratung hilfreich?
3. Welche besonderen Kompetenzen und persönliche Voraussetzungen sind für die beratende Person von Vorteil?
4. Warum spezialisieren sich so wenige auf die Beratung dieser Altersgruppe?

Anmeldung: [dienstleister@wkoee.at](mailto:dienstleister@wkoee.at)

### Linz:

Dienstag, **14.02.2017**, 18:30 bis 20:30 Uhr  
WKO Linz  
Hessenplatz 3 | 4020 Linz

Thema: "**ELLA - Einfach leichter Leben und Arbeiten**"  
Referent: **Viktor Koch**

**Inhalt:** Menschen die innerlich stark sind, Selbstvertrauen haben, meistern einfach und leichter ihren Alltag. Sie begegnen sich selbst und lernen wie Sie aus einem nicht so guten Tag einen für Sie und andere stimmigen Tag machen. Ein Kurzvortrag, der eine Fülle an neuen bzw. bestehenden Ressourcen weckt.

Anmeldung: [dienstleister@wkoee.at](mailto:dienstleister@wkoee.at)



(pr)

7

## Rückblick der SteiGLS-Akademie auf ihr Jubiläumsjahr 2016

Im Juni haben wir unser **20ig-jähriges Jubiläum** gefeiert, unser Jubiläumsjahr geht mit neuem Aufschwung zu Ende ☺.

- Sehr erfolgreich verlief unsere Kooperation mit der Universität Graz/UNI for LIFE: Im Oktober 2016 wurde der erste **Masterlehrgang für Psychosoziale Beratung** positiv und erfolgreich abgeschlossen. Die frisch gebackenen Master of Science (MSc) haben tolle Masterarbeiten verfasst und konnten bei der mündlichen Abschlussprüfung meist hervorragend Rede und Antwort stehen.
- Gleich im Anschluss konnte neuerlich ein Masterupgrade gestartet werden.
- Groß ist natürlich meine Freude darüber, dass wir **im Herbst mit einem voll gebuchten Diplom-Lehrgang an der Akademie beginnen konnten.**
- Zusätzlich konnte auch unserer WKO-zertifizierte Fortbildungsreihe **"Stressmanagement und Burnout-Prävention" im Herbst** gestartet werden,
- auch unser Fortbildungsworkshop **"Einführung in die Paarberatung"** ist gut gelaufen.



**Ich wünsche frohe Weihnachten und ein gelingendes Jahr 2017,**  
auch im Namen unserer Vorstandsmitglieder **Heinz-Paul Binder, Andrea Glehr-Schmit**  
und **Sonja Nemecek (Sonderbeauftragte des SteiGLS-Vorstands in London)**

Dr. Günther Bitzer-Gavornik

(Vorsitzender und Akademieleiter der SteiGLS (Steirische Gesellschaft für Lebens- und Sozialberatung/Psychosoziale Beratung und Akademie für LSB/Psychosoziale Beratung)



Mag.<sup>a</sup> Sonja Nemecek, Dr. Günther Bitzer-Gavornik,  
Andrea Glehr-Schmit, Dr. Heinz-Paul Binder MSc (v.l.n.r.)

© Foto SteiGLS



## BeSINNung und Spiritualität brauchen wir nicht nur zu Weihnachten

Von *Elfriede Zörner*

Gerade zu den Weihnachtsfeiertagen steigt bei vielen Menschen die Sehnsucht nach Spiritualität; Sinn- und Wertfragen des Daseins rücken in den Vordergrund. Das griechische Wort Spirit steht für Geist, Hauch, Atem und deutet auf unsere Herkunft und das, was uns untereinander verbindet.

Bei der Suche nach dem Geistigen, Heiligen legen wir zur Weihnachtszeit unseren Fokus auf die Heilige Familie und so ist verständlich, dass wir bei diesem Familienfest speziell unsere eigene Familie heil erleben wollen - wir wünschen uns verstärkt, Verbundenheit mit denen zu spüren, die uns nahestehen.

Passend dazu entdecke ich im „Standard“ das Interview\*<sup>1</sup> von Karin Bauer mit dem Harvard Mediziner, Professor für Klinische Psychiatrie an der UCLA School of Medicine und Executive Director des Mindsight Research Institute, **Dan Siegel**. Ein paar Sätze daraus möchte ich zitieren:

„**Siegel**: ...*Unser Geist ist weit mehr als nur eine Gehirnaktivität. Jeder Mensch trägt ihn wohl separiert in sich, aber gleichzeitig ist er auch verbunden, ist er die Verbindung zu allem anderen um uns herum.*

STANDARD: *Spirituelle Haltungen eines Wissenschafters?*

**Siegel**: *Wenn Sie Lebenssinn über das Überleben des Körpers hinaus meinen: ja. Wenn Sie spirituell als Verbundenheit von allen und allem auf diesem Planeten meinen: ja. Dann beziehe ich mich in wissenschaftlicher Art auf Spiritualität. Aber zur Erinnerung: Von der Altersforschung über die Medizinwissenschaften bis zur Glücksforschung und den Ergebnissen neurobiologischen Messungen ist belegt, was **ein langes und gesundes Leben** als wichtigstes Element ermöglicht: **funktionierende Beziehungen, stabile und als bereichernd empfundene Verbindungen zu anderen**. Brauchbare Prognosewerkzeuge für die Dauer Lebenszeit sind wissenschaftlich erwiesen **Güte und Barmherzigkeit**. Das können wir gemeinsam leben. Und so wird aus individueller Transformation der Identität eine Transformation des Unternehmens, der Gesellschaft, des Planeten. Wir alle teilen eine Wirklichkeit in dieser Lebensspanne, haben eine Verbindung durch unseren Geist...*“

Jedes Mal wenn wir uns auf etwas – sei es eine Tätigkeit oder eine Begegnung – voll konzentrieren, verändert sich unsere Gehirnaktivität und bildet neue neuronale Netzwerke. Das Gleiche geschieht auch, selbst wenn wir unser Tun nur in unserer Vorstellung durchführen. Es bedeutet achtsam im Moment wahrnehmen, was ist und welche inneren Impulse wir dazu spüren – ohne in ein Leistungs- oder Bewertungsdenken zu verfallen.

<sup>1</sup> \*Das komplette STANDARD-Interview vom 20.12.2016 unter <http://derstandard.at/2000045435744?ref=nl&userid=230654&nlid=2>



Je öfter uns dies gelingt, desto bewusster erleben wir, dass wir ein Teil des Ganzen sind und dass es unsere Aufgabe ist, uns mit unserem Leben, mit unseren Fähigkeiten einzubringen. Dieses Unseren-Platz-Einnehmen mit allem, was uns ausmacht und uns als Teil einer Gemeinschaft zu fühlen, lässt uns tiefe Zufriedenheit erfahren. Wir erleben eine Stimmigkeit in unserem Leben, und so wie es die Salutogenese-Forschung bestätigt, fördert dieses Kohärenzgefühl unsere Gesundheit und Wohlbefinden.

Mit für uns positiv besetzten Ritualen können wir bei uns und unseren Klienten einen achtsamen Umgang mit sich und anderen im Alltag einüben. Solche Rituale besitzen eine entlastende Funktion, weil sie durch regelmäßiges Üben und Praktizieren unsere Konzentration auf das Wesentliche erhöhen und so zur Entspannung in einem hektischen Alltag beitragen können.

Persönlich halte ich sehr viel von einer morgendlichen Besinnung: uns gleich in der Früh Zeit zu nehmen, uns bewusst und dankbar für den neuen Tag, auf die kommenden Begegnungen und Aufgaben einzustimmen. Und wie schon das Wort „Stimmen“ anklingen lässt, geht es dabei um Schwingungen, um Stimmigkeit. Es erfordert nur wenige Minuten von unserer so gefüllten Zeit und wir starten den Tag bewusst mit einem Wohlgefühl.

Falls Sie selbst oder Ihre Klienten echte Morgenmuffel sind und schon allein der Gedanke an eine morgendliche Übung Unstimmigkeit verursacht, dann erfragen Sie die erste, beste Gelegenheit für ein derartiges Innehalten. Für manche Personen mag es das Starten des Autos oder des Computers sein, für andere der Moment beim Öffnen des Fensters oder die ersten Schritte des Sich-auf-den-Weg-Machens. Sicher ist, dass es für jeden Menschen solche Gelegenheiten gibt, die er für Augenblicke der Achtsamkeit nutzen kann. Je öfter am Tag wir solche Momente entdecken und sie in unseren Alltag – gerade auch in Anspannungszeiten – integrieren, desto mehr Raum auf unserem Planeten gewinnen Liebe, Güte und Barmherzigkeit!



Fotos: © Atelier Mozart / Zörner



## Projekt **WunderBar**

Willinger **B**rigitte wagte mutig mit einem Fotoshooting Schritte in eine neue Welt:



## „Auch Menschen mit Behinderung können etwas auf die Beine stellen“

Von *Michaela Grafenberger*

Es war wieder faszinierend. Eine Frau schaffte es, trotz ihrer Beeinträchtigungen ihren Traum von einer eigenen Fotoausstellung zu realisieren. Nicht alleine, sondern ich durfte sie dabei begleiten.

So oft äußern wir Wünsche, haben Visionen. Doch haben wir gleichzeitig das Gefühl, dass diese nie in die Realität umgesetzt werden können.

Mehrere Male habe ich diesen Wunsch einer Fotoausstellung von Brigitte über einen längeren Zeitraum gehört. Daher schien es mir, ein wichtiges Anliegen für Brigitte zu sein und ich bot meine Hilfe an.

Bei derartigen Projektphasen lege ich großen Wert, immer wieder zu prüfen, ob Hindernisse jeglicher Art in Kauf genommen werden. Ob die Lust, für die Vision zu kämpfen, auch wirklich da ist. Denn, dass es Zweifler gibt, Menschen die mit solchen Ideen nichts anfangen können, die Kraft von Zielen nicht erahnen können, das weiß fast jeder aus eigener Erfahrung. Und es kann ganz schön schwierig werden, sich dem zu widersetzen. Selbst bei organisatorischen Dingen kann es zu Hindernissen kommen, wie beispielsweise die richtige Location finden, Kooperationspartner akquirieren, Absagen von Akteuren einstecken, ect.



Doch bei Brigitte war ich mir bei jedem weiteren Schritt sicher, dass sie dran bleiben möchte. Brigitte wusste und machte auch die Erfahrung, dass ich mich – als ihre Begleiterin - nicht unterkriegen ließ, an ihre Idee glaubte und Vertrauen in sie setzte, dass sie die Anforderungen meistern würde. Und das sehe ich als das Erfolgsgeheimnis an. An die Menschen zu glauben, daran, dass sie es schaffen, wenn sie ihrem Herzen und ihren Visionen folgen.





„Es ist einfach nur toll, sich fotografieren zu lassen. Da bin ich in einer anderen Welt. Ich genieße es sehr und fühle mich sehr wohl, kann alles rund herum vergessen. Solche Tage soll es öfter geben. Man muss keine Angst haben, das kann ich mit ruhigen Gewissen behaupten, es lohnt sich.“, berichtete Fotomodell Brigitte. „Auch Menschen mit Behinderung können etwas auf die Beine stellen, zwar mit Hilfe - aber egal. Wir sind auch Menschen, die etwas leisten können, wie man bei den Fotos sehen kann. Schaut es euch an, dann brauche ich nicht mehr viel dazu sagen. Die Bilder sagen glaube ich alles!“, fügte sie mit funkelnden Augen hinzu.



So konnten wir am 28.10.2016 eine emotionale und begeisternde Vernissage im Schloss Hagenberg (OÖ) erleben, die vom brillanten Jugendchor aus Windhaag/Freistadt mit passend ausgewählten Liedern reizvoll umrahmt wurde. Brigitte faszinierte das Publikum mit ihrer Natürlichkeit bei der Moderation und sie hatte sichtlich Spaß an ihrer neuen Rolle an diesem Abend.

So sehr, dass sie weitere Ausstellungen machen möchte und ihre Botschaft „Anderen Menschen Mut zu machen, zu sich zu stehen, egal wie man ausschaut oder evtl. eine körperliche Beeinträchtigung hat“ weiter in die Welt tragen möchte.

<http://wunderbar-brigittewillinger.jimdo.com>

**Autorin:**

*Michaela Grafenberger ist Diplom-Lebensberaterin in Oberösterreich und unterstützt seit vielen Jahren Menschen mit Beeinträchtigungen auf ihrem Weg zu einem kreativen Selbsta Ausdruck. Gerade auch die musikalische Förderung über die Grafenberger Akademie und Austrian Music Emotion Award war lange Zeit ihr besonderer Schwerpunkt. Darüber hinaus kontrolliert sie seit Jahren als gewissenhafte Rechnungsprüferin die Agenden der ÖGL*

Fotos: © Jakob / Grafenberger

## 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. Februar 2017!!**

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**



## 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: Di, 17. Jänner 2017 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: Mo, 16. Jänner 2017 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, 12. – Mittwoch, 14. Juni. 2017**



### 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)





Diplomausbildungen in  
Mediation und Konfliktmanagement  
Supervision, Team- und Organisationsentwicklung  
Aufbau- und Vertiefungsseminare für Berater/innen

**IN JEDER BEZIEHUNG GUT BERATEN**

13 (pr)



## Weiterbildungsangebote 2017

für LebensberaterInnen, PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, MediatorInnen, SupervisorInnen, PädagogInnen und Menschen in anderen psychosozialen Berufen

<p><b>Einführung in die Familienberatung</b></p> <p>Referent: Helmut De Waal</p> <p><i>Methoden der systemischen Familienberatung; Helfer-Netzwerke; Familienmodelle; Lebenszyklus von Familien Familiäre Normen, Werte, Rituale (16 UE)</i></p> <p><b>24.-25. Februar 2017</b></p> <p>Fr. 16:30-20:30, Sa. 09:00-19:00</p>	<p><b>Einführung in die Paarberatung</b></p> <p>Referent: Dr. Konrad Grossmann</p> <p><i>Partnerschaft und Liebesbeziehung, Methoden der systemischen Paarberatung bei Untreue, Paarkrisen und Konflikten; Familienplanung, Partnerschaft im Alter (16 UE)</i></p> <p><b>9.-10. Juni 2017</b></p> <p>Fr. 16:30-20:30, Sa. 09:00-19:00</p>
<p><b>Einführung in die supervisorische Beratung</b></p> <p>Referent: angefragt</p> <p><i>Techniken der Moderation und Supervision für die Begleitung von Arbeitsprozessen, Einzel- Team- und Gruppensupervision, strukturierte Fallarbeit, case management (16 UE)</i></p> <p><b>29.-30. September 2017</b></p> <p>Fr. 16:30-20:30, Sa. 09:00-19:00</p>	<p><b>Einführung in die Arbeit mit Gruppen und Teams</b></p> <p>Referent: Ulrich Hagg MBA M.A.</p> <p><i>Gruppendynamik, Motivation und Kommunikation; Integration und Inklusion; Themen- und personenzentriertes Arbeiten, Planung von Workshops und Seminaren (16 UE)</i></p> <p><b>3.-4. November 2017</b></p> <p>Fr. 16:30-20:30, Sa. 09:00-19:00</p>
<p><b>Fallsupervision</b></p> <p>Monatlich an Dienstagen jeweils 16:00 – 20:10 Uhr (5EH)</p> <p>17.1.2017, 7.2.2017, 4.3. 2017 4.4.2017, 16.5.2017, 27.6.2017</p> <p><b>Anmeldung bis spätestens einen Tag vor Veranstaltung (30,- Euro)</b></p>	<p><b>Stressmanagement und Burnout Prävention</b></p> <p>Lehrgang zur Eintragung in die Liste der ExpertInnen der WKO (Mai 2017-Jänner 2018)</p> <p><b>INFOABEND und Vortrag Montag, 23. Jänner 19:00 Uhr</b></p>

Zu jedem Modul findet eine ergänzende Methodisch-praktische Vertiefung statt (5 EH)  
Kosten pro Modul mit 16 UE: € 220,- Methodisch praktische Vertiefung (einzeln buchbar) 5 UE: € 60,-  
**10% Nachlass bei Buchung von 2 oder mehr Modulen** Inkludiert sind Skripten, Fotoprotokolle, Bestätigungen  
Ermäßigung für Studierende und AbsolventInnen der ISYS Akademie  
[office@isysakademie.at](mailto:office@isysakademie.at)

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





14 (pr)



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

## In jeder Beziehung gut beraten

# Burnout Prävention und Stressmanagement

## Weiterbildungslehrgang

für Lebens- und SozialberaterInnen,  
PsychologInnen, PsychotherapeutInnen,  
BetriebsrätInnen, Personalverantwortliche,  
Menschen in psychosozialen Berufen

Mai 2017 – Jan. 2018

### Informationsabend und Vortrag

### Montag, 23. Jänner 2017, 19 Uhr

Lebens und SozialberaterInnen können sich nach Anerkennung dieses Lehrgangs auf der Liste der  
Wirtschaftskammer Österreich als **Burnout BeraterInnen** eintragen lassen.

**ISYS Akademie & Beratung GmbH**

9300 St. Veit an der Glan, Hauptplatz 16/2

+43 (0)4212 / 30202 [office@isysakademie.at](mailto:office@isysakademie.at) [www.isysakademie.at](http://www.isysakademie.at)





15 (pr)

**Öfs**

Österreichisches  
forum  
Systemaufstellungen

## WIE KRANKHEIT ZU GESUNDHEIT FÜHRT: SYMPTOME ALS WEGWEISER ZU EINER HEILSAMEN ENTWICKLUNG

**Öfs-TAGUNG 24. – 26. MÄRZ 2017**

SYSTEMISCHE AUFSTELLUNGSARBEIT  
IM FELD DER SOZIOPSYCHOSOMATIK

Workshops von und mit  
**Ursula Dallamassl,**  
**Eelco De Geus,**  
**Kurt Fleischner,**  
**Viktoria Klug,**  
**Susanne Mautner,**  
**Friedrich Schwarzinger**  
und vielen anderen

rund um das gelungene Wechselspiel zwischen  
sozialer Beziehungsgestaltung, Psyche und Leib

Hotel Schloss Mauerbach  
Herzog-Friedrich-Platz 1  
A-3001 Mauerbach bei Wien

Infos und Anmeldung: [www.forum-systemaufstellungen.at](http://www.forum-systemaufstellungen.at)



ImpulsPro





16 (pr)

# Neue Bildungsangebote

2017 im LSB-STUDIO Klagenfurt-Viktring

Unsere neuen Angebote sind online und wir freuen uns auf euren Besuch. 2017 erwarten euch zwei Kernthemen: **Hirn und Herz**. Im 1. Semester werden Themen stattfinden, die Berater/innen methodisch bereichern. Im 2. Semester liegt der Schwerpunkt auf dem Thema Achtsamkeit.



**LSB-STUDIO**  
Beratung, Fortbildung & Supervision

## FachtrainerInnen Zertifizierung 2017

Du willst künftig professionelles Training anbieten? Du möchtest ein Zertifikat als FachtrainerIn nach dem international gültigen Verfahren der ISO 17024 in Händen halten? Dann herzlich willkommen in der **Ausbildung!** Die FachtrainerInnen-Zertifizierung nach EN ISO 17024 ist im professionellen Training wichtigste Grundlage. Im LSB-STUDIO holst du dir alle Kompetenzen, die du für das Training in der Erwachsenenbildung brauchst.

**Ziel: professionelles Training verstehen, anbieten, planen und durchführen können.**

- Mai bis September 2017
- 4 Wochenend-Module (Fr/Sa)
- 3 Selbstlernphasen
- 132 Unterrichtseinheiten
- Kleingruppe (max. 8 TN)
- **Kosten:** Lehrgang € 1.100,- + Prüfungsgebühr



Infos & Anmeldung jetzt unter [www.LSBstudio.at/FT](http://www.LSBstudio.at/FT)

## Diplomlehrgang Achtsamkeitsbasierte Beratung

Du möchtest mehr über dich erfahren, etwas Neues lernen und Achtsamkeit in dein Leben integrieren? Du willst Achtsamkeit in deine Arbeit einfließen lassen und arbeitest im Einzelsetting, in Gruppen oder Teams? Dann herzlich willkommen im **Lehrgang!** Achtsamkeit (mindfulness) ist die beabsichtigte Lenkung der Aufmerksamkeit auf die gegenwärtige Erfahrung. Diese wird wohlwollend, ohne zu werten, offen und unvoreingenommen beobachtet. Achtsamkeit fördert Entspannung, Konzentrationsfähigkeit, den Umgang mit Stress, die innere Gelassenheit und das Annehmen eigener Bedürfnisse.

- Oktober 2017 bis Mai 2018
- 8 Wochenend-Module (Fr/Sa)
- 124 Unterrichtseinheiten
- 7 Selbstlernphasen
- Kleingruppe (max. 8 TN)
- **Kosten:** Lehrgang € 1.800,- + Prüfungsgebühr

Infos & Anmeldung jetzt unter [www.LSBstudio.at/achtsamkeit](http://www.LSBstudio.at/achtsamkeit)



*Wir wünschen allen Kolleginnen & Kollegen erholsame Festtage und einen guten Start ins Jahr 2017!*

**Alle Termine sind ab sofort online zu finden unter [www.LSBstudio.at/termine](http://www.LSBstudio.at/termine)**



## Günther Bitzer-Gavornik (Hg.)

### Lebens- und Sozialberatung in Österreich 4. überarbeitete und ergänzte Auflage

ISBN 978-3-7089-1424-4 €29,10 Taschenbuch, 320 Seiten  
Verlag: facultas (4., überarbeitete u. ergänzte Auflage, Nov. 2016)

#### Worte des Herausgebers:

Mit großer Freude teile ich euch mit, dass nach fast genau einem Jahr Vorbereitungszeit die 4., überarbeitete und ergänzte Auflage meines Buches „Lebens- und Sozialberatung in Österreich“ erschienen ist.

In diesem Buch wird die Entwicklung und derzeitige Situation der Lebens- und Sozialberatung in Österreich beschrieben, Praxisfelder und Anwendungsbereiche werden aufgezeigt. Weiters wird auf die Methoden der

Lebensberatung eingegangen, die in Österreich praktiziert werden. Zusätzlich findet man Näheres zur Ausbildung zum/zur Diplom-LebensberaterIn (inkl. gesetzlicher Grundlagen), auch die Auflistung der (derzeit rund 110) zertifizierten Ausbildungseinrichtungen in Österreich wurde ergänzt.

Es freut mich sehr, dass in dieser Auflage auch zwei Artikel von Prof.in Dr.sin Rotraud A. Perner enthalten sind, die ja eine der VorreiterInnen und BegründerInnen unseres Berufsstandes war bzw. ist.

Neu dazu gekommen sind unter anderem auch Artikel zu den Themen

- Seriosität in der psychosozialen Beratung
- Krankheiten vorbeugen
- Partnerschule
- u.a.

Das Buch ist wieder im Facultas-Verlag erschienen und erhältlich im Buchhandel und im Sekretariat der SteiGLS-Akademie ([www.steigls.org](http://www.steigls.org) | [office@steigls.org](mailto:office@steigls.org)).



Dr. Günther Bitzer-Gavornik  
Leiter der Akademie für Lebens- und Sozialberatung/ Psychosoziale  
Beratung der SteiGLS  
(Steirische Gesellschaft für LSB/ Psychosoziale Beratung) in Graz

© SteiGLS



## Bachl & Burgholzer

### DISCO NÄCHTE Jugend in den späten Sechzigern

Es geht um vier junge Mädchen, die diese Zeit des kultur- und sozialhistorischen Umbruchs erleben und in dieser Zeit erwachsen werden.

„...Erika ging in die Disco, weil sie frühreif war. Sie setzte gerne ihren Körper auf der Tanzfläche in Szene, hatte ein hübsches Gesicht und schönes braunes, welliges Haar. Ihre beeindruckende Oberweite wurde von männlichen Bewunderern in Anlehnung an das militärische Vokabular des „Kalten Krieges“ als „Atombusen“ bezeichnet.

Monika ging in die Disco, obwohl sie eine von den Eltern überbehütete Tochter war. Letztendlich lieferte sie sich den Gefahren der Disco aus, da sie unschuldig und naiv war. Sie rockte die Disco, ohne die Ängste ihrer Eltern zu verstehen, denn sie war süchtig nach Vergnügen, Shake, Twist,

Bossa Nova und Flirt....

Vor allem ging es um die Musik. Um die großartige Musik der späten 60er Jahre des 20. Jahrhunderts. In dieser Musik lagen Aufruhr, Erotik, Dynamik, Poesie, Weltanschauung, Leichtigkeit, Lebensfreude und Flucht aus dem teils bedrückenden Alltag und seinen Zwängen.“

Da die Autorinnen Bachl und Burgholzer diese Zeit selbst intensiv erlebt haben und aus diesem Erleben heraus, diese Zeit wieder erstehen lassen, soll dieses Buch die älteren Semester zum Träumen und die jungen Leute von heute zum Staunen bringen. Jedes Kapitel beginnt mit einem Songtitel, der zum Kapitel passt. Eine Playlist fasst alle Songtitel am Ende des Buches zusammen.

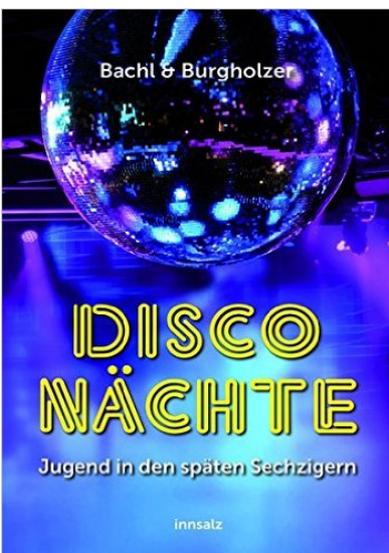
#### Ilse Maria Bachl

1952 in Sierning, Oberösterreich geboren, Hauptschullehrerin für Deutsch, Geschichte und Darstellendes Spiel; Kommunikationstrainerin, Autorin seit 1998

#### MMag. Renate Burgholzer

1952 in Sierning, Oberösterreich geboren, LA für Philosophie und Psychologie, Geschichte, Historikerin, Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin (nebenberuflich, selbständig) Bibliothekarin/Leiterin der Stadtbücherei Steyr, Autorin

ISBN 978-3902981783 €16 Taschenbuch, 176 Seiten  
Verlag: edition innsalz (Okt.2015)





## Nina Stögmüller

### Raunächte Tagebuch

Von der als Märchenfee bekannten Autorin Nina Stögmüller gibt es nun begleitend zum Lese- und Märchenbuch „Raunächte erzählen“ auch ein persönliches Raunächtetagebuch, das dazu einlädt, in der Zeit zwischen den Jahren in die eigene „Anderswelt“ einzutauchen.

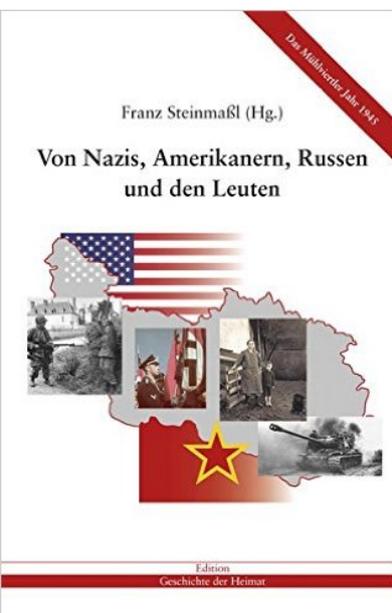
Ein Sachteil führt zu Beginn in die Raunächte ein. Der Leseteil bietet in den einzelnen Kapiteln besinnliche Texte rund um die raunächtlichen Tagesthemen sowie ein tägliches Raunachtmärchen. In zwölf Kapiteln begleitet das Buch seine Leserinnen und Leser durch die Tage und Nächte zwischen Weihnachten und Dreikönigstag. Vorangestellt ist ein Kapitel über den 21. Dezember, den Tag der Wintersonnenwende.

**ISBN 978-3702508432 €19,95** Gebundene Ausgabe, 160 Seiten

Verlag: Verlag Anton Pustet Salzburg (Sep.2016)

### Mag. Nina Stögmüller

Die Autorin schreibt seit rund 20 Jahren Märchen und Geschichten. 2012 ist das Lese- und Märchenbuch "Raunächte erzählen" erschienen. 2013 folgte "Mondnächte erzählen", 2014 "Adventskalender erzählen" und 2015 "Schäfchen (er)zählen". Hauptberuflich ist die begeisterte Schreiberin seit über 20 Jahren im Pressebereich tätig.



## Franz Steinmaßl (Hg)

### Von Nazis, Amerikanern, Russen und den Leuten: Das Mühlviertler Jahr 1945

Das Jahr 1945 bedeutete für das Mühlviertel eine viel größere Herausforderung als für die Landesteile südlich der Donau. Im Mai waren zwar die Nazis geschlagen, und der Krieg war zwar zu Ende, aber noch nicht vorbei. Denn die nachfolgende Sowjetbesatzung bedeutete eine schwere Belastung, vor allem für die Frauen, die wochen- und monatelang in Angst leben mussten.

Der Mühlviertler Kleinverleger und Geschichtsarbeiter Franz Steinmaßl hat Archivmengen durchforstet, hat selbst geforscht und lässt über Protokolle auch die US-Seite zu Wort kommen. Dieses Buch ist nicht die Wahrheit – wie er selbst mit Nachdruck feststellt, denn die gibt es in Bezug auf das Gewesene nicht. Es ist der Versuch möglichst viele Aspekte der Wirklichkeit aufzunehmen. Eine umfassende Darstellung in vielen Akten mit vielen Stimmen, ein Geschichtsdrama in ergreifender Erzählung.

**ISBN 978-3902427977 €34,90** Gebundene Ausgabe, 507 Seiten

Verlag: Edition Geschichte der Heimat (Nov.2016)



**Gesundes für VOR +**

**ZWISCHEN +**

**NACH den Feiertagen**



# Liebe aktiviert das Gehirn.

## Die STILLE stillt.

Sie stillt den Hunger nach innerem Frieden, nach Loslassen, Freude und Leichtigkeit.

Die STILLE kostet nichts, sie ist umsonst. Um sie zu finden, brauchst Du kein fernes Land bereisen.

**Finde die STILLE und lass Dich beschenken!**

## Genussvoll naschen!

Bratäpfel mit Rosinen, Zimt und etwas Nelke sind eine gesunde und schmackhafte Alternative zu schweren Nachspeisen. Zimt kurbelt zudem den Stoffwechsel an und senkt den Blutzuckerspiegel.

Was wäre die Weihnachtszeit ohne den Duft von frisch geschälten Orangen und Mandarinen, ohne das Knacken von Nüssen und Maroni - oder warmes, knuspriges Kletzenbrot? Es gibt auch herrlich gesunde Naschereien, die zwar auch oft einige Kalorien in sich haben, aber dazu zumindest noch ein paar Vitamine und Spurenelemente!



*Vier herzliche Berührungen pro Tag sind das Existenzminimum.  
Acht braucht der Mensch zu seinem Wohlbefinden.  
Zwölf zur Entfaltung seiner Persönlichkeit. (Virginia Satir)*



**... und wussten Sie,**  
dass Ausdauertraining sowohl Hormone als auch die Botenstoffe der Nerven positiv beeinflusst und Entspannung nach Aktivierung besser gelingt!

**Erleben Sie so Ihre Gefühlswelt neu!**

**Macht Spaß und fit: Schneeballschlacht oder Schlangenlauf!**