



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 59 / März 2017



© ezörner

Vom Maß aller Dinge (Ernährungs-Impuls)... Seite 04

Perspektivenwechsel (Methoden-Impuls)... Seite 08



ImpulsPro





Vorwort: Frühlings- u. Fastenzeit versus Verunsicherung	3
Vom Maß aller Dinge – ein Studienvergleich	4
Angelika Stöckler: Das Ende der traditionellen Küche? (VBG)	5
Ariane Hitthaller im Gespräch mit Angelika Stöckler: Fluch oder Segen?	6
Methoden-Impuls: Perspektivenwechsel	8
Typisch – eine Geschichte für andere Zeiten	9
Trendbarometer: Unsere Sprache	10
Salutogenese-Impuls: Übergänge	11
Salutogenese-Impuls: Upgrade Salutovisor.in®	12
Beratungs-Impuls: Krankenversicherung	13
Impressum und Redaktionsschluss	16
WB: Villa Rosental – Erhöhte Beratungskompetenz (OÖ)	16
WB: FAB Organos – Spezielle Beratungssituationen (OÖ)	17
WB: ÖfS – Lehrgang Systemaufstellungen (W)	18
WB: Prantl – Pferde unterstützte Interventionen (OÖ)	19
WB: CLS – Begleitung u. Beratung im Alter (OÖ)	20
WB: ISYS – Mediation / Paar / Supervision (KTN)	21
Kongress: Erbe der Väter (OÖ)	22
WB: Schlossberginstitut - Lehrgänge (W)	23
Literaturimpulse: Lantermann – Radikalisierte Gesellschaft	26
Literaturimpulse: Huber – Es existiert	26
Literaturimpulse: Hitthaller – Essen Sie sich glücklich	27



Aufbruch zu neuen Energien durch LSB: Frühlings- und Fastenzeit versus Verunsicherung

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Im Ländle wurde voriges Wochenende der Winter mit dem Funkenbrauch ausgetrieben; nur der Blick aus dem Fenster zeigt, es braucht noch ein wenig, bis wir tatsächlich Frühlingsluft und -Kraft spüren. Auch wenn ringsum Schneeglöckchen und Krokusse aufblühen und morgens bereits die Vögel munter zwitschern, dieser Übergang zwischen Winter und Frühling fordert uns, so wie jeder Übergang uns Klärung abverlangt.

Elfriede Zörner
Präsidentin der ÖGL

Fotos © Atelier Mozart

Fastenzeit ist angesagt! Damit ein Neustart kraftvoll gelingen kann, ist es hilfreich, unnötigen Ballast abzuwerfen. Die Medienlandschaft ist voll von Fastentipps, und was für den Körper gut ist, kann für die Psyche erst recht heilsam sein: Klären, Maßhalten und Konzentration auf das Wesentliche.

Zwei unserer **Ernährungsexpertinnen** beleuchten für Sie die aktuellen Ernährungstrends; lassen Sie sich inspirieren zu einer genussvollen Lebensweise. Gerade über einen gesunden Lebensstil scheiden sich oft die Geister und wir werden mit so mancher dogmatischen Einstellung konfrontiert. **Prof. Ernst-Dieter Lantermann**, Sozialpsychologe an der Uni Kassel, stellt einen Zusammenhang her zwischen den **Radikalisierungstendenzen** in unserer Gesellschaft – sei es in politischen Anschauungen oder auch in Bezug auf Lebensstil – und der Unsicherheit und Unübersichtlichkeit in unserer modernen Welt. Fanatismus als Hilfeschrei gegen fehlende Selbstsicherheit. Beachten Sie zu dieser Thematik speziell unsere **Literatur-Impulse**.

Wo wir auch hinsehen, unsere Dienstleistungen werden gebraucht, um eine **gesunde Selbstentfaltung** und ein **gesundes Miteinander** zu unterstützen. Daher ist es wichtig, dass wir uns mit unserem Angebot zeigen und somit wahrnehmbar werden. In einigen Bundesländern geschieht dies seit Jahren recht erfolgreich mit regelmäßigen **Medienauftritten und Vortragsserien**. Ein herzliches Danke an alle Engagierten! Abgesehen von der guten Berufsgruppenarbeit liegt es zusätzlich an jeder einzelnen Person außenwirksam aufzutreten – durch ein gutes **Netzwerk** gelingt es leichter!

Diese Zeitung will heute auch wieder ein Netzwerk für anregende **Weiterbildungs-Impulse** bieten – entsprechend der Frühlingsenergie **diesmal eine größere Anzahl**. Damit jede/r von uns zur eigenen Arbeit ein Maximum an **Rundumabsicherung** findet, weise ich Sie heute ganz besonders auf das erweiterte Angebot der Donauversicherung hin, das speziell für Lebensberatung ausgearbeitet wurde.

Mit frischen Frühlingsgrüßen!

Elfriede Zörner
Präsidentin der ÖGL





4

Vom Maß aller Dinge

Aktuelle Studien über Pro und Kontra Fleischkonsum¹

Seit Jahren verkünden Studien unterschiedliche Ergebnisse

Die aktuelle Beobachtungsstudie der Medizinischen Universität Karolinska Institutet in Stockholm lässt das Thema "Fleisch" erneut hochkochen. Wissenschaftler untersuchten über einen Zeitraum von 16 Jahren bei 74.645 Personen unterschiedlicher Altersstufen die Auswirkungen des Fleischkonsums auf die Lebenserwartung. Dazu erhoben sie die Ernährungsgewohnheiten der Probanden und unterteilten sie je nach der Durchschnittsmenge an täglich verzehrtem Fleisch in fünf Gruppen.

Das Ergebnis: Die Sterberate lag in der Gruppe mit dem höchsten Fleischkonsum (über 117 Gramm pro Tag) um 21 Prozent höher als in der Gruppe mit dem niedrigsten Fleischverzehr (unter 46 Gramm pro Tag). Insbesondere Todesfälle durch kardiovaskuläre Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall traten bei Personen mit hohem Fleischkonsum häufiger auf – egal, ob sie zusätzlich viel Obst und Gemüse zu sich nahmen.

Im Gegensatz dazu zeigt eine Studie der University of Oxford, dass weder Vegetarier noch Veganer länger leben als Menschen, die auch Fisch und Fleisch essen. Ebenso konnte eine australische Untersuchung, die mehr als 267.000 Probanden umfasste, auch keinen Unterschied in der Gesamtmortalität zwischen Fleischkonsum und Formen der vegetarischen Ernährung feststellen.

Während manche Studien die notwendigen Qualitätskriterien vermissen lassen, verweist der deutsche Ernährungswissenschaftler Uwe Knop auf eine randomisiert-kontrollierte Meta-Studie (RCT), die auf jeden Fall höher einzustufen ist als reine Beobachtungsstudien. In dieser Studie konnte durch den täglichen Verzehr von einer halben Portion (35 Gramm) verarbeitetem oder unverarbeitetem rotem Fleisch keine Auswirkung auf die Höhe des LDL-Cholesterins, die Blutfette oder den Blutdruck gefunden werden. Die Forscher, die ihre Studie als "erste RCT-Meta-Analyse dieser Art" sehen, fanden auch keinen Hinweis, dass ein deutlich höherer Fleischkonsum als 35 Gramm pro Tag die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten beeinflusst.

Fotos: © fotolia



¹ Recherche: Der Standard v. 23.01.2017



Das Ende der traditionellen Küche?

Essen scheint mehr denn je der Mode unterworfen zu sein

Von Mag. Angelika Stöckler, MPH

Neben Diskussionen um Hollywood-Diäten und Life-Style-Drinks geht es seit einiger Zeit ums Ganze, ums Fleisch!

Vegan zum neuen „Ich“

Von 100 Österreichern ernähren sich zehn vegetarisch und eine Person isst vegan. Der Statistik zufolge sind Veganer meist jung, weiblich und gebildet. Die Gründe für den Verzicht auf tierische Lebensmittel sind vielseitig und reichen von ökologischen über ethische bis zu gesundheitlichen Aspekten. Sich über das Essverhalten zu definieren gilt als neues Persönlichkeitsmerkmal. Die Lebensmittelindustrie freut sich über diesen Trend. Immerhin ist der Umsatz an veganen Produkten – darunter auch Wurst- und Käseimitate, die vor kurzem noch verpönt waren – innerhalb eines Jahres um mehr als 25 Prozent gestiegen. Fraglich bleibt, ob man sich damit immer etwas Gutes tut. Denn die meisten Ersatzprodukte enthalten reichlich Fett, Zucker, Bindemittel und andere Zusätze, damit sie schmecken.

Nicht ohne Fleisch

Gegenpool bilden die echten Fleischtiger. Viele von ihnen pochen auf die traditionelle österreichische Küche, auf Wienerschnitzel, Tafelspitz und Leberkäse; kurz gesagt auf alles, was „Mann“ braucht, um fit für die Anforderungen des Alltags zu sein. Alten Kochbüchern ist zu entnehmen, dass Schnitzel einst kleiner bemessen waren. Auch ein Blick auf die Daten der Statistik Austria macht deutlich, dass unser Fleischkonsum nicht immer das heutige Ausmaß hatte. Seit 1950 ist der Fleischverbrauch in Österreich kontinuierlich von 265.000 auf 780.000 Tonnen angestiegen. Derzeit verzehren wir pro Kopf und Woche rund 1,25 Kilogramm Fleisch. Das übersteigt die Empfehlungen der Ernährungsgesellschaften um mehr als 100 Prozent.

Besser essen

Eine Einteilung in gesunde und ungesunde Lebensmittel ist längst passé. Das volle gesundheitliche Potenzial auszuschöpfen ist vielmehr eine Sache des Lebensstils. Dazu gehört eine Ernährungsweise, die reich an natürlichen und wenig verarbeiteten, pflanzlichen Lebensmitteln ist. Eine Ergänzung mit Milchprodukten, Eiern sowie ab und zu Fleisch und Fisch steht in keinem gesundheitlichen Widerspruch. Daher ist auch die österreichische Küche trotz veganer Welle keineswegs ein Auslaufmodell. Denn gesunde Ernährung ist weit mehr als die Zufuhr von Nährstoffen im passenden Mengenverhältnis. Gut mit hochwertigen, regionalen Lebensmitteln zu kochen und achtsam mit Genuss zu essen, ist der Gesundheit glücklicherweise ebenfalls zuträglich.

Autorin:

Mag. Angelika Stöckler, MPH ist Gesundheits- und Ernährungswissenschaftlerin in Vorarlberg. Ihre Kompetenzen: Public Health, Projektentwicklung u. -leitung, Qualitätssicherung und Evaluation; Referentin zu Gesundheitsthemen.



Trends in der Ernährung – Fluch oder Segen?

Expertinnen-Impulse

*Mag. Ariane Hitthaller, MSc im Gespräch mit
Mag. Angelika Stöckler, MPH*

Frau Mag. Stöckler, Sie schreiben in Ihrem Artikel über die großen Gegensätze unserer Zeit. Zum einen haben wir extrem gesundheitsbewusste Menschen und zum anderen Jene, die einer Supersize Philosophie nachgehen und heutzutage größere Portionen verzehren als je zu vor. Bei Letzteren sprechen Sie vor allem den hohen Fleischkonsum an. Worin liegt Ihrer Erfahrung nach die Gefahr in diesen Extremem?

„Die Dosis macht das Gift“ und das trifft in diesem Bereich genauso zu wie in jedem anderen auch. Wir verlieren den natürlichen Zugang zu unserer Ernährung. Viele von uns merken nicht mehr, was ihnen guttut und was nicht. Die einen jagen fast schon fanatisch dem perfekten Körper oder der perfekten Gesundheit hinterher und missbrauchen dazu unsere tägliche Nahrungsaufnahme. Perfektionismus verursacht Stress!

Und das ist weit entfernt von einem salutogenen Gesundheitsgedanken. Wir haben dafür sogar schon einen relativ neuen Begriff. Orthorexie! Das ist eine verdeckte Essstörung bei der die Menschen das krankhafte Verlangen haben, sich gesund zu ernähren. Die Medizin erkennt dieses Krankheitsbild noch nicht an. Aus der eigenen Beratungspraxis weiß ich jedoch, dass dies ein immer größer werdendes Thema ist.

Auf der anderen Seite steht der Überkonsum. Das unachtsame Zuviel Essen und zwar häufig in einer unausgewogenen Form. Für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist es jedoch am besten, ein Mittelmaß zu finden. Genuss und Achtsamkeit stehen im Vordergrund. Das gelingt am leichtesten mit regionalen, saisonalen und vor allem unverarbeiteten Lebensmitteln. Fleisch, Fisch und Milchprodukte finden darin genauso ihren Platz. Aber eben mit Maß und Ziel.

Gerade Veganismus ist stark im Kommen. Eine ausgewogene Ernährung im Rahmen einer veganen Kost ist jedoch nur dann möglich, wenn der Betroffene ein umfangreiches Ernährungswissen hat und weiß, was er tut. Ist das Ihrer Meinung bei unseren Veganern in der Regel der Fall?

Menschen entscheiden sich aus den unterschiedlichsten Gründen dafür vegan zu essen. Nur ein kleiner Teil tut dies aus gesundheitlichen Überlegungen. Mangelndes Ernährungswissen kann dazu führen, einseitig zu essen. Es können Nährstoffmängel entstehen, die ernst zu nehmen sind. Allen voran das Vitamin B12. Man muss schon wissen, was man tut. Einfach tierische Lebensmittel durch pflanzliche zu ersetzen oder ganz wegzulassen, ist da nicht genug. Vor allem auch Proteine müssen geschickt kombiniert werden, damit wir unseren Körper mit allen wichtigen Aminosäuren versorgen. Vegane, stark verarbeitete Industriekost



7

als Alternative zu naturbelassenen tierischen Lebensmittel ist mit Vorsicht zu genießen. Analogkäse und Co sind NICHT die gesünderen Alternativen und weit entfernt von natürlichen Lebensmitteln.

Wir widmen uns beide in unserer Arbeit speziell auch der Zielgruppe Schwangerschaft, Stillen und Kleinkindern. Aus der Mutterberatung wissen wir, dass gerade bei einer veganen Ernährung die Versorgung von Mutter und Kind oft leidet. Welche Erfahrungen haben Sie mit diesem Thema?

Von einer veganen Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit ist wirklich abzuraten. Der Körper braucht in diesen Lebensphasen von vielen Nährstoffen einfach mehr. Eine vegane Ernährung, die uns mit allem versorgt, ist schon unter normalen Bedingungen nicht ganz leicht umzusetzen.

In einer Stellungnahme der DGE von April 2016 zum Thema Veganismus wird erneut explizit während der Schwangerschaft davon abgeraten. Das Risiko eines Nährstoffmangels (Vitamin B12, Vitamin D, Zink und Eisen) ist sowohl für die Mutter als auch für das Ungeborene zu groß.

Ja, genau, Frau Mag. Hitthaller. Wer aber dennoch nicht darauf verzichten möchte, sollte sich unbedingt fachkundige Hilfe suchen!

Die Fastenzeit ist angebrochen und das Thema ist in aller Munde. Sie empfehlen, das Fasten aus den richtigen Gründen durchzuführen und auch hier, nicht in Extreme zu fallen. Können Sie uns bitte sagen, was aus Ihrer Sicht berücksichtigt werden sollte, wenn wir den Entschluss fassen, den Gürtel für einige Zeit etwas enger zu schnallen? Gibt es Situationen und Lebensumstände, in denen wir nicht fasten sollten?

Gerade die Achtsamkeit bleibt heute oft auf der Strecke, denn unsere Terminkalender sind voll und die Zeit ist knapp. Fährt man morgens mit Bus oder Bahn, so sieht man viele Menschen, die hastig ihr Frühstückskipferl oder Leberkässemmerl essen, während sie mit dem Smartphone in der anderen Hand darauf warten, so schnell wie möglich, die gewünschte Station zu erreichen. Die tägliche Hast hat uns fest im Griff. Dagegen arbeiten Initiativen wie „Slow Food“. Ein Trend, der zu hoffen gibt. Fasten kann dabei helfen, ungesunde Gewohnheiten zu durchbrechen. Fasten wir aus den richtigen Beweggründen und nehmen uns Zeit für Ruhe, Stille und innere Einkehr, so kann uns diese Zeit wertvolle Einblicke in unser Innenleben gewähren. Wir lernen wieder, achtsamer mit uns umzugehen, spüren mehr, was uns guttut und was nicht und werden einfach bewusster. Kranke und stark geschwächte Menschen, sowie Schwangere und Stillende sollten - wenn überhaupt - nur sehr milde Versionen des Fastens wählen und dies unter Aufsicht eines Arztes durchführen.

Danke für das Gespräch!

Interviewerin:

Mag. Ariane Hitthaller, MSc ist Ernährungswissenschaftlerin, Vize-Präsidentin der ÖGL, befasst sich intensiv mit Public Health und Stressmanagement; Autorin von Fachbüchern über die Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie richtiges Genießen ab 65.



Perspektivenwechsel

Einige ganz einfache, effektive Gruppen-Übungen, die anregen sollen, die Scheu vor dem Fremden, Neuen abzubauen – Vertrauen und Selbstsicherheit zu bestärken.

Rollenspiel Pro-Kontra

Für das Rollenspiel werden 2 Spieler für ein Pro-Kontra-Thema gewählt und auch die restliche Gruppe teilt sich in 2 Lager. Die beiden Kontrahenten beginnen zu diskutieren, während die jeweilige Fanggruppe verdeckt Argumente auf einem Flipchart sammelt. Nach etwa 10 min tauschen die Kontrahenten ihre Rollen unterstützt durch die Argumente auf den Flipcharts. Und auch die Fanggruppen wechseln die Seiten und versuchen zusätzliche Argumente zu finden. Nach weiteren 10 min wird im Plenum über die Erfahrung diskutiert.

Paarübung „Blindenführer.in“

Im Raum wird mittels Sessel eine Slalomstrecke aufgebaut, und in Zweier-Teams bewältigt: eine sehende Person dirigiert eine „blinde“ Person schweigend nur über Fingerspitzenkontakt durch den Parcours. Rollenwechsel. Fragen im Nachhinein: Wie ging es mir in welcher Rolle? Konnte ich mich der anderen Person ganz anvertrauen?

Fallenlassen – Auffangen

Zwei Personen fangen eine dritte Person auf. Eintauchen in die Erfahrung „Wie ist das, wenn ich mich anderen anvertraue? - Wie geht es mir, wenn ich bereit bin, jemanden aufzufangen?“

Freudentanz – Wuttrommeln

Gefühle werden gespielt und überzeichnet ausgedrückt: Freude durch Tanz, Wut durch Trommeln/Klatschen/Stampfen, In der Gruppe erleben, wie rasch sich Stimmung übertragen und aufschaukeln lässt.

Mimik / Gestik nachahmen

Grundsätzlich neigen wir ja unbewusst dazu das Mienenspiel, die Ausdrucksweise und Körperhaltung anderer nachzuahmen. Wenn wir nun **bewusst** Emotionen, die von einzelnen in der Gruppe ausdrucksstark dargestellt werden, imitieren, können wir beobachten, wie sich dadurch unsere eigene Stimmung verändert. Ähnliches passiert, wenn wir, die Haltung und Schritte eines anderen Menschen nachgehen. Dies kann uns helfen, ein scheinbar nicht nachvollziehbares Verhalten eines anderen Menschen zu verstehen.

Perspektivenwechsel

Nehmt einen Stift und streckt den Arm über euren Kopf und richtet die Spitze des Stifts gegen die Decke. Zeichnet nun mit dem Stift langsam im Uhrzeigersinn einen großen, imaginären Kreis an die Decke. Beobachtet genau die Spitze des Stifts und dreht den Stift immer weiter in dieser Richtung. Geht nun langsam mit dem Arm nach unten, aber dreht immer weiter in derselben Richtung. Senkt euren Arm nicht tiefer als Hüfthöhe!

„Was fällt euch auf?“ Wenn die Übung richtiggemacht wird, dreht sich der Stift gegen den Uhrzeigersinn.



9

Aus: Kleine Geschichten für andere Zeiten¹

Typisch!



Eine ältere Frau kauft sich im Schnellrestaurant eine Suppe. Sie trägt den dampfenden Teller an einen der Stehtische und hängt ihre Handtasche darunter. Dann geht sie noch einmal zur Theke, um einen Löffel zu holen.

Als sie zurückkehrt, sieht sie am Tisch einen dunkelhaarigen Mann, der ihre Suppe löffelt. „Typisch Ausländer, was fällt dem ein?!“, denkt die Frau empört. Sie drängt sich neben ihn, sieht ihn wütend an und taucht ihren Löffel ebenfalls in die Suppe.

Sie sprechen kein Wort, aber nach dem Essen holt der Mann für sie beide Kaffee und verabschiedet sich dann höflich. Erstaunt bedankt sich die Frau mit einem Lächeln.



Als sie ebenfalls gehen will, hängt ihre Handtasche nicht mehr am Haken unterm Tisch. Also doch ein hinterhältiger Betrüger. Das hätte man sich doch gleich denken können!

Mit rotem Gesicht schaut sie sich um. Er ist verschwunden. Aber am Nachbartisch sieht sie ihre Handtasche. Und einen Teller Suppe, inzwischen kalt geworden.

Fotos: © fotolia

¹ www.anderezeiten.de



Trendbarometer

Unsere Sprache – wie sie sich verändert!

Und was bewirkt sie?

Der Zukunftsforscher Matthias Horx bringt jedes Jahr seinen Trendreport heraus. Megatrends entfalten ihre Wirkung über Jahrzehnte. Die regelmäßige Reflexion über diese Kräfte des Wandels sorgt für fundierte Orientierung bei anstehenden strategischen Entscheidungen. Der Zukunftsreport 2017 von Matthias Horx fasst die wichtigsten Wirkungsfelder und Treiber der kommenden Jahre zusammen – auf mehr als 150 Seiten, in 15 Schwerpunkten, mit 9 Zukunftsexperten.

Ein Kapitel ist den Trendwörtern des Jahres gewidmet – mit einigem Augenzwinkern, wie man annehmen kann – findet man beispielsweise:

- ❖ **Awfulizing** Immer nur das Negative sehen, alles schlechtmachen, sich selbst durch negative Denkmuster sabotieren. Ja, kommt von "awful".
- ❖ **Ängstling** Jemand, der Angst für eine Tugend hält und dauernd darin badet.
- ❖ **Clusterfuck** Ja, das ist voller blöder Meldungen, wirklich in die Hose gegangen.
- ❖ **Empörokratie** ist die Herrschaft der empörten Aufregung, bei der jeder das Opfer "der Gesellschaft", "von denen da oben" ist, überall Skandal, Verschwörung und Beleidigungsgefühle.
- ❖ **Expectation-Hangover** bezeichnet den simplen Erwartungskater.
- ❖ **Helpling** ist jemand, der dauernd die Welt durch sein Engagement retten will, sich dabei aber tollpatschig anstellt.
- ❖ **Monotasking** – nur eine Sache machen, die aber richtig gut.
- ❖ **Neo-Civility** ist der Gegentrend zur Hass- und Abwertungskultur: die neue Höflichkeit.
- ❖ **OMline** benennt das erleuchtete, ausgeglichene Digitale. Der Zustand, in dem wir digitale Medien so nutzen, dass sie Geist und Seele guttun.
- ❖ **Screen-Fatigue** Der neue Trend zum Abschalten von Bildschirmen aller Art – ermüdet von allzu vielem Blaulicht.
- ❖ **Trumpifizierung** man tut so, als wäre man einer von den kleinen Leuten, ist recht unterdrückt und ausgebeutet, dabei ist man reich, zynisch und eigentlich ist einem alles wurscht.
- ❖ **Vegangelical** heißt der vegane Weltrettungskult.

Entdeckt auf www.zukunftsinstitut.de





Einladung zum 1. uebergaenge.org-symposium vom 5.-7. Mai 2017 im Seminar- und Gästehaus Alte Mühle in Bad Gandersheim, Deutschland



Mit dem Fokus auf Übergänge schauen wir in die in die Veränderungsprozesse zwischen jetzt und morgen bzw. zwischen Ist- und Soll-Zustand. Egal, ob es in meinem Körper, in meiner Familie, in der Gesellschaft, Ökonomie Natur oder global ist, immer und überall finden Veränderungsprozesse statt - Übergänge von einem Zustand, den man womöglich gerade als labil oder krank bzw. als stabil empfunden hat, hin zu einem noch unklaren Zustand... Manche erleben Schwindel, andere Angst, Unsicherheit, wieder andere Erleichterung, Erlösung, Euphorie. Eine Patientin berichtete von tagelangem "Chaos im Kopf". Alles sind mögliche Zeichen von beginnenden Kohärenzübergängen, dass sich unser Gehirn neu strukturieren möchte oder muss.

Aus Angst vor Neuem, das noch nicht abgesichert ist, versuchen viele am Alten festzuhalten - bis es zerreißt. Wie können wir Mut zum Übergang ins Unberechenbare finden? Wie können wir Vertrauen in Übergänge finden, wenn wir zwar ein Ziel vor Augen haben oder erahnen, aber noch nicht den Weg dorthin kennen?

Mit dem Blick auf Übergänge und dem interdisziplinären Austausch darüber wollen wir unser aller Kompetenzen zur Mitgestaltung der individuellen und gesellschaftlichen Veränderungsprozesse stärken. Diese kooperative Kompetenzentwicklung ist für sich gesehen auch ein Übergang, ein Lernprozess - womöglich ein Teilprozess von gesellschaftlicher / kultureller und globaler Kompetenzentwicklung in ebenso sinnvollen wie notwendigen Übergängen.

Auf diesem **1.0 uebergaenge.org - symposium** vom **5.-7. Mai 2017** (dem 10. Symposium für Salutogenese, also einem Übergangssymposium im doppelten Sinn) wollen wir Erfahrungen mit und Sichtweisen auf Übergänge / Transformationen sammeln und austauschen. Alle, die an dieser Kompetenzentwicklung teilnehmen wollen, sind herzlich eingeladen zu drei interdisziplinären Themengruppen (Gesundheit als Übergang, Wissenschaftliche Revolutionen, Gesellschaftliche Übergänge), ggf. auch Kurzbeiträgen in einer 'Speakers-Corner', zur Teilnahme an Vorträgen und Workshops u.a.m.

Die Kooperative uebergaenge.org beim Zentrum für Salutogenese
www.salutogenese-zentrum.de www.uebergaenge.org

Teilnahmegebühr ohne Übernachtung/Verpflegung/Raumpauschale:
 Normalpreis 180 Euro, Ermäßigung auf Anfrage.
 Verpflegung von Teilnehmer:innen, die nicht in der Alte Mühle unterkommen:
 Bitte persönlich im Seminarhaus Alte Mühle anmelden.





12

Auf vielfache Anfrage auch 2017 wieder:

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

Aaron Antonovsky, ein amerikanisch-israelischer Medizinsoziologe, hat vor etwa 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 des 2tägigen Upgrades:

- 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

Termine — zentral erreichbar für alle Bundesländer in OÖ, LINZ (immer eine Reise wert):

FR 19. – SA 20. Mai 2017 } Freitag, 10:00 - 18.00 Uhr und
FR 24. – SA 25. November 2017 } Samstag, 09:00 – 17:00 Uhr– 17:00 Uhr

jeweils 16 Std. Weiterbildung gemäß Ständesregeln, für insg. € 230,-

Lehrgangsleitung: Elfriede Zörner, Diplom-Lebensberaterin, Salutovisorin®

Information und Anmeldung:

www.oegl-lebensberater.at office@oegl-lebensberater.at oder zoerner@life-support.at

M = +43 676 / 77 66 557 oder +43 676 / 32 99 176





13 (pr)

www.versicherungsmann.at

Gebietsdirektor Christian Mayer

Telefon: 0664 / 86 21 021



SecurMed Stationär

Angebot für einen **RAHMENVERTAG Krankenversicherung**

zwischen

DONAU Versicherung AG Vienna Insurance Group

und

Lebens- und Sozialberater





14 (pr)

SecurMed Österreich

Kostensersatz für Spitalaufenthalte im Sonderklasse-Zweibettzimmer

mit Vertragsspitalern in ganz Österreich



Zusätzlich zur Pflichtkrankenkasse (zur Pflichtkrankenkasse (GKK, SVA/Sach, VAEB, Bauernkrankenkasse))	variabel mit Selbstbehalt Werte in EUR	large ohne Selbstbehalt Werte in EUR			
Leistungen					
ÖSTERREICH-Garantie Kostendeckung in allen Vertragskrankenhäusern	•	•			
EUROPA-Garantie Kostendeckung in allen öffentlichen Krankenhäusern und preislich den Wiener Vertragskrankenhäusern gleichgestellten Privatspitalern	•	•			
Selbstbehalt - pro Person und Kalenderjahr alle Selbstbehalte zu Tarif variabel siehe unten stehende Tabelle inklusive ambulanter Operationen (soweit der Eingriff üblicherweise stationär erfolgt) - entfällt bei Unfällen und Krankenhaustagegeld - entfällt bei Schwangerschaftsbehandlung, Geburt und Entbindungsgeld - halber Selbstbehalt bis zum 20. Geburtstag	von 312,-- bis 1 477,--	-			
Transportkostenvergütung bis	416,--	416,--			
Bergekosten inklusive Rettungshubschrauber (ab NACA III *) bis	5 000,--	5 000,--			
Sofortschutz nach Unfällen für bis zu 4 Wochen	•	•			
Ersatzleistungen, wenn Sie die Sonderklasse nicht in Anspruch nehmen					
Krankenhaustagegeld - für Erwachsene - für zur Kinderprämie versicherte Personen	125,-- 62,--	166,-- 83,--			
Entbindungsgeld für zur Erwachsenenprämie versicherte Frauen	1 248,--	1 664,--			
Inklusivleistungen					
Freie Wahl Ihres Krankenhauses: öffentliches Spital oder Privatklinik mit dem Arzt Ihres Vertrauens	•	•			
Zweibettzimmer mit Hotelkomfort (z.B.: Bad, TV, Tageszeitung, Menüwahl, flexible Besuchszeiten)	•	•			
Direktverrechnung mit allen Vertragskrankenhäusern	•	•			
Begleitkosten im Krankenhaus für versicherte Kinder unter 20 Jahren	•	•			
Einholung einer fachärztlichen Zweitmeinung vor jeder Operation durch einem vom Operateur unabhängigen Facharzt bis	150,--	150,--			
Gesundheits-Check alle 2 Jahre	•	•			
Kostenlose Prämienfreistellung bis zu 6 Monaten bei finanziellem Engpass (Ihr Unfallschutz bleibt trotzdem erhalten)	•	•			
Wahleleistungen mit Zusatztarifen					
Kostensersatz für das Einbettzimmer (Tarif EX)	○	○			
WELT-Garantie (Tarif SecurMed International)	○	○			
Selbstbehalt	1 477,--	-			
Prämienermäßigung ab dem 65. Lebensjahr (Tarif FR)	○	○			
Regionale Selbstbehalte zu Tarif variabel in EUR für Behandlungen in:					
Wien/Europa	1 477,--	Steiermark	447,--	Salzburg	728,--
Niederösterreich	395,--	Kärnten	593,--	Tirol	780,--
Burgenland	312,--	Oberösterreich	676,--	Vorarlberg	374,--
Bei Behandlungen in unterschiedlichen Bundesländern innerhalb eines Kalenderjahres kommt der höchste anzuwendende Selbstbehalt zu tragen. Bei akuten und bestimmten schweren Erkrankungen wird höchstens der Selbstbehalt des Hauptwohnsitzbundeslandes verrechnet.					

Ihre Vertragskrankenhäuser entnehmen Sie bitte dem aktuellen Verzeichnis unter www.donauversicherung.at. Bei Inanspruchnahme anderer Krankenhäuser erfolgt die Abrechnung nach den tariflichen Einzelleistungen.

^{*)} Dabei handelt es sich um Verletzungen und Erkrankungen, die in der Regel einer stationären Abklärung bzw. Therapie bedürfen, bei denen jedoch akut keine Vitalgefährdung zu erwarten ist, die aber notärztliche Maßnahmen erfordern können.

Zeichenerklärung: •.....inkludiert ○.....optional möglich -.....kein Selbstbehalt



15 (pr)

SecurMed Österreich

Kostensatz für Spitalaufenthalte im Sonderklasse-Zweibettzimmer mit Vertragsspitälern in ganz Österreich



Monatsprämien in EUR, ab 80 versicherten Risiken der Rahmenvereinbarung für Lebens- und Sozialberater

Abschluss- Alter	variabel mit Selbstbehalt	large ohne Selbstbehalt
	Tarif XF 6/17 Prämie	Tarif XA 6/17 Prämie
Kinder	13,67	26,51
20	38,56	69,45
21	39,85	71,56
22	41,18	73,79
23	42,58	76,14
24	44,02	78,60
25	45,36	80,90
26	46,62	83,10
27	47,82	85,23
28	49,02	87,34
29	50,22	89,45
30	51,44	91,58
31	52,69	93,79
32	54,00	96,06
33	55,37	98,43
34	56,80	100,91
35	58,33	103,54
36	59,93	106,30
37	61,60	109,16
38	63,35	112,13
39	65,17	115,18
40	67,06	118,34
41	69,03	121,58
42	71,08	124,92
43	73,20	128,36
44	75,40	131,91
45	77,71	135,59
46	80,10	139,38
47	82,59	143,31
48	85,17	147,38
49	87,87	151,58
50	90,65	155,94
51	93,55	160,44
52	96,56	165,10
53	99,69	169,90
54	102,93	174,86
55	106,28	179,97
56	109,74	185,23
57	113,33	190,62
58	117,04	196,15
59	120,84	201,80
60	124,77	207,58
61	128,81	213,45
62	132,91	219,42
63	137,11	225,45
64	141,36	231,55
65	145,65	237,70
66	149,98	243,88
67	154,34	250,05
68	158,73	256,22
69	163,12	262,37
70	167,48	268,48

AZ80

Für einen vergleichbaren Tarif betrug die durchschnittliche jährliche Prämiensteigerung der letzten fünf Jahre: 2,1 % (variabel), 2,1 % (large). Aus dem durchschnittlichen Wert kann keine verlässliche Aussage für den konkreten Versicherungsvertrag abgeleitet werden.

5% Partnerbonus: Werden innerhalb einer Polizza mehrere im gemeinsamen Haushalt lebende Personen nach diesen SecurMed Tarifen versichert, so reduziert sich die Prämie.

Wartezeit: keine allgemeine Wartezeit! Schwangerschaften, Fehlgeburten, Entbindungen: Wartezeit 9 Monate.

SecurMed Österreich

Kostensatz für Spitalaufenthalte im Sonderklasse-Zweibettzimmer mit Vertragsspitälern in ganz Österreich



SecurMed Wahlleistungen

WELT GARANTIE (Tarif SecurMed International)

Auch wenn ein gleichwertiger medizinischer Standard in Österreich gegeben ist, können Sie den für Sie besten Spezialisten überall auf der Welt wählen. Mit der Sonderklasse-Weltdeckung übernehmen wir die Kosten für die stationären Krankenhausaufenthalte weltweit, in allen öffentlichen Krankenhäusern und in preislich den Wiener Vertragskrankenhäusern gleichgestellten Privatspitälern. Wenn Sie die Behandlung nicht von Österreich aus antreten, besteht Versicherungsschutz innerhalb der ersten 6 Wochen eines Auslandsaufenthalts. Sie haben die Wahl. Sie haben die Wahl.

- Die **Auslandsreisekrankenversicherung mit SOS-Rückholdienst ist inkludiert**
- Unser **umfangreiches Servicepaket** beinhaltet weiters:
 - medizinische Auskünfte von unabhängigen Spezialisten mit 24h Serviceline

Zusätzliche Monatsprämie	für die Einzelperson	6,00
	für die ganze Familie	12,00



ImpulsPro





16 (pr)

Erhöhen Sie Ihre Beratungskompetenz!

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.

Schwerpunkte der Ausbildung:

- Ich und mein Körper – Weshalb sich Stress durch körperliche Beschwerden ausdrückt.
- Ich und meine Gefühle – Weshalb Zeitnot, Konflikte und Stress positive Gefühle blockieren.
- Ich und meine Familie – Weshalb Konflikte in Beziehungen und Familien Stress verursachen.



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

Registrierter und qualitätsgesicherter Fortbildungslehrgang nach den Maßgaben der WKO

ANMELDUNG und nähere Informationen:



Institut Huemer

Bildungshaus Villa Rosental

Lindacherstraße 10, 4663 Laakirchen

Tel: 07613/45000

Home: www.instituthuemer.at / Mail: office@instituthuemer.at



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 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

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



17 (pr)

Weiterbildungen für Lebens- und SozialberaterInnen



Systemisch Dialogische Supervision Fortbildungslehrgang speziell für Lebens- und SozialberaterInnen

>> **ACHTUNG: Hier Frühbucher-Bonus nutzen!**

30.6.2017 - 13.1.2018, Umfang: 100 AE

Übertragungsphänomene erkennen und als Ressource nutzen

22. - 23.3.2017, Umfang: 16 AE

Trauma, Krise und was die Hirnforschung darüber weiß

3. - 5.5.2017, Umfang: 24 AE

Umgang mit Widerstand und Frustration in Beratungssituationen

20. - 21.9.2017, 16 AE

Wirksam Grenzen setzen und Empathie leben – kein Widerspruch

11. - 12.10.2017, 16 AE

Weitere Informationen zu diesen und anderen Lehrgängen und Seminaren auf www.organos.at

Ihre persönliche Ansprechpartnerin:

Birgit Lugmair, DLB

Telefon: +43 732 6922 - 7702

Mail: Birgit.Lugmair@organos.at

Verein zur Förderung von Arbeit und Beschäftigung

FAB Organos - College für Systemische Beratung und Bildung

A-4020 Linz, Industriezeile 47a

ZVR: 463222913, UID: ATU 37075008, DVR: 0649970

Ein Unternehmen der BBRZ GRUPPE





18 (pr)



„12. BASISLEHRGANG IN SYSTEMISCHEN AUFSTELLUNGEN“

des WISYS- Wiener Institut für Systemaufstellungen

Systemaufstellungen „Einblicke ins System – Schritte zur Lösung“

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

Beginn des neuen Lehrgangs: Herbst 2017

In 8 Modulen á 3 Tagen –verteilt auf 10 Monate- werden die Grundkenntnisse für den Umgang mit Systemischen Aufstellungen sowohl im Einzelsetting als auch mit Gruppen vermittelt.

Der Lehrgang ist nach den Qualitätskriterien des Österreichischen Forums Systemaufstellungen (ÖfS) zertifiziert.

Lehrgangsleitung: Kurt Fleischner

Infoabende: 14. März 2017 Czerninplatz 4/14, 1020 Wien
09. April 2017

Information und Anmeldung: 069910101246 od. office@fleischner.at

Weitere Infos: www.fleischner.at/weiterbildung-systemaufstellungen



Wiener Institut
für Systemaufstellung



19 (pr)

Neue Perspektiven im Hier und Jetzt

Die Nutzung pferdeunterstützter Interventionen zur persönlichen und beruflichen Reflexion.
 Von Carina Prantl und Beate Schram



Auf Basis des pferdeunterstützten Wachstums und Lernen nach dem EAGALA Modell sind Pferde in unserer Arbeit als Lebens- und SozialberaterInnen Begleiter und Interaktionspartner für die Menschen in der psychologischen Beratung.

Warum Pferde? Pferde sind soziale Wesen, die Interaktionen anstreben und uns Menschen über unsere Körpersprache und Ausstrahlung wahrnehmen. Sie agieren im Hier und Jetzt, sind neugierig und geben ehrliche Rückmeldung darauf, WIE wir etwas tun – anstelle von WAS wir tun. Daher geht es im pferdeunterstützten Wachstum und Lernen auch nicht darum Techniken umzusetzen, sondern authentisch zu handeln, sich selbst wahrzunehmen und zu agieren.

Das Einbeziehen von Pferden in Beratung, Selbsterfahrung und Supervision beruht auf dem erfahrungsbasierten Lernen. Dieses beruht auf der Annahme, dass eine unmittelbare, praktische Auseinandersetzung einem Individuum effektives, sinnstiftendes Lernen ermöglicht. Lernen setzt in diesem Modell eine konkrete Erfahrung mit Echtcharakter außerhalb artifizierlicher Lernumgebungen voraus, wobei der Lernende als Akteur im Mittelpunkt steht. Mit Pferden geschieht genau das, aktives Agieren und direktes Erleben.

Im Mai 2017 finden im Rahmen eines Österreichweiten Netzwerktreffens des EAGALA Dachverbandes zwei Angebote für Lebens- und SozialberaterInnen statt:

Pferdeunterstützte Selbsterfahrung	Pferdeunterstützte Gruppensupervision
Freitag 5. Mai 17 von 14-19 Uhr Frühbucher 110€ ab, 5.4.17 – 120€	Samstag 6. Mai 17 von 9-12 Uhr Frühbucher 65€, ab 5.4.17 – 75€

Ort: Mensch trifft Pferd – Familie Schram, Patzenhof 4, 4351 Saxen, OÖ

Team: Beate Schram, Carina Prantl und die Pferde

Methode: Modell des pferdeunterstützten Wachstums und Lernen der EAGALA Methode (www.eagala.org). Es braucht keine Vorerfahrung mit Pferden. Es wird nicht auf den Pferden geritten, sämtliche Übungen werden vom Boden aus durchgeführt. Die Gruppenübungen werden gezielt reflektiert und gemeinsam nachbesprochen. Pferdeerfahrung ist nicht notwendig, aber auch nicht hinderlich. Begrenzte Teilnehmerzahl

Anmeldung und Infos:

Beate Schram – Email: thomas.schram@gmx.at

Telefon: 0699-81922142



Weitere Informationen auch unter <https://neueperspektiven-durchpferde.jimdo.com>





20 (pr)



Seminarreihe im Seminarhaus St. Klara, Vöcklabruck OÖ
für betreuende Angehörige, Pflegepersonal, an der Thematik Interessierte,
sowie Fortbildung für Lebens- und Sozialberater/innen

Mitten im Alter

Lebenssinn gewinnen - Unterstützung erhalten

Seelsorgerliche und beraterische Gespräche mit älteren Menschen wirken sich positiv auf deren Lebensqualität aus. Lebensfreude kann empfunden und Lebenssinn wiedererlangt werden. Auch das Loslassen am Lebensende gelingt oft besser, wenn belastende Anliegen geklärt werden konnten.

ZIELGRUPPEN

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

Seminar 1: GELINGENDE BEGLEITUNG IM ALTER

28. bis 29. April 2017 (€ 180,00)

Seminar 2: AKTIVIERUNG IM ALTER

19. bis 20. Mai 2017 (€ 180,00)

Seminar 3: KINÄSTHETIK

30. Juni bis 1. Juli 2017 (€ 180,00)

Seminar 4: GEMEINSAM ÜBER DEN JORDAN GEHEN

6. bis 7. Oktober 2017 (€ 180,00)

Seminar 5: DIE DEMENZIELLE ERKRANKUNG

3. bis 4. November 2017 (€ 180,00)

Die Lösung liegt im Konflikt

Wege zu starken Beziehungen

Samstag, 25. März 2017

Veranstaltungszentrum NOVUM, INNSBRUCK

Seminargebühr: € 75,00

Seminarleiter: Ing. Helmut Malzner

Lebens- und Sozialberater, Mediator



Co-Abhängigkeit

Mein Weg in die Freiheit

Samstag, 29. April 2017

Veranstaltungszentrum NOVUM, INNSBRUCK

Seminargebühr: € 75,00

Seminarleiter: Dieter Reichert

Leiter von Selbsthilfegruppen

Diplom-Lebensberater



ANMELDUNG und INFO

Verein/Institut Christliche Lebensberatung & Seelsorge

Counseling für Lebens- und Sinnfragen

4502 Marien, Neuhofner Straße 17,

Tel: 07227 209 72

E-Mail: office@cls-austria.at

Homepage: www.cls-austria.at





21 (pr)



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

IN JEDER BEZIEHUNG GUT BERATEN

Weiterbildungsangebote 2017-2018

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

<p>Familienmediation</p> <p>Referent: Ulrich Hagg MBA M.A.</p> <p>Pflege- und Erbrechtsmediation, Generationskonflikte, familienbetriebliche Konflikte, Übergaben/Übernahmen, Geschwisterkonflikte, Familien-/Patchworkkonflikte</p> <p>(18 UE)</p> <p>21.-22. April 2017 Fr. 16:30-20:30, Sa. 09:00-19:00</p>	<p>Betriebliche Mediation</p> <p>Referent: Gerd Woschnak MA</p> <p>Konfliktdynamik i. Profit-Bereich, innerbetriebliche Mediation, zwischenbetriebliche Mediation, Teammediation, Spezielle Herausforderungen i. d. Mediation von Profit-Unternehmen</p> <p>(18 UE)</p> <p>02.-03. Juni 2017 Fr. 16:30-20:30, Sa. 09:00-19:00</p>
<p>Einführung in die Paarberatung/-therapie</p> <p>Referent: Dr. Konrad Grossmann</p> <p>Partnerschaft u. Liebesbeziehung, Methoden d. system. Paarberatung bei Untreue, Paarkrisen und Konflikten, Partnerschaft im Alter (18 UE)</p> <p>9.-10. Juni 2017 Fr. 16:30-21:00, Sa. 09:00-19:00</p>	<p>Spezielle Mediationsfelder</p> <p>Referent: Ulrich Hagg MBA M.A.</p> <p>Mediation in der Nachbarschaft, Mediation im öffentlichen Raum, interkulturelle Mediation, Großgruppen-Mediation, Mehrparteiensetting (18 UE)</p> <p>23.-24. Juni 2017 Fr. 16:30-20:30, Sa. 09:00-19:00</p>
<p>Einführung in die supervisorische Beratung</p> <p>Referent: Mag. Dr. Sabine Oberzaucher-Riepl</p> <p>Techniken d. Moderation u. Supervision f. d. Begleitung v. Arbeitsprozessen, Einzel-/Team- u. Gruppensupervision strukturierte Fallarbeit, case management (18 UE)</p> <p>15.-16. Dezember 2017 Fr. 16:30-21:00, Sa. 09:00-19:00</p>	<p>Burnout Prävention und Stressmanagement</p> <p>Lehrgang zur Eintragung i. d. Liste d. ExpertInnen d. WKO, für: psychologischeR BeraterIn, Lebens- u. SozialberaterIn, PsychotherapeutInnen, PsychologInnen, Betriebsräte, PersonalentwicklerInnen</p> <p>Mai 2017 - Jänner 2018</p>

Mediationsveranstaltungen gelten als Fortbildung gemäß § 20 ZivMediatG.

Kosten pro Modul mit 18 UE: € 220,-

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

ISYS Akademie & Beratung GmbH | A-9300 St. Veit an der Glan, Hauptplatz 16/2 |

+43 (0)4212 / 30202 | www.isysakademie.at





22 (pr)

DAS ERBE DER VÄTER

EIN KONGRESS FÜR FRAUEN UND MÄNNER

Bildungshaus Greisinghof/OÖ

Do 29. Juni bis So 2. Juli 2017



Mit Franz Alt, Angaangaq, Lama Geshe Tenzin Dhargye, Linda Jarosch, Annette Kaiser, Gabriel Looser, Rotraud Perner, Reinhold Schäfer, Ulrike Hobbs-Scharner, Galsan Tschinag, Paul Zulehner u.v.a.m.

Vor gut und gerne 25 Jahren begründete der Zen-Mönch Gregory Campbell mit einer Handvoll Pioniere im deutschen Sprachraum den "Weg der Männer": Ein Mentorennetzwerk und eine siebenteilige Seminarreihe im Zeichen zeitgenössischer Männerinitiation. Seit einigen Jahren ist das **Bildungshaus Greisinghof** unweit von Linz eines der Zentren des "Wegs der Männer". Das Fest zum 25jährigen Geburtstag dieser Männerarbeit gestaltet Campbells Nachfolger Peter Thomaset vom "Weg der Männer" zusammen mit dem Greisinghof im diesjährigen Sommer als großen **Kongress**.

Eine Frage, viele Antworten

Sich ausdrücklich auch an Frauen wendend, wirft die dreitägige Veranstaltung unter dem Titel "**Das Erbe der Väter**" eine spannende Frage auf: Worin besteht der geistige Nachlass unserer Väter eigentlich jenseits von Gut und Geld – und das in einer so offensichtlich von männlicher Gewalt betroffener Welt? Der Kongress gibt darauf mit einer Fülle an **Vorträgen und Workshops** viele Antworten aus den unterschiedlichsten psychologischen, theologischen, kulturellen und spirituellen Perspektiven der hochkarätigen Referentinnen und Referenten.

Perspektiven und Traditionen

Zu ihnen zählt mit Lama Geshe Tenzin Dhargye einer der führenden buddhistischen Gelehrten ebenso wie der Sterbebegleiter Gabriel Looser, die prominente Psychotherapeutin Rotraud Perner und der Vision-Quest-Leiter und Mentor Reinhold Schäfer. Schamanisches Wissen verkörpern die Stammesältesten Angaangaq aus Grönland und Galsan Tschinag aus der Mongolei; Annette Kaiser und Ulrike Hobbs-Scharner stehen für die Tradition der Sufi- und der christlichen Mystik.

Zeit und Raum für Versöhnung

Peter Thomaset: "Das Erbe der Väter soll auch dafür stehen dürfen, dass wir alle in uns – Frauen wie Männer – einen 'väterlichen Geist' besitzen – ein Bewusstsein der Transzendenz. Der Kongress mit seinen Vortragenden, Besuchern und Teilnehmern soll und kann einen Raum öffnen, damit ein abgelöster, freier, versöhnter Geist die Welt und Erde friedlicher, fairer und einführender gestalten hilft."

Kongressbeitrag: € 190,- bei Anmeldung bis 16.4., danach € 220,-. Beitrag für Paare: € 290,-

Informationen und Anmeldung unter <http://daserbedervaeter.wordpress.com>



23 (pr)

4 Experten/innenlehrgänge für Lebensberater/innen am Schlossberginstitut

1 Stressmanagement und Burnout-Prävention

Prävention lohnt sich und erspart lange Leidenswege.

Das Burnout-Syndrom ist eine Folge von chronischem Stress und Überlastung. Es beschreibt einen Zustand ausgeprägter körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung, das Leistungsvermögen ist deutlich reduziert: Betroffene fühlen sich ausgebrannt. Das Burnout-Syndrom entwickelt sich über längere Zeiträume – meistens Jahre – und gipfelt oft in einem Nervenzusammenbruch. Mit dem Burnout assoziiert sind psychosomatische Erkrankungen, erhöhte Suchtgefährdung, Depressionen, Schlafstörungen, mangelndes Interesse und innere Leere.

In Österreich gibt es derzeit rund 500.000 Burnout-Betroffene und 1.100.000 Burnout-Gefährdete. Die Kosten zur Behandlung der Burnout-Symptomatik belaufen sich auf 7 Milliarden Euro. Seit 2009 sind die Frühpensionierungen wegen Burnout um 42% gestiegen (WIFO 2009). Diese Entwicklung zeigt den akuten Handlungsbedarf für primäre Prävention und Gesundheitsförderung auf.

Qualifikation

Registrierter, qualitätsgesicherter Fortbildungslehrgang nach den Maßgaben des Fachverbandes der gewerblichen Dienstleister der Wirtschaftskammer Österreich. [Registrierungsnummer: RA-LSB FL-SB 21.0/2016](#)

Absolventen/-innen, die über eine aktive Gewerbeberechtigung für LSB verfügen, können sich in einer von der Wirtschaftskammer geführten Liste eintragen lassen, die regelmäßig aktualisiert der SVA zur Verfügung gestellt wird und die Basis zum **SVA-Kooperationspartner** für den "Gesundheitshunderter" darstellt.

Termin:	Ort:	Studiengebühr:
Berufsbegleitender Lehrgang: 03.03.2017 – 25.06.2017	<i>Schlossberginstitut 1090 Wien, Alserstraße 26 RAUM9 Audimax</i>	€ 234.- / Monat (8 Monate) INFO anfordern

2 Hochsensibilität

Jede/r zweite Klient/in ist hochsensibel

Durch ihr angeborenes hochempfindliches Nervensystem sind hochsensible Personen weniger stressresistent und mit den alltäglichen Anforderungen von Beruf, Familie und sozialen Beziehungen schnell überfordert. Sie nehmen daher auch überdurchschnittlich häufig diverse Hilfestellungen, Therapien und Beratungsangebote in Anspruch. Dennoch empfinden gerade hochsensible Personen das bestehende Angebot sehr häufig als ungeeignet, da zu wenig auf ihre besonderen Bedürfnisse und Wahrnehmungen eingegangen wird.

Qualifikation

Die vorliegende Fachqualifikation dient der Kompetenzerweiterung oder -vertiefung von Menschen, die in beratenden Berufen tätig sind bzw. in ihrer Berufsausübung mit hochsensiblen Personen zu tun haben.

Der Lehrgang will Bewusstsein für das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität – sowohl beim/bei der Berater/in als auch beim/bei der Klienten/in – bilden, Verständnis für die



24 (pr) besonderen Begabungen und Bedürfnisse hochsensibler Menschen schaffen und spezielle Methodik zur Beratung von hochsensiblen Menschen vermitteln.

Termin:	Ort:	Studiengebühr:
Berufsbegleitender Lehrgang: 11.03.2017 - 25.06.2017	Schlossberginstitut 1090 Wien, Alserstraße 26 RAUM9 Meerblick	€ 254.- / Monat (4 Monate) INFO anfordern

3 Systemische Aufstellungsleiter/in f. d. Gesundheitsförderung Aufstellungsarbeit für die Gesundheitsförderung

Die Aufstellungsarbeit zählt zu den hocheffizienten Arbeitsmethoden und wird seit über 30 Jahren - zuerst für Familien und später auch für Organisationen - angewandt. Körperliche und seelische Themen werden erst seit kürzerer Zeit in Aufstellungen bearbeitet. Die besondere Spezialisierung auf Themen der Gesundheitsförderung wurde im Rahmen der Kooperation des Schlossberginstituts mit der Diplomierten Psychologischen Beraterin Ingrid Weilinger entwickelt.

Im Zentrum des Lehrgangs stehen die (1) präventiven und die (2) gesundheitsfördernden Möglichkeiten der Aufstellungsarbeit:

(1) Oft sendet der Körper schon vor Ausbruch einer Krankheit Signale, die aber unbeachtet bleiben. Aufstellungen können diese Signale ans Licht bringen und somit präventiv wirken.

(2) Aufstellungen vor dem Hintergrund der Salutogenese stärken Gesundheitspotenziale und Ressourcen und wirken unmittelbar gesundheitsfördernd.

Zu beiden Wirkrichtungen werden spezielle Aufstellungsmöglichkeiten unterrichtet.

Qualifikation

Die Teilnehmer/innen des Lehrgangs werden unter Beachtung ethischer und rechtlicher Grundsätze angeleitet, geeignete Fragestellungen zu erarbeiten, Aufstellungen mit unterschiedlichen Abstraktionsgraden (z.B. mit Bodenankern, Symbolen, Personen, ...) und Formaten durchzuführen, sowie die Integration in den Alltag gemeinsam mit dem/der Klienten/in zu planen.

Die Absolventen/innen des Zertifikatslehrgangs sind befähigt, die Methode der Aufstellungsarbeit im Einzelsetting und Gruppensetting durchzuführen. Bitte beachten Sie zur rechtlichen Differenzierung auch das Informationsblatt des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen. Wir weisen darauf hin, dass diese Ausbildung nicht auf therapeutische Interventionen abzielt, sondern der Reflexion im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung gewidmet ist.

Termin:	Ort:	Studiengebühr:
Berufsbegleitender Lehrgang: 11.03.2017 - 14.05.2017	Praxis Hetzendorf 1120 Wien, Münchenstraße 14-16/2/11	€ 253.- / Monat (6 Monate) INFO anfordern

4 Schwerpunkt Demenz: Case Management und Angehörigenbegleitung

Demenz: Angehörige brauchen Hilfe

85 % der Demenzzkranken werden zu Hause von ihren Angehörigen gepflegt. Doch körperliche und seelische Belastungen, Schlafmangel und soziale Isolation sind oft mehr, als sie tragen



25 (pr) können.

Sie brauchen dringend Hilfe, um nicht selbst krank zu werden! Oft fehlt es an praktischer Hilfe wie z.B. das richtige Heben des Kranken oder das Geltendmachen von Urlaubsansprüchen und die Organisation von Pflegediensten. Und oft geht es um psychologische Hilfe bei Fragen wie „Wie kann ich die Wesensveränderung meines Mannes verkraften?“, „Wie kann ich mit den Aggressionen und Anschuldigungen meiner Mutter umgehen?“ oder „Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung, um meine Kraft wieder aufzufüllen?“

Für pflegende Angehörige verändern sich die gewohnte Welt und das bisherige Leben radikal, oft heißt es Abschied nehmen von einer gemeinsam geplanten Zukunft. Den eigenen Gefühlen ist man hilflos ausgeliefert. Fehlendes Wissen über die Demenz erschwert den Umgang mit dem Erkrankten. Ohne Hilfe und Unterstützung geraten die Betreuenden dadurch schnell an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit - es kommt zum gefürchteten Angehörigen-Burnout bzw. zu einem höheren allgemeinen Krankheitsrisiko.

Qualifikation

Die Qualifikation als Experte/in für Case Management und Angehörigenbegleitung demenzerkrankter Personen ist von großer gesellschaftlicher und gesundheitspolitischer Bedeutung:

1. Die Gesundheit der Pflegenden muss geschützt und erhalten werden.
2. Nur so kann auch ein frühzeitiger Heimaufenthalt der Erkrankten vermieden werden.
3. Bei der erwarteten Zunahme der Erkrankung ist das auch ein Kostenfaktor. Bis 2050 wird jede/r Zwölfte über 60 von Demenz betroffen sein.
4. Die Leistung der Angehörigen stellt schon heute einen beträchtlichen Vermögenswert für die Gesellschaft dar: Mehr als 100.000 Österreicher/innen leisten unbezahlte Betreuungsarbeit, die es zu erhalten gilt!

Termin:	Ort:	Studiengebühr:
Berufsbegleitender Lehrgang: 28.10.2017 - 18.03.2018	<i>Praxis Hetzendorf</i> 1120 Wien, Münchenstraße 14-16/2/11	€ 234.- / Monat (7 Monate) INFO anfordern

Fordern Sie jetzt gleich - unverbindlich und kostenlos - ausführliche Unterlagen zur Ausbildung an: [INFO anfordern](#)



SCHLOSSBERGINSTITUT GmbH
Wiener Schule für Gesundheitsförderung
Infos:+43 (0) 650 / 68889 11
service@schlossberginstitut.at
www.schlossberginstitut.at



Ernst-Dieter Lantermann

Die radikalisierte Gesellschaft: Von der Logik des Fanatismus

ISBN 978-3896675774 €19,99 Gebundene Ausgabe, 224 Seiten
Verlag: Karl Blessing (Okt. 2016)

Wir werden immer radikaler. Nicht nur in unseren oft verhängnisvollen Reaktionen auf politische Herausforderungen, sondern auch im Alltag: Wir lassen all unsere Energie in die Körper- und Selbstoptimierung fließen, meinen als Veganer die Welt zu retten oder sondern uns als Reiche in Gated Communities von der Gesellschaft ab.

Der Sozialpsychologe Ernst-Dieter Lantermann erforscht seit Jahrzehnten, wie sich Menschen in unsicheren Situationen verhalten. Er fragt nach den Wurzeln des allgegenwärtigen Fanatismus - und nach Möglichkeiten, das vielfach bedrohte Selbstwertgefühl zu stärken.

„...Obwohl Lantermann sowohl radikale Fremdenfeindlichkeit als auch Vegetarismus und Veganismus behandelt, bedeutet das natürlich noch lange noch nicht, dass hier eine Gleichstellung Rechtsradikaler mit Veganern stattfindet. Wer meint, dass diese beiden Gruppen hier auf eine Stufe gestellt werden, hat den Kerngedanken des Buches nicht komplett begriffen. Es geht nicht darum, allen Veganern vorzuwerfen, sie würden fanatisch versuchen, ihre Weltanschauung durchzusetzen, sondern darum, herauszufinden, warum sich immer mehr Menschen diesen Bewegungen anschließen und welche Ziele sie bewusst oder unbewusst damit verfolgen. Im Mittelpunkt steht dabei fast immer das Bedürfnis nach Sicherheit in unsicheren Zeiten. Dies wird auch im Kapitel zu den Gated Communities ausführlich behandelt...“ (Auszug aus Amazon Kundenrezensionen)



Johannes Huber

Es existiert Die Wissenschaft entdeckt das Unsichtbare

ISBN 978-3990011683 €21,90 Gebundene Auflage, 240 Seiten
Verlag: edition a (Okt.2016)

Mit aktuellen Forschungsergebnissen und logischen Schlussfolgerungen zeichnet in äußerst launiger Sprache der renommierte Arzt, erimierte Professor an der Medizinischen Universität Wien, Theologe und Träger des silbernen Verdienstkreuzes der Stadt Wien, Prof. DDr. Johannes Huber, ein neues Bild des Menschen. Die moderne medizinische Forschung bestätigt subjektive Wahrnehmungen jetzt Schritt für Schritt, zeigt auf, dass der Mensch mehr ist als die Summe seiner Gene, denn unterschiedliche Umwelteinflüsse und Erfahrungen

wirken ebenfalls auf ihn. Die Epigenetik bestimmt mit, unter welchen Umständen welches Gen an- oder ausgeschaltet wird. Experten sprechen hier von Genregulation, die wir direkt an die nächste Generation weitervererben. – Ein neues Denken scheint möglich zu werden und Intuition beweisbar.





Ariane Hitthaller, Lisa Peterlik, Petra Ruso

Essen Sie sich glücklich

Richtig genießen ab 65

ISBN 978-3-99002-036-4 €20,60 Hardcover, 140 Seiten
Verlag: Facultas / Maudrich (Sep.2016)

Aktiv und gesund bleiben bis ins höhere Alter – das geht nur mit Superfoods und Nahrungsergänzung? Ganz im Gegenteil! Hauptsache natürlich und ausgewogen, lautet die Devise bei „Essen Sie sich glücklich“. Das Kochbuch stellt den gesunden Genuss für Menschen ab 65 in den Mittelpunkt.



Der Kult um gesundes Essen war noch nie so ausgeprägt wie heute: Regelmäßig hören wir von neuen Gefahren, die in Lebensmitteln stecken, von Giften im Essen, von „bösen“ Nahrungsmitteln und von Wunderdiäten. Waren unsere Großmütter unmittelbar nach dem Krieg noch froh über jedes Gramm Butter, so versuchen wir diese heute so weit wie möglich vom Speiseplan zu verbannen. Doch ein schlechtes Gewissen ist fehl am Platz. Wahrscheinlich ertappen sich viele von uns ab einem gewissen Alter dabei, die Vorlieben der Eltern oder Großeltern wieder bei sich zu entdecken. Das ist kein Zufall – tragen wir doch eine Art „Geschmackserbe“ in uns. Und darauf sollten wir hören.

Hier setzt das Buch „Essen Sie sich glücklich“ an: Es richtet sich an eine Generation, die bereits ein Leben lang gekocht, eine Familie ernährt hat und vielleicht sogar schon Enkelkinder versorgt – und die Freude am Essen und Genießen nicht verlieren soll. Dabei geht es vor allem um Vielfalt und Ausgewogenheit, denn Vitalstoffe sind die besten Glücksmacher. Die Rezepte berücksichtigen die Nährstoffzufuhr, die in dieser Lebensphase sinnvoll ist. Regionale und saisonale Produkte stehen im Vordergrund. Die Rezepte folgen dem Jahreslauf, sind durch bewährte Klassiker inspiriert und von Ernährungsexpertinnen aktualisiert und ergänzt.

Die Idee zu diesem Buch entstand aus einem Pilotprojekt, in dem Senioren zusammen mit Ernährungsexpertinnen kochen, essen und sich regelmäßig austauschen. So fanden auch viele Tipps und Erfahrungswerte Eingang in das Kochbuch. Die zahlreichen Fotos machen Appetit auf mehr. So macht Kochen und Essen (wieder) Spaß!

Vom gleichen Autorinnenteam erschien:

Mein Baby isst mit: Die besten Rezepte für die Schwangerschaft

ISBN 978-3990020357 €20,60 Gebundene Ausgabe, 120 Seiten
Verlag: Facultas / Maudrich (Sep.2016)

Eine Schwangerschaft ist eine ganz spezielle Erfahrung und der beste Zeitpunkt, um sich auf das Thema Ernährung neu einzulassen. Wenn Sie sich selbst Gutes tun, unterstützen Sie auch nachhaltig Wachstum und Entwicklung Ihres Babys. Essen Sie doppelt so gut statt doppelt so viel! Wie das gelingen kann, zeigt dieses Buch mit praktischen Tipps und abwechslungsreichen Rezepten, die auch schmecken, wenn im Alltag nicht viel Zeit bleibt: Vom Frühstück über Hauptgerichte mit oder ohne Fleisch bis hin zu Getränken und Energiekicks für zwischendurch.

