



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 60 / Juli 2017



© ezörner

Im Herzen geht die Sonne auf (Projektbericht)... Seite 04

Wissen vom Wandel (Salutogenese-Impuls)... Seite 08



ImpulsPro





Vorwort: Lebensübergänge finden ständig statt	3
Im Herzen geht die Sonne auf – ÖGL Projektbericht	4
Salutovision® - Ein gesundes Modell breitet sich aus (Ö)	6
Das Wissen vom Wandel – Transformation im Lebensrad	8
Bernd Fittkau: Übergänge haben eine Heimat (Gastartikel)	10
Methoden-Impuls: Das mach ich – das lass ich	13
Mitterbacher: Paarberatung nach Sanders ... (FG VBG)	14
PR, Marketing und Veranstaltungen (FG OÖ)	15
1. FV-Kongress: Prävention aus neurobiologischer Sicht (WKÖ)	16
Neue EU-Datenschutzgrundverordnung (Webinar WKÖ)	17
Impressum und Redaktionsschluss	17
Bildungsforum mit Winterhoff/Cerny/Dueck/Knies (WKV)	18
WB: Lernwelt Schipek/Hüther – Bildungskongress (OÖ)	19
WB: Fuhrberg – Meditationslehrgang (OÖ)	20
WB: ISYS – Mediation / Paar / Supervision / LSB (KTN)	22
WB: CLS – Fachtagung „Reizüberflutung“ (OÖ)	23
Literaturimpulse: Zittmayr – Hier auf Erden den Himmel spüren	24
Literaturimpulse: FV/Schnider – Spiritualität u. Bedeutung für LSB	25
Literaturimpulse: Marti – Eine Hand voll Sternenstaub	25
Literaturimpulse: Seghezzi – Im Land der Seele	26
Literaturimpulse: Petzold – Schöpferische Kommunikation	26



## Bewusst gestalten: Übergänge finden ständig statt

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Mit wem ich auch spreche, das erste Halbjahr war arbeitsintensiv und so freuen wir uns nach eifrigen Wochen bei teilweise hochsommerlichen Temperaturen nun sehr über die Urlaubs- und Ferienzeit. Wie gestalten Sie selbst diesen Übergang zwischen Arbeits- und Erholungszeit? Arbeiten Sie noch bis zur letzten Minute, um ja nichts offen oder hinten zu lassen oder gelingt Ihnen ein sanfter Übergang?

Unserer Klientel raten wir ja, sich etwas auf den Urlaub einzustimmen und sich ebenso danach eine Umgewöhnungsphase zu gönnen, da dadurch der Erholungseffekt erhöht wird und die Regeneration auch länger im Alltag spürbar ist. – Leichter gesagt als getan, stimmt's? Merke ich auch selbst; im Grund wollte ich diese Jubiläumsausgabe (bereits die **60. digitale LSB-Zeitung!!!**) 3 Wochen eher herausbringen. Doch nun ist sie da und hat Ihnen wieder einiges zu bieten.

Die Bundesvertretung lädt im Herbst zum **1. Fachverbands-Kongress** und organisiert zwei spannende Tage mit Topreferenten. Ebenso in den Bundesländern finden sehr **interessante Veranstaltungen und Aktionen** statt. Also liebe (fast) 5600 Kolleginnen und Kollegen, es tut sich viel in unserem Berufsstand und manchmal braucht man/frau sich nur anmelden, kommen und mittun, um dabei zu sein!

Vor einiger Zeit hat der Fachverband das **Essay „Spiritualität und ihre Bedeutung für die Lebensberatung“** versandt, haben Sie es bereits gelesen? Wir lassen das Thema noch weiterklingen... auch in unseren **Salutogenese-Impulsen** über **Lebensübergänge und Transformation** spielt es mit rein.

Diese Zeitung will zusätzlich ein Netzwerk für anregende **Weiterbildungs-Impulse** bieten – eventuell ist gerade für Sie das Richtige dabei. Falls Sie neue Literatur suchen, wir haben einige wertvolle **Fachbücher und Besinnliches** für Sie herausgesucht.

## Eine erholsame Zeit und herzlichen Gruß!

Elfriede Zörner  
Präsidentin der ÖGL



Bildnachweis: © e.zörner



## Da geht im Herzen aller die Sonne auf

Durch unsere ÖGL-Aktivitäten wurde viel Stimmigkeit ermöglicht

Die Gehirnforschung belegt eindeutig, dass Singen und Musizieren unser Gehirn nachhaltig prägen und erwiesenermaßen die Sprachfähigkeit, die emotionale Kompetenz und seelische Zufriedenheit fördern, deshalb haben wir vor gut einem Jahr wieder 2 Benefizkonzerte veranstaltet. Einerseits als genussvolles Innehalten für das Publikum und andererseits war es uns ein Anliegen, mit dem Erlös Projekte für die musikalische Persönlichkeitsförderung von Kindern im Sinne eines Kohärenzgefühls anzuregen.

Heute können wir von ganz schönen Umsetzungen berichten:

Der Kinderchor von **St. Marien** nutzte den erhaltenen Benefizerlös und organisierte im vorigen Sommer erstmals **Kindersingtage**. Dazu gesellten sich auch drei Flüchtlingskinder der Gemeinde, die nicht nur neue Freude am Singen fanden, sondern auch begeistert waren über die Freizeitaktivitäten. So wurden Glasbläser in Schwanenstadt besucht, der Pöstlingberg in Linz und die Wasserrettung am Pichlinger See. Als Abschluss gab es ein kleines Konzert für die Eltern und Geschwister, das mit lukullischen Grillköstlichkeiten einen netten gemeinsamen Ausklang fand.



Auch in der **Linzer Dompfarre** startete ein Miteinander Singen und Musizieren. Es gibt eine Menge Orff-Instrumente und der Kindersingkreis wünscht sich noch eine fröhliche, engagierte musikalische Leitung für regelmäßige Treffen. Sehr schön ist die Initiative einiger Eltern, gemeinsam mit ihren Kindern wiederholt bei der Familienmesse zu musizieren!



Als ganz besonders gelungenes Projekt ist die **Musikvolksschule Bregenz Stadt** hervorzuheben, die den erhaltenen Betrag dafür nutzte, um mit der ganzen Volksschülerschar als **Jahresprojekt das „Urwald Musical“** (von Imke Frobeen / Klaus Steiner) zu entwickeln.

Im abgelaufenen Schuljahr wurde das Thema in allen Klassen und fast allen Gegenständen integriert. Der Regenwald und Umweltthemen, die Arterhaltung der verschiedenen Tiere wurden behandelt, in Zeichnen und Werken ein beeindruckendes Bühnenbild hergestellt und in Deutsch, Musik und Turnen Gesang, Tanz und Schauspiel erarbeitet. Es wurde mit Eifer klassenübergreifend gesungen, gespielt, getanzt, musiziert, gemalt, gebastelt, genäht, gewerkt und aufgebaut.

An der Schule konnte das ganze Schuljahr über beobachtet werden wie ein richtiges Gesamtkunstwerk geschaffen wurde, an dem jede Schülerin, jeder Schüler, jede Lehrkraft, die Schulleitung, der Schulwart und der Elternverein



5

großartig zusammenwirkten und zu Sommerbeginn in fünf fantastisch guten Aufführungen alle 170 Kinder auf der Bühne standen!

Die Kinder überzeugten in tolle Auftritten als Affen, Elefanten, Waldameisen, Raubkatzen, Paradiesvögel, Faultiere, Waldarbeiter, Steppenkinder, Erzähler, Sänger, Bühnentechniker -- wahrlich, es war ein Erlebnis! Gemäß dem Musical-Hit „Über'm Urwald geht die Sonne auf“ lässt sich zusammenfassend sagen:

**Bei so viel Stimmigkeit und Verbundheitsgefühl geht im Herzen aller die Sonne auf!**



Bildnachweis:  
© Andrea Huber  
u. St. Marien



## Salutovision® Ein gesundes Modell breitet sich aus

Unter der ÖGL-Qualitätsmarke Salutovisor/in® arbeiten in ganz Österreich bereits rund 80 Lebensberater:innen – aktuell kommen gerade 7 weitere in Tirol dazu. Alle diese Personen haben ein Upgrade besucht und arbeiten speziell unter dem Gesichtspunkt der Salutogenese. Das heißt sie verstehen Gesundheit als einen für jeden Menschen subjektiven Prozess, der auch Krankheit beinhalten kann und in dem es gilt, das persönliche Kohärenzgefühl und Resonanzfähigkeit zu stärken.

Es geht dabei um eine Beratungsorientierung, die ihren Fokus auf die Selbstregulation der Klient:innen in ihren Systemdimensionen legt und die unterschiedlichen methodischen Ansätze unter diesem Aspekt integriert.

Die ÖGL ist mit Salutogenese-Experten aus Forschung, Lehre und Praxis aus dem gesamten deutschsprachigen Raum gut vernetzt und bietet damit eine gute Plattform für Wissen und Austausch.

Damit die Salutovisor:innen® über Regionen leichter aufgefunden werden können, wurde nun eine nach Bundesländern gelistete Übersicht auf der Homepage integriert; zusätzlich können sich die einzelnen Personen mit Foto und Beratungsschwerpunkten eintragen lassen:

[www.oegl-lebensberater.at/oegl/salutovisoren.html](http://www.oegl-lebensberater.at/oegl/salutovisoren.html)



### Salutovision®, weil

⊕ Optimales Bewältigungsverhalten



⊕ Ressourcenförderndes Erleben u. Verhalten



⊕ Förderliche Faktoren für Gesundheit



"Vertrauen ist, wie wir auf unserem langen Weg von den Savannen Afrikas bis in die moderne Zivilisation gelernt haben, die kostbarste Ressource für das Gelingen des Wandels. Sie ist die Gegendroge zu Angst, Macht und Zynismus. Vertrauen reduziert den Aufwand der Komplexität, weil sie alle Wege verkürzt und alle Kommunikation mit der Aura des Gelingens versieht. Sie fördert Kooperation statt Hierarchie. Sie ist die einzige Ressource, die sich ständig vermehrt, während man sie "verschwendet". Wo Vertrauen die Gesellschaft prägt, sind Prosperität und Stabilität fast eine automatische Folge."

(Zitat Matthias Horx)



7

Auf vielfachen Wunsch auch Herbst 2017 wieder:

## Spezialisierung auf Salutogenese – ÖGL Upgrade zur/m Salutorvisor/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 Salutorvisor/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 24. – SA 25. November 2017**      **Freitag, 10:00 - 18.00 Uhr und**  
**Samstag, 09:00 – 17:00 Uhr**

insgesamt 16 Std. Weiterbildung gemäß Landesregeln, für insg. € 230,-

Lehrgangleitung: Elfriede Zörner, Diplom-Lebensberaterin, Salutorvisorin®

### **Information und Anmeldung:**

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

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





## Das Wissen vom Wandel – Die Etappen von Transformation im Lebensrad

### Notizen zum Vortrag von Ursula Seghezzi<sup>1</sup>

Was bedeutet Wandel? Was unterscheidet Transformation von rein oberflächlichen Veränderungen? Wie kann eine Krise oder die Sehnsucht nach Veränderung zur Potenzialentfaltung genutzt werden?

Ursula Seghezzi formuliert mit dem Lebenskompass ein modernes europäisches Lebens- und Medizinrad. Sie orientiert sich dabei an der Natur. Denn in den Jahreszeiten zeigen sich die Gesetzmäßigkeiten des Lebens, Energiekreisläufe, die auch für die menschliche Entfaltung gelten. Und sie stützt sich auf die europäische Kultur. Denn diese Grundmatrix findet sich auch in den Mythen und Bräuchen und scheint in jedem persönlichen Entfaltungsprozess auf. Das Lebensrad beschreibt die Phasen eines menschlichen Lebens, die turbulenten Lebensübergänge und die Aufgaben der Reifeentwicklung. Es zeigt die erwachsenen Grundqualitäten, die zu Balance und Erfüllung führen.

Wenn wir die Entwicklung des Menschen betrachten, können wir auf das Weltbild bezogen von Urzeit bis heute drei große Phasen erkennen; für die Zukunft wünschen wir uns eine parentale, also gleichwertig-partnerschaftliche Ausrichtung:

	Steinzeit/ Indigen	Herrschaftsbildung/ Herrschaft	Moderne/ Postmoderne	„Parentale“?
<b>Weltbild</b>	Zyklisch	Den Drachen töten	Linear dualistisch	polar
<b>Mensch</b>	Gemeinschaft	Gruppe gegen...	Individuum	Fürsorge
<b>Spiritualität</b>	Urmutter (Erde)	Richtergott (Muttermord)	---- (materialistisch)	Liebe
<b>Naturbezug</b>	Animismus, Totemismus	Natur- Beherrschung	Natur- Entfremdung	Integration
<b>Kultur</b>	Geschenk Dienst	Raub	Ich- Erfindung	Gemeinwohl
<b>Initiation</b>	Einweihung ins Leben	Ruhm & Ehre	--- Narzissmus	?

Transformation verläuft nicht zufällig. Ihr Beginn birgt bereits den Ruf nach mehr lebendigem Leben. Auch die einzelnen Etappen sind nicht beliebig. Vielmehr widerspiegeln sie einen gesetzmäßigen Verlauf, wie wir ihn auch in der Natur und dem Verlauf der Jahreszeiten beobachten können. Das „Rad der Transformation“ können wir uns als Landkarte für den Wandel vorstellen: Analog zu den Jahreszeiten führt jede Transformation durch die Phasen des Herbstes, des Winters und des Frühlings in einen neuen Sommer.

In unserer Stressgesellschaft reagieren wir oft auf Wandlungsprozesse mit Negation – wir hören Aussagen (von uns oder anderen) „Nö, hab alles im Griff! Gar keine Zeit!“ oder mit

<sup>1</sup> Vortrag von Ursula Seghezzi, Kulturwissenschaftlerin, Theologin, Ethnologin beim 1. uebergaenge-Symposium am 05.05.2017 Bad Gandersheim





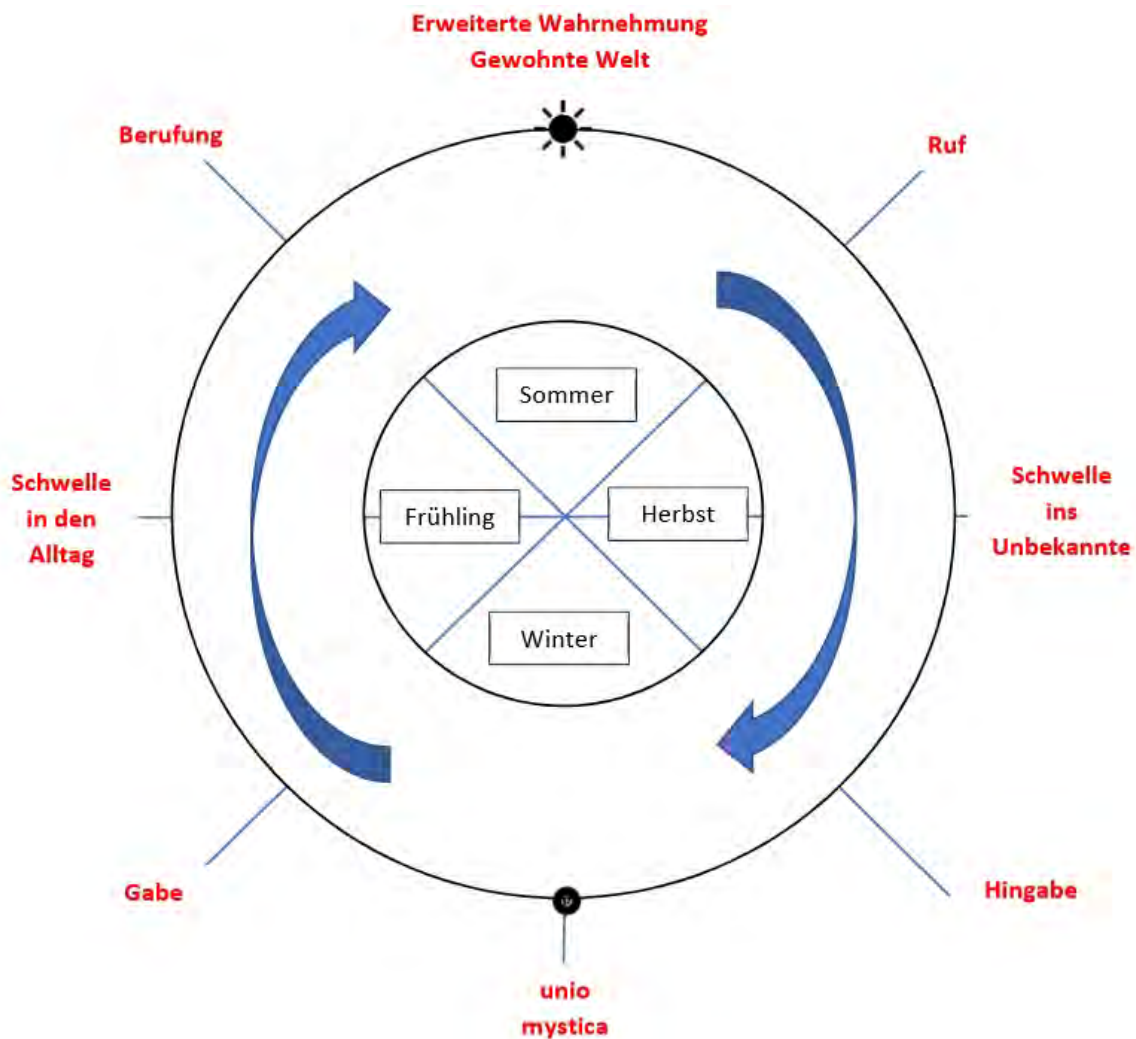
9

einem wehleidigen Jammern „Oh Gott! Wie schrecklich! Warum mir und jetzt!“ Es fehlt vielfach die Bereitschaft Wandlungsprozesse bewusst durchzuleben – ob als Individuum oder als Gesellschaft.

Am Punkt der „Tag- und Nachtgleichen“, wenn die Erkenntnis zur nötigen Veränderung da ist und es kein Zurück mehr gibt, dann zeigt sich in unserer Zeit oft der Wunsch eine Abkürzung zu nehmen und vom Herbst gleich zum Frühling zu springen. Jedoch das funktioniert nicht!

Es braucht die Bewegung nach unten, also nach Rückzug innen und rückwärts und das nötige Eingeständnis „ich weiß es nicht“. Dies ist ein spiritueller Moment, denn es geht um die **Hingabe** und das Vertrauen in ein Eingebettet-Sein in einer höheren Dimension.

Diese Erfahrung kann nur gelingen in dem Noch-Tiefer-Nach-Unten-Wandern (vergleichbar mit dem Punkt in Märchen „durchs Tor geführt werden“), **um die Gnade des Aufgehoben-Seins zu erfahren (unio mystica).**



In der Beratung können wir Begleitung bieten auf dem Weg in den inneren Herbst hinein, in den Rückzug, in die Ruhe- und Winterphase. Wir können mit Empathie und viel Mitgefühl beistehen, helfen das Bisher-Geschehene zu würdigen, den Erntedank zu halten, das Vertrauen in den Wandlungsprozess fördern. Den tiefsten Punkt der Transformation hat jede/r selbst zu gehen, um gestärkt und mit neuen (Auf-)Gaben den nächsten Frühling zu entdecken.

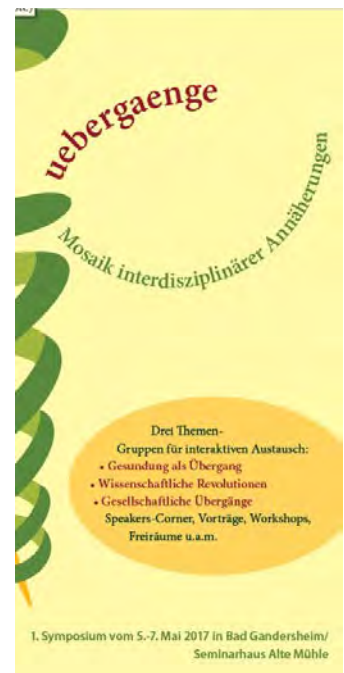


## Übergänge haben eine Heimat

### Evolutions-psychologische Würdigung des 1. uebergaenge-Symposium 2017 in Bad Gandersheim

*Eine Nachlese von Prof. Dr. Bernd Fittkau, Hamburg*

Ein inspirierendes Symposium über ein zukunftsentscheidendes Thema an einem schönen Ort: „uebergaenge – Mosaik interdisziplinärer Annäherungen“. Vielen Dank an die Kooperative uebergaenge am Zentrum für Salutogenese für diesen mutigen salutogenen Prozessschritt. Warum „salutogen“? Weil hier den ganz unterschiedlich vorgeprägten TeilnehmerInnen eine Orientierungshilfe ermöglicht wurde, die ihrem Kohärenzgefühl einer immer mehr auseinanderdriftenden Welt gegenüber sicher gedient hat – jedenfalls war das bei mir so. Der „Jubel- Applaus“ nach jedem der drei ganz unterschiedlichen Hauptvorträge zeugte, wie ich es erlebt habe, von breiter und tiefer Resonanz. Und das lag sicher nicht nur daran, dass die anwesenden TeilnehmerInnen auch immer Teil-geberInnen waren.



### Das evolutionäre Multilemma des Menschen konstruktiv gestalten – „Gleichzeitigkeit des Ungleichzeitigen“: Zwischen Steinzeit und Zukunftsmoderne

Der bekannte US-amerikanische Evolutionsbiologe E.O. Wilson hat die aktuelle Spannungssituation des Menschen kurz und treffend charakterisiert: „Wir sind geistig auf der Suche, können aber Ort und Zeit nicht exakt festmachen. Wir haben eine Star-Wars-Zivilisation erschaffen, unterliegen aber gleichzeitig steinzeitlichen Emotionen, besitzen mittelalterliche Institutionen und eine gottgleiche Technologie“ (Wilson 2013, S.15).

Das Symposium hat erlebbar gemacht, dass wir auf dem Potentialschatz der in uns gespeicherten drei benannten Evolutionszeitalter nicht den Weg der Star-Wars-Zivilisation weitergehen müssen. Unser Potential erlaubt und ermöglicht uns auch, den Weg hin in eine salutogene Kooperations-Zivilisation zu beschreiten:



Dazu können wir sowohl unser **steinzeitliches Emotions-Potential** nutzen und integrieren: Wie der Beitrag der Mythen- und Seelentransformations-Forscherin **Ursula Seghezzi** mit ihrer „Transformationsreise“ uns nahegebracht hat.

Der ganzheitliche Finanzökonom **Prof. Helge Peukert**, auch einer der Botschafter der Gemeinwohl-Ökonomie, machte deutlich, „**Wie und wo wir aktuell ökonomische Übergänge schaffen müssen**“, um nicht erneut den Gefahren der mittelalterlich-



hierarchischen machtinstitutionellen (Geld-) Fixierungen zu unterliegen.

Der Bewusstseinsforscher **Prof. Thilo Hinterberger** erweiterte schließlich die Perspektive der „gottgleichen Technologien“ des Menschen über die naturwissenschaftlichen Perspektiven (Atom-, Gen-, Digital-Technologien) hinaus zu den geistes- und kulturwissenschaftlichen **Technologien der bewussten, selbstgesteuerten „Lebensgestaltung“**.



Dieser Dreiklang wurde eingebettet in ein reiches **Mosaik** von inspirierenden Einzelimpulsen der vielen TeilgeberInnen.

### Teil und das Ganze

Das salutogen wirkende Kohärenzgefühl wird auch dadurch gestärkt, dass ich als Individuum meine Beziehung zum größeren Ganzen klarer sehen und erleben kann. Unsere Wissenschaftsgeschichte legt uns zwei Perspektiven auf das Ganze nahe: Die Innenperspektive der Geisteswissenschaften und die Außenperspektive der Naturwissenschaften.

Die Innenschau – gestützt durch Meditation oder Selbst-Hypnose – erlaubt uns, mit den Potentialen unserer gesamten Evolutionsgeschichte bis in die entferntesten Vorläufer in Resonanz zu treten. Über dem Delphischen Orakel-Tempel könnte der Satz gestanden haben: „Erkenne dich selbst. Und du wirst das Universum und die Götter erkennen“. Die Begrenzungen dieses Erfahrungsraumes liegen im sprachlichen Ausdruck und demzufolge in der intersubjektiven Vermittelbarkeit und evaluierenden Objektivierung. Hierfür hat der Mensch die subjektiven Sprachen der Kunst erschaffen (Malerei, Tanz, Musik, Poetik u.ä.).

Das Symposium bot ein breites Spektrum, diese Resonanzräume in sich zu vertiefen, was die Sensibilität für die Verbindung zur gesamten Lebensgeschichte unseres Universums stärkt. Hier hat die verdrängende Dominanz der naturwissenschaftlichen Erkenntnisweise ein spürbares Defizit an „Erdung“ bei den Menschen erzeugt. Meines Erachtens ein Grund für die Suche nach irrationalen Erfahrungsmöglichkeiten (in Drogen, Medien und Politik).



Die heute dominante Erkenntnisweise der Naturwissenschaften mit ihrer strikten Trennung von Beobachter und Objekt vermittelt den Menschen ein überhebliches Machtgefühl über ihre Objektträume und führt gleichzeitig



zu einer Entfremdung von seinen Mitmenschen und der Natur, auch seiner eigenen Naturhaftigkeit. „Macht euch die Erde untertan“ konnte auf diesem Hintergrund als großer Handlungsauftrag missverstanden werden. Mit der multidimensionalen Sprache der Mathematik ist es dem Menschen möglich, in die kleinsten und größten Objektbereiche vorzudringen und diese mess- und manipulierbar zu gestalten.

Umso wichtiger erscheinen mir die im Symposium angebotenen analog-bildhaften Sprachmuster der Subjekt-Objekt-Verbundenheit: „Mosaik“, „Kreis“, „Spirale“, die es uns ermöglichen, uns wieder bewusstseinsmäßig rückzubinden in





12

das uns geschaffene und umgebende größere Ganze. Wenn ich es richtig verstehe, zielt Theodor D. Petzold in seinem neuen Buch „Schöpferische Kommunikation“ (2017) in eine ähnliche Richtung.

Ich möchte meine Betrachtung schließen mit der Metapher eines großen Natur- und Gesundheitsforschers und Sozialpolitikers, Rudolf Virchow, zum Verhältnis des Individuums zur Gesellschaft, die unser präventologischer Mitstreiter Ellis Huber gerne zitiert:

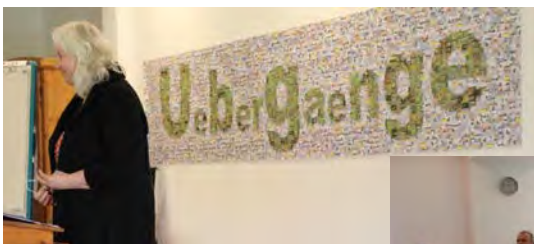
„In seiner Zellularpathologie schreibt Rudolf Virchow: ‚Die Zelle ist ein autonomes Subjekt, eingebunden in einen republikanischen Zellenstaat‘. So wie die Zelle als ein autonomes Individuum für den gesamten Organismus tätig sei, müsse auch der einzelne Bürger sein Verhältnis zum Gemeinwesen sehen.“ (Huber 2015).

Ich bin dankbar und gespannt auf das 2. uebergaenge-Symposium.

*Autor:*

**Prof. Dr. Fittkau, Bernd**

*Studium der Mathematik und Psychologie an der Universität Hamburg, Assistent und Dozent für Klinische und Pädagogische Psychologie; Pionier des Kommunikationstrainings für Führungskräfte (gemeinsam mit Prof. Dr. Friedemann Schulz von Thun; Buchveröffentlichungen); Univ.-Professor für Pädagogische Psychologie und Beratung an der Universität Göttingen (1973 bis 2006): Entwicklung und Durchführung eines Curriculums für Pädagogische Beratung (Buchveröffentlichung); Zusatzausbildungen in verschiedenen beratungsrelevanten Verfahren der Humanistischen Psychologie; parallel zur Hochschullehrer-Tätigkeit seit 1970 Praxistätigkeit als Führungskräfte-Trainer, -Coach, Teamentwickler, Organisationsberater; Partner in Berater-Netzwerken; Wissenschaftlicher Beirat der Göttinger Kongresse für Erziehung und Bildung, der Gemeinwohl-Ökonomie, des Verbandes Deutscher Präventologen; Coaching zur Gesundheitsförderung u. Persönlichkeitsentwicklung in eigener Praxis in Hamburg*



Bildnachweis: © Kunigunde Frit

Literatur:

E Huber: (2015): Rückblick und Ausblick – Gesundes Aufwachsen von Kindern, <http://www.kja-spz-berlin.de/Downloads.html>

EO Wilson (2013): Die soziale Eroberung der Erde. München: Beck.

TD Petzold (2017): Schöpferische Kommunikation. Bad Gandersheim: Gesunde Entwicklung.



## Das mach ich – das lass ich!

**In der Beratung für Stress-Management und Burnout-Prävention ist es wichtig, Klienten beim Aufbau einer neuen Handlungsfähigkeit zu unterstützen.**



Kennen Sie den alten Sinnspruch „Gott gebe mir die Kraft, die Dinge anzupacken, die ich verändern kann und die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht verändern kann sowie die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden!“?

Analysieren Sie mit der ratsuchenden Person die aktuelle Situation und teilen Sie diese in überschaubare Schritte nach den beiden Kriterien „Das mach ich – das lass ich“.

Bei welchen fünf Dingen kann der/die Klient.in selbst eine Veränderung bewirken? Diese werden auf Notizkarten prägnant und plakativ notiert und in eine Prioritätenliste gereiht.

- Was kann davon am leichtesten umgesetzt werden? Dies muss nicht an oberster Stelle gereiht sein, denn es geht darum, erst mal rasch zu Erfolgserlebnissen zu kommen!
- Warum war es bis jetzt nicht möglich, dies umzusetzen? Die Frage nach den inneren Widerständen!
- Was braucht es, um diese Widerstände aufzulösen? Was hat bisher geholfen? Die Frage nach den Ressourcen!

Ebenso fünf „Lass ich“-Themen erarbeiten. Diese können noch unterteilt werden in die Kategorien „Da kann ich überhaupt nichts machen“ bzw. „Da kann ich im Moment nichts machen“. Letztere können zu einem späteren Zeitpunkt noch nach versteckten Glaubenssätzen untersucht werden.

Bei einem hohen Stresslevel ist es hilfreich, die Konzentration auf die ersten, leicht veränderbaren Schritte zu legen, alles andere wertschätzend vorläufig „ruhen“ zu lassen.

Ihre Aufgabe ist es, den/die Klient.in motivierend zu begleiten, darauf vorzubereiten, dass Veränderung Zeit braucht und Rückschläge dazugehören, jedoch durch stete Wiederholung sich Erfolge einstellen. Als hilfreiches Bild können Sie den Vergleich mit einem Kind, das laufen lernt, anbieten. Bereits die erste minimale Veränderung bedeutet, dass im Gehirn neue Verbindungen geschaffen wurden, die wieder und wieder genutzt und ausgebaut werden können!

Nach einiger Zeit kontrollieren Sie gemeinsam mit dem/der Klient.in, was sich tatsächlich verändert hat. Diese Analyse und Reflexion sind sehr bedeutsam, denn sie setzen aktives, salutogenes Lernen in Gang.

Gute Anwendung in Ihren Beratungen!

Bildnachweis: ©fotolia





14



WIRTSCHAFTSKAMMER VORARLBERG  
Personenberatung & Personenbetreuung

Geschätzte Fachgruppenmitglieder,  
liebe Berufskolleginnen und Berufskollegen,

gerne möchten wir euch schon heute auf das spannende Weiterbildungsangebot für unsere Berufsgruppe im Herbst aufmerksam machen.

Es erwarten euch zwei Seminartage, geleitet von **Diplom-Lebensberaterin und Gestaltpädagogin Irene Mitterbacher** (Bundesvorsitzende LSB), rund um das **Thema Partnerschaftsberatung**, nach der 'Partnerschule' von Dr. Rudolf Sanders.



#### TERMIN

FR, 13. Okt. 14 bis 21 Uhr  
SA, 14. Okt. 09 bis 18 Uhr

Die Veranstaltung findet in der WKV Feldkirch statt.

Selbstverständlich geht euch die Einladung mit der genauen Seminarbeschreibung rechtzeitig zu. Die TN-Gebühr beträgt für beide Seminartage 85Euro inkl. Unterlagen und Jause.

Ebenfalls möchten wir euch an das ausgezeichnete **Webinar**:

***"Über den Vortrag zum Kunden"- Ein Weg zum Auftrag mit viel Potential!***

erinnern. Die Videoaufzeichnung zum Webinar findet sich [HIER](#).

Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung (E [Beratung@wkv.at](mailto:Beratung@wkv.at) 05522 305 279)



Beste Grüße

KommR Susanne Rauch-Zehetner, Akad. Mentalcoach  
Fachgruppenobfrau

Bildnachweis: ©WKV / WKK



15



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Noch knapp vor dem Sommer – kurz innehalten – aufnehmen und lesen:  
[Die wichtigsten News](#) zur Zeit aus unserer Branche mit top Themen und interessanten Infos.

Wir möchten Euch herzlich einladen zum ersten österreichischen Lebensberaterkongress in Wien, alle Details dazu im Anschluss.  
Lasst Euch diese Veranstaltung nicht entgehen, merkt euch den Termin am besten schon mal vor!

Zudem findet Ihr hier alle weiteren wichtigen Termine und Neuigkeiten der nächsten Wochen und Monate.

Schaut rein - Es lohnt sich.



Ich wünsche einen schönen Sommer und erholsamen Urlaub!

Mag. Franz Landerl  
Berufsgruppensprecher

[Hier die Themenliste mit Link](#)

- Guide für Lebensberatung 2017/18
- Lebensberater-Kongress – Save the date
- Jour Fixe Termine für Herbst 2017
- Start-Up für OÖ Lebens- und SozialberaterInnen
- Seminar-Angebot Erbrecht neu – Was gilt seit 2017?
- Öffentlichkeitsarbeit
- Aktuelle Infos zum Urheberrecht

Bildnachweis: ©WKO





1. Fachverbandkongress  
29. und 30. September 2017  
Wirtschaftskammer Österreich, Wien

„PRÄVENTION AUS NEUROBIOLOGISCHER SICHT  
IM BEREICH BEWEGUNG, ERNÄHRUNG UND  
PSYCHE“



## EINLADUNG zum 1. Fachverbandkongress 29. - 30.09.2017

### PRÄVENTION AUS NEUROBIOLOGISCHER SICHT

#### IM BEREICH BEWEGUNG, ERNÄHRUNG UND PSYCHE

Wirtschaftskammer Österreich (Wien)

Wiedner Hauptstraße 63  
1045 Wien  
Julius Raab Saal

Eintritt Euro 85,- pro Person

### [ZUM TAGUNGSPROGRAMM](#)

Es erwarten Sie hochkarätige Vorträge, spannende Podiumsdiskussionen und Raum für den Austausch unter Experten.

Eine tolle Veranstaltung, zu der Sie sich gemäß dem Tagungsprogramm bei Ihrer zuständigen Fachgruppe in Ihrem Bundesland anmelden können!

#### PROGRAMM

##### FREITAG, 29. SEPTEMBER 2017

- 17<sup>00</sup> Beginn Check in
- 19<sup>00</sup> Prof. Dr. Manfred Spitzer
- 20<sup>00</sup> Podiumsdiskussion  
Vizepräsident Andreas Herz, MSc, Prof. Dr. Manfred Spitzer,  
BM Dr. Sophie Karmasin, KR Mag. Julian Hadschieff
- 21<sup>00</sup> Come together

##### SAMSTAG, 30. SEPTEMBER 2017

- 9<sup>00</sup> Beginn Check in
- 10<sup>00</sup> Dr. Henning Beck
- 11<sup>00</sup> Prof. Dr. Christian Elger  
„Entscheidungsprozesse des Menschen aus neurobiologischer Sicht“
- 12<sup>00</sup> Mittagsbuffet
- 13<sup>30</sup> Dr. Roman Szeliga
- 14<sup>30</sup> Networking Pause
- 15<sup>00</sup> Prof. Dr. Thomas Münte
- 16<sup>00</sup> Dr. Katharina Turecek, MSc  
„Schritt für Schritt geistig fit – Demenz-Prävention mit dem Gehirnspariergang“
- 17<sup>00</sup> Abschluss





## Heißer Tipp!!

## Die neue EU Datenschutz-Grundverordnung als Stolperstein bei Social Media

Ab Mai 2018 gilt die neue europäische Datenschutzgrundverordnung. Extrem hohe Strafen bei Nichteinhaltung lassen nun auch große Unternehmen aufhorchen, können aber vor allem für KMUs fatal sein.

Unternehmen müssen Klarheit haben, welche Daten wann, wo, wie, warum und von wem verarbeitet werden und deren sichere Verarbeitung gewährleisten.

Gerade in Kombination mit Social Media und der damit einhergehenden Nutzung von Drittanwendungen ergeben sich besondere Herausforderungen.

Neben der Einhaltung juristischer Rahmenbedingungen müssen daher auch die funktionalen und technischen Voraussetzungen im Unternehmen geschaffen werden.

Im Webinar werden Rechte und Pflichten von Betroffenen und Unternehmern im Umgang mit personenbezogenen Daten erläutert - mit besonderem Fokus auf deren Umsetzung.

Vortragender:

Ing. Mag. Dr. Vincenz Leichtfried berät Unternehmen im Bereich Digitale Transformation und Datenschutz. Seine Firma betreibt Portale zu Zeiterfassung und automatisierter Buchhaltung. Seit Ende 2015 ist er ehrenamtlich im Vorstand der Jungen Wirtschaft Wien für den Bereich Digitalisierung zuständig.

[www.LV7.ms](http://www.LV7.ms)

[Zur Veranstaltung anmelden](#)

WKO Österreich

Meine Branche ▾ Themen ▾ **Veranstaltungen** Die Wirtschaftskammer ▾ Suchbegriff

► > Veranstaltungen > Webinar: Datenschutz & Social Media

**Webinar: Datenschutz & Social Media**  
Vortragender: Vincenz Leichtfried

Oktober  
**03**  
Dienstag

f t x in p e

Datum	03.10.2017	Veranstalter	Wirtschaftskammer Österreich
Beginn	11:00	Ende	12:00
Veranstaltungstyp	Webinar	Termininformation	Di 11.00-12.00
Veranstaltungsort	Webinar		

## 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. August 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**



18 **Interessante Info für Sie entdeckt!**<sup>1</sup>

„Sehr geehrte Damen und Herren,

es freut uns Ihnen mitzuteilen, dass dieses Jahr am 7. November 2017

### 3. Vorarlberger Bildungsforum –

**"Die Sehnsucht nach den perfekten Schülern"**

auf der **Werkstattbühne** im **Festspielhaus Bregenz** stattfindet.

Terminaviso > 3. Vorarlberger Bildungsforum am 7. November 2017



Seien Sie gespannt auf interessante Vorträge und Referenten:

#### **Sabine Czerny**

Pädagogin und Autorin des Buches "Was wir unseren Kindern in der Schule antun ... und wie wir das ändern können".

#### **Gunter Dueck**

Mathematiker und Autor weltanschaulich-philosophischer Sachbücher. Er publizierte satirisch-philosophische Bücher über das Leben, die Menschen und Manager.

#### **Angelika Knies**

Leiterin der Anne-Frank-Schule Bargteheide, Schleswig-Holstein. Die Schule hat 2013 den deutschen Schulpreis gewonnen. Sie sagt u.a. "Kinder sind immer so gut wie ihre Lehrer" und "Jede Schule kann so arbeiten wie wir".

#### **Michael Winterhoff**

Kinder- und Jugendpsychiater. Autor mehrerer Bücher, u.a. "Die Wiederentdeckung der Kindheit: Wie wir unsere Kinder glücklich und lebensstüchtig machen" und "SOS Kinderseele: Was die emotionale und soziale Entwicklung unserer Kinder gefährdet - und was wir dagegen tun können"

Nähere Informationen zum Programm erhalten Sie im Herbst 2017.

Sichern Sie sich bereits jetzt einen Platz und melden Sie sich unverbindlich an:

[Online-Anmeldung](#)

Ihre  
**Wirtschaftskammer Vorarlberg**

<sup>1</sup> Email vom 10.07.2017



19 (pr)

**LernWelt – eine Initiative von Gerald Hüther und Peter Schipek<sup>1</sup>**

## Bildungskongress vom 3. bis 5. November 2017 im Bildungshaus Schloss Puchberg.

Vom 3. bis 5. November 2017 wird erstmals ein Bildungskongress im Bildungshaus Schloss Puchberg stattfinden.

Unter dem Thema **„Bildung ist MEHR - Eine Gesellschaft denkt um!**  
„Wie es uns gelingt, zu dem zu werden, was wir sein können“ - das erleben Sie in Vorträgen von namhaften ReferentInnen aus Deutschland und Österreich.

Die TeilnehmerInnen werden nicht nur zu ZuhörerInnen, sondern können auch selbst aktiv mitgestalten, z.B im gemeinsamen Gespräch, in vertiefender Diskussion und in Workshops.

Weitere Informationen, die ReferentInnen, das Programm und Anmeldung [finden Sie hier](#).

Der Kongress richtet sich an alle, die Interesse an positiven Veränderungsprozessen in unserer Gesellschaft haben und natürlich an Eltern, LehrerInnen, KindergärtnerInnen, ErzieherInnen, Sozialpädagogen.

Wir möchten Sie auf den Frühbucherbonus, der bis 31. August 2017 gilt, hinweisen, wünschen Ihnen einen schönen, erholsamen Sommer und freuen uns, Sie im Herbst begrüßen zu dürfen.

Peter Schipek

 <p><b>Prof. Dr. Gerald Hüther</b> Neurobiologe. Er war Professor für Neurobiologie und Leiter der Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen. Vorstand der „Akademie für Potentialentfaltung“ und Autor zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen und populärwissenschaftlicher Bücher</p>	 <p><b>Margret Rasfeld</b> Ehem. Schulleiterin der Evangelischen Schule Berlin Zentrum. Buchautorin und aktive Bildungsinnovatorin, Mitbegründerin der Initiative „Schule im Aufbruch“. Kernexpertin im Zukunftsdialog der Bundeskanzlerin. „Wie wir morgen lernen“. Preisträgerin des Vision Award 2012</p>
 <p><b>Mag. Catarina Lybeck</b> Opernsängerin mit Gesangstudium am Mozarteum Salzburg. Jahrelange Konzerttätigkeit als Gesangssolistin, u.a bei den Salzburger Festspielen. Als Sömmtrainerin und Gesangscoach vermittelt sie ganzheitlichen Zugang zur Stimme. Trainerin bei <a href="http://www.stimme.at">www.stimme.at</a></p>	 <p><b>Ali Mahlodji</b> Wiener mit persischen Wurzeln. Er kam mit zwei Jahren als Flüchtlingskind nach Österreich, brach die Schule ab und arbeitete in über 40 Jobs – u.a. als Putzhilfe, Manager und Lehrer. Er lernte zu programmieren und arbeitet in einer Werbeagentur. Gründer und Geschäftsführer von WHATCHADO, EU-Jugendbotschafter</p>
 <p><b>Dr. Charmaine Liebertz</b> Institutsleiterin der Gesellschaft für ganzheitliches Lernen e.V. Erziehungswissenschaftlerin, wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Köln. Autorin von „Das goldene Schatzbuch ganzheitlichen Lernens“ und weiterer Fachbücher</p>	 <p><b>Mag. Toni Innauer</b> Querdenker mit Verantwortungsbewusstsein, Olympiasieger, Erfolgstrainer, Sportmanager, Philosoph und freier Autor. Mit seinem beweglichen Geist findet er immer wieder originelle Ansätze.</p>
 <p><b>Dr. Marco Wehr</b> Physiker, Philosoph und Tänzer. Wegen seiner ungewöhnlichen Doppelbegabung wurde er von der ZET als „Kopf mit Körper“ bezeichnet. Seine Arbeitsschwerpunkte als Autor und Redner sind Voraussetzbarkeit, Komplexitätstheorie sowie die Beziehung von Körper und Denken. Seine bisher erschienenen Bücher wurden auf die Liste der Wissenschaftsbücher des Jahres gewählt.</p>	 <p><b>Ursula Leutgöb</b> Die gebürtige Oberösterreicherin präsentiert ihr viertes Album „alles jetzt“, in dem sie ausdrückt, was viele bewegt. Sie singt vom Glück und vom Scheitern, vom dunklen Land und vom Glitzern, von Januarseichtem und Doppelbödigkeit, vom Fortgehen und Bleiben. Vom Lieben, Halten und Loslassen. Alles zeitgleich nebeneinander, oft ineinander verwoben, eben: „alles jetzt“.</p>

### ReferentInnen:

- Prof. Dr. Gerald Hüther (Neurobiologe, Vorstand der "Akademie für Potentialentfaltung", Autor)
- Mag. Toni Innauer (Olympiasieger, Weltmeister, Vortragender, Buchautor)
- Dr. Charmaine Liebertz (Erziehungswissenschaftlerin)
- Mag. Catarina Lybeck (Gesangscoach, Stimm- und Charisma-Trainerin)
- Ali Mahlodji (Gründer von "whatchado", EU Jugendbotschafter auf Lebenszeit)
- Margret Rasfeld (Bildungsinnovatorin, Referentin, Autorin, Mitbegründerin von "Schule im Aufbruch")
- Dr. Marco Wehr (Physiker, Philosoph und Tänze, Autor)

Organisation und Leitung der Veranstaltung: Gabriele Hofer-Stelzhammer, Peter Schipek

Veranstalter: **Bildungshaus Schloss Puchberg**

Kooperationspartner:

**"Akademie für Potentialentfaltung", "Lernwelt", "Private Pädagogische Hochschule der Diözese Linz" "Schule im Aufbruch"**

Mit Unterstützung von **Hofmann Personal**

<sup>1</sup> Mail vom 09.07.2017



20 (pr)

## Spiritualität – Gesundheit für die Seele



*Von Martin Fuhrberg*

Das Wort Spiritualität kommt ursprünglich aus dem Lateinischen „Spiritus – Der Geist“ und bedeutet sinngemäß übersetzt „Eine auf das Geistige ausgerichtete Haltung“. Das Geistige oder manchmal auch das Geistliche zeigt uns schon die Ausrichtung dieser inneren Haltung.

Gerade in einer Zeit, in der so viel Veränderungen in so kurzer Zeit geschehen, suchen wir nach Beständigkeit und Verwurzelung. Diese Sicherheit finden wir oft nicht im „Außen“, sondern wir dürfen innehalten und uns unser Selbst wieder bewusstwerden. Das ist für mich auch der wesentliche Bereich der Spiritualität in der Lebensberatung.

Spiritualität hat hier für mich zwei wichtige Bereiche:

1. **Verwurzelt sein im Glauben:** Wir entdecken in uns das Wesentliche und verwurzeln uns so in Gott.
2. **Authentisch Leben:** Wir folgen wieder unserer eigenen Lebensspur, um authentisch, zufrieden und erfüllt zu leben.

Die Benediktiner sprechen hier von einer „Spiritualität von oben“ und einer „Spiritualität von unten“. Bei der Spiritualität von oben setzen wir uns ein fast unerreichbares Ziel wie wir sein wollen: Perfekt, unfehlbar, ohne Probleme, erleuchtet und erhaben jeglicher menschlicheren Regung. Dieses Ziel ist im Vorhinein schon zum Scheitern verurteilt. Anders hingegen die Spiritualität von unten: Hier schauen wir mit viel Mut und Demut zu uns selbst hin, so wie wir wirklich sind. Wir gehen bis zu unserer Talsohle und beginnen uns von dort aus bedingungslos so anzunehmen wie wir wirklich sind. Erst aus dieser Kraft heraus können wir uns heilsam entwickeln.

Daher sehe ich die Selbstwahrnehmung als wichtigstes Instrument, um die zwei Bereiche der Spiritualität ganz abzudecken. Sich in sich selbst, in seinem Sein, der eigenen Existenz zu verwurzeln und authentisch zu leben ist für mich das Wichtigste im Leben.

Aus diesem Grund biete ich jedes Jahr einen Meditationslehrgang im Stift Schlägl an, den ich Ihnen hiermit vorstellen möchte:

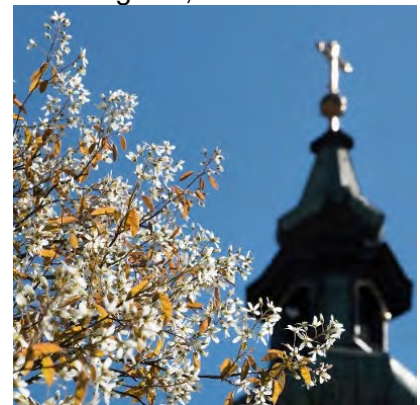
### Mediationslehrgang „Im Zentrum des Sturms“

**Dieser Lehrgang besteht aus 4 Seminaren,**

**Januar bis Oktober 2018.**

**Veranstalter und Leitung: Martin Fuhrberg /**

**Ort: Stift Schlägl im Mühlviertel**





21 (pr)

**Der Lehrgang hilft uns dabei, den ureigenen und authentischen Weg zu finden, um so unser Leben zu meistern. Dadurch verwurzeln wir uns in der eigenen Spiritualität.**

Dieser Lehrgang eignet sich für jedermann/frau, aber auch besonders für Lebensberater, Therapeuten oder Psychologen, um andere Menschen spirituell zu begleiten.

**Der Lehrgang befähigt dazu, kleinere Meditationsgruppen anzuleiten** und ebenfalls Menschen auf dem Weg zu sich selbst zu begleiten. Der Kern des Lehrgangs ist die Selbstwahrnehmung, dadurch sind wir nach und nach in der Lage, unsere eigene Wirklichkeit zu erkennen und anzunehmen.

Durch die Meditation kommen wir intensiv mit uns selbst in Berührung, wir entdecken Neues und Verborgenes in uns, wir erfahren, was wir brauchen und was uns im Leben hindert. Was wir dabei über uns selbst erfahren, hilft uns später das eigene Leben zu meistern. Dies ist ein tiefer psychologischer Prozess.

Darüber hinaus berühren wir immer wieder die unendliche Stille in uns.

Zwischendurch üben wir wieder Lu Jong (Tibetisches Heil-Yoga), eine einfach aber sehr effektive Bewegungsform zur Erhaltung der Gesundheit, geeignet für jedermann/frau.

## **Die 4 Seminare vom Lehrgang 2018:**

### **1. Seminar - Achtsamkeit: Der achtsame und stabile Geist.**

Termin: Mittwoch 17.01. - Sonntag 21.01.2018

- Vorbereitungen und Durchführung der Meditation.
- Meditation und Achtsamkeit im Sitzen, Liegen und Gehen.
- Meditation als großes Geschenk im Alltag.

### **2. Seminar - Selbst-bewusst-sein: Erkenne dich selbst.**

Termin: Mittwoch 02.05. - Sonntag 06.05.2018

- Von der Fremdbestimmung zur Selbstbestimmung.
- Den eigenen Widerstand erkennen.
- Sich selbst anerkennen.

### **3. Seminar - Herzengüte: Heilung geschieht im Herzen.**

Termin: Mittwoch 25.07. - Sonntag 29.07.2018

- Wohlwollen, liebevolle Zuwendung und Dankbarkeit.
- Sich selbst anerkennen und annehmen.
- Selbstliebe.

### **4. Seminar - Gelassenheit: Sei einfach nur ganz da.**

Termin: Mittwoch 10.10. - Sonntag 14.10.2018

- Auf das Wesentliche vertrauen.
- Sich selbst führen lassen.
- Hingabe.

Mehr Infos unter [www.fuhrberg.at](http://www.fuhrberg.at)

Danke, Martin Fuhrberg

Bildnachweis:©Fuhrberg





22 (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

### Supervision - Kurzlehrgang für LSB

Zur Eintragung in die ExpertInnenliste der WKO

Dez. 2017 – Juli 2018

#### Einführung in die supervisorische Beratung

Referentin: Mag. Dr. Sabine Oberzaucher-Riepl

Techniken d. Moderation u. Supervision f. d. Begleitung  
v. Arbeitsprozessen, Einzel-/Team- u. Gruppensupervision  
strukturierte Fallarbeit, case management (18 UE)

**15.-16. Dezember 2017**

Fr. 16:30-21:00, Sa. 09:00-19:00

#### Einführung in die Kinder- und Jugendlichenberatung

Referent: Mag. Stefan Geyerhofer

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

**26.-27. Jänner 2018**

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

#### DIPLOMLEHRGANG

**Lebens-Sozialberatung  
Psychologische Beratung**  
Schwerpunkt systemische Beratung

Jänner 2018 – April 2020

#### DIPLOMLEHRGANG

**Mediation & Konfliktmanagement**  
Schwerpunkt gewaltfreie Kommunikation  
und systemische Methodik

März 2018 – Juli 2019

Mediationsveranstaltungen gelten als Fortbildung gemäß § 20 ZivMediatG.

Kosten pro Modul mit 18 UE: € 240,- inklusive Methodisch-praktischer Vertiefung € 300,-

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

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

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





23 (pr)



## Einladung

zur CLS Fachtagung  
14. Oktober 2017 in Linz



### Wege durch den Dschungel der Reizüberflutung



## FACHTAGUNG

### Ort der Tagung

Landwirtschaftliches Fortbildungsinstitut  
Linz, 4020 Linz, Auf der Gugl 3

### Tagungsgebühr

Euro 90 incl. Pausengetränke  
Mittagessen im LFI Restaurant möglich  
(direkt vor Ort zu bezahlen)

### Bankverbindung

IBAN: AT273453000000059600  
BIC: RZOOAT2L530

### Anmeldung

[www.cls-austria.at](http://www.cls-austria.at)  
[office@cls-austria.at](mailto:office@cls-austria.at)  
T 07227/20972

Die Teilnahme gilt als 10stündige  
Fortbildung im Sinne des §1 Abs. 2  
der Standes- und Ausübungsregeln für  
das Gewerbe der Lebens- und  
Sozialberatung  
(Bundesgesetzblatt II Nr. 260 vom 11.11.1998)

### 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](mailto:office@cls-austria.at)

**Homepage:** [www.cls-austria.at](http://www.cls-austria.at)



ImpulsPro





## Josefine Maria Zittmayr

### Hier auf Erden den Himmel spüren

ISBN 978-3903190009 €22,- Gebundene Ausgabe, 132 Seiten  
Verlag: Verlag am Rande (24.Mai 2017)

Über die ÖGL haben sich die beiden **Lebensberaterinnen Josefine Zittmayr als Autorin und Brigitte Kaiser als Verlegerin** gefunden – und es begann ein Weg einer wunderbaren Zusammenarbeit, deren Ergebnis bezaubert. So erlebte das Publikum bei der Verlagsvorstellung und musikalisch umrahmten Lesung im Schloss Puchberg Ende Mai schon ein wenig den Himmel auf Erden.

In den gelächelten Geschichten dieses Buches steckt die ganze Wahrheit des Lebens. Sie erzählen von der tiefen Hoffnung, dass die Güte immer größer ist als alles, was ihr entgegensteht. Diese Weisheit lässt sich nicht in einer einzigen Nacht erkennen. Sie kündigt sich an und wartet geduldig auf das, was kommen soll und auch wird.

Die Texte von Josefine Zittmayr sind keine ausgedachten Geschichten, sie sind erlebt und durchlebt. Aus jedem Wort spricht ein tiefer Glaube an das Gute im Menschen und das Gute im Leben, das sich irgendwann zeigen wird. Auch wenn manchmal sehr viel Geduld dafür nötig ist.

#### Infos zu Mag. Brigitte Kaiser

[www.verlag-am-rande.at](http://www.verlag-am-rande.at)

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

#### Infos zu Josefine Maria Zittmayr

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

#### Josefine's Gedanken zu Ps 30

(nicht im Buch, sondern aus einem schönen Mail)

Und wenn da Traurigkeit aufmarschiert  
Wie hungrige Soldaten  
Dann suche ich mein Lied  
Mein Lied tönt durch mich  
Seit ich Erde wurde  
Es hat mich nie verlassen  
Nur ich war nicht so treu  
Und nun fand ich die Stille  
Oder sie mich  
Und in der Stille singt mein Lied  
In der Stille tanze ich  
Und tanzte ich immer  
Kann herübertragen das Lied  
Es singen hier und  
Mithelfen anderen  
Sich zu erinnern,  
Dass es singt in uns.  
In uns allen.  
Ja, lasst uns tanzen.  
Dankbar und sanft  
Dem Singenden in uns antworten.





**Andreas Schnider**

## **Spiritualität und ihre Bedeutung für die Lebensberatung**

**Ein Essay in 7 Perspektiven zum Thema „...ut sit mens sana in corpore sano“**

Herausgeber und Bezug: <http://www.lebensberater.at/downloads>  
Wirtschaftskammer Österreich – Fachverband  
Personenberatung und Personenbetreuung

KR Univ.-Prof. Mag. Dr. Andreas Schnider nähert sich dem Thema über sieben Perspektiven: über Versuch einer behutsamen Verschriftung, über Lebendigkeit im Blick auf Geist, Körper und soziales Beziehungsfeld, über Vielfalt im Kontext der Begriffe, über Betrachtung aus inter- und transdisziplinärer Sicht, über Lebensgestaltung im Spannungsfeld der Sinnfrage(n), über Kunst, Musik, Literatur in Kommunikationsprozessen und über Dynamik im Blick auf Inklusion.

Ein äußerst lesenswertes, interessantes Essay, das sich auf verschiedensten Ebenen mit einer Thematik auseinandersetzt, die längere Zeit durch die Hinwendung zu rein naturwissenschaftlichen Bewertungen in ein esoterisches Eck verbannt wurde. Jedoch durch einen Wandel der Werte und der Suche nach Sinnhaftigkeit eine neue Bedeutung erfährt.



**Lorenz Marti**

## **Eine Hand voll Sternenstaub**

**Was das Universum über das Glück des Daseins erzählt**

ISBN 978-3451066702 € 10,99 Taschenbuch, 224 Seiten  
Verlag: Herder (4.Auflage 2016)

Wie ist das Universum entstanden? Woraus bestehen die Dinge? Woher kommen wir und was wird aus uns?

Wir sind Sternenstaub. Die Grundstoffe unseres Körpers stammen aus dem Inneren der Sterne. Über Jahrmillionen haben die kosmischen Kräfte eine Entwicklung vorangetrieben, die zu unserer Existenz hier und heute geführt hat. Wir können nur staunen, dass es so gekommen ist. Unser Dasein erweist sich als eigentlicher Glücksfall. Als Geschenk. Und als Geheimnis, das nie ganz zu ergründen ist. Lorenz Marti entdeckt dieses Geheimnis unseres Lebens im Spiegel des Universums. Eine überraschend neue Perspektive. Sie kann unser Leben verändern. Das Buch ist also auch ein Meditationsbuch. Meditieren kommt vom lateinischen meditare, kann man bei ihm lesen. Das bedeutet abmessen, geistig abmessen, einem Maßstab folgen. In der Meditation werden Welt und Leben vermessen, bis an die Grenzen des Unermesslichen.



**Ursula Seghezzi**  
**Im Land der Seele**  
 Märchen

**ISBN 978-3905881417 €23,80** Gebundene Ausgabe, 204 Seiten  
 Verlag: van Eck Verlag (24.Sep 2015)

Neben den Fachbüchern wie z.B. „Das Wissen vom Wandel: Die natürliche Struktur wirksamer Transformationsprozesse“ schreibt Ursula Seghezzi über Märchen und Mythen und erzählt hier neunzehn Märchen der Gebrüder Grimm nach der ursprünglichen Initiationsstruktur neu:

Symbolische Motive von Sterben und Wiedergeburt sowie Einweihung in Liebe und Sexualität verweisen auf einen alten schamanischen Zugang zum Leben und eröffnen in zeitgemäßer Lesart einen neuen Zugang zu seelischer Verbundenheit mit der Wirklichkeit.

„Wenn du weißt, woher du kommst, erkennst du, wer du bist. Und du bist mehr, als du denkst.“

Ein reizvolles Lesevergnügen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.



**Theodor Dierk Petzold**  
**Schöpferische Kommunikation**  
 Theoretische Grundlagen ganz praktisch – Teil A

**ISBN 978-3981392265 €10,-** Taschenbuch, 137 Seiten  
 Verlag: Verlag Gesunde Entwicklung (01.Mai 2017)

Unsere Kommunikation gestaltet unsere Beziehungen, gestaltet unser gesellschaftliches Leben und auch die weltpolitische Zukunft. Deshalb ist es sinnvoll, den Vorgang und die Inhalte unseres alltäglichen Informationsaustausches zu reflektieren.

Warum und wie ist informieren schöpferisch?

Um der hohen ethischen Verantwortung, die besonders mit professioneller Kommunikation verbunden ist, gerecht zu werden, erscheint eine reflexive Informationstheorie hilfreich, die Erkenntnisse aus Natur-, Lebens- und Geisteswissenschaften integriert.