



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 62 / Dez. 2017



Helfersyndrom: Ich bin für euch alle daSeite 04
Gastartikel: Kindliche PsycheSeite 12



Vorwort: Fröhliche Weihnacht überall !?	3
Beratungs-Impuls: Ich bin für alle da!	4
Methoden-Impuls: Begegnung mit dem Kleinen	6
Andreas Urich: Positives Selbstbild	8
Salutogenese-Impuls: Nachlese zum ersten LSB-Kongress	9
Klaus Hämmerle reflektiert Winterhoff: Kinderpsyche entfalten	12
Doris Andreatta: Supervision in der Praxis (WB T)	14
WB: ISYS – Supervision / Coaching / LSB / Jugend (KTN)	17
WB: Institut Huemer – Lebens- und Beratungskompetenz (OÖ)	18
Literaturimpulse: Beck – Hirnrissig	19
Literaturimpulse: Spitzer – Cyberkrank!	19
Netzwerkimpuls: Humoriges zum Fest	20
Impressum und Redaktionsschluss	20



Fröhliche Weihnacht überall !?

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Nach einem arbeitsintensiven Herbst habe ich mir vorgenommen, die Adventzeit mit viel Besinnlichkeit und Entspannung zu gestalten. Gesagt – getan? Die ersten Tage lief es ganz gut: Kleine Verschnaufpause in der Natur, gemeinsames Singen rund um den Adventkranz. Doch dann hat meine Kreativität zwei zusätzliche Projektideen entwickelt, das hat meinen Arbeitsplan komplett über den Haufen geworfen. Noch bevor ich mich neu sortieren konnte, „regnete“ es Anfragen für Kriseninterventionen. Und so wurde mir erst bei der dritten Kerze bewusst, dass heuer am vierten Adventssonntag gleichzeitig Weihnachten gefeiert wird. Ups!

Daher erhalten Sie diese Zeitung so knapp vor den Feiertagen und ich backe am 23. hoffentlich endlich meine leckeren Kekse – an der Stelle lieben Dank an die Kolleginnen, die mich mit feinen Kostproben bedacht haben! Ein bisschen sind mir dennoch täglich Momente besinnlicher Beschaulichkeit gelungen: 30 min Gregorianischen Gesängen von Linzer Pilgerfreunden zu lauschen und mein digitaler Adventkalender für besonders liebe Menschen. Täglich 1 positives 1-Satz-SMS (WhatsApp) zur Tageseinstimmung zu kreieren, tat mir selbst sehr gut und die herzlichen Antworten erst recht!

Haben Sie sich schon mal Gedanken gemacht, weshalb sich Christbäume nach wie vor so großer Beliebtheit erfreuen? Forschungsergebnisse, wie sie **Gehirnforscher Prof. Manfred Spitzer** beim 1. LSB-Kongress in Wien brachte, lassen einen Rückschluss zu. Der **Kinderpsychiater Dr. Michael Winterhoff** schlägt in einem Interview mit den VN den gleichen Ton an: Bäume wirken dem Stress entgegen!

Weitere Themen dieser Ausgabe: Mein **ÖGL-Vorstandskollege Gottfried Huemer** setzt sich in seinem Artikel mit dem Helfersyndrom auseinander und zeigt im Anschluss dazu eine sinnvolle Beratungsmethode. **Mag. Andreas Urich** bringt uns das Thema Selbstbild wieder nahe. **Andreatta Schmidt** reflektiert ihre Arbeit als Supervisorin. Zum Schmökern bringen wir noch Weiterbildungsanregungen, Literaturimpulse und Feiertägliches!

Vor einigen Tagen hat ein Kollege in seinem Weihnachtsmail geschrieben „Ich wünsche Euch, dass Ihr Weihnachten gut übersteht (Vorsicht! Krisenzeit!)“ - Überstehen alleine ist mir zu wenig, darum wünsche ich allen:

**Eine frohe Weihnachtszeit,
die tiefe Freude spürbar
und die Herzen offen macht,
sowie ein glückliches, gesundes 2018!**

Elfriede Zörner
Präsidentin der ÖGL



Foto: © fotalia



Ich bin für euch alle da!

Von Gottfried Huemer

Junge Eltern wollen natürlich, dass es ihren Kindern gut geht. Sie tun alles dafür, damit diese es besser haben, als sie es oft selber erlebt haben. Häufig hatten die eigenen Eltern zu wenig Zeit und Energie, um ihren beschützenden Auftrag gut zu erfüllen, obwohl sie auch für ihre Kinder gute Eltern sein wollten. Sie haben meist viel gearbeitet und geschaffen, um ihnen ein gutes Zuhause und eine sichere Zukunft zu bieten. Leider blieb dann aber oft keine Energie mehr für wirkliche Zuwendung, Geborgenheit und Liebe. Sie waren am Abend oder am Wochenende einfach zu erschöpft, um sich frei und freudig den Kindern zu widmen.

Genau das wollen nun deren Kinder anders machen. Das kann sich soweit entwickeln, dass man nicht nur für die eigenen Kinder alles tut, sondern auch für die Nachbarkinder, Schulkinder, Kollegen, Mitarbeiter, Vereinsmitglieder und Freunde. Man bekommt dadurch Anerkennung, Zuwendung und Wertschätzung. Irgendwie müsste dann ja alles in Ordnung sein und trotzdem bleibt bei vielen ein Gefühl von „Es ist noch nicht genug“ da. Man spürt weiter eine innere Unruhe und Unzufriedenheit, obwohl man sich eigentlich das Lob wirklich verdient hat. Warum ist das so?

Kinder handeln wie ihre Eltern und sind wieder für alle anderen da

Unbewusst verhalten sich Menschen dann wie ihre Eltern, obwohl sie es ganz anders machen wollen. Sie versuchen zwar die „Welt im Außen“ zu retten, indem sie die beste Mutter, der beste Vater, die fleißigste Vereinskollegin, der mitfühlendste Chef, die liebste Lehrerin, die liebende Kindergärtnerin oder Tagesmutter, die netteste Arbeitskollegin oder der freundlichste Mitarbeiter sind, vernachlässigen aber sich selber wieder genauso, wie sie es von den Eltern gelernt haben. Sie geben sich zu wenig Zuwendung, Geborgenheit, Liebe und Aufmerksamkeit. Sie behandeln ihren inneren bedürftigen kindlichen Anteil also genau wieder so, wie sie es von ihren Eltern vorgelebt bekommen haben. Und dieser „kindliche“ - in jeder Zelle - abgespeicherte Anteil will natürlich, dass es nicht ewig so weitergeht. Dies ist auch der Grund, dass er versucht darauf aufmerksam zu machen.

„Mama, Papa ich mache es ganz anders als ihr. Ich schaue auf meine Kinder und bin ihnen eine liebende Mutter, ein liebender Vater“, ist die häufige Botschaft von jungen Eltern. Unbewusst sagen sie dann allerdings oft auch zu ihrem inneren kindlichen Anteil: *„Für dich habe ich leider keine Zeit, weil das habe ich ja von meinen Eltern so vorgelebt bekommen“*. Die Konsequenz ist dann eben dieses anfangs oft undefinierbare Gefühl von Unruhe, Unzufriedenheit und Unwohlsein, obwohl man ja alles so richtig gut macht. Irgendwie versucht uns, unser innerer vernachlässigter Anteil darauf aufmerksam zu machen und wenn wir nicht darauf reagieren, werden die Botschaften lauter und lauter. Dies zeigt sich dann in Aggression, Ärger, Traurigkeit, innerer Leere bis hin zur handfesten Depression. Erschwerend kommen dann oft auch noch körperliche Beschwerden dazu und man spricht dann von psychosomatischen Symptomen. Man weiß einfach nicht, dass dies ein



5

verzweifelter Versuch des „inneren Kindes“ ist, auf sich aufmerksam zu machen.

Menschen in der Falle des Helfersyndroms

Besonders Menschen in helfenden Berufen sind sehr gefährdet, aus diesem inneren Mangel heraus für alle anderen da zu sein. Sie wollen es einfach besser machen und gehen deshalb oft weit über ihre Grenzen. Da sie aber viel zu wenig auf sich selber achten, werden sie zunehmend nicht nur erschöpfter und frustrierter, sondern haben oft auch mit Gewichtsproblemen und körperlichen Beschwerden zu kämpfen. Dies zeigt sich dann in Aggression, Selbst- und Fremdadwertung, Rückzug oder Burnout.

Unser innerer kindlicher Anteil will beachtet werden

Wenn Betroffene also im ersten Schritt lernen, diesen bedürftigen Anteil in sich zu entdecken und liebevoll anzunehmen, dann öffnet dies die Türen zu einem neuen selbstbestimmten und freudigen Leben. Wer verinnerlicht, dass wirkliche Zuwendung, Frieden, Liebe und Geborgenheit zu diesem „inneren Kind“ gehen sollten, der belohnt sich selber am meisten. Dann können die im Außen gesuchten Gefühle, wie Anerkennung, Zuversicht, Gelassenheit, Ruhe, Zufriedenheit und Vertrauen, in einem selber wachsen. Man beginnt dann sozusagen das eigene innere Kind „nachzunähren“ und dieses bekommt dann endlich das, was es eigentlich seit der Kindheit so schmerzlich vermisst hat.

Der Dank dafür ist, dass dann oft jahrelange Beschwerden oder unangenehme Gefühle verschwinden, da unser Körper und die Psyche uns nicht mehr mit solchen Symptomen darauf aufmerksam machen müssen. Und das Schöne daran ist, dass man dann mehr für andere leisten kann, da man es ja aus dieser inneren Freude heraus macht und dadurch in der Kraft bleibt, auch wenn man nach getaner Arbeit vielleicht angenehm müde ist.



Autor:

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

Fotos: © Institut Huemer



Die Begegnung mit dem Kleinen/der Kleinen

Von *Gottfried Huemer*

Beratungshintergrund

Wenn Menschen Angst haben, sich ohnmächtig fühlen oder einfach nicht wissen, was sie in gewissen Situationen tun sollen, dann rufen sie um Hilfe. Sie schlüpfen dann in ihre Kinderrolle und würden eigentlich Vater und Mutter brauchen, die sie beschützen, ihnen Trost geben oder ihnen die richtige Antwort zukommen lassen. Da die Eltern aber oft nicht mehr greifbar sind, man kein Vertrauen zu ihnen hat oder überhaupt mit ihnen in Ablehnung und Streit lebt, suchen viele dann Berater. Diese sollen helfend zur Seite stehen, damit ihnen diese sagen, was sie tun sollen.

Vielen gelingt es auch mit deren Ratschlägen kurzfristige Veränderungen herbeizuführen, um dann aber doch wieder in die alten belastenden Muster zu fallen. In Folge laufen sie von einem Berater zum anderen, in der Hoffnung endlich den richtigen Ratschlag zu bekommen. Wenn es sich um ein therapeutisches Setting handelt und der Klient in einem Krankheitsbild festsetzt (Schizophrenie, Suchtverhalten, Hysterie, Borderline Störung, ...) dann kann es durchaus wichtig sein, ihn eine Zeit lang führend zu begleiten und ihn mit klaren Anweisungen helfend zur Seite zu stehen. Leider gibt es aber auch Berater, die sich bei „gesunden“ Menschen auf diese Ebene begeben und dem Klienten als „Wissender“ sagen, was richtig für ihn ist. In der Begleitung als Lebensberater ist das nicht gefragt.

Eine professionelle Haltung besteht bei diesem Berufsfeld darin, den Klienten dabei zu unterstützen, dass er seine Selbstverantwortung nährt und stärkt oder überhaupt erstmalig entwickelt. Die Herausforderung dabei ist allerdings, dass viele Klienten auch zum Lebensberater sozusagen als „Kind“ kommen, damit dieser ihnen (so wie Papa und Mama) sagt, was sie tun sollen oder dass sie getröstet werden wollen. In diesem Fall ist es sehr hilfreich, den Klienten dabei zu unterstützen, zu lernen, dass es in Wirklichkeit nur einen einzigen Menschen auf der Welt gibt, der ihm bis zur letzten Stunde immer helfend zur Seite stehen kann **und das ist er selber**. - Folgende Übung kann dabei sehr hilfreich sein:

Die Methode

1. Schritt: Laden Sie den Klienten ein sich vorzustellen, dass er als „Großer“ hier ist, aber auch als „Kleiner“.
2. Stellen Sie zwei Sessel gegenüber (am besten schräg und nicht direkt konfrontativ) und ermutigen Sie den Klienten sich vorzustellen, dass auf einem Sessel der Große und auf dem anderen Sessel der Kleine sitzt.
3. Laden Sie nun den Kleinen ein, dem Großen die gleichen Fragen zu stellen, die er eigentlich vom Berater beantwortet haben möchte. Diese Frage kann folgendermaßen lauten: „Liebe/r Große/r..., ich möchte gerne wissen, wie, was wer.....“ mit der Abschluss Frage: „Wie kannst Du mir da helfen?“ oder „Was kannst Du mir da darüber sagen?“



7

4. Der Klient wechselt nun in die Rolle des Großen und spiegelt dem Kleinen, was er soeben gehört hat. Die Antwort kann ungefähr so lauten: „Liebe/r Kleine/r.... ich habe gehört, du hast gesagt, dass...“ und dann zum Schluss: „...und ich habe gehört, Du hast gefragt, wie ich Dir helfen kann.....“
5. Versuchen Sie dann den Großen zu motivieren dem Kleinen Antworten auf seine Fragen zu geben und laden Sie ihn ein, am Schluss immer wieder zu fragen: „Hast Du verstanden, was ich gesagt habe und genügt Dir für heute die Antwort?“
6. Nun laden Sie den Klienten wieder ein, in die Rolle des Kleinen zu schlüpfen und auch dem Großen zu spiegeln, was er als Kleiner gehört hat. Dies kann ungefähr so gehen: „Liebe/r Große/r, ich habe gehört, Du hast gesagt, dass ich.....“ um dann zum Schluss zu prüfen, ob die Antworten des Großen für ihn befriedigend sind oder nicht.
7. Der Dialog mit den Fragen des Kleinen sollte solange fortgeführt werden, bis der Kleine klar signalisiert, dass er für heute zufrieden ist.
8. Wenn der Kleine für sich auf alle wichtigen Fragen eine Antwort bekommen hat und zufrieden ist, dann laden Sie ihn noch ein, sich beim „Großen“ zu bedanken und gehen Sie dann mit ihm aus der Übung heraus.
9. Nun kann man mit dem „Erwachsenen“ die Übung noch kurz reflektiert werden, um ihn zu motivieren, die Zusagen an den Kleinen auch einzuhalten und sich auf die versprochene Umsetzung oder Lösungssuche zu begeben.

Wichtig in diesem Zusammenhang ist es, sich nicht vorzustellen, dass da ein kleines Männchen oder Weibchen in unserm Körper herumhüpft. Viel besser ist es, sich zu verinnerlichen, dass dies eine kindliche Ebene ist, die in unseren Zellen abgespeichert wurde (oft schon während der ersten sechs Lebensjahre). Leider gibt es Situationen, wo wir aus dieser abgespeicherten Erinnerung heraus in unser kindliches Verhalten zurückfallen. Als erwachsene Personen handeln wir dann so, wie wir es von den Eltern gelernt haben. Wir sind für alle anderen da, aber die Bedürfnisse dieser abgespeicherten kindlichen Ebene nehmen wir nicht wahr. Diese Übung kann sehr gut helfen, diesem Anteil in uns das Gefühl zu geben, dass wir ihn ernst nehmen und ihm zuhören!





Ein positives Selbstbild entwickeln!

Von Mag. Andreas Urich



Das Selbstbild, das Bild von einem Selbst als Basis für Selbstwert und Selbstbewusstsein, entsteht in der Kindheit durch die Prägungen der Eltern, der Schule sowie dem weiteren Umfeld.

Primär „sagen“ uns in den ersten Jahren die Erwachsenen, unsere wichtigsten Bezugspersonen, wie die Welt um uns herum und wie wir selbst funktionieren. Das glauben wir natürlich und dadurch entwickelt sich eben das Selbstbild. Auf die Frage „Wer bin ich?“ kann nur die Antwort: „Die Summe meiner Gedanken“ erfolgen. Dieses „nur“ kann einerseits als traurige Erkenntnis oder aber auch andererseits als massive Erleichterung empfunden werden, da das Selbstbild nur in unserer Vorstellung vorkommt. Somit bedeutet dies, dass es auch jederzeit veränderbar ist.

Können Sie von sich behaupten, dass Sie zeichnen können? Wenn nicht, könnte ein möglicher Grund dafür sein, dass irgendwann im Laufe der Zeit durch eine soziale Programmierung diese Überzeugung entstanden ist. Dadurch kann es passieren, dass mögliche Talente aber auch Interessen für bestimmte Tätigkeiten und Fähigkeiten vergraben werden. Ein positives Selbstbild ist auch für den beruflichen Erfolg, das Führen von guten Beziehungen und für das Überstehen von persönlichen Krisen ausschlaggebend. Je positiver das Bild von sich ist, desto widerstandsfähiger und stressresistenter ist der Mensch.

Sie sind hiermit eingeladen, bei sich selbst auf Schatzsuche zu gehen und Ihre Stärken zu erkennen und Ihr Potential völlig zur Entfaltung zu bringen. Dazu ist es notwendig, sich selbst bedingungslos zu akzeptieren und den Blick aufs Positive zu richten und nicht sich selbst aufgrund der möglichen Schwächen zu verurteilen.

Eine Möglichkeit ist dabei das Führen eines Freude- und Erfolgsbuches: In einer Tagesreflexion notieren Sie sich mindestens drei Dinge, die Ihnen gut gelungen sind und mindestens drei Dinge, für die sie dankbar sind. Dankbarkeit erhöht die Zufriedenheit. Dann erreichen Sie auch das Ziel, sich selbst Anerkennung zu geben, was wiederum die Abhängigkeit der Anerkennung von außen minimiert.

Da für die Entwicklung des Selbstbildes und des Selbstwerts der Grundstein in der Kindheit gelegt wird, ist es auch wichtig Kindern etwas zuzutrauen, ihnen zu vertrauen, sie positiv zu bestärken und durch das Stärken stärken, erfolgreich zu machen und sich als selbstwirksam zu erleben. Wir psychologischen Berater achten auf unser eigenes Selbstbild und unterstützen unsere Klienten ihr Selbstbild zum Positiven zu verändern.

Autor:

Mag. Andreas Urich ist in der Berufsgruppenvertretung OÖ aktiv und arbeitet in Vöcklabruck und Linz mit den Schwerpunkten: Systemische Lebensberatung, Konflikt- u. Mobbingberatung/Mediation, Erziehungsberatung, Burn Out Prävention und Supervision, Liebeskummercoaching (Lizenzpartner für OÖ von Mag. Jasmin Ruprecht)

Fotos: © A.Urich



Nachlese zum ersten LSB-Kongress

Der Fachverband lud Ende September in die WKÖ

Von *Elfriede Zörner*

Diese ausgezeichnete Veranstaltung war wirklich den Besuch wert! Zum Nachschmökern gibt es von einigen Referenten Papers, die auf folgender Seite downloadbar sind:

<https://www.wko.at/branchen/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/erster-fachverbandskongress.html>

Meine Stichwortnotizen

Prof. Manfred Spitzer, Neurowissenschaftler Ulm

Grün (Natur) begünstigt auch nach Schlaganfall die Heilung

Stresshormone geringer

Green-blue-space

Painting by numbers: Befragung zur Kunst

Künstler auf der ganzen Welt haben Menschen befragt, welche Darstellungen sie sich auf Bildern wünschen.

Rund um den Globus kam das gleiche Ergebnis zustande: die Menschen wünschen sich Bilder mit See/Meer umgeben von grüner Landschaft.

Dem entgegen steht der Trend zur Urbanisierung, Medialisierung, Singularisierung

Durch Zimmerpflanzen besseres Prüfungsergebnis
Sicheres und besseres Gefühl durch Bäume

Kurzfristige Stressreaktionen sind nützlich und lebenserhaltend:

mehr Leistung, schnellere Reaktionszeit bei Gefahr; alle nicht relevanten Körperfunktionen werden zurückgefahren... standby-Modus

Stress ist: es nicht im Griff zu haben, Unbill/Ärger kein Stress...

Chronischer Stress führt zum Tod.

Je mehr grün und soziale Unterstützung desto weniger Stress!! Bzw. er wird schneller abgebaut.

Bestimmte Antidepressiva lassen Neuronen schneller nachwachsen

Gleiches bei Sport... Neurotrophine

Laufband contra Rollstuhl im Wald: mit dem Rollstuhl durch die Natur geführt zu werden, bringt besseren Stressabbau als Indoor am Laufband zu trainieren.

Kreativität versus Genauigkeit

Ängstlichkeit fördert Genauigkeit (Fluglotse/Werbegrafiker)

Gut draufsein... Hilft der Kreativität

Kreativitätstest: in Natur werden bessere Ergebnisse erzielt

Kreativität= 90%schwitzen + 10% Ideen

Dr. Henning BECK, Neuroscience Tübingen

Daten sind tot, also nur messbares Material

Wissen (Erkenntnisse), Ideen sind nicht googelbar





10

Gehirn erzeugt eine Welt im Kopf

Gemüse-Gesicht z.B. kann das Gehirn in Sekunden schnell identifizieren, während der Computer mehrfache sequenzielle Abläufe dazu braucht.

Intelligenz => Regeln fehlerfrei zu befolgen

Neue Ideen => Austesten, Regeln brechen

Gute Idee => dass es jemand gut findet, bedingt Gesellschaft!

[Youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=...) : Hitliste der Abfragen führen Gesichter, Körper, Katzen

Computer = Hardware +Software => arbeitet in schrittweisen Algorithmen Daten ab, ergibt etwa 10^{24} Millionen Möglichkeiten

Gehirn = gibt es **keinen Unterschied** zwischen Hardware und Software => Daten werden im Netzwerk verarbeitet!!! D.h. 80 Mrd Zellen arbeiten vernetzt 10^{24} Billionen Möglichkeiten!!!.....gigantisch!

Selbst im Universum findet sich kein Vergleich: 10^{24} Sterne, auf der Erde nur 10^{50} Atome ==> nichts ist mit unserer Gehirnleistung vergleichbar

Die Verknüpfungen im Netzwerk, die Synapsen, sind nicht nur einfach an-aus (wie Computer), sondern können unterschiedlich stark aktiv sein und sich sogar gegenseitig beeinflussen (Botenstoffe)

Konzepte erstellen, bedeutet denken

Lernen: Auswendig Gelerntes jedoch kann man verlernen – ist also auf lange Sicht sinnlos!

Verstehen ent-verstehen geht nicht – daher sollten wir verstehen „lernen“, denn das bedeutet nachhaltiges Wissen.

Daten // Information

Einmaliger Kontakt mit einer Person/Sache und wir verstehen die Information, die gespeichert bleibt und bei ähnlichen Informationen sofort herangezogen wird.

Menschen sind nie an Daten interessiert, sondern an Geschichten und Beziehungen

Konzentration ständig... Algorithmus,

Entspannung ist nötig, damit Informationen verdaut werden können.

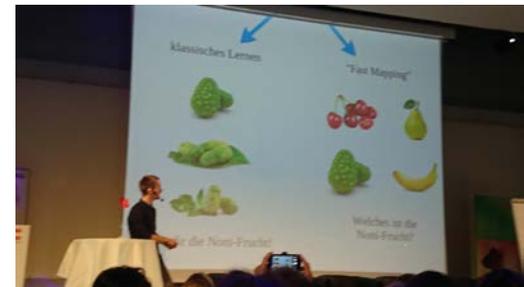
Neues lernen

Viele Sinne einsetzen

Raum Umfeld öfter verändern

Schlafen

Fast mapping : Eine Sache aufnehmen, verarbeiten, anwenden



Neues aufnehmen

1. Aufmerksamkeit: Space learning statt massive learning
2. Motivation: Demotivation abschaffen, Belohnung abschaffen, besser Nutzen herausstellen!!!
3. Emotion: Spielen statt prüfen! Wichtig individuell bestimmen lassen!
z.B. Standardabweichung Formel finden, Fragen stellen, um Wissenserarbeitung anzuregen
4. Kommunikation: Was? Wie? Warum? Interesse für eine Aufgabe wecken!
Auf Augenhöhe vermitteln! Geschichten anbieten

Neues lernen

Sinn erkennen

Praktisch anwenden

Es ständig verändern

Unsere Welt entdecken und gestalten



11

Dr. Roman SZELIGA, Humanmediziner, CliniClown-Gründer in Wien
HUMOR

Nutella besteht zu 80% aus Pflanzenfett, also eigentlich aus Salat
Wir haben 1 Mund, 2 Ohren, 2 Augen!!
Durch Humor 10 mal mehr Ideen

Humor ist gratis aber nicht umsonst!
Ein Zahnarzt ist arm, er lebt von der Hand in den Mund.

Prof. Dr. Thomas MÜNTE, Lübeck
Primäre vs sekundäre Belohnung
Belohnung vs Bestrafung

Hypothalamus kann andere Regionen überspielen
Präfrontaler Cortex für komplexe Entscheidungen

Dr. Katharina TURECEK, MSc, Gehirnjoggerin, Wien
Gedächtnis korreliert mit Hörfähigkeit!!
Use it or lose it!!

Mitsprechen erhöht die Aufmerksamkeit
Was war das Beste von heute!

Demenz versus Alzheimer Demenz
Etwas Anderes ist die Altersdepression
Dehydration: Austrocknung kommt bei ca. 10 % der Personen vor und wird vor Demenz gehalten!

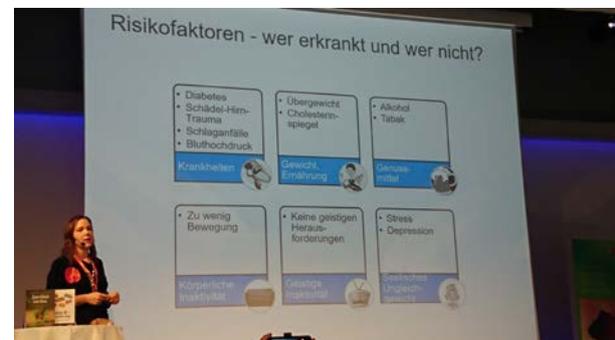
Hypocampus ist Gedächtniszentrale
Demenz beginnt dort
Wieviel Vergesslichkeit ist normal?

Risikofaktor
Demenz (ApoE4) Gen nur bei 40% der Alzheimer Patienten
Diabetes 50% höheres Risiko
Adipositas 74% höheres Risiko

Gehen... Schritt für Schritt geistig fit
Neurogenese durch Lernen und Gehen!

Hypocampus +2% durch Gehen (3*20min pro Woche) Am besten 10min pro Tag !!

Fotos: © E.Zörner





„Kinder können ihre Psyche nicht mehr entfalten“

Kinderpsychiater Michael Winterhoff fordert Umdenken im Umgang mit Kindern.

Gastartikel von Mag. Klaus Hämmerle, VN-Redakteur¹

In Lustenau hielt der bekannte Kinder- und Jugendpsychiater Michael Winterhoff einen Vortrag zum Thema: „Die Wiederentdeckung der Kindheit. Wie wir unsere Kinder glücklich und lebensstüchtig machen.“

Davor war der Experte bei den VN zu Gast, um seine Erkenntnisse über die Entwicklung von Kindern darzulegen. Winterhoff ist davon überzeugt, dass Kinder nicht mehr so aufwachsen können wie noch in den 90er-Jahren, und es dadurch schwerer haben. „Kinder haben heute oft keine Chance mehr, ihre Psyche zu entwickeln und diese zu entfalten“, ist der Rheinländer überzeugt.

Dass es den jüngsten Mitgliedern der Gesellschaft heutzutage schlechter geht, ist laut Winterhoff offensichtlich: „In Deutschland hat zum Beispiel jeder zweite Schulabgänger schon große Probleme, in den Arbeitsprozess zu gelangen. Diesen jungen Menschen fehlen die sogenannten soft skills: Arbeitshaltung, Sinn für Pünktlichkeit, Erkennen von Strukturen und Abläufen. Das Handy ist ihnen wichtiger als der Kunde, der vor ihnen steht. Über all das, was sie gelernt haben, können sie nicht mehr angemessen verfügen.“

Die Intuition

Diese Phänomene seien, so Winterhoff, zum ersten Mal ab 1990 aufgetreten und dann ab dem Jahr 2000 sehr gravierend geworden. Seine Generation sei in einer Zeit groß geworden, in welcher sich die Psyche wie von alleine gebildet habe.

Was eine stabile Psyche ausmacht? „Sie kann sich trotz eigener Befindlichkeit auf das Gegenüber einstellen. Diese Stabilität erhielt man früher im Rahmen einer ungestörten psychischen Reifeentwicklung.“

Psyche entwickle sich nicht durch Erziehung. Und doch spielten die Erwachsenen bei diesem Prozess eine entscheidende Rolle. Sie seien diejenigen, welche die Zusammenhänge erkennen müssten, deren Psyche entscheide über die Entwicklung des Kindes. „Leider sind viele Erwachsene nicht mehr Kapitän über ihre Psyche. Das sind sie nämlich nur, wenn sie überlegt handeln, in sich ruhen können, abgegrenzt sind, agieren statt reagieren und sich auf ihre Intuition im Umgang mit Kindern verlassen können.“ Die Intuition ist für Winterhoff überhaupt der Schlüssel für den richtigen Umgang mit Kindern. „Wenn wir über die Intuition verfügen, können wir alles richtig machen.“



Dr. Michael Winterhoff vertritt interessante Thesen. ©STIPLOVSEK

¹ Mit freundlicher Genehmigung des Autors, der Artikel erschien in der VN am 04. Okt. 2017 ©VN/Steurer



Halt, Orientierung

Kinder könne man nicht als kleine Erwachsene sehen. Kinder bräuchten Halt und Orientierung, die ihnen nur Erwachsene geben können. Und auch wenn Winterhoff nicht über Erziehung sprechen möchte, so glaubt er doch daran, dass die Großen den Kleinen klare Handlungsrichtlinien vorgeben sollten. „Das können sie jedoch nur, wenn sie selber eine aufgeräumte Psyche haben“, betont der Psychiater. Aber genau darin liege heute oft das Problem. Erwachsene würden von der digitalen Welt überrollt und gönnten daher ihrer Psyche nicht mehr die benötigten Pausen. „Entweder wir schaffen es, mit der digitalen Welt umzugehen, oder die digitale Welt schafft uns.“ Viel zu schnell sei diese Welt auf die Menschen hereingebrochen, um sich darauf richtig einzustellen. Auszeit, Muße und Langweile seien daher plötzlich verschwunden – mit negativen Folgen für Erwachsene und Kinder.

Die Psyche brauche Pausen, um sich wieder zu regenerieren. Die beste Pause ist nach Meinung von Winterhoff ein Waldspaziergang. „Und das ohne Handy, ohne Begleiter und ohne Hund. Wer fünf Stunden durch den Wald geht, kommt als anderer Mensch zurück“, ist Winterhoff überzeugt.

Und wer Kindern etwas Gutes tun wolle, der möge ebenfalls mit ihnen im Wald spazieren gehen.

Zur Person Dr. Michael Winterhoff

Dr. Michael Winterhoff (62) ist Kinder- und Jugendpsychiater und Psychotherapeut. Seit 1988 arbeitet er in Bonn als Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie in seiner eigenen Praxis. Er befasst sich vorrangig mit psychischen Entwicklungsstörungen im Kindes- und Jugendalter. Winterhoff hat mehrere Bücher über die kindliche Psyche geschrieben. Dazu zählen „Warum unsere Kinder Tyrannen werden?“ oder „Die Abschaffung der Kindheit“. Kritiker werfen ihm vor, mit seinen Thesen ein kaltes Erziehungsklima zu fördern, das auf Gehorsam fußt.

Zum Autor Mag. Klaus Hämmerle

VN-Redakteur Klaus Hämmerle (58) wurde 2017 zum „Lokaljournalisten des Jahres“ für das Bundesland Vorarlberg ausgezeichnet. Der Lustenauer studierte in Innsbruck Englisch und Geschichte fürs Lehramt, war 15 Jahre als Gymnasialpädagoge tätig war und ist seit 2002 Mitglied der Redaktion der Vorarlberger Nachrichten. Er ist besonders in Bildungsfragen engagiert und überdies ein sensibler Beobachter von gesellschaftlichen Veränderungen.



14 (pr)



Supervision – Erfahrungen aus der Praxis – ein neues Bild aufbauen

Von Doris Andreatta, MSc

Der Start

„Uje – müssen wir Supervision besuchen? Wofür soll das gut sein? Ich mag nicht vor anderen Menschen mein „Innerstes“ nach außen kehren, alles hinterfragen, warum ich dies so und nicht anders gemacht habe.“

Solche und ähnliche Aussagen höre ich immer wieder, wenn es um das Thema Supervision geht. Leider gibt es viel zu wenig Klarheit über den Begriff und was Supervision leisten kann.

Immer noch hat Supervision den Ruf, dass es ausschließlich eine Art Selbstreflexion ist und damit anstrengend sein kann.

Supervision kann jedoch viel mehr: da es heute in sehr vielen Branchen um das *was* tun wir, *wie* tun wir es und *wodurch* verbessern wir die Qualität der Arbeit geht, kann Supervision hier hervorragende Arbeit leisten. Durch den „Blick von außen“ können neue Sichtweisen und Lösungen eingenommen werden. Supervision unterstützt Veränderungsprozesse, stärkt das eigene Verhalten sowie Fähigkeiten und Kompetenzen. Dies geschieht nicht nur durch Fragetechniken, sondern auch durch den Einsatz von kreativen Methoden, um erweiternde Perspektiven zu erlangen. Immer mehr ist ein fundiertes Knowhow der Supervisor/innen in den Bereichen Gestaltung von effektiven Arbeitsbeziehungen, das Erlangen von Arbeitsergebnissen sowie das Erkennen von organisatorischen Zusammenhängen gefragt. Dabei ist es besonders wichtig ein klares Rollenverständnis als Supervisor/in zu haben, um nicht in die „Falle“ zu tappen Expert/innenwissen anzubieten. Die Beziehungen zwischen Supervisor/in und Supervisand/innen sollten daher immer ressourcenorientiert, kompetenzfördernd, wertschätzend und zielorientiert aufgebaut sein. Hier möchte ich den Unterschied zwischen Supervisionssystem und Heimatsystem hervorheben, um eine klare Grenze zwischen Fachberatung und Supervision zu ziehen.

Das eigene Fachwissen dient daher ausschließlich als Hintergrundwissen, um als Supervisor/in Wege oder Angebote zur Erreichung von Zielen der Supervisand/innen anzubieten.

Beispiel aus der Praxis

Pädagogin: „Ich arbeite mit einer Lehrerin im Team und wir haben zu einigen Themen ganz unterschiedliche Meinungen. Ich möchte mit ihr gerne reden, weiß aber nicht, wie ich das angehen soll. Ich will auch nicht als Besserwiserin auftreten und ihr sagen „wo es lang geht“.“

Die Supervisorin zeichnet am Flipchart ein Dreieck auf – in die Mitte beginnt sie den Satz „Es geht um ...“ zu notieren und fragt die Pädagogin: Was ist dir besonders wichtig? Was genau willst du ansprechen?“

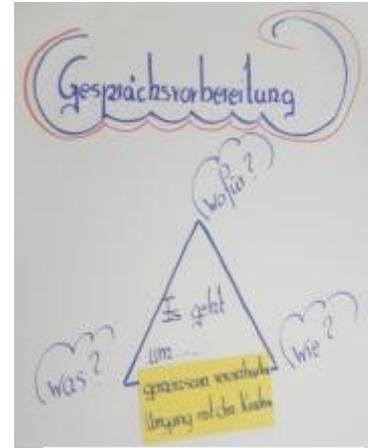
Nun schildert die Pädagogin alle Dinge, die ihr wichtig erscheinen. Parallel schreibt



15 (pr)

die Supervisorin Stichworte auf Karten mit. Hier ein Beispiel:
 Pädagogin: „Die Kollegin schreit die Kinder immer wieder an.“ Stichwort auf der Karte: Umgang/ Kommunikation mit den Kindern.
 Nachdem alle Stichworte am Boden liegen, entscheidet sich die Pädagogin das Thema Kommunikation als erstes anzusprechen. Anschließend werden nun die Besprechungspunkte (siehe Bild/ FC Protokoll) was genau willst du dazu sagen/ was auf gar keinen Fall – wie willst du es sagen/ wie willst du wirken – wofür ist dieses Gespräch nützlich (was ist dein Nutzen?) auf dem Flipchart notiert. Dabei ergänzen Gruppenmitglieder ihre Sichtweise oder auch Erfahrungen zu diesem Thema.

Die Supervisorin hilft den roten Faden für die Pädagogin mit ihrem Anliegen zu behalten. Am Ende haben alle Gruppenmitglieder einen nützlichen Gesprächsleitfaden für schwierige Gesprächssituationen in der Hand und die Pädagogin geht zuversichtlich das Gespräch an. Dabei ist ihr bewusst geworden, dass sie sich im Gespräch auf eine Sache konzentriert, die sie ansprechen will und wie sie auf sich achten kann, um im Gespräch ruhig ihr Anliegen zu formulieren.



FC Protokoll

In die Zukunft schauen

„Tja, wenn das so ist, aber Theorie und Praxis sind halt zwei Paar Schuhe,“ kommt dann zur Antwort.

Natürlich ist es besonders wichtig, dass zwischen den Teilnehmer/innen und dem/der Supervisor/in eine gute Arbeitsbeziehung aufgebaut wird. Dabei spielt Vertrauen eine große Rolle. Vertrauen zum/r Supervisor/in und auch zu den anderen Teilnehmer/innen ist die Basis, um sich auf Themen einzulassen.

In der Supervision ist mir besonders wichtig, Werkzeuge zu erarbeiten und auch anzubieten, um mit unterschiedlichen Situationen im beruflichen Alltag umzugehen. Unter dem Motto „In die Zukunft schauen und kreative Lösungswege entwickeln“ begleite ich Gruppen in der Supervision.

Sehr häufig kann man als Teilnehmer/in durch das Zuhören einer anderen, ähnlichen Situation schon viel lernen und relevante Dinge für die eigene Situation ableiten.

Mögliche Vorgehensweisen

Jeder von uns hat die Lösungen schon in sich – manchmal braucht es eine Außensicht oder eine Metaperspektive, um wieder Zugang zu den eigenen Ressourcen zu haben. Dabei können folgende Fragen nützlich sein.

- Was genau will ich verändern/ will ich anders haben?
- Was ist der Nutzen, wenn ich dies ab jetzt anders mache?
- Was ist der Preis für diese Veränderung und bin ich bereit diesen Preis zu zahlen?
- Könnte mich jemand bei meiner Veränderung unterstützen?

Hintergrund

Supervision befasst sich unter anderem mit folgenden Themen:

- Klarheit der beruflichen Aufgaben und Rolle gewinnen
- Fachliche Zielvorstellungen entwickeln, konkretisieren und überprüfen





16 (pr)

- Eigene Fähigkeiten und Stärken ausbauen sowie eigene Unzulänglichkeiten und Schwächen erkennen und mit diesen lernen, effektiv umzugehen
- Energie einteilen sowie Spaß und Freude am Beruf haben

Quelle:

http://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/7/0/5/CH1002/CMS1415709133783/abgrenzung_supervision_selbsterfahrung.pdf

Ausbildung

Eine Zusatzqualifikation für Lebens- und Sozialberater/innen (Psychologische Beratung) für Supervision umfasst 100 Stunden. Danach ist man berechtigt sich im Expertenpool der Wirtschaftskammer für Supervision eintragen zu lassen. In den Modulen werden die Grundlagen der Lehrsupervision, die Erweiterung der Beratungskompetenz für die Bereiche Supervision und Organisationsberatung, kreative Methoden in der Supervision, sowie rechtliche Rahmenbedingungen zur Ausübung der Supervision vermittelt.

Am Wifi Tirol startet der nächste Lehrgang unter meiner Leitung im Februar 2018.

Rückmeldungen aus meiner Praxis

„Supervision hilft und unterstützt Qualität zu sichern und zu erhöhen. In der Einzelsupervision war mir wichtig als Leiter unter professioneller Anleitung die unterschiedlichen Ebenen in den Bereichen meiner Mitarbeiter/innen – sei es der Umgang mit Angehörigen, Bewohner/innen oder auch untereinander zu reflektieren. (Anton, Leiter eines Altenheimes)

„Gemeinsam mit KollegInnen in einen professionellen Austausch zu gehen, war sehr bereichernd. Die einfühlsame Art der Supervisorin ermöglichte uns rasch einen sehr offenen Umgang. Dadurch konnten Problem angesprochen werden und Lösungsstrategien, die immer sehr praxisorientiert waren, entwickelt werden.“ (Astrid, Pädagogin)

„Supervision mit Herz, Hirn, Verstand und Humor! Das hat uns unsere Supervisorin aktiv vorgelebt. (Dagmar, Krankenschwester)

Autorin:

Doris Andreatta, MSc Psychologische Beraterin, Mediatorin, Supervisorin
Seit 20 Jahren bin ich selbständig und leite gemeinsam mit meinem Mann die Firma Training&Beratung. Ich gehe in meiner Arbeit von folgenden Grundannahmen aus:

- Jeder Mensch ist anders und nimmt die Welt auf seine/ihre individuelle Art wahr
- Gelerntes kann auch wieder verlernt werden (und umgekehrt)
- Verändertes eigenes Verhalten verändert das Verhalten der Umwelt
- „Kleine Veränderungen“ können wesentliche Auswirkungen haben

Meine Denk- und Handlungsweise ist ganzheitlich-systemisch und interdisziplinär orientiert. Besonders wichtig ist mir eine angenehme und entspannte Atmosphäre zu schaffen, in der man sich gegenseitig vertraut und voneinander lernt.

Fotos: © D.Andreatta, MSc



Weiterbildungsangebote und Lehrgänge

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

<p>Einführung in die supervisorische Beratung Referentin: 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>Einführung in die Kinder- und Jugendlichenberatung Referent: Mag. Stefan Geyerhofer</p> <p>Grundlagen der Entwicklungspsychologie; Spezielle Beratungsmethoden und Interventionsformen für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen (18 UE)</p> <p>26.-27. Jänner 2018 Fr. 16:30-20:30, Sa. 09:00-19:00</p>
<p>Teamsupervision Referent: Dr. Harald Pühl</p> <p>Teamentwicklung, Kooperation und Konstellation, systemische Methoden der Begleitung von Teamkonflikten (18 UE)</p> <p>27.-28. April 2018 Fr. 16:30-21:00, Sa. 09:00-19:00</p>	<p>Einzel- und Teamcoaching Referentin: Mag. Dr. Sabine Oberzaucher-Riepl</p> <p>Zielorientiertes Arbeiten in der Ablauf- und Aufbauorganisation, systemisches Coaching, Führungscoaching, Job-Coaching (18UE)</p> <p>22.-23. Juni 2018 Fr. 16:30-21:00, Sa. 09:00-19:00</p>
<p>Lehrgang SUPERVISION</p> <p>15.12.2017 – 7. 7. 2018</p> <p>4 Module. Themen: Einführung, Teamsupervision, Coaching, Lehrsupervision. Begleitet mit Gruppensupervisionen.</p> <p>LSB können sich damit nach der Praxiszeit in die ExpertInnen-Liste der WKO eintragen lassen.</p>	<p>Diplomlehrgänge Lebens- & Sozialberatung Psychologische Beratung Ehe- & Familienberatung Mediation & Konfliktmanagement</p> <p>Ab Jänner 2018</p>

Mediationsveranstaltungen gelten als Fortbildung gemäß § 20 ZivMediatG.

Kosten pro Modul mit 18 UE: €240,- / 12 UE €150,-

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 www.isysakademie.at

ISYS Akademie & Beratung GmbH | A-9300 St. Veit an der Glan, Hauptplatz 16/2 |
+43 (0)4212 / 30202 | www.isysakademie.at





18 (pr)

Erhöhen Sie Ihre Lebens- & Beratungskompetenz!



8. Praxislehrgang zum Aufstellungsleiter

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

6 Module im Zeitraum von 1. Februar - 2. Dezember 2018

Infoabend: 4. Dezember 2017 um 19 Uhr



Fortbildungslehrgang Stress- & Burnoutprävention

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

4 Module im Zeitraum von 12. März bis 4. Juli 2018



Aufstellungsarbeit mit Systembrett und Stühlen

Die Arbeit mit dem Systembrett oder mit Stühlen (als Platzhalter) ist ein effektives Werkzeug im Einzelsetting, welches unkompliziert immer und überall durchgeführt werden kann. Durch gezielte Fragetechniken kann eine Klärung der Situation herbeigeführt und der Schritt für eine gemeinsame gute Lösung angeregt werden.

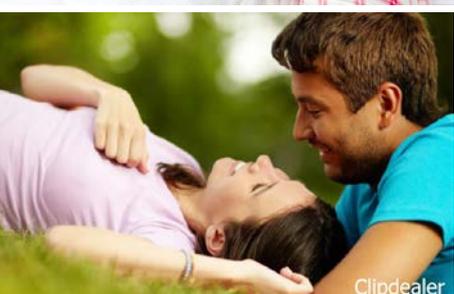
dreitägige Fortbildung, 5.-7. Februar 2018



Fortbildung Körper & Gefühl im Zusammenspiel

Welche Zusammenhänge bestehen zwischen körperlichen Beschwerden und seelischem Befinden? Einfühlsame Begleitung von Klienten bei der konstruktiven Auseinandersetzung mit ihren Symptomen. Die Klienten lernen die Sprache ihres Körpers verstehen und die Symptome als nützliche „Wächter“ erkennen.

zweitägige Fortbildung, 26./27. Februar 2018



Fortbildung Systemisches Paarcoaching

Erhalten Sie einfache aber nachhaltige Werkzeuge, wie Mann und Frau wieder lernen ihre Wünsche auszusprechen und konstruktiv ins Gespräch zu kommen. Besonderes Augenmerk wird auf die Familiendynamik der eigenen Herkunftsfamilie und deren Auswirkungen auf die Paarbeziehung gelegt.

zweitägige Fortbildung, 9./10. April 2018



ANMELDUNG und nähere Informationen:

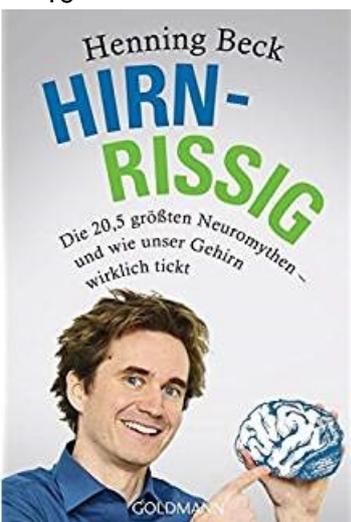
Institut Huemer e.U.

Bildungshaus Villa Rosental

Lindacherstraße 10, 4663 Laakirchen

Tel: 07613/45000 / www.instituthuemer.at / office@instituthuemer.at





Henning Beck

Hirnrißsig:

Die 20,5 größten Neuromythen –
und wie unser Gehirn wirklich tickt

Hirnforschung ist hip und modern - und kompliziert. Deswegen ist es so wichtig, diese auch eingängig vermitteln zu können. Genau das macht Henning Beck. Als mehrfacher Science Slam Gewinner und Deutscher Meister 2012 in dieser Disziplin reist er durch Deutschland und die USA, um mit seinen unterhaltsamen Vorträgen zu erklären, wie ein Gehirn funktioniert, wie es Kreativität erzeugt und was man Tolles daraus lernen kann. Seine Bücher sind wie seine Vorträge: lebhaft, lustig und lehrreich.

Wortgewandt, und sehr häufig mit anschaulichen Vergleichen garniert, rückt der promovierte Neurobiologe Henning Beck einigen lieb gewonnenen

„Erkenntnissen“ über das Gehirn zu Leibe

Henning Beck studierte Biochemie in Tübingen. Anschließend forschte er am Hertie Institut für klinische Hirnforschung in Tübingen und am Institut für Physiologische Chemie in Ulm. Promoviert wurde er 2012 an der Graduate School of Cellular & Molecular Neuroscience in Tübingen, bevor er 2013 in Berkeley / Kalifornien arbeitete.

ISBN-13: 978-3442158683, Taschenbuch, 320 Seiten, €9,99
Goldmann Verlag, 12/2015



Manfred Spitzer

Cyberkrank!

Wie das digitalisierte Leben
unsere Gesundheit ruiniert

Die Digitalisierung unseres Alltags schreitet immer weiter voran – mit fatalen Auswirkungen auf Körper und Seele. Anhand neuer wissenschaftlicher Studien zeigt der renommierte Gehirnforscher Manfred Spitzer in diesem kritischen Debattenbuch, in welchem Maß diese Entwicklung unsere Gesundheit bedroht.

Wir werden cyberkrank, wenn wir den digitalen Medien die Kontrolle aller Lebensbereiche überantworten, stundenlang Online Games spielen, am Bildschirm Multitasking betreiben und in sozialen Netzwerken unterwegs sind. Stress, Empathieverlust, Depressionen sowie Schlaf- und Aufmerksamkeitsstörungen sind die Folgen. Kinder werden in ihrer Motorik und Wahrnehmungsfähigkeit geschädigt. Computersucht, Internetkriminalität und Mobbing verbreiten sich immer mehr.

Manfred Spitzer informiert in seinem neuen Sachbuch über alarmierende Krankheitsmuster, warnt vor den Gesundheitsgefahren der digitalen Technik und erklärt, wie wir uns schützen können. (führenden) Person, nicht aber die ganzheitliche Gesundheit.

ISBN-13: 978-3426301043, Taschenbuch, 432 Seiten, €12,99
Droemer Verlag, 08/2017



Humoriges zum Fest

by facebook.com/musstdugesehenhaben
Warum ist der Nikolaus eigentlich ein Mann?
 Keine Frau würde Jahr für Jahr dasselbe anziehen.



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. Februar 2018!!

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

Medieninhaber:
 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