



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 64 / Juni 2018



© ezörner

**Interview Waidhofer: Jungen stärken .....Seite 10**

**Ernährung: Kein Reduktionismus .....Seite 13**



ImpulsPro





<b>Vorwort: Nur durch Liebe bewusste Gesundheitsförderung</b>	<b>3</b>
<b>Dr. Ottomar Bahrs: Neue Gesundheitskultur – Symposiumsbericht (D)</b>	<b>4</b>
<b>Dr. Michael Deppeler: Persönliche Skizzen vom Symposium (CH)</b>	<b>6</b>
<b>Interview Dr. Eduard Waidhofer: Buben stärken – worauf es ankommt</b>	<b>10</b>
<b>Mag. Heidi Reber: Keinen Reduktionismus mehr (EWI)</b>	<b>13</b>
<b>Maria Bürbaumer / Josef Häusle: Methodenimpulse</b>	<b>16</b>
<b>Impulse BG VBG: Bodensee Frauenlauf (VBG)</b>	<b>18</b>
<b>Impulse BG OÖ: Beratung mit allen Sinnen / Jour Fixe (OÖ)</b>	<b>19</b>
<b>Impulse STMK: Vernetzung und Stammtisch (STMK)</b>	<b>20</b>
<b>Gerti Wurzer: Berufliche Assistenz gesucht (SBG)</b>	<b>21</b>
<b>Impressum inkl. DSGVO und Redaktionsschluss</b>	<b>21</b>
<b>WB: ISYS – Paarberatung / Vernunftfehe / Kurzlehrgänge (KTN)</b>	<b>22</b>
<b>HelloCash App: Die günstige Registrierkassen-Lösung am Handy</b>	<b>23</b>
<b>Literaturimpulse: Eduard Waidhofer – Jungen stärken</b>	<b>24</b>
<b>Literaturimpulse: Franz Landerl – Neuauflage: Erste Hilfe für mein Ich</b>	<b>25</b>



## Nur durch Liebe: Neue Wege für bewusste Gesundheitsförderung

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Beim heurigen Salutogenese-Symposium an der Uni Göttingen wurden sie gesucht, die neuen Wege in unserem Gesundheitssystem und interdisziplinär Wegweiser erarbeitet, in welche Richtung es gehen kann. Einige sind bereits unterwegs, haben die ersten Schritte schon gesetzt: Weg vom Reduktionismus – hin zur liebevollen Achtsamkeit des Einzelnen als integrativer Teil des Ganzen.

**Dr. Ottomar Bahrs**, Medizinsoziologe an der Uni Göttingen und **Dr. Michael Deppeler**, Mediziner und Initiator des Schweizer Gesundheitsnetzwerkes „grauholz“, berichten uns über diesen wieder recht fruchtbaren, fachlichen Austausch.

Dass neue Wege genauso auch in der Erziehung nötig sind, thematisiert Kollege **Dr. Eduard Waidhofer** am Beispiel der Entwicklung von Jungen. In einem Interview erklärt er mir, weshalb Buben gerade heute mehr Stärkung erfahren sollen und wie wichtig für unsere Gesellschaft die Individualität des einzelnen Jugendlichen ist.

Am Beispiel Ernährung zeigt **Mag. Heidi Reber** die Gefahr des Reduktionismus auf und appelliert an eine verantwortungsvolle Auseinandersetzung mit unseren Stoffwechselfvorgängen, die beispielhaft sind für unsere gesellschaftlichen Zusammenhänge und analog zu unseren globalen Anforderungen gesehen werden können.

Aus der Berufsgruppe berichten wir von interessante **Aktivitäten aus Vorarlberg, Steiermark und Oberösterreich**. – Ja, und am Thema **Datenschutz** kommen wir ebenfalls nicht vorbei: Lesen Sie dazu bitte auf unserer [Homepage die aktualisierte Impressum-Seite!](#)

Dass sich manche Gesetzesauflagen recht einfach lösen lassen, zeigen wir mit der günstigen und bequemen **Registrierkassen-App**. Natürlich gibt es auch diesmal **Weiterbildungsangebote und Literatur-Impulse**. Vom LSB-Nachwuchs kommen heute die **Methoden-Impulse**; und eine sehr aktive, blinde Kollegin bietet im Bundesland Salzburg eine **geringfügige Assistenzstelle** an!

## Viel Vergnügen beim Lesen und Eine erholsame Sommerzeit!

Elfriede Zörner  
Präsidentin der ÖGL





## Bericht zum Salutogenese-Symposium „Wege in eine neue Gesundheitskultur“

4.-6.5.2018 an der Uni Göttingen

Von Dr. Ottomar Bahrs



„Die Medizin ist so weit fortgeschritten, dass niemand mehr gesund ist.“ Mit diesen Worten von Aldous Huxley leitete **Prof. Eberhard Göpel** seinen Vortrag beim Salutogenese-Symposium in Göttingen ein und zeichnete nach, wie der sogenannte „Gesundheitsmarkt“ zu einer der am stärksten florierenden Wachstumsbranche geworden ist. Dies gehe mit Tendenzen zur Programmierung einer auf „Gesundheit“ orientierten Verhaltensoptimierung einher, die keine natürliche Grenze kenne und die Sicherheit der Selbstwahrnehmung zunehmend in Frage stelle. Weil diese Form der Kultivierung trotz der enormen Anstrengungen gerade nicht zum Gesundsein führt, tut eine „neue Gesundheitskultur“ Not. Dementsprechend hatte sich das Symposium die Aufgabe gesetzt, nach Wegen in eine neue Gesundheitskultur zu suchen. Die Veranstaltung, an der ca. 70 Personen unterschiedlicher Disziplinen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz teilnahmen, war als gemeinsamer Lernprozess konzipiert.

Die vom Musiktherapeuten **Salam Riazzy** angeleiteten gemeinschaftsfördernden Wahrnehmungs- und musikalischen Gestaltungsübungen trugen wesentlich zur Entwicklung und Verstärkung eines vertrauensvollen und kreativen Gruppenklimas bei. Mehrere Impulsvorträge ermöglichten eine gemeinsame inhaltliche Rahmung, die in ausführlichen Diskussion ausgestaltet wurde. Schließlich gab es viel Raum für Gruppenarbeiten mit selbstgesetzten Themen, die vor dem Hintergrund der jeweiligen Expertenschaft der Teilnehmenden auf die Formulierung von Vorstellungen darüber zielten, was eine neue Gesundheitskultur ausmachen und wie sie z.B. in Form konkreter Projekte gestaltet werden könnte.

**Prof. Georg Bauer** (Zürich), Sprecher der internationalen Working Group on Salutogenesis, führte einleitend in aktuelle Diskussionen zum Salutogenese-Konzept am Beispiel der Arbeitswelt ein. Antonovskys Frage, wie Gesundheit trotz belastender Erfahrungen möglich werde, sei zu erweitern. Es müsse auch darum gehen, wie stärkende Umgebungen zu freudvollem Leben beitragen können. Bauer nahm – wie eine Reihe anderer Teilnehmender auch – explizit Bezug auf die Ottawa-Charta der Gesundheitsförderung und das bekannte Diktum, dass Gesundheit vor allem im Alltag hergestellt werde. So komme es darauf an, gesundheitsfördernde Settings zu gestalten. Dabei habe die Arbeitswelt eine zentrale Bedeutung, verbringen wir doch einen Großteil unserer Lebenszeit am Arbeitsplatz. Seine Forschungen belegen, dass ein ressourcenorientierter Ansatz in der Arbeitswelt sowohl das Risiko für Krankheit senkt wie auch Wohlbefinden, Arbeitsfreude und Leistungsfähigkeit steigert. Hilfreich seien dabei vor allem kontextsensible Maßnahmen, die die Selbstregulation in Teamentwicklungsprozessen fördern. Aus dem Salutogenese-Modell lassen sich konkrete Gesundheitsförderungsprinzipien ableiten, die auch für andere Settings gelten: *Konsistente und transparente Rahmenbedingungen schaffen, eine Balance von Belastungen und Ressourcen herstellen sowie Teilhabe ermöglichen.*



**Prof. Eberhard Göpel** (Bielefeld/Berlin) setzte dem ungebremsen Wachstum des Gesundheitsmarktes, wie eingangs erwähnt, sein Plädoyer für ein *Haushalten* im mehrfachen Sinne des Wortes entgegen. Gesundheit brauche ein Zuhause, das sich z.B. über Maßnahmen der kommunalen Gesundheitsförderung

Uni Göttingen



05

stärken lasse. Er setzte große Hoffnungen gerade auf *bottom-up Initiativen* und skizzierte Beispiele insbesondere aus Großbritannien, den USA und Kanada.

**Dr. Klaus Platsch** (Eggstätt/Berlin) zufolge müsse Heilkunst der Sehnsucht der Menschen nach Verbundenheit und Ganzheit Rechnung tragen. Der kranke Mensch brauche es, grundlegend angenommen zu werden. Der Helfende müsse sich zunächst einmal als Gegenüber zur Verfügung stellen und Da-Sein. Dies erfordere eine Haltung der Liebe, die den kranken Menschen in seinem So-und-nicht-anders-Sein gelten lasse. Der Helfende werde dabei selbst zum Heilmittel, die Heilung aber werde nicht durch ihn bewirkt, sondern sei transpersonal. Die spirituelle Ebene sei zu berücksichtigen: „es“ *heilt*. Platsch plädiert dafür, caring und healing zusammenzudenken und heilsame Felder zu schaffen. Dies erfordere eine spezifische therapeutische Haltung und kontinuierliche Selbstreflexion. Platsch skizzierte zum Abschluss Fortbildungen und ein Begleitstudium, das er geschaffen hat, um die Entwicklung „*heilsamer Persönlichkeiten*“ zu unterstützen.

**Prof. Maik Hosang** und **Prof. Yve Stöbel-Richter** (Zittau-Görlitz) stellten in ihrem Vortrag dar, dass für eine globale gesellschaftliche Weiterentwicklung ein erweitertes Verständnis davon erforderlich sei, was es bedeute, ein Mensch zu sein. Motor der Entwicklung sei fundamentale Liebe bzw. *Ko-Kreativität*. Ko-Kreativität sei auch die Basis einer Bewegung zu „*reinventing health*“. Bezugnehmend auf Ken Wilber deuteten sie an, was dies bedeuten könne und gaben praktische Beispiele. Ist es wirklich utopisch, dass Menschen auf ihre eigene innere Stimme hören und sich danach verhalten dürfen? Dass sie mit einem Arzt/Coach ihres Vertrauens regelmäßig Gespräche zur Entwicklung individueller Gesundheitsförderungsstrategien führen können? Dass jeder Arbeitnehmer alle 5 Jahre eine (bezahlte) Auszeit zur persönlichen Weiterentwicklung nehmen kann? Oder dass die Nahrungsmittelindustrie jährlich Wettbewerbe auslobt zur Entwicklung der gesündesten Nahrungsmittel?

**PD Dr. Claude-Hélène Mayer** (Grahamstown/Südafrika) thematisierte mit besonderem Fokus auf interkulturelle Aspekte die Liebe als grundlegendes Konzept für eine neue Gesundheitskultur. Mit Bezug auf historische Beispiele und im Hinblick auf unterschiedliche Kulturen in Ost und West zeigte sie auf, dass die Bedeutungen von „Liebe“ variieren und immer wieder neu erlernt und empfunden werden, so dass interkulturelle Begegnungen besondere Herausforderungen und Entwicklungschancen beinhalten. Liebe trage zu Gesundheit und Kohärenzgefühl bei, wenn sie als verstehbar, handhabbar und bedeutsam empfunden werde. „*Gesundheit erlebt, wer Liebe kulturangemessen kodieren und dekodieren kann und somit sein Kohärenzgefühl fördert und stärkt.*“ Für die Entwicklung einer übergreifenden Gesundheitskultur sei *Agape*, d.h. Ur- oder Weltliebe, die sich z.B. durch Empathie, Feinfühligkeit und Wahrnehmen des Anderen auszeichne, von besonderer Bedeutung.

Die Gruppen bildeten sich vor dem Hintergrund gemeinsamer Themeninteressen und griffen Aspekte der Vorträge vertiefend auf, setzten aber auch neue Schwerpunkte. Obgleich die Gruppen Gelegenheit hatten, ihre Ergebnisse auf einem Markt wechselseitig zu präsentieren, blieb doch zu wenig Zeit, um die Diskussionen wieder zusammenzuführen. Insgesamt zeigten Praxiserfahrungen, handlungsleitende Utopien und konkrete Projektentwürfe, dass trotz des großen Normierungsdrucks und entgegen Adornos pessimistischer Prognose die Hoffnung darauf nicht aufzugeben ist, dass es „*ein richtiges Leben im falschen*“ geben kann. Das Symposium, so merkten viele Teilnehmende an, sei eine Möglichkeit dafür, Verbundenheit zu erfahren, Kraft und Zuversicht zu schöpfen und Unterstützung zu finden, die sich in konkreten Kooperationen ausdrückt.

**Eine ausführliche Dokumentation der Symposiumsbeiträge wird in der nächsten Ausgabe von „Der Mensch – Zeitschrift f. Salutogenese u. anthropologische Medizin“ zu finden sein, die vorausstl. im August 2018 erscheint.**

Autor:

Dr. Ottomar Bahrs, Medizinsoziologe, Universitätsmedizin Göttingen; Vorstandsmitglied im Dachverband Salutogenese, Mitherausgeber der Zeitschrift „Der Mensch“.

© Fotos: Uni Göttingen / Dachverband Salutogenese





## Wege in eine neue Gesundheitskultur

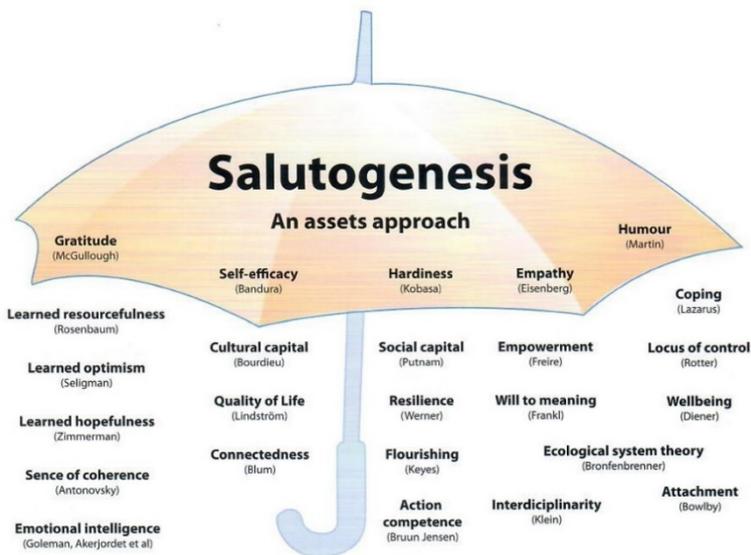


von Dr.med. Michael Deppeler, Bern

Auszug aus einem **subjektiven** Skizzenbericht; ohne Gewähr auf umfassende, objektivierbare Korrektheit

### Einführung (Ottomar Bahrs, Mona Siegl, Marianne Klues-Ketels.)

- ✓ Vielfalt des Lebens im „leben lieben, arbeiten & spielen“ (neu auch konsumieren)
- ✓ Viele Konzepte der Salutogenese (Sonnenschirm)
- ✓ Kultur ist Beziehung, Erfahrung Geschichte & Energie



*Energy flows where attention grows*

- ✓ Dass die Energie dahin fließt, wohin die Aufmerksamkeit geht, wird in vielerlei therapeutischen Kontexten genutzt. Ganz besondere Beachtung findet dies in der systemischen Therapie und in der Hypnotherapie. **Milton H. Erickson**, amerikanischer Psychiater und einer der Begründer der modernen Hypnotherapie, hat einmal gesagt:

*Therapeutische Trance ist fokussierte Aufmerksamkeit, die auf bestmögliche Weise so gesteuert wird, dass der Patient seine Ziele erreicht.*  
Milton H. Erickson

- ✓ Verbundenheit bedeutet u.a. gemeinsam Probleme lösen, und sie entsteht auch dadurch
- ✓ Gesundheitsbegriff: Sinnhaftigkeit, Selbstwirksamkeit erfahren, individuell & im Dialog, in Beziehung mit dem Du
- ✓ und ist auch ein Teil des plastischen Prozesses & Entwicklung des Gehirns.
- ✓ Neue Wege auch im Gehirn bahnen, die „bekannten Autobahnen der Muster“ verlassen.
- ✓ Entscheide sind auch Abschiede: vom Alten, mit Öffnung vor dem Neuen & Unbekannten sie führen zu Angst und Trauer...
- ✓ eine Schatzsuche zwischen dem „noch nicht & nicht mehr“...

### Wie kann eine neue Gesundheitskultur für das 21. Jahrhundert entstehen?

#### Gesundheitspolitische Initiativen in Schottland, Wales, USA, Kanada mit Schlussfolgerungen für Deutschland

Prof. Dr. E. Göpel

- ✓ Wir stehen vor einem ähnlich grossen Umbruch (Paradigma-Wechsel) wie am Beginn des 19. Jahrhunderts, wo die Industrialisierung begann...
- ✓ wo u.a. der Sozialismus, Kommunismus entstanden ist, auch die Sozialversicherungen....
- ✓ Heute ist es die Digitalisierung (virtuelle Welten, Wissen ist nicht mehr Macht, Vernetzung, flache / keine Hierarchien ...)
- ✓ Was ist GUTES Leben im 21. Jh.?



## Die Medizin ist so weit fortgeschritten, dass niemand mehr gesund ist

A Huxley

- ✓ Die häufigste Krankheit ist die Diagnose (15000 Diagnosen), 80% der Menschen werden durch das Umfeld krank
- ✓ [www.gapminder.com](http://www.gapminder.com), zeigt auf, dass unsere Wahrnehmung oft durch falsche Bilder, Klischee geprägt ist. Umfragen zeigen, dass wir oft weniger genau antworten als Affen... Problem der selektiv- projektiven Wahrnehmung.
- ✓ so wird z.B. die **UN Agenda** wird nicht kommuniziert, weil es uns zu stark „stören“ würde in unserem (bequem – konsumorientierten) Leben.



### Der „Haushalt“ als Thema,

- ✓ die Balance von Einnahme & Aufgabe auf jeder Ebene: Individuell, Familie, Gruppen, Firma, Gemeinde, Kantone, Staaten, Wirtschaft, Welt
- ✓ Wir müssen weniger ausgeben als wir einnehmen (analog bei Ernährung/ Gewicht: weniger konsumieren als wir verbrennen...)
- ✓ Aktuell: Freie Individualität bei universeller Entwicklung der Individualität – die individuelle Gesellschaft mit Smartphone Support,
- ✓ viele (falsche) Freiheitsversprechen des Marktes –
- ✓ wir entscheiden schon lange nicht mehr frei (Bsp. wie Kaufhäuser ihre Angebote anbieten).
- ✓ Wie schaffe ich NEUE Märkte, die es nicht wirklich braucht
- ✓ Wie schaffe ich NEUE Krankheiten für neue Märkte...
- ✓ ...sie sprechen oft das Stammhirn an (Ängste, Triebe, Kampf-Fluchtmuster, Jäger & Sammler),
- ✓ 95% der Entscheide sind intuitiv, nur 5% wirklich bewusst- rational.
- ✓ Wie lerne ich in diesem Kreislauf des Konsums NEIN zu sagen...im Kleinen u. Großen, *...besser ein gutes Nudging als eine Pseudo-Freiheit?...*(MD)
- ✓ Nach vielen eindrücklichen Folien zum „Kulturpessimismus“ folgen zum Ende ein paar (very) good practice Modelle, wie im Film «Tomorrow» aber auch im Buch «re-Inventing organizations»)
- ✓ [www.transition-initiativen.de](http://www.transition-initiativen.de)

### Wie kommt das Neue in die Welt – ko-kreative Prozesse

Prof. Dr Maik Hosang (Philosophie), Yve Stöbel-Richter (Soziologie) Uni Görlitz.

- ✓ Es beginnt eine neue Epoche des „Gesundheits-management“.
- ✓ Also auch NEUE Organisationsformen, weil das NEUE Denken nicht mit alten Methoden gelöst werden kann (Zitat von Einstein), dazu braucht es auch eine NEUE Sprache
- ✓ Sprung aus dem Reich der Notwendigkeit ins Reich der Freiheit...
- ✓ Befreiung in / von der Überflusgesellschaft (Herbert Marcuse)
- ✓ Mut zur Sehnsucht, Mut zur Transpersonalität, Mut zur Spiritualität...



08

- ✓ Claire Graves Konzept (spiral dynamics, ähnliche Wilber, Tiki Küstenmacher, Laloux)
- ✓ [www.cruxcatalyst.com](http://www.cruxcatalyst.com)
- ✓ Urvertrauen statt Urangst (Gebser), Neugier & Sicherheit (Hüther)
- ✓ Kreative Liebe (Rudolf Hermann Lotze, Physiologie der Seele (Buchtipps))
- ✓ Kunst des Liebens (Erich Fromm).

*Zum ersten Mal in der Geschichte hängt das Überleben der Menschheit von einer radikalen seelischen Veränderung des Menschen ab*

*Erich Fromm*

- ✓ Der Sinn der Liebe (Vladimir Solovev), The ways & power of love (Sorokin, Soziologe, Harvard): alle grossen Innovationen wachsen aus dieser ENERGIE DER LIEBE
- ✓ „werde übernatürlich“ (Joe Dispenza) Quantenfeld, liebevolle Intelligenz, intelligente Liebe, Formen der Liebe
- ✓ Universelle Liebe: ...u.a. auch in den Chakren abgebildet (Becken, Fortpflanzung, Schöpfung, Sonnengeflecht, Liebe, Anerkennung etc...)
- ✓ Liebe als Selbstliebe
- ✓ Liebe zum Du –

auch als **Ko-Kreativität** gesehen. In der Evolution ICH-DU-WIR

- ✓ Energie-Potentiale erkennen & nutzen statt auf die Defizite schauen
- ✓ Geschenk der Kreativität nicht auf die Krankheit (auch im Kranksein kreativ bleiben...)
- ✓ Einladung, Gelegenheit, Wachstum, Entwicklung...
- ✓ [www.cocre.eu](http://www.cocre.eu)

wie kommt **das NEUE** in unsere Welt?

- ✓ Der Stein ins Wasser geworfen wirft Wellen, die sich ausbreiten...
- ✓ Nischen- Inseln finden- die zu einer NEUEN Landkarte werden..
- ✓ NEUES Denken mit Veränderungs-Impulsen werden weit wichtiger als das reine Wissen System-Management führt zu NEUEN Prozessen, NEUE Strukturen
- ✓ ...weg vom Mensch- Maschinen- Modell, das an seine Grenzen stösst mit
  - Leistungsgesellschaft, Digitalisierung, Individualisierung, wo gemäss Lopez (1990) bis 2020 jeder zweite an einer Depression leiden wird (Verlust Sinnhaftigkeit)

**Integral- evolutionäre Organisation** (Laloux, Re-Inventing Organizations)

- ✓ Selbstführung
- ✓ Ganzheitlichkeit
- ✓ Evolutionärer Sinn
- ✓ Vier Ebenen der Entwicklung:
  - individuell- kollektiv, innen-aussen

	<b>Innen</b>	<b>Aussen</b>	
<b>Individuell</b>	Denken	Wissen	<b>Individuell</b>
	Fühlen	Fähigkeiten	
	Handeln	Verhalten	
<b>kollektiv</b>	Werte	Struktur	<b>Kollektiv</b>
	Kultur	Prozesse	
	Beziehung	Produkte, Projekte	
	<b>Innen</b>	<b>Aussen</b>	

- ✓ Selbstwahrnehmung, Gestaltungswille
  - ✓ Veränderungsbereitschaft, Eigenverantwortung
  - ✓ Motivation. Wohlbefinden - Bedürfnisse
- Siehe: Thomas Eisinger [integrales-modell-overview](#). (Grafik: imu augsburg)

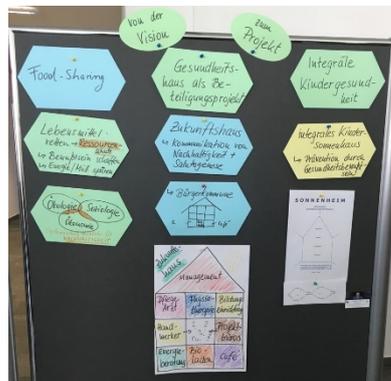


## 09 Reinventing health konkret – stell dir vor,...

- ✓ dass jeder auf seine innere Stimme hören darf und sich entsprechend so verhalten kann
- ✓ dass wir im Vertrauen und in Fülle leben statt in Angst, nicht zu genügen und mit dem Gefühl des Mangels
- ✓ dass ich mich 1x/Quartal mit meiner Hausärztin/Beraterin über meinen Weg austausche
- ✓ dass jede Arbeitnehmerin alle 5 Jahre die Möglichkeit hat, eine 3 monatige bezahlte Auszeit zu nehmen, die weder zu Lasten der Karriere, noch zu Lasten der Rentenpunkte geht
- ✓ dass jeder seinen Fähigkeiten und Interessen entsprechend Arbeit hat und Arbeit ein Ort ist, an welchem wir Ganzheit finden können
- ✓ dass Menschen im Behandlungskontext ihre eigenen Entscheidungen treffen dürfen und hier allumfassend von ihren Ärztinnen unterstützt werden.
- ✓ dass sich verschiedene Fachärzte und Pflegepersonal beratend abstimmen
- ✓ dass sich im Unternehmen regelmässig „Mach mich besser Meetings“ stattfinden, um kreativ und konkurrenzlos neue Lösungen zu finden
- ✓ dass Gesundheit in jedem Unternehmen ein unumstösslicher Wert ist und es gesunde Arbeitsbedingungen und genügend Pausen gibt...
- ✓ dass in Krankenhäusern Ärztinnen und Pflegekräfte genug (Frei)Räume haben, um gesund zu bleiben und sich jedem Patienten liebevoll zuzuwenden
- ✓ dass alle Mitarbeiter an den Gewinnen eines Unternehmens beteiligt werden...
- ✓ dass die Nahrungsmittelindustrie einen jährlichen Wettbewerb auslobt, das gesündeste Lebensmittel herstellt, selbstverständlich ohne Gentechnologie und Zusatzstoffe und natürlich in recyclebarer Verpackung...
- ✓ stellen sie sich vor, wir könnten jeden Tag so viele positive Emotionen als Grundlage für unsere Gesundheit erzeugen, dass die Frage nach Gesundheit gar keine mehr ist...
  - jede Emotion hat messbar unterschiedliche Energien;
  - meisten: Glückseligkeit, Freude, Liebe, wenigsten: Opferhaltung, Schmerz, Leiden
- ✓ stell dir vor, Empowerment und Ko Kreativität werden Schulfächer

Autor:

Dr. med. Michael Deppeler, Medizinstudium in Bern mit Weiterbildung zum Hausarzt; FMH Allgemeine Medizin. Seit 1995 in eigener Praxis in Zollikofen tätig, die Arbeit des Einzelkämpfers hinterfragend, um im Dialog neue Rollen und Praxismodelle/formen zu finden. Ziel ist eine echt integrierte Medizin in einer erweiterten kommunalen Grundversorgung. Engagement seit 2004 für die "vergessenen Patienten" (Co-Leiter der Initiative „dialog-gesundheit“) damit der Patient im dichter werdenden Dschungel des Gesundheitswesens nicht verloren geht und seine Gesundheitskompetenz optimieren kann. Michael Deppeler ist außerdem Präsident „xunds grauholz“ – Schritte einer Region für neue Wege in der Gesundheitsförderung und Prävention.



© Fotos: Deppeler  
Workshop-Foto: Petra Keiten





## Buben stärken – worauf es wirklich ankommt



**Dr. Eduard Waidhofer (Psychologe, Psychotherapeut und LSB-Kollege) gibt Eltern Tipps für eine zeitgemäße Erziehung von Buben**

Die Buben von heute sind die Männer von morgen. Wie können Eltern sie in ihrer Entwicklung unterstützen und durch ihre Krisen begleiten? Was brauchen Buben heute vor allem? Eduard Waidhofer, ehemaliger Leiter der Männerberatungsstelle des Landes OÖ, erklärt in seinem neuen Buch „Jungen stärken“ umfassend die Persönlichkeitsentwicklung von Buben sowie deren besondere Bedürfnisse und Nöte, gerade in der Lebenswelt von heute. Darüber spricht er mit Elfriede Zörner.

**EZ:** *Warum sollen Buben gestärkt werden, sie treten doch oft so cool und selbstsicher auf?*

**Waidhofer:** Das täuscht. Meine Beobachtung ist, dass gerade diejenigen, die so selbstbewusst auftreten, im Innersten oft verunsichert sind und einen schwachen Selbstwert haben. Sie suchen nach männlicher Identität. Was unter „männlich“ verstanden wird, wandelt sich jedoch ständig. Was früher als männlich galt, ist heute teilweise überholt. Buben sind oftmals mit unklaren, widersprüchlichen und vagen Vorstellungen von Männlichkeit konfrontiert. Von der Gesellschaft, vor allem von den Medien, werden ihnen immer noch teilweise traditionelle Eigenschaften und Rollen zugeschrieben, wie hart, überlegen, cool und risikobereit zu sein. In meinem letzten Buch: „Die neue Männlichkeit. Wege zu einem erfüllten Leben“, habe ich versucht, Männern neue Wege jenseits von Härte, Dominanz, Konkurrenz und Machtstreben aufzuzeigen. Denn Männer, die ein modernes, positives und vielfältiges Männerbild verwirklichen, sind wichtige Vorbilder für Buben.

**EZ:** *Wie steht es hier mit der Bedeutung von Vätern?*

**Waidhofer:** Die Bedeutung der frühen Vater-Kind-Beziehung für die Entwicklung von Kindern kann nicht hoch genug eingeschätzt werden, besonders für Buben. Denn der Bub identifiziert sich mit dem Vater als männlichem Leitbild. Wichtig ist dabei, dass der Vater eine eigenständige, tragfähige und eigenverantwortliche Beziehung zum Sohn aufbaut, die nicht von der Mutter abhängt oder durch sie vermittelt wird. Insbesondere Väter, die in der Pflege ihrer Kinder aktiv engagiert sind, entwickeln eine stärkere emotionale Beziehung zum Kind. Es ist inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen, dass sich väterliches Engagement insbesondere auf die Entwicklung von Empathie, sozialer Kompetenz, schulischer Leistungsfähigkeit und Problembewältigungsfertigkeit von Buben positiv auswirkt. Den Vätern kommt also für die emotionale, soziale und kognitive Entwicklung eine zentrale Rolle zu. Auch für die Geschlechtsrollenidentität der Buben ist der Vater von großer Bedeutung. Zur Väterlichkeit gehört, mit seinem Sohn im Gespräch zu bleiben. Der Vater kann zum Lebensbegleiter und ermutigenden Coach des Buben werden, der ihn im Sinne des „Empowerments“ behutsam begleitet, sein Entwicklungstempo respektiert, aber auch die eigene Lebenserfahrung einbringt. Eine der wichtigsten Fähigkeiten eines Vaters ist die Fähigkeit zur Empathie, zur Einfühlung in den Sohn und seine Lebenswelt. Wenn ein Vater sich Zeit nimmt, seinem



11

Sohn zuhört und interessierte Fragen stellt: Z.B.: „Wie ist dir das gelungen, wie hast du das geschafft?“ Damit zeigt er echte Wertschätzung, Einfühlung und Anteilnahme und stärkt damit das Selbstvertrauen des Sohnes. Buben brauchen aber keine idealen, perfekten Väter, sondern Väter, die authentisch und „greifbar“ sind, mit denen sie sich auch reiben können.

**EZ:** *Damit sind wir bei der Frage nach den Gefühlen.*

**Waidhofer:** Jungen verlernen im Verlauf ihrer Sozialisation, vor allem Gefühle der Angst, Traurigkeit, Überforderung, Hilflosigkeit oder Scham wahrzunehmen und auszusprechen. Denn sie glauben, das sei unmännlich. Männer sollten also ihren Söhnen ein modernes Männerbild vorleben und nicht den Unverletzlichen spielen, sondern zeigen, dass alle Gefühle im Männerleben Platz haben.



**EZ:** *Buben werden oft als das „schwache“ Geschlecht bezeichnet.*

**Waidhofer:** Tatsächlich leiden Buben häufiger als Mädchen an verschiedenen psychosomatischen Erkrankungen und Verhaltensauffälligkeiten, obwohl sie sich subjektiv gesünder fühlen. Es wird auch wesentlich häufiger die Diagnose ADHS gestellt. In der Pubertät sind sie in der Entwicklung gegenüber den Mädchen um ein bis zwei Jahre zurück, was sich häufig negativ auf ihr Selbstwertgefühl auswirkt. Das versuchen sie dann mit überheblichem und betont „männlichem“ Verhalten zu kompensieren. Häufig neigen sie auch zu riskantem Verhalten, um ihre Männlichkeit zu demonstrieren. Entsprechend hoch ist das Unfallrisiko. Buben verüben auch dreimal so häufig als Mädchen Suizid. Hier zeigt sich, wie wichtig es ist, die Buben in ihrem Selbstwert zu stärken.

**EZ:** *Eltern und LehrerInnen klagen zunehmend über Verhaltensauffälligkeiten, Unkonzentriertheit, Unruhe und zunehmende Aggressivität von Buben. Sie werden oft als Problemfälle gesehen. Was tun?*

**Waidhofer:** Diese defizitäre Sichtweise ist nicht hilfreich, wenn wir Buben in ihren Nöten besser verstehen und auf dem Weg zum Mannwerden begleiten und unterstützen wollen. Wir sind aufgefordert, anstelle der problemorientierten Sichtweise vielfältige und positive Bilder von Buben zu entwickeln. Wie kann die Entwicklung gut gelingen? Es gibt nicht „die“ Buben. Keiner ist wie der andere. Buben sind keine homogene Gruppe, sie befinden sich in unterschiedlichen Lebenslagen, haben unterschiedliche Fähigkeiten, Bedürfnisse, Interessen und Lebenskonzepte. Und die meisten bereiten auch keine Probleme. Und wenn Erziehungsprobleme und Schulschwierigkeiten auftauchen, müssen wir uns fragen: Was steckt dahinter? Wie können wir ihnen helfen, ihre Krisen gut zu bewältigen?

**EZ:** *Was brauchen Buben vor allem?*

**Waidhofer:** Sie benötigen vor allem sichere Bindungen, verlässliche Beziehungen sowie eine klare Haltung der Eltern, die ihnen Sicherheit und Orientierung gibt. Sie brauchen klare Ansagen, Regeln und Grenzen. Wichtig ist aber auch, ihre Stärken, Kompetenzen und Potenziale wahrzunehmen, echtes Interesse für ihre Themen zu zeigen und ihre Probleme ernst nehmen. Sie brauchen



- 12 viel Anerkennung, Verständnis und Wertschätzung, um ein stabiles Selbstwertgefühl zu entwickeln.

**EZ:** Sie bieten ein spezielles Eltern-Coaching an, was ist darunter zu verstehen?

**Waidhofer:** Eltern und PädagogInnen stehen gerade während der Pubertät von Buben vor großen pädagogischen Herausforderungen. Sie sind oftmals verunsichert und suchen Orientierung. Gerade wenn Buben keinen Bock auf Schule haben, sich exzessiv mit Computerspielen beschäftigen, problematische Sozialkontakte haben, Alkohol trinken oder Drogen konsumieren. Ich will mit praktischen Tipps Eltern dabei unterstützen, einen effektiven Erziehungsstil zu verwirklichen, gelassen zu bleiben, Konflikte gewaltfrei zu lösen, Machtkämpfe zu vermeiden und liebevoll, aber klar Grenzen zu setzen. Insbesondere bei sehr schwierigen pädagogischen Situationen hat sich etwa das Konzept der „Neuen Autorität“ gut bewährt. Die Eltern sollen damit in ihren pädagogischen Bemühungen gestärkt werden. Denn starke Eltern haben starke Kinder.

Näheres zum Buch „Jungen stärken. So gelingt die Entwicklung zum selbstbewussten Mann.“  
siehe Literatur-Impulse!

Fotos: © Waidhofer / fotolia





## Mehr als nur Ernährungsempfehlungen: Bitte keinen Reduktionismus mehr!

*Von Mag. Heidi Reber*

Ein derzeit im Fernsehen stark beworbenes Nahrungsergänzungsmittel enthält B12, Niacin und Zink.

Das Werbeversprechen bezieht sich auf die Vergesslichkeit („mit jedem Fläschchen geht es mir besser“). Was die wenigsten wissen: Vitamin B12 ist biochemisch abhängig von einem anderen Vitamin, der Folsäure. Diese beiden aktivieren sich gegenseitig. So nützt die große Menge B12 in diesem Produkt (300% des empfohlenen Tagesbedarfs!) wenig, wenn nicht gleichzeitig auf den Folsäurestatus geachtet wird. Ganz abgesehen davon, dass die Arbeitsleistung der Gehirnzellen wie auch die aller anderen Zellen, nicht allein von dreien, sondern von einer Vielzahl an Mikronährstoffen abhängig ist! Auch wird verschwiegen, dass die Absorption von Vitamin B12 von Faktoren abhängt, die im Alter (die vergessliche Dame in der Werbung ist eine Ältere) nachlassen, also eine orale B12 Gabe unter Umständen völlig sinnlos sein kann. Hier werden im Kopf der Konsumentin sehr komplexe Zusammenhänge auf drei Mikronährstoffe reduziert.

Dieser „Reduktionismus“<sup>1</sup> ist weit verbreitet, nicht nur in der Werbung für Nahrungsergänzungsmittel.

Ein Beispiel: Wird Osteoporose oder Osteopenie (Vorstufe) diagnostiziert, heißt es sofort „Auf eine kalziumreiche Ernährung achten!“ „Kalziumräuber meiden.“ „Milch und Milchprodukte sind die besten Calciumlieferanten“.

So entsteht leicht der Eindruck, Osteoporose sei eine Calciummangelkrankheit. Zwar schadet ein wirklicher Calciummangel tatsächlich den Knochen, die eigentlichen Ursachen für Osteoporose sind aber nach wie vor unbekannt. Bekannt sind lediglich sehr viele Risikofaktoren, zu denen Calciummangel zählt. Die noch längst nicht ausreichend erforschte Realität: An Stoffwechselwegen, die mit den Knochen zu tun haben, sind sämtliche Mikronährstoffe und auch sekundäre Pflanzenstoffe beteiligt – als Bausteine, als Schutzstoffe, als Helfer von Enzymen<sup>2</sup> („Coenzyme“) oder mit selbstständiger Wirkung, z.B. als Translations- oder Transkriptionsfaktoren, das heißt, mit direktem Einfluss auf die Genexpression.

So greift zum Beispiel das Spurenelement Silicium an mehreren Stellen in den Kollagenstoffwechsel ein – Kollagen ist das Hauptprotein des Knochens, in das Calcium und Phosphat als Calcium-Hydroxylapatit eingelagert werden.

Weitere Beispiele:

- 1) alle antioxidativen und/oder entzündungshemmenden Mikronährstoffe sind für die Knochen wie auch für alle anderen Gewebe unentbehrlich.
- 2) Der große Held unserer körpereigenen antioxidativen Abwehr ist ein Molekül namens Glutathion. Zu seiner Synthese und zu seiner Regenerierung nach einem antioxidativen



14

Einsatz sind all diese Mikronährstoffe nötig: die Vitamine B<sub>1</sub> B<sub>2</sub> B<sub>6</sub> B<sub>12</sub>, C, E, Folsäure, die Spurenelemente Zink, Magnesium und Selen und mehrere Aminosäuren.

3) Vitamin K<sub>2</sub> dient als Coenzym bei der Aktivierung von Proteinen, die im Knochenstoffwechsel unentbehrlich sind.

4) Für zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe sind Funktionen im Knochenstoffwechsel nachgewiesen oder werden vermutet, unter anderem für mehrere Polyphenole, von denen zurzeit ca. 8000 bekannt sind.

5) Alle Mikronährstoffe, die für den Muskelaufbau und die Erhaltung der Muskelmasse notwendig sind, wirken sich auch auf die Knochen aus, da der von Muskeln auf den Knochen übertragene Bewegungsimpuls stark zum Knochenaufbau beiträgt.

6) Da die Knochenzellen wie alle anderen Zellen Energie benötigen, müssen alle am Energiestoffwechsel beteiligten Mikronährstoffe ebenfalls in ausreichender Menge vorhanden sein.

Obwohl all diese Beispiele jedem Mediziner und jedem Ernährungswissenschaftler bekannt sein könnten / müssten werden die Ernährungsempfehlungen für Osteoporose Betroffene bzw. für Menschen, die dieser Krankheit vorbeugen möchten, fast immer auf Calcium und Vitamin D reduziert.

**Ein noch unrühmlicheres Beispiel des Trends zum Reduktionismus ist die jahrzehntelange Verteufelung von Lebensmitteln, die Cholesterin und/oder gesättigte Fettsäuren enthalten, sowie von Nahrungsfetten generell.**

Drei Eier pro Woche hieß es da bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Beharrlich wurde über Jahrzehnte hinweg die Evidenz ignoriert: tatsächlich hat der Verzehr von Eiern so gut wie keinen Einfluss auf den Cholesterinspiegel eines Menschen. Gleiches gilt für andere Cholesterin haltige Lebensmittel wie Meeresfrüchte oder Fleisch. Erst vor wenigen Jahren verschwand diese „Eierrestriktion“ aus den Empfehlungen der DGE für die Allgemeinbevölkerung.

Was die gesättigten Fettsäuren betrifft: nur drei davon – Laurinsäure, Myristinsäure und Palmitinsäure erhöhen tatsächlich LDL. Sie erhöhen aber auch HDL und senken die Triglyceride. Damit sollten sie eigentlich als besonders gesund gelten, denn ein erheblicher Bevölkerungsanteil mit Übergewicht und Bewegungsmangel hat „erhöhte Triglyceride, zu niedriges HDL“ und damit ein größeres Erkrankungsrisiko als andere Menschen.

Weder die EPIC-Studie, die fünf Europäische Länder und 80.000 Erwachsene umfasste, noch andere Studien konnten einen Zusammenhang zwischen dem Anteil der Fette an den Gesamtkalorien und Übergewicht nachweisen. Jahrzehntlang wurde gepredigt: Fett macht fett. Erst die (erste) „Fettleitlinie“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung im Jahr 2015 machte Schluss mit der Verteufelung von Fetten und fettähnlichen Substanzen, insbesondere von gesättigten Fetten und Cholesterin, allerdings mit so vorsichtigen Formulierungen, dass man sich schon sehr in den Text vertiefen muss, um die Kehrtwende zu erkennen.

## Woher kommt der Trend zum Reduktionismus bei Ernährungsempfehlungen?

Sicherlich spielen die wissenschaftlichen Fortschritte eine Rolle, die es uns erst in den letzten Jahrzehnten ermöglicht haben, einen Teil der biochemischen Funktionen einzelner Nährstoffe zu verstehen und nachzuweisen. So wurde zum Beispiel Vitamin K zwar schon in



15

den dreißiger Jahren des letzten Jahrhunderts chemisch isoliert, aber erst seit relativ kurzer Zeit wird zwischen den Vitaminen  $K_1$  und  $K_2$  differenziert – eine Erkenntnis, die insbesondere für den Knochenstoffwechsel von großer Bedeutung sein könnte.

### Oft stehen knallharte wirtschaftliche Interessen im Vordergrund.

Die Verteufelung der Fette begann zeitgleich mit der Markteinführung von Pflanzenmargarinen und raffinierten Speiseölen in den USA in großem Stil. Damals standen riesige Mengen an Werbegeldern und industriegebundenen Forschungsgeldern zur Verfügung und wissenschaftliche Gremien, sogar Universitäten, wurden regelrecht „infiltriert“ und beeinflusst.

Hinter den einseitigen Empfehlungen zur calciumreichen Ernährung bei Osteoporose steckt zweifellos die Milchindustrie, und der Reduktionismus im Bereich der Nahrungsergänzungsmittel scheint das Ergebnis der Bemühungen zu sein, bestimmte Mikronährstoffe bzw. Mikronährstoffkombinationen gewinnbringend zu verkaufen.

### Gier unserer Zeit nach einfachen Lösungen

Die Gier unserer Zeit nach einfachen Lösungen für komplexe Probleme mag beim Trend zum Reduktionismus ebenfalls eine Rolle spielen. Ein Fläschchen mit drei Mikronährstoffen, nicht zu teuer, leicht zu bekommen – das reizt doch mehr als Lösung für ein nachlassendes Gedächtnis als sich ausführlich zu informieren und wohlmöglich mehrere Lebensstilfaktoren zu ändern. Bessere Schulleistungen? Glänzendes Haar? Mehr Spaß im Bett? Gute Laune und Ausgeglichenheit? Für jedes Anliegen ein, zwei oder drei Nährstoffe, eine Liste wo sie enthalten sind oder besser noch ein Fläschchen, eine Kapsel.

### So kann es nicht weiter gehen.

Um dem Reduktionismus im Bereich der Ernährungsempfehlungen ein Ende zu machen brauchen wir ÄrztInnen, ErnährungswissenschaftlerInnen und ErnährungsberaterInnen, die nicht zu wenig Biochemie gelernt und verstanden haben, ganzheitlich denken und allergisch auf grobe Vereinfachungen reagieren. Wir brauchen Ernährungsempfehlungen, die der Komplexität des menschlichen Stoffwechsels gerecht werden, ohne selbst komplex und schwer durchführbar zu sein.

Machbar ist's!

Autorin:

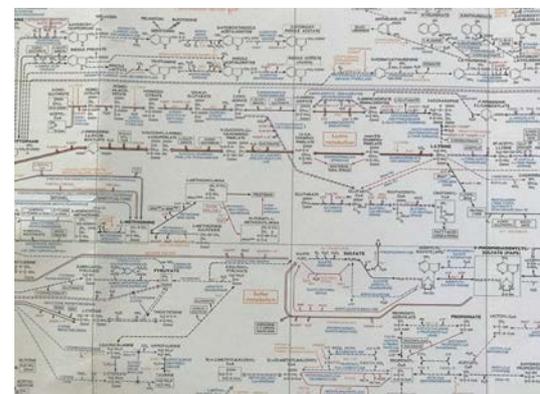
Mag. Heidi Reber ist Ernährungswissenschaftlerin und Sprecherin der Osteoporose Selbsthilfe Saalfelden  
[heidi@starkeknochen.at](mailto:heidi@starkeknochen.at)

Weitere Literatur bei der Autorin.

Fotos: © H.Reber

<sup>1</sup> Betrachtungsweise, bei der Einzelemente in einem System für sich in ihrer Bedeutung zu stark gewichtet werden, ohne ihre Verflechtung im ganzen System zu sehen

<sup>2</sup> Beim Menschen sind heute über 2700 Enzyme bekannt. Es wird vermutet, dass um ein Vielfaches mehr noch nicht entdeckte Enzyme in unserem Stoffwechsel aktiv sind. Die Zahl der Stoffwechselwege, die wir noch nicht kennen ist unüberschaubar. (siehe Foto anbei)





## Methodenimpulse von Praktikanten

*Diesmal haben zwei LSB-Praktikanten Methodenimpulse beigesteuert, die sie selbst kreiert haben! Es ist immer wieder schön zu sehen, welche Ideen in der Praxis entstehen und vor allen Dingen auch, wenn Menschen bereit sind, ihre „Erfindungen“ mit anderen zu teilen! Danke!!*

### Erlebnisspiel „Schönes von damals“

Von Maria Christine Bürbaumer, LSB i.A.u.S, Pöchlarn, NÖ



Um spielerisch eigene Ressourcen aufzudecken, eignet sich dieses Würfelspiel sehr gut für Kleingruppen. Die 6 Karten werden in der Mitte des Sesselkreises aufgelegt und reihum mit 2 Würfeln (bieten den Vorteil aus 2 Möglichkeiten auswählen zu können) gewürfelt. Nun geht es darum, spontan über das erwürfelte Thema zu erzählen, sich in das Erlebnis wieder ganz hineinfühlen, die schönen Erinnerungen wecken, gemeinsam über Heiteres lachen,... und so in kurzer Zeit eigene Ressourcen spürbar zu machen.

Je nach Gruppe und verfügbarer Zeit können ein oder mehrere Runden gedreht werden, und es ist ganz erstaunlich, was neu bewusst wird, welche tiefen Erfahrungen ausgegraben werden, was dabei zutage kommt – bei sich und bei anderen und wie viel Verbindendes nebenbei entdeckt wird.

Besonders gut funktioniert diese Übung, wenn die Erzähler:innen sich mit allen Sinnen in die jeweilige Situation hineinfühlen und dies wiedergeben.

Die Ergebnisse lassen sich auch gut für eine weiterführende Biografie-Arbeit verwenden.



Fotos: © Bürbaumer / Häusle



## Wegweiser zum Glücklich-Sein

Von Josef Häusle, LSB i.A.u.S, Klaus, VBG



Durchaus auch Indoor tauglich ist dieser Wegweiser zum Glücklich-Sein. Der/die Klient.in wählt aus den vorhandenen Wegweisern 3 Richtungen (Themen) aus, die spontan aus dem Gefühl heraus zur aktuellen Beratungssituation besonders ansprechend sind und gewichtet diese nach einer Prozentbewertung. Welche Assoziationen tauchen nun bei den gewählten Wegweisern auf? Welche Aufgaben, welche Chancen sind damit verbunden? – Spannend, wenn hinter das jeweilige Thema geblickt wird.

Zum Beispiel „Rasen mähen“: das Gras wächst, ob ich will oder nicht. Wenn ich eine Liegewiese haben möchte, liegt vor mir eine Aufgabe, die ich zu erledigen habe ähnlich meiner beruflichen Arbeit. Mit welcher inneren Einstellung gehe ich an solche selbstgewählten Aufgaben?

Oder Themen wie Achtsamkeit oder Beten: mir diese Dinge bewusst machen, welchen Stellenwert haben sie für mich, wie integriere ich sie in meinen Alltag?

Oder der Naschgarten: nehme ich mir ausreichend Zeit zu genießen und ist mir klar, dass allzu viel genauso ungesund ist und dem Körper schadet?

Oder neue Blumen pflanzen: bin ich offen für neue Bekanntschaften, lasse ich mich auf Begegnungen ein und was bin ich bereit für dieses Erleben zu geben?

So lässt sich zu jedem Wegweiser Hintergründiges finden und Klienten fällt es leichter neue Wege für die aktuelle Situation zu entdecken.





## Impulse aus der Berufsgruppe VBG

### Präsenz beim Bodensee Frauenlauf

Anfang Juni stellten die Vorarlberger Lebensberater:innen sich und ihre Dienstleistungsangebote (Sportwissenschaftliche Beratung, Ernährungsberatung und Psychologische Beratung) erstmals beim Bodensee-Frauenlauf vor. Die Idee dazu kam von **Ernährungswissenschaftlerin Mag. Eva Wildauer** und wurde von **Fachgruppenobfrau KR Susanne Rauch-Zehetner** sofort ermöglicht.

Am Messestand wurde die Psychologische Beratung von Anita Bonetti, Arthur Haas, Gabriele Kofler und Elfriede Zörner vertreten, für die Ernährungswissenschaft war Eva Wildauer vor Ort und die Sportwissenschaft repräsentierten Florian Küng sowie Anita Nesensohn-Österle.

Das Ziel war es zu zeigen, wer die ersten Ansprechpartner im Land sind, wenn es um den bewussten und nachhaltigen Umgang wertvoller Lebensressourcen geht - nämlich die Vorarlberger Experten für Lebens- und Sozialberatung.

Zusätzlich war die Berufsgruppe mit ihren Werbemitteln in der allseits beliebten Goody-Bag, die alle Läuferinnen mit ihren Startnummern überreicht bekamen, präsent.



FG-Obfrau KR Susanne Rauch-Zehetner, Elfriede Zörner, Eva Wildauer, Florian Küng (v.l.n.r.) © WKV



## Impulse aus der Berufsgruppe OÖ

# SAVE THE DATE



## Fachtagung – Beratung mit allen Sinnen

30 Jahre Lebens- und Sozialberatung

Liebe OÖ Kolleginnen und Kollegen,  
wir möchten schon heute zu unserer Fachtagung zum Thema

**"Beratung mit allen Sinnen....mehr als Reden"**  
am Mittwoch, 19. September 2018 ab 11:45 Uhr  
Schloss Mondsee

sehr herzlich einladen.



Interessante Beiträge von TOP-Referenten sowie eine Schifffahrt auf dem Mondsee stehen auf dem Programm.

Zusätzlich bieten wir einen **"Markt der Möglichkeiten"** mit spannenden Workshop-Themen an, der von Kolleginnen und Kollegen gestaltet wird und uns einen Einblick in ihre Arbeitsweisen gibt

**Markt der Möglichkeiten**  
Mittwoch, 19. September 2018  
Schlosshotel Mondsee

### Eine große Chance für DICH!

Nutze 15 Minuten um Dich und deine Arbeitsweise zu präsentieren. Wenn du Interesse, Lust und Laune hast, melde dich rasch **per E-Mail** an und beschreibe kurz Deine Präsentation (Thema + 5 aussagekräftige Sätze)

Wir freuen uns über viele interessante Themen!

Mag. Franz Landerl  
Berufsgruppensprecher OÖ

Mag. Bernhard Eckmayr  
Geschäftsführer

## Die nächsten Jour Fixe Termine in OÖ

Do 14.06.2018 19-21 Uhr: Lichtenberg, Gemeindezentrum  
Wenn Eltern nicht (mehr) führen – Referentin Andrea Klaes

Mo 25.06.2018 19-21 Uhr: Grieskirchen, WKO  
Sinn im Leben – Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl  
– Referentin Margit Reisinger

Anmeldung: Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung mit Name, Kontaktdaten sowie Angabe des Jour-Fix Termins via [Mail](#), telefonisch unter 05/7000-7057 oder [online](#)



## Impulse aus der STMK



### Steirische Lebens- & SozialberaterInnen vernetzen sich

Auf Initiative von Kollegin Andrea Glehr-Schmit wurde am 24. Jänner 2018 auf Facebook die geschlossene Gruppe „**LebensberaterInnen Steiermark – Netzwerk für LebensberaterInnen aus der Steiermark**“ gegründet. Diese Plattform soll LebensberaterInnen, die in der Steiermark tätig sind, die Möglichkeit bieten, Informationen und interessante Veranstaltungen aus den Bereichen der Lebensberatung zu teilen, aktuelle Themen zu diskutieren, sich auszutauschen und gegenseitig Unterstützung zu geben.

Der Gruppe beitreten können fertig ausgebildete LebensberaterInnen mit regulärem sowie individuellem Ausbildungsabschluss und LSB-Ausbildungskandidatinnen. Der Wohnsitz bzw. die Praxis der LebensberaterIn muss im Bundesland Steiermark liegen.

Diese Gruppe geschlossen zu halten begründet sich in der Idee des offenen Austausches über Themen rund um die Lebensberatung, der nicht für die Augen von Außenstehenden oder gar KlientInnen einsehbar sein soll.

#### Stammtisch-Treffen

Seit April 2018 findet für Lebens- & SozialberaterInnen aus der Steiermark in regelmäßigen Abständen ein Stammtisch-Treffen statt. Ziel des Stammtisches ist ein kollegialer und fachlicher Austausch und die Möglichkeit des Netzwerkens und Kennenlernens. Zukünftig sollen LebensberaterInnen im Rahmen dieser Treffen auch die Möglichkeit bekommen, ihre Spezialgebiete den BranchenkollegInnen vorzustellen: so präsentiert beim 2. Stammtischtreffen am 26. Juni 2018 Kollegin Barbara Steidl (MSc) ihre Arbeit als psychologischer Scheidungscoach.

**Einladung zum 2. LebensberaterInnen Steiermark-Stammtisch  
Dienstag, 26. Juni 2018 um 18:00h**

**Kellersalon im SOFA Seiersberg, Feldkirchnerstraße 96, 8055 Graz**

Bitte um Anmeldung zum Stammtisch bei Andrea Glehr-Schmit bis Freitag, 22. Juni 2018 entweder per Mail unter

[info@stuetzpkt.at](mailto:info@stuetzpkt.at) oder telefonisch unter 0664/ 47 79 308.

Gerne können sich KollegInnen unter der oben angeführten Mail-Adresse melden, die ihren Arbeitsschwerpunkt bei einem der nächsten Stammtische präsentieren möchten. Wir freuen uns, dich und deine Arbeit kennen zu lernen!



21(pr)

## Lebensberater.in für Kooperation und berufliche Assistenz gesucht

Massagen Gastein, Lebensberatung und Coaching  
Gerti Wurzer, 5630 Bad Hofgastein

Ich bin Diplom-Lebensberaterin, blind und sehr engagiert. Leider fehlt es mir an Ressourcen, um all meine Ideen verwirklichen zu können. Daher suche ich für Kooperation und als berufliche Assistenz eine/n Lebensberater.in – gerne auch in Ausbildung – optimalerweise aus dem Raum Pongau – Pinzgau – Gasteinertal.

Sie haben 5-20 Wochenstunden Zeit (im Ausmaß einer geringfügigen Beschäftigung), besitzen sehr gute EDV Kenntnisse, Führerschein B mit eigenem Auto (Fahrtkostenersatz). Sie sind reisebereit, flexibel und haben ein hohes Maß an sozialer Kompetenz. Verständnis für die Tourismusbranche von Vorteil.

Wenn Sie zeitweisem Stress auch noch mit Humor begegnen können, freue ich mich über Ihre aussagekräftige Bewerbung an: [info@massagen-gastein.at](mailto:info@massagen-gastein.at)



### Impressum

**Kontakt, Redaktion und Verteilerliste:**

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

**Neue Datenschutzrichtlinien:**

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

**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 31. August 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](mailto:zoerner@life-support.at)

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



22 (pr)



Diplomausbildungen in Systemischer Beratung (LSB)  
Mediation und Konfliktmanagement  
Aufbau- und Vertiefungsseminare für Berater/innen

**IN JEDER BEZIEHUNG GUT BERATEN**

## Weiterbildungsangebote 2018

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

<p><b>Einzel- und Teamcoaching</b> Referentin: Mag. Dr. Sabine Oberzaucher-Riepl</p> <p>Zielorientiertes Arbeiten in der Ablauf- und Aufbauorganisation, systemisches Coaching, Führungcoaching, Job-Coaching (18 UE)</p> <p><b>22.-23. Juni 2018</b> FR 16:30-21:00, SA 09:00-19:00</p>	<p><b>Mach dich zur Marke</b> Referentin: Brigitte Pelwecki</p> <p>Entwicklung einer Personenmarke. Ausarbeiten der wichtigsten persönlichen Markenstärken, Aufbau des Markengesichts in sozialen Medien, Aufbau von Beziehungen im Netz, Social Media anwenden für Kleinunternehmen. (€60,-)</p> <p><b>18. Juni 2018</b> <span style="float:right">MO 17:00-21:00</span></p>
<p><b>Grundlagen der Paarberatung</b> Referent: Univ. Doz., Dr. Konrad Grossmann</p> <p>Zentrale Themenstellungen; Zielsetzung von Paarberatung; Beziehungs- und Setting-Gestaltung; Prozessaufbau von Paarberatung; Einzelberatung in Gegenwart des Partners; Interventionsmethode (18 UE)</p> <p><b>22.-23. Feb. 2019</b> FR 16:30-21:00, SA 09:00-19:00</p>	<p><b>Vortrag: Lob der Vernunftete</b> Referent: Arnold Retzer</p> <p>Wie kann intime Gemeinschaft auf Dauer gelingen? Überforderung des Glücks? Wie erschaffen wir sowohl Himmel als auch Hölle auf Erden (€25,-)</p> <p><b>29. März 2019</b> <span style="float:right">FR 19:00-21:00</span></p>
<p><b>Paardynamik</b> Referenten: Ulrich Hagg, Arnold Retzer</p> <p>Unterscheidung zwischen Liebesbeziehung und Partnerschaft; Glaubenssätze, Werte und Normen in der Liebe; psychische und soziale Dynamik; Vergeben und Verzeihen; Trennen und/oder Bleiben; Nähe und Distanz; Arbeit mit älteren Paaren; weiterführende Methodik. (12UE)</p> <p><b>30. März 2019</b> <span style="float:right">SA 09:00-19:00</span></p>	<p><b>Kurzlehrgänge:</b></p> <p><b>PAAR- &amp; SEXUALBERATUNG</b> FEBRUAR 2019 - JUNI 2019</p> <p><b>SUPERVISION</b> NOVEMBER 2019 - JULI 2020</p> <p><b>BURNOUT PRÄVENTION &amp; STRESSMANAGEMENT</b> NOVEMBER 2019 – JUNI 2020</p>

**Alle Veranstaltungen gelten als Fortbildung gemäß § 20 ZivMediatG. + Fortbildung für LSB und Supervision**  
Kosten pro Modul mit 18 UE: € 240,-

**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)

**Wir können es nicht lustiger machen, aber einfacher!**



## Einfache und kostengünstige Registrierkassenlösung helloCash

helloCash ist die Registrierkasse von der mRaP GmbH. helloCash ist Marktführer im Bereich Online Registrierkassen in Österreich. Diese ist sehr einfach und leicht zu bedienen und erfüllt alle gesetzlichen Richtlinien zur Registrierkassenpflicht 2016 sowie den Bestimmungen für 2017. helloCash zeichnet sich durch ein sehr kostengünstiges Modell aus. Es gibt 3 unterschiedliche Lösungen, die günstigste ist ab 0,- im 1. Jahr zu haben. Die Software kann an jedem beliebigen Endgerät mit Internetverbindung genutzt werden. Eine dazugehörige App ist für Android und iOS verfügbar.

### Kostenlos – wie geht das?

Die Basissoftware ist kostenlos. Die Bezahlvarianten locken mit zusätzlichen Funktionen, die den Arbeitsalltag des Anwenders / der Anwenderin erheblich erleichtern. Man setzt bei der Kundenansprache und -hilfe vor allem auf neue Medien wie Hilfevideos. helloCash wird laufend weiterentwickelt. Dazu gibt es ein Kundenumfragetool aus der Homepage. Dort können Kunden für die Neuentwicklungen mit bis zu 3 Stimmen abstimmen. Danach werden die Entwicklungen geplant. Durch die kostenlose Variante bietet helloCash allen von der Registrierkassenpflicht betroffenen Unternehmen eine Erleichterung bei der Realisierung an.

### Das steckt dahinter

helloCash ist ein österreichisches Unternehmen. Dahinter steht das Unternehmen mRaP, mit Sitz in Wieselburg, welches 2014 gegründet wurde. Geschäftsführer und Gründer der mRaP sind Mag. Laurenz Gröbner, Absolvent der WU Wien und selbstständig im Bereich New Media, und Anna Zalesak, MA die nach ihrem Studium an der FH Wien (Zweig Marketing) im Vertrieb tätig war.

Weitere Informationen finden Sie auf <http://www.hellocash.at>

### Die Registrierkasse für Selbstständige

helloCash ist für viele Branchen ausgerichtet. Es hilft vor allem KMUs bei der Erfüllung der gesetzlichen Bestimmungen. Neben der Registrierkasse ist auch ein Online Kalender integriert, der für Terminvereinbarungen direkt von der Homepage aus, genutzt werden kann. So können potenzielle Interessenten Termine online buchen zu jeder beliebigen Uhrzeit. Auch der Sprachassistent Alexa wurde bereits integriert und erleichtert die tägliche Arbeit.



### Auf dem Weg in das digitale Zeitalter

helloCash geht weit über eine einfache Registrierkasse hinaus. Kunden können für neue Funktionen abstimmen und so auch an der Weiterentwicklung teilhaben. Neben der Rechnungslegung können auch Angebote in der Software erstellt werden. Ein Newsletter-Tool ist ebenfalls bereits kurz vor der Veröffentlichung, das die Kommunikation mit den Kunden erleichtert. Alle Funktionen sowie auch die Software selbst sind entsprechend der DSGVO und anderen gesetzlichen Normen aufgebaut. Derzeit nutzen mehr als 35.000 Kunden die Software in Österreich, Deutschland, Tschechien und Frankreich.



24 (pr)



## Eduard Waidhofer Jungen stärken

### So gelingt die Entwicklung zum selbstbewussten Mann

Was brauchen Buben von uns? Sie brauchen verlässliche Bindungen, Verständnis, Halt, Sicherheit und Orientierung, aber auch Grenzen und klare Ansagen, so der Psychologe, Psychotherapeut und Männerberater Eduard Waidhofer. Anhand von Fallgeschichten und konkreten Tipps zeigt er, wie Eltern Buben aufmerksam und achtsam begleiten können und wie eine kompetente und souveräne Erziehung aussehen könnte.

Exzessives Computerspielen, kein Bock auf Schule, Mobbingopfer oder Gewalttätigkeit – Eltern, Erzieher, Lehrer und Sozialpädagogen stehen diesen Problemen in der Begleitung von Buben mitunter hilflos und unsicher gegenüber. In »Jungen stärken – So gelingt die Entwicklung zum selbstbewussten Mann« beschreibt der Autor einfühlsam die Bedürfnisse und Nöte von Buben heute und versucht auch die Eltern zu stärken.

Waidhofers Credo lautet: Die Stärken von Jungen müssen mehr Beachtung finden. Zudem benötigen Jungen sichere Bindungen, klare Haltungen und „Prototypen des Männlichen.“ Er fordert Männer heraus greifbare und authentische Vaterfiguren für Jungs zu sein, ihre Väterlichkeit zu entwickeln, ihre Souveränität und Autorität als Pfund in die Waagschale Erziehung einzubringen. Als sehr hilfreich und praktisch werden die „Eltern Coaching-Tipps“ jeweils am Ende des Kapitels empfunden.

*„Die Buben von heute sind die Männer von morgen. Doch wie können sie dabei unterstützt werden, ein modernes, positives und vielfältiges Männerbild zu entwickeln und selbstbewusste erwachsene Männer zu werden?“* Eduard Waidhofer

#### Autor: Mag. Dr. Eduard Waidhofer

Psychologe und Psychotherapeut in freier Praxis, Ausbildung in Klientenzentrierter Psychotherapie, Systemischer Familientherapie und Traumatherapie. Nach längerer Tätigkeit in der Kinder- und Jugendhilfe und in der Kinder- und Jugendneuropsychiatrie leitete er viele Jahre das Zentrum für Familientherapie und Männerberatung des Landes Oberösterreich. 2015 erschien sein Buch »Die neue Männlichkeit« bei Fischer & Gann.

ISBN-13: 978-3903072688, Gebundene Ausgabe, 312 Seiten, €22  
Fischer & Gann, Auflage 1 / 19. März 2018



**Franz Landerl, Elfriede Zörner (Hrsg.)**

## **Erste Hilfe für mein Ich**

**Die besten Tipps für Psyche, Ernährung u. Bewegung**

Wie oft haben wir das Gefühl, den Anforderungen des Alltags nicht mehr gewachsen zu sein? Durch unseren Lebensstil ist der Körper geschwächt, die Seele ausgelaugt. Das muss nicht so sein.

Es braucht nicht viel, um Körper und Geist auf Gesundheit zu trimmen: Ein kleiner Umdenkprozess und schon schwingt auch die Seele fröhlich mit.

Anhand von typischen Alltagssituationen einer ganz normalen Familie zeigt dieses Buch auf, wie Sie Konflikte lösen können, empfiehlt vorbeugende Maßnahmen zur Verhinderung und Bewältigung von körperlichen Beschwerden, und Sie erhalten Ernährungstipps, die Körper, Geist und Seele guttun.

So finden Sie hier spannende Beiträge, wie Sie vom schnellen Zwischendurch-Happen im Büro wegkommen, wie Sie mit Spaß an der Bewegung fit werden, wo Sie Unterstützung finden, wenn Sie einmal doch alleine nicht mehr weiterwissen, und wie Sie es auch ohne Verbote zum Idealzustand schaffen. Mit zusätzlichen Tipps und Tricks enthält dieser Ratgeber alles, was Sie zur Steigerung der eigenen Lebensqualität brauchen.

Zu jedem Kapitel gibt es thematisch passende Anregungen für die Psyche, die Ernährung UND die Bewegung, also einen ganzheitlichen Gesundheitsansatz. Da das Buch eine so positive Lust auf gesünder leben macht und ohne Scheu auch heikle Themen wie Sexualität, Pflege oder Mobbing und Burnout aufgreift, lässt es sich gut verschenken.

Hinter diesen Empfehlungen stehen ausgebildete und erfahrene Expert.innen, allesamt Mitglieder der Österreichischen Gesellschaft für Lebens- und Sozialberatung (ÖGL). Durch das umfangreiche Stichwortverzeichnis im Index sind auch einzelne Themen und Kapitel schnell auffindbar. Zusätzlich enthält das Buch ein interessantes Glossar mit den unterschiedlichsten Fachbegriffen rund um das Thema Gesundheit und bietet einen guten Überblick über die Dienstleistungen der Lebens- und Sozialberater.innen, Ernährungs- und sportwissenschaftlichen Berater.innen.

Die erste Auflage (3000 Exemplare) ist bereits vergriffen, daher hat Franz Landerl eine zweite Auflage herausgebracht.

Diese ist auch direkt [über ihn zu beziehen!](#)

**ISBN 978-3-99033-026-5, Softcover, 176 Seiten, EUR 19,90**  
**ÖÖNachrichten Edition by Trauner, 2. Auflage Frühjahr 2018**