



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 66 / Dez. 2018



Leben ist WandelSeite 04

Die leichten und die schweren TageSeite 07



ImpulsPro





Vorwort: Im Winter entsteht die Kraft des Frühlings	3
Gastartikel Ursula Seghezzi – Leben ist Wandel (SAL)	4
ÖGL gratuliert den neuen Salutovisor.innen®	6
Gottfried Huemer – Die leichten und die schweren Tage (LB)	7
Impulse BG VBG: Wandel und Achtsamkeit (VBG)	9
Impuls BG Tirol: Prävention (T)	10
Impulse BG OÖ: Jour Fixe und Lebensberater Guide (OÖ)	11
Methoden-Impuls: Body Scan (SAL)	12
Impressum und Redaktionsschluss	13
WB: Villa Rosental – MasterUpgrade / Prävention u.w. (OÖ)	14
WB: ISYS – Paarberatung / Mediation / Kurzlehrgänge (KTN)	15
WB: LSBStudio – Zauberhafte Impulse (KTN)	16
WB: Altenhofer – VR-Coaching (STMK/W)	17
WB: Organos – KomBi Laufbahnberatung (OÖ)	19
Literaturimpulse: U.D. Seghezzi – Vom Zauber der Naturmystik	20
Literaturimpulse: F. Laloux – Reinventing Organization visuell	20
Literaturimpulse: E.S. Gatt – Unverschämt glücklich	21
Literaturimpulse: M.Storch – Embodied Communication	21
H. Reber / A. Hitthaller – Nicht nur für die Festtage (EWI)	22



Im Winter entsteht die Kraft des Frühlings

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Wir befinden uns mitten im Advent – in der Zeit der Erwartung. Ich glaube, das können wir nicht nur auf das Weihnachtsfest beziehen: Auch in der Gesellschaft sehen wir, dass ein Abwarten und Überdenken mancher Entscheidungen guttäten. So wie es in jedem Leben Wandlungsphasen gibt, wo vom Bisherigen nicht mehr alles passt, das Neue jedoch noch nicht ausgereift ist.

Die **Vorarlberger Fachgruppe** hat sich mit diesem Thema des Wandels und der Achtsamkeit näher befasst; dafür war als Expertin **Ursula Seghezzi** zu Gast, von der Sie heute einen Artikel lesen können.

Dass nicht immer alles verändert werden muss, sondern dass Qualität auch durch Beständigkeit und Konsequenz erreicht wird, zeigt uns die **Oberösterreichische Fachgruppe**. Aus **Tirol** können wir berichten, dass hier ebenfalls gute Angebote fortgeführt werden sollen.

Gottfried Huemer weist in seinem Fachartikel darauf hin, dass zu den Wandlungsphasen die **Auseinandersetzung mit dem Selbst** und den prägenden Erfahrungen gehört, um wirklich in ein selbstbestimmtes, freies und freudiges Leben einzutauchen.

In den **Beratungstools** stellen wir Wege zur Achtsamkeit von **Dr. Walter Neubauer** vor, ganz konkret den Body Scan nach Jon Kabat Zinn.

Heute schon können Sie Ihre **Weiterbildung** für 2019 planen. In dem reichhaltigen Angebot haben wir Informationen über Beziehungs-, Paar- u. Sexualberatung, Salutogenese und Salutovision®, ebenso über neue zauberhafte Techniken und VR-Coaching, Aufschulungen für die Eintragung in die Expertenpools für Supervision und Prävention sowie ein Upgrade zum Master. Für das Selbststudium finden Sie ergänzende Literatur-Impulse. Mein aktuelles Lieblingsbuch ist auch dabei. Können Sie es erraten?

Auf der letzten Seite halten die beiden Ernährungswissenschaftlerinnen **Mag. Heidi Reber** und **Mag. Ariane Hitthaller** gute alltags- und festtagstaugliche Empfehlungen für Sie bereit.

Somit wünsche ich Ihnen im Namen des ganzen Vorstandes

Ein frohes Weihnachtsfest und Viel Gesundheit und Freude im Neuen Jahr!

Elfriede Zörner
Präsidentin der ÖGL



Foto: © fotalia





Das Leben ist Wandel

Über das Naturmodell der Transformationsreise

Von Ursula Seghezzi



Die Natur führt uns ständig Wandel vor Augen. Besonders in der Abfolge der Jahreszeiten erkennen wir die einzelnen Stationen, die in jedem Wandlungsprozess durchlaufen werden. In meiner Naturcoaching/Ritualarbeit und der Naturmystik-Ausbildung begleite ich mit Hilfe des Lebenskompasses (dem aus Naturbeobachtung und Märchenforschung entwickelten Lebensrad) andere Menschen durch Wandlungsprozesse. Denn in der unsicheren Zone zwischen „nicht mehr“ und „noch nicht“ lauern nicht nur unerlöste Verletzungen, sondern es tun sich auch Räume mystischer Erfahrung auf, die uns mit der Lebendigkeit neu verbinden.

Die Natur als Lehrerin des Wandels

Ausgangspunkt ist der Sommer, der symbolisch für die erreichte Fülle steht. Die Wandlungsbewegung in der Natur wird am 1. August eingeleitet – nach dem Lebenskompass beginnt hier der Herbst. Es gilt zu ernten und loszulassen. Die Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche am 23. September ist die Schwelle in die dunkle Jahreszeit. Je mehr das Licht schwindet, umso weniger können wir die Gewohnheiten des Sommers beibehalten. Verinnerlichung und Hingabe sind gefordert, wenn am 1. November der Winter beginnt. Nach altem Brauch öffnen sich dann die Tore zur Anders- und Seelenwelt. Zur Wintersonnwende (bzw. in den zwölf Rauhächten danach) tut sich ein Raum auf, den wir auch mystisch nennen können – das alte Jahr ist nicht mehr, das Neue noch nicht. Es ist Zeit für Orakelbräuche.

Am 1. Februar, nach alter Tradition dem Frühlingsbeginn, nimmt das Licht wieder zu und scheint auf die ersten neuen Pflanzen. Die Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche am 21. März ist wieder wie eine Schwelle, diesmal zurück in die helle Jahreszeit. Nach der turbulenten Frühlingszeit wird ab dem 1. Mai bis zu Mittsommer das Wetter stetig wärmer. Die Natur zeigt sich in erneuerter Form. Die Struktur von Wandlung beinhaltet immer dieselben Stationen und keine kann ausgelassen werden. Nur die Form wandelt ihre Gestalt: Das eben nennt man *Trans-form-ation*.

Die Transformationsreise im konkreten Lebensvollzug

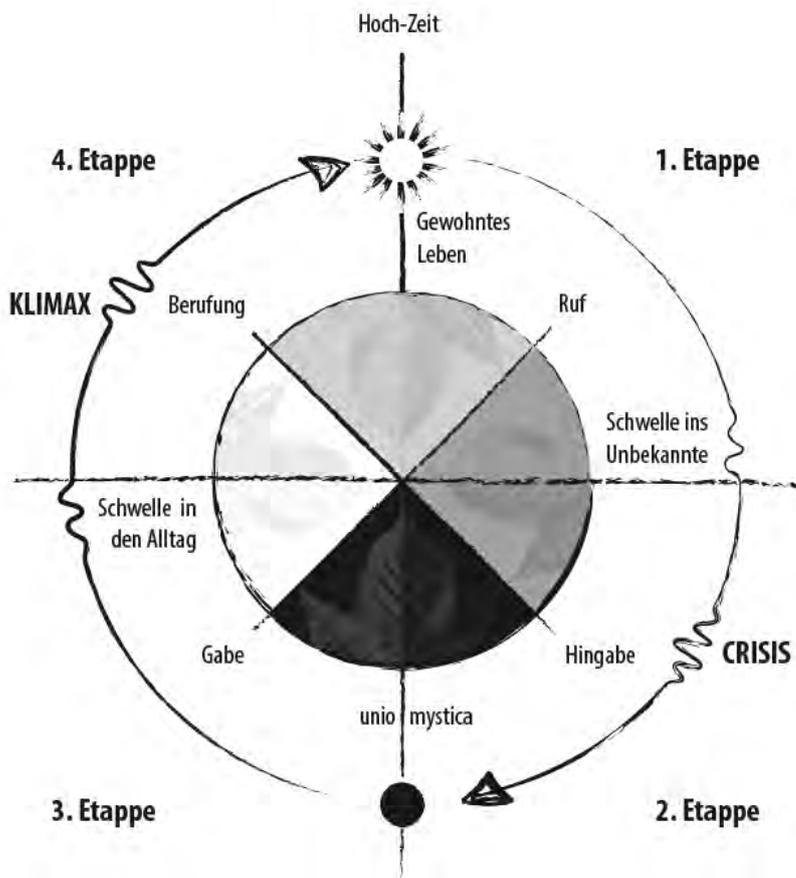
Im persönlichen Leben erfahren wir bei einer Krise den Ruf nach Veränderung (1.Aug.) entweder als Störung (z.B. als Unfall, Krankheit, Kündigung, Trennung), als freudiges Ereignis wie z.B. eine Schwangerschaft, oder als schleichende Unzufriedenheit. Das Ego meidet diese Vorboten der Veränderung oft, denn es ahnt den Verlust, den jede Wandlung mit sich bringt.



5

Die Schwelle ist der Moment in einer Krise, von dem an es kein Zurück mehr gibt (23.Sep.). Das ist für jedes Ego beunruhigend, besonders aber für jene, die stets alles unter Kontrolle haben wollen. Aber bisherige Strategien, Spielchen und Machenschaften funktionieren nicht mehr. In jeder Krise gibt es eine Phase, in der die Hingabe des eigenen Willens an einen größeren Willen eingefordert wird (1.Nov.). Dieses „Größere“ können wir uns als Gott oder Göttin vorstellen, oder schlicht und

Der Rad der Transformation



einfach als Lebensschicksalsgefüge, das das rein menschliche und rein individuelle Wollen übersteigt. Das Vertrauen ins Leben steht auf dem Prüfstand. Kann ich meine bisherigen Lebensentwürfe loslassen, die Flügel strecken und mich einfach öffnen für das, was ist und das, was kommen mag, ohne noch zu wissen? Wenn diese Hingabe erfolgt, geschieht Öffnung (21.Dez.). Solche Erfahrungen sind mystische Einheitserfahrungen. Man kann sie nicht *machen*, sich ihnen aber durch Hingabe öffnen.

Die daraus hervorgehende Gabe ist die Erkenntnis der eigenen Be-Gabung und Kraft (1.Feb.). Der Übertritt über die Schwelle in den Alltag ringt dann den Entschluss ab, uns selbst im konkreten Alltag mit der Gabe in den Dienst des Lebens zu stellen (21.März.). Dieser Entschluss zur Rückkehr ist nicht zuletzt deshalb wichtig, weil sich erst damit die Erfahrung des Einsseins im konkreten Lebensalltag einlöst und ihn damit zum Wohle des großen Ganzen verändert. Mystik ist eben mehr als nur ein spiritueller Flirt. In der Phase der Berufung im Sinne von „aus dem Ruf erfolgt Tun“ warten große Herausforderungen

(1.Mai), denn unsere Veränderungen werden unter Umständen vom Umfeld nicht mitgetragen, ja gar zuweilen aktiv bekämpft. Der eigene Stand in Sanftmut, Demut und Klarheit ist gefragt, bis ein neuer Sommer Einzug hält.

Der Beitrag der Naturmystik

Es geht aber nicht nur um individuelle Transformationserfahrungen, sondern auch um gesellschaftliche (die beim Individuum beginnen). In unserem Verständnis von Naturmystik liegen die Lösungen und die Kraft für die Bewältigung der heutigen Probleme nicht nur beim menschlichen Kollektiv, sondern in der Ganzheit aller Wesen, mit denen wir den Organismus Erde bilden. Sich für Mystik und Intuition zu öffnen will geübt sein. Dafür gehen wir raus in die Natur und zwar auf bestimmt



6

Weise: Anstatt die Natur nur zur eigenen Erholung auszunutzen oder in ihrem Spiegel nach direkten Antworten zu suchen, geben wir sogar unsere bisherige menschliche Art der Naturwahrnehmung hin. Wir hören auf, die Bäume als Objekte, die Schnecke als von uns getrennt zu betrachten. Wir machen es wie Rotkäppchen und schlüpfen in die Wahrnehmung eines Wolfes, oder eines Baumes oder eines anderen Naturwesens *hinein*. Für einen Moment tritt dann unsere menschliche Wahrnehmung in den Hintergrund. Dass dies geschieht, merken wir erst, wenn wir aus diesem Trancezustand wieder aufwachen. Dann kehren wir wieder aus dem Wald zurück. Das ist alles sehr unspektakulär. Das Interessante ist: Später im Alltag tauchen in Träumen oder in Gesprächen mit anderen Menschen plötzlich ganz von alleine neue Gedanken und Lösungen auf, die wir uns vorher so nicht hätten ausdenken können.

Die WaldZeit-Visionssuche, bei der wir für vier Tage und Nächte alleine draußen im Wald im Nicht-Tun verweilen, wirkt ähnlich wie die Initiationsrituale früherer Zeiten. Diese naturmystische Praxis, die kein Glaubensgebäude verlangt und keine Religion bildet, verändert nach und nach nicht nur unsere Wahrnehmung, sondern logischerweise auch unsere konkrete Lebensweise – wir dienen immer mehr dem Fortgang des Lebens, anstatt es zu beherrschen und auszubeuten. Und das in immer mehr Lebendigkeit, Leichtigkeit und Ausstrahlung.

transformation in natura*
uma institut



Autorin:

*Ursula Seghezzi, (*1971, Buchautorin, Ritualleiterin, Religionswissenschaftlerin) leitet gemeinsam mit ihrem Mann David das uma institut <https://umainstitut.net> im Wendland/Norddeutschland, wo sie Seminare in Naturcoaching, Ritualgestaltung und Visionssuche nach europäischer Tradition anbieten*

Fotos: © Ursula Seghezzi



Foto: © ezörner

Der ÖGL Vorstand gratuliert folgenden neuen Saluvisor.innen® ganz herzlich:

- Claudia Babinski (NÖ), Maria Bürbaumer (NÖ), Sabine Doppler (NÖ), Franziska Eibensteiner (OÖ), Beate Frisch (STMK), Pauline Fröschl (OÖ), Michaela Grafenberger (OÖ), Anita Hetzeneder (OÖ), Romana Humer (OÖ), Christine Kern (W), Romana u. Ing. Friedrich Kopitar (NÖ), Diana und Ludwig Loretz (VBG), Manuela Raymakers (VBG), MMMag. Monika Schlögl-Schwarzenpoller (NÖ), Veronika Sparber (OÖ), Dr. Bettina Telfser (OÖ), Maria Vogel (W), Elisabeth Wagner (OÖ), Michael Würtinger (OÖ), Gertraud Wurzer (SBG), DI Angela Zagler (W)

+++ Nächstes Upgrade findet Ende Mai 2019 statt +++





Die leichten und die schweren Tage

Von Gottfried Huemer

Wenn Kinder auf die Welt kommen und nicht schon in der Schwangerschaft Schaden genommen haben (traumatische Erfahrungen der Mutter, ungewollte Schwangerschaft, versuchter Schwangerschaftsabbruch), dann erlebt man sie fröhlich, unbeschwert und frei. Diese Haltung ist in jedem Menschen angelegt, egal wo er geboren wurde oder wie sich das soziale Umfeld darstellt.

Viele gehen dann durch die Schule der Anpassung und erleben, dass sie so wie sie sind, nicht genügen. Sie lernen dadurch ihrer ureigensten Stimme nicht mehr zu vertrauen. Besonders schlimm ist es dann, wenn Kinder mentale oder körperliche Gewalt erleben, sonstige traumatische Erfahrungen machen oder mit Missbrauch - in welcher Form auch immer - konfrontiert werden. In ihrer Not legen sie sich dann eine Strategie zurecht, um zu überleben.

Ein Teil dieser Kinder flüchtet in Rückzug, Depression oder Krankheit. Ein großer Anteil geht aber einen anderen Weg. Sie verdrängen die gemachten Erfahrungen und überdecken diese mit Geselligkeit, scheinbarer unendlicher Energie und Ablenkung. Solche Menschen sind in der Regel sehr beliebt, weil sie sich überall engagieren, sehr hilfsbereit sind und immer unter den ersten und den besten sind. Dies wird dann natürlich mit hoher äußerer Anerkennung belohnt. Sie genießen diesen Zustand viele Jahre, merken aber irgendwie, dass es trotzdem nicht genug ist. Sie können deshalb auch dann nicht aufhören aktiv zu sein, wenn der Körper und die innere Stimme schon lange „Halt“ rufen. Solche unangenehmen Begleiterscheinungen werden mit Alkohol oder „Glücksspielen“ zum Verschwinden gebracht. Irgendwann in der Lebensmitte oder nach einem Schicksalsschlag (Kündigung, Trennung, Tod eines Angehörigen...) bricht dieses künstlich aufgebaute Gebäude endgültig zusammen und die Betroffenen haben das Gefühl, dass es nie mehr so wird wie früher.

Dadurch, dass sie so sehr an dem konstruierten Weltbild festhalten, wird diese Zeit als sehr belastend und hoffnungslos erlebt. Ohne fremde Hilfe gelingt es auch selten, diese unbeschwerte Welt wieder kennen zu lernen, in die man als Kind hineingeboren wurde. Es gibt aber einen Weg heraus. Anfangs erscheint es oft mühsam, bis man mit einer neuen Sichtweise in dieses wirklich selbstbestimmte, freie und freudige Leben eintaucht. Aber mit der Zeit werden die Tage der „Fülle“ immer mehr.

Folgende Punkte mit angeschlossener Grafik sollen dazu ein Erklärungsversuch sein:

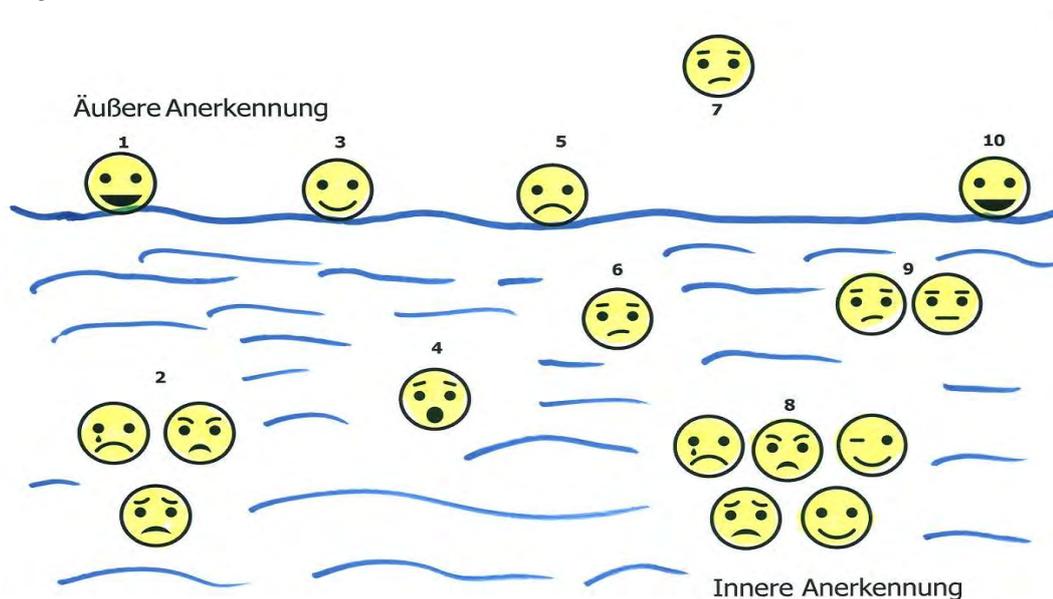
1. Als Kind kommt man frei, freudig und hoffnungsvoll auf die Welt.
2. Durch verschiedene Erlebnisse (Einflüsse der Eltern, der Umwelt, der Gesellschaft...) wird diese Grundhaltung umgelernt, erschüttert oder zerstört.
3. Der Mensch fürchtet sich vor diesen Erfahrungen, will sie nicht mehr erleben und deckt diese zu, indem er an der Oberfläche weiter die ursprünglich natürlich angelegte Rolle weiterspielt.
4. Der bedürftige und verletzte Anteil unter der Oberfläche will aber Beachtung und wird immer lauter und drängender. Irgendwann – meist nach einem Schicksalsschlag - kann das Lügengebäude nicht mehr aufrecht gehalten werden und man wird damit frontal konfrontiert.



8

Achtung: In dieser Phase wäre eine Begleitung sehr sinnvoll, da man gemeinsam leichter zu diesen verdrängten, ängstlichen Anteilen „hinuntertauchen“ kann.

5. Ganz erschreckt taucht man wieder an die Oberfläche und versucht das „angelernte“ Weltbild weiter zu leben, aber es geht nicht mehr. Nun gibt es drei Wege:
6. **Weg A:** Die Angst, sich damit zu konfrontieren ist zu groß, also geht man in die Vermeidung, bricht Beratungen ab, nimmt Antidepressiva oder flüchtet in Alkohol, Drogen, Krankheit oder noch mehr Aktivitäten.
7. **Weg B:** Man hebt vom Boden ab und begibt sich auf die Suche nach „Erleuchtung“ (Esoterik, Guru, Lichtgestalt, Kasteiung, neuer Name....), verliert dabei aber den Boden der Realität. Trotz aller Versuche bleibt ein unbestimmtes Gefühl „es ist noch nicht genug“ übrig.
8. **Weg C:** Man entscheidet bewusst, sich mit diesen Ängsten und Erlebnissen zu konfrontieren.
9. Man beginnt in einer Art „Beobachterrolle“ sein bisheriges Leben zu reflektieren. In dieser Phase sollte besonders die „innere Landschaft“ beobachtet und darauf geachtet werden, welche Gefühle - egal ob positiv oder negativ – in einem wohnen. Möglicherweise können in dieser Phase auch schon Gefühle benannt, zugeordnet und gespürt werden.
10. Man schaut liebevoll auf die verletzten, bedürftigen, traumatisierten aber auch fröhlichen, hoffnungsvollen und freien Anteile und beginnt alle in sich wahrzunehmen und zu integrieren. In dieser Phase sollte begonnen werden, die jeweiligen Kräfte und Gefühle von anderen Personen loszulösen und als „alleiniger Chef“ für sich zu nützen. Nun sind alle positiven UND negativen Gefühle ins Bewusstsein gerückt. Alle können ihre Aufgabe nun so erledigen, wofür sie geschaffen wurden und andere Personen werden nicht mehr für sie verantwortlich gemacht, sondern nur als Auslöser wahrgenommen.



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



Impulse aus der Berufsgruppe VBG

Fachgruppentagung: Wandel und Achtsamkeit

Rund 50 Vorarlberger Lebensberater:innen konnte Fachgruppenobfrau KommR Susanne Rauch-Zehetner am 13. Nov. im Saal der Wirtschaft im WIFI Dornbirn begrüßen. Gleich zu Beginn stellte sie die neue Berufsgruppensprecherin Gabriele Kofler vor, die durch das weitere Programm führte. Für die Fachtagung unter dem Thema „Wandel und Achtsamkeit“ konnte die hervorragende Referentin Ursula Seghezzi aus Wendland/Norddeutschland gewonnen werden. Sie leitet zusammen mit ihrem Mann das "uma institut", in dem sie Seminare in Naturcoaching, Ritualgestaltung und Visionssuche nach europäischer Tradition anbieten.



In ihrem Vortrag "Das Wissen vom Wandel" erläuterte Frau Seghezzi die Stationen einer gesunden, natürlichen Wandlungsbewegung, wie sie uns im Verlauf des Lebens, in Lebensübergängen, bei Krisen und bei der Arbeit von Menschen begegnen.

Nach einer kurzen Pause folgte der Workshop "Achtsam und in Balance durchs Leben gehen". Anhand eines Lebenskompasses zeigte Ursula Seghezzi eine Anschauung von Balance im eigenen Berufs- und Privatleben im Spiegel der Jahreszeiten. Den Fokus konnte jede Person im Workshop selbst bestimmen und sich die Fragen stellen: „Lebe ich alle Qualitäten? Oder ist eine ‚Jahreszeitenqualität‘ dominant und eine andere unterentwickelt?“ Wo "eiert" das Rad der Balance in unserer westlichen Kultur, von der wir alle geprägt sind? Der Workshop bot einen interessanten Raum für Selbsterfahrung und Selbstreflexion sowie Anregungen für die Umsetzung in der Beratungsarbeit.



Ergänzt wurde das Programm mit wohltuenden Übungen zu Achtsamkeit von den Branchenkolleginnen Mag. Angelika Stöckler (Ernährung), Mag. Karin Mattivi (Sportwissenschaft) und Karin Klinger-Vogel, (psychologische Beratung).



Bei einem gesunden, leckeren Imbiss gab es noch ausreichend Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und Fachgruppenobfrau KommR Susanne Rauch-Zehetner erhielt viel positives Feedback zur gelungenen Veranstaltung.

FG-Obfrau KR Susanne Rauch-Zehetner,
 BG-Sprecherin Gabriele Kofler,
 Mag. Karin Mattivi, Karin Klinger-Vogel, MSc,
 Mag. Angelika Stöckler (v.l.n.r.) © WKV



Impulse aus der Berufsgruppe Tirol

Neuer Stressmanagement u. Burnout Präventionslehrgang geplant

Die ersten Absolventinnen des Präventionslehrganges am WIFI Tirol können ihr Wissen bereits gut in der Praxis anwenden, erzählt [Lehrgangsleiter Rober Schmidt, MAS](#) zufrieden, daher ist auch für das kommende Jahr wieder ein

Fortbildungslehrgang für LSB - nach Maßgaben des Fachverbandes Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Österreich – geplant.

In diesem Lehrgang erhalten Sie auf Grundlage von fundierten Kenntnissen aus Medizin und Psychologie interdisziplinäres Basiswissen für ein modernes ganzheitliches Gesundheitsmanagement zur Vorbeugung und Vermeidung von chronischer Stressbelastung und Burnout.

Inhalte:

- Medizinische und psychologische Grundlagen der Stress- und Burnoutprävention
- Abgrenzung zu angrenzenden Fachbereichen
- Salutogenetischer Beratungsansatz
- Bewegungspraxis
- Ernährungspraxis
- Supervision

ÖGL-Upgrade zum/zur Salutovisor/in®:

Aufgrund der Schwerpunktsetzung auf das Modell der Salutogenese nach Aaron Antonovsky sind Sie nach dem erfolgreichen Lehrgangsabschluss berechtigt, die geschützte Marke Salutovisor/in® zu führen.

Voraussetzungen für den Eintrag in die Expertenliste der Wirtschaftskammer:

- Erfolgreicher Abschluss des Lehrganges
- LSB-Gewerbeberechtigung (aktiv)
- Nachweis über 40 Stunden Praktikum im Bereich Stress- und Burnoutprävention (selbstorganisiert)

Ihre Fragen beantwortet gerne:

Marion Gatscher, WIFI Tirol:

Telefon: **05 90 90 5-7255**

[E-Mail senden](#)



Impulse aus der Berufsgruppe OÖ



Die nächsten Jour Fixe Termine im ersten Quartal 2019

Gegenseitiges Kennenlernen, Austausch mit KollegInnen, aktive Auseinandersetzung mit aktuellen Themen, Gedanken und Sichtweisen von Anderen: die Jours fixes der OÖ Lebens- und SozialberaterInnen in Linz, Gmunden, Lichtenberg, Grieskirchen und Ried/Braunau bieten dazu ausreichend Gelegenheit.

Die Teilnahme am Jour fixe gilt als zweistündige Fortbildung im Sinne des § 1 Abs. 2 Standes- und Ausübungsregeln für das Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung (BGBl II Nr. 260 vom 11.11.1998).

Damit Sie keinen der Jour fixe versäumen, tragen Sie am besten gleich alle Daten in Ihren Kalender ein:

Montag, 21.01.2019, 19:00 – 21:00 Uhr
WKO Ried, Dr. Thomas-Senn-Str. 10, 4910 Ried/Innkreis
Referent: Mag. Franz Landerl (Psychologische Beratung)

Montag, 11.02.2019, 19:00 – 21:00
WKO Grieskirchen, Mangsburg 20, 4710 Grieskirchen
Referentin: Maria Reischauer (Psychologische Beratung)

Dienstag, 12.02.2019, 19:00 – 21:00 Uhr
WIFI OÖ, Wiener Straße 150, 4024 Linz
Referent: Mag. Franz Landerl (Psychologische Beratung)

Dienstag, 12.03.2019, 19:00 – 21:00 Uhr
WKO Gmunden, Miller-v.-Aichholzstraße 50, 4810 Gmunden
Referentinnen: Mag. Andrea Hütthaler (Sportwissenschaft)
Anmeldung: Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung mit Name, Kontaktdaten sowie Angabe des Jour-Fix Termins via [Mail](mailto:Mag. Franz Landerl), telefonisch unter 05/7000-7057 oder [online](http://www.wko.at)



Guide für Lebensberatung 2018/2019

In Kooperation mit den OÖ Nachrichten erschien die siebte Ausgabe Auflage Guide für Lebensberatung 2018/2019 als Sonderbeilage im Gesundheitsteil sowie Online und in mobiler Version. Dieser Guide soll Ihnen und Ihren KundenInnen einen Einblick in die professionelle Arbeit und Ausbildung unserer LebensberaterInnen geben sowie unsere ExpertInnen vorstellen. Im Adressverzeichnis finden Sie psychosoziale Beratung, Ernährungsberatung sowie sportwissenschaftliche Beratung nach Bezirken aufgelistet.

Bestellen Sie sich Ihr kostenloses Exemplar des Guides für Lebensberatung 2018/19 als Broschüre unter dienstleister@wkoee.at oder telefonisch unter 05/90909-4173.

Weiters steht der Guide auch [online](http://www.wkoee.at) mit einer Suchabfrage zur Verfügung oder als [Online-Version](http://www.wkoee.at) mit mittels QR-Code für unterwegs.

Viel Freude beim Durchlesen des Guides für Lebensberatung wünscht Ihnen die Berufsgruppe der OÖ Lebens- und SozialberaterInnen.



Balance finden¹

Von *Elfriede Zörner*

Bei der sehr interessanten Weiterbildungstagung des [CLS-Instituts](#) hat mir der Vortrag „Spielerisch wieder Balance finden und Glück im Leben erfahren“ von **Dr. Walter Neubauer**, Leiter des [Departments Psychosomatik](#) am Klinikum Wels-Grieskirchen, besonders gut gefallen. Bei den am Nachmittag angebotenen Workshops entschied ich mich daher für seinen und möchte nun den Body Scan als eine der von ihm vorgestellten Balance-Übungen bringen. Zwischen den einzelnen Textpassagen ist natürlich entsprechend Zeit zu gewähren, damit die Klienten die Gedankenreise mitmachen können.

GLÜCK ENTWICKELN IM ALLTAG

- SPIRITUALITÄT ENTWICKELN!
- ZIELE RICHTIG SETZEN!
- SICH SELBST ANERKENNEN!
- SOZIALE BEZIEHUNGEN PFLEGEN!
- SICH UM DEN EIGENEN KÖRPER KÜMMERN !



ERLERNEN DER ACHTSAMKEIT NACH JON KABAT-ZINN

- Woche 1: Mit der Achtsamkeit vertraut werden → Bodyscan (=B), Rosinenmeditation
- Woche 2: Wahrnehmen und Meditation → B, Atemmeditation (A)
- Woche 3: Grenzen erforschen B, A, Yogaübungen (Y)
- Woche 4: Stressbewältigung durch Achtsamkeit → B, A, Y, Atemraumübung (AR)
- Woche 5: Mit Schwierigkeiten umgehen lernen →
- Woche 6: Achtsame Kommunikation → Gehmeditation, Gewaltfreie Kommunikation
- Woche 7: Für sich selbst sorgen → Natur Meditation
- Woche 8: Praxis beibehalten → Metta Meditation (=Liebende-Güte Meditation) → Mitgefühl üben



Body Scan² nach Jon Kabat Zinn (Kurzversion 10-15 Min)

Den Body Scan kannst du im Sitzen oder im Liegen durchführen. Setzt dich in einen bequemen Stuhl oder Sessel oder lege dich in dein Bett, auf das Sofa, auf deine Yogamatte oder eine dicke Decke. Nicht nur dein Geist soll mit der Übung zur Ruhe kommen, sondern auch dein Körper. Versuche trotzdem, wach und aufmerksam zu bleiben und während der Übung nicht einzuschlafen.

- Achte darauf, dass du bequem sitzt oder liegst, die Arme liegen sich neben dem Körper oder bequem auf den Oberschenkeln.
- Beginne, tief ein und aus zu atmen. Schließe mit dem Ausatmen die Augen und komm langsam zur Ruhe.
- Sobald du merkst, dass deine Gedanken abschweifen, komme mit deiner Aufmerksamkeit und deiner Konzentration wieder zurück zur jeweiligen Körperregion.
- Beginne mit deinen Füßen. Fühle, an welchen Stellen die Füße den Boden oder die Unterlagen berühren und nimm deine Fersen, die Fußsohlen, die Zehen und den Fußspann ganz bewusst wahr.
- Spüre dann in deine Unterschenkel hinein, die Waden und die Schienbeine.

¹ Bildnachweis: © Dr. Walter Neubauer

² Internet Download Body Scan 23 Min: https://www.tk.de/audio/anleitung_zum_body_scan_mit_musik.mp3



13

- Wandere dann mit deiner Aufmerksamkeit in die Knie, die Oberschenkel und fühle, wo die Oberschenkel die Unterlage oder den Stuhl berühren.
- Wandere dann mit deiner Konzentration in deinen Bauch. Atme tief in den Bauch hinein und dann spüre, wie sich deine Bauchdecke beim Atmen hebt und senkt.
- Fühle, wo der Rücken anliegt. Sind die unteren Rückenmuskeln entspannt? Überprüfe, ob die Schultern locker nach unten hängen.
- Dann lässt du die Gesichtsmuskeln entspannen, überprüfe, ob der Unterkiefer locker ist, ob die Augenlider ganz locker aufeinander aufliegen.
- Spüre danach in deine Arme hinein. Nimm wahr, an welchen Stellen deine Arme aufliegen und fühle in die Oberarme, die Ellenbogen, die Unterarme und in deine Finger hinein.
- Bereite dich dann darauf vor, die Übung abzuschließen. Mit einer der nächsten Ausatmungen öffnest du deine Augen wieder. Nimm einige tiefe Atemzüge und strecke und räkle dich.

SICH UM DEN EIGENEN KÖRPER KÜMMERN

> 50 GUTE GRÜNDE FÜR BEWEGUNG → NUR WENIG ZEIT IST NOTWENDIG !

- 30 Min moderate Aktivität (Spazieren) an meisten Tagen der Woche
- Leitlinien 2016: 5 x/Woche 10 Min moderat **Gehen mit Trippeln** dazwischen
- Wie anfangen ? 1. Woche: täglich daran denken → Gehirnbahnung!
2. Woche: Tun, 1min./d
Dann: Start low go slow, Wechsel 1 und 2 Min walken und Tripp/Trapp abwechselnd

10 000 Schritte!

Impressum

Kontakt, Redaktion und Verteilerliste:
office@oegl-lebensberater.at

Neue Datenschutzrichtlinien:
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 20. Februar 2019!!**

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**



Zertifizierte Weiterbildungen für LebensberaterInnen



Masterupgrade Psychosoziale Beratung (MSc)

Der zweisemestrige Masterlehrgang in Zusammenarbeit mit der Karl-Franzens-Uni Graz bietet ein qualifiziertes Upgrading in Bezug auf die Ausübung der Psychosozialen Beratung, ist wissenschaftsgeleitet und praxisorientiert konzipiert. Der Unterricht findet in Laakirchen ca. einmal monatlich an Wochenenden statt. Abschluss: Master of Science
zwei Semester, Start Herbst 2019



9. 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.

5 dreitägige Module vom 25. Februar - 20. November 2019
Eintrag in Expertenpool möglich!



Fortbildungslehrgang Stress- & Burnoutprävention

Lernen Sie fundierte Methoden kennen, um die Ursachen von Stress zu erkennen, Personen bei stressbedingten Situationen professionell zu coachen und Unternehmen gezielt bei stressrelevanten Themen zu begleiten. Nach Absolvierung des Lehrgangs dürfen Sie Ihren KlientInnen auch den Gesundheitshunderter der SVA anbieten.

4 dreitägige Module von 4. Februar bis 19. Juni 2019
Eintrag in Expertenpool möglich!



Fortbildungslehrgang Supervision

Neben der klassischen Supervisionsbegleitung lernen Sie in unserem Haus, wie positive Gefühle (Vertrauen, Klarheit, Mut, Selbstsicherheit, Gelassenheit, ...) in einem Supervisionsprozess sicht- und spürbar gemacht werden können. Dadurch können die Handlungsfähigkeiten der KlientInnen enorm erweitert werden.

4 dreitägige Module vom 25. März bis 23. Oktober 2019
Eintrag in Expertenpool möglich!



Fortbildungslehrgang Paarberatung

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 IMAGO-Therapie, sowie die Familiendynamik der eigenen Herkunftsfamilie und deren Auswirkungen auf die Paarbeziehung gelegt.

4 dreitägige Module vom 11. März bis 3. Juli 2019
Eintrag in Expertenpool möglich!



ANMELDUNG und nähere Informationen

Institut Huemer e.U.

Bildungshaus Villa Rosental
 Lindacherstraße 10, 4663 Laakirchen Tel: 07613/45000
 Home: www.instituthuemer.at / Mail: office@instituthuemer.at





15 (pr)



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

IN JEDER BEZIEHUNG GUT BERATEN

Weiterbildungsangebote 2019

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

<p>Paar- und Sexualberatung</p> <p>Einführung in die Paar- und Sexualberatung; Rollen und Aufgaben in der Arbeit mit Paaren; Grundlagen der Sexualberatung; Grundlagen der Sexualpädagogik; Dynamik der Paarberatung; Umgang mit Paarkonflikten; Begleitung in Beziehungskrisen; Untreue in der Paarberatung; Selbsterfahrung (123 EH)</p> <p>Februar - Oktober 2019 € 1.260,-</p>	<p>Grundlagen der Paarberatung</p> <p>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; Systemische und narrative Interventionen (18 UE)</p> <p>22.-23. Feb. 2019 € 268,- FR 16:30-21:00, SA 09:00-19:00</p>
<p>Vortrag: Lob der Vernunfteh</p> <p>Referent: Priv.-Doz. Dr. med. Dipl.-Psych. Arnold Retzer</p> <p>Wie kann intime Gemeinschaft auf Dauer gelingen? Überforderung des Glücks? Wie erschaffen wir sowohl Himmel als auch Hölle auf Erden?</p> <p>29. März 2019 € 25,- FR 19:00-21:00</p>	<p>Dynamik der Paarberatung</p> <p>Referenten: Priv.-Doz. Dr. med. Dipl.-Psych. 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>30. März 2019 € 200,- SA 09:00-19:00</p>
<p>Mediation im Bildungsbereich</p> <p>Referentin: Dipl. Päd. Anna Gabalier MA</p> <p>Spezifika der Mediation im Non-Profit-Bereich; Mediation im Sozial- und Gesundheitsbereich; Schulmediation; Konfliktprävention; Gruppenpsychologie und psychosoziale Interventionsformen (15 UE)</p> <p>12.-13. April 2019 € 240,- FR 16:30-20:00, SA 09:00-18:00</p>	<p>Kurzlehrgänge:</p> <p>SUPERVISION & COACHING NOVEMBER 2019 - JULI 2020 € 1.280,-</p> <p>BURNOUT PRÄVENTION & STRESSMANAGEMENT NOVEMBER 2019 – JUNI 2020 € 1.280,-</p>

Alle Veranstaltungen gelten als Fortbildung gemäß § 20 ZivMediatG. + Fortbildung für LSB und Supervision
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





16 (pr)

NEU ab März 2019: **Diplomlehrgang**

Systemische Zauberkunst



Du willst in deine Arbeit systemische Zauberkunst einweben? Du möchtest deine Seminarteilnehmer oder deine Klienten verzaubern? Und du bist bereit, dich mit Zauberkunststücken intensiv auseinander zu setzen? Dann herzlich willkommen in der Ausbildung!

Der Lehrgang richtet sich an Trainer/innen, Berater/innen, Supervisorinnen und Supervisoren. Systemische Zauberkunst braucht ZauberKünstler/innen, die ihr Handwerk verstehen. In diesem Lehrgang hast du Zeit, dich der Übung zu widmen und schaffst für dich eine neue und ganz besondere Nische. Die Ausbildung umfasst in **Summe 150 UE** - 100 UE in Präsenz- und 50 UE in Selbstlernphasen (konzipiert als Blended Learning).

Module & Inhalte	Termine
Modul 1: Grundlagen & Einführung <i>Einführung in das Thema; Geschichte der Zauberkunst, wer waren die ganz Großen; Umgang mit Quellen; wir erfinden nichts Neues - wissenschaftlicher Background; systemische Zauberkunst vs. Magie, Mentalmagie und Taschentricks; Abgrenzung zur Therapie; Sinnhaftigkeit & mögliche Tätigkeitsfelder; Kennenlernen von Basics und Fachbegriffen; Warming-Up mit einfachen Kunststücken.</i>	01.-02.03.2019 Fr 16-20 Uhr Sa 10-18 Uhr (16 UE)
<i>Selbstlernphase A: Nachbereitung und Vertiefung; Begleitung und Reflexion der eigenen Übungspraxis (Aufwand: ca. 10 UE).</i>	
Modul 2: Die Welt der Karten <i>Wiederholung des Gelernten; öffnen des Lernraums - es wird geübt; Ursprünge der Kartenkunst; Mischtechniken und Set-Up; Kunststücke mit Karten erlernen; Karten sind nicht gleich Karten; Verständnis für die Übung entwickeln; Unterschiede ausarbeiten & sicher im Umgang werden; Möglichkeiten & Grenzen.</i>	03.-04.05.2019 Fr 16-20 Uhr Sa 10-18 Uhr (16 UE)
<i>Selbstlernphase B: Nachbereitung und Vertiefung; Begleitung und Reflexion der eigenen Übungspraxis (Aufwand: ca. 10 UE).</i>	
Modul 3: (K)ein Drahtseilakt - die Arbeit mit Seilen <i>Bisher Gelerntes wird gefestigt; gestalte eine kleine Präsentation & lass dich feiern; mit Applaus umgehen lernen; der Zauber steckt im Detail; Gert Schilling stellt die didaktische Zauberkunst vor; die Dinge verschwinden, erscheinen und verändern sich; mit zauberhaften Metaphern Aussagen auf unterhaltsame Weise vermitteln; gemeinsam finden wir didaktische Einsatzmöglichkeiten der gelernten Zauberkunststücke für die Seminarpraxis.</i>	29.-30.06.2019 Sa 16-20 Uhr So 10-18 Uhr (16 UE)
<i>Selbstlernphase C: Nachbereitung und Vertiefung; Begleitung und Reflexion der eigenen Übungspraxis (Aufwand: ca. 10 UE).</i>	
Modul 4: Kreativ-Tage <i>Von Zauberwürfel & Tücher; Streichhölzer werden sinnvoll eingesetzt; es wird heiß - vom Umgang mit Pyropapier; bisher Gelerntes wird praxisnah trainiert; neues Wissen darf Platz finden; du als Teilnehmer/in wendest deine Zauberkunststücke direkt an - wir bekommen Besuch; erarbeiten und konkretisieren von Tätigkeitsfeldern; methodisches Speeddating schafft Praxistransfer - der Wissenscheck; die Arbeit rückt in den Vordergrund.</i>	26.-27.07.2019 Fr 16-20 Uhr Sa 10-18 Uhr (16 UE)
<i>Selbstlernphase D: Nachbereitung und Vertiefung; Begleitung und Reflexion der eigenen Übungspraxis (Aufwand: ca. 10 UE).</i>	
Modul 5: Trainingstage <i>Reflexion der eigenen Rolle; professionellen Umgang mit Kunststücken trainieren; Konstruktivismus trifft auf systemische Zauberkunst; Zauber und Magie in Coaching, Beratung & Training; bisherige Erfahrungen werden auf den Punkt gebracht; Methodentraining: alles, was rollt - von Bällen, Ringen & Kugeln; mit Zahlen jonglieren.</i>	20.-21.09.2019 Fr 16-20 Uhr Sa 10-18 Uhr (16 UE)
<i>Selbstlernphase E: Nachbereitung und Vertiefung der Lerninhalte im Moodle; Begleitung und Reflexion der eigenen Übungspraxis; virtuelle Prüfungsvorbereitung; gegenseitige Unterstützung beim Erstellen der schriftlichen Arbeit (Aufwand: ca. 10 UE).</i>	
Modul 6: Abschluss & Ausblick <i>Selbsterfahrung & Selbstreflexion; sich sammeln & sammeln; gemeinsamer Ausklang am Freitag bei Speis und Trank; Zusammenfassung & Ausbildungsreflexion; alle noch offenen Fragen werden geklärt; Abschlussprüfung und feierlicher Ausklang am Samstag.</i>	11.-12.10.2019 Fr 16-20 Uhr Sa 10-22 Uhr (20 UE)

Alle Infos & Anmeldung jetzt unter <http://www.LSBstudio.at/zaubern>



17 (pr)

Mit Virtual Reality gegen Burnout & Co. Experten sehen Virtual Reality als optimales Tool für Coaches und Therapeuten. Ein österreichisches Start-up rund um den Hirnforscher Dr. Marcus Täuber und den Mentalcoach Michael Altenhofer entwickelt virtuelle Realitäten gegen Stress, Burnout & Co – www.vr-coach.at.



Virtual Reality als digitale Wunderwaffe gegen Stress

Mit technologischem Fortschritt geht es nun dem Stress an den Kragen. Davon sind der Wiener Hirnforscher Dr. Marcus Täuber und der Mentalcoach Michael Altenhofer überzeugt. Sie orten in Virtual Reality-Programmen das Potenzial, die Burnout-Prophylaxe in Therapien und Coachings zu revolutionieren. Bereits innerhalb von drei Minuten zeigen sich beim Einsatz von hochauflösenden VR-Brillen deutliche Effekte, so die Beobachtung der beiden Experten.

Erfolg in Beratung und Therapie durch Simulation

„Wer schon einmal bei einem Liebesfilm mitgeweint oder bei einem Thriller mitgefiebert hat, weiß, wie heftig Bilder unser emotionales Erleben steuern“, verweist Täuber auf ein uns allen bekanntes Phänomen. Kognitive Psychotherapeuten, Hypnotiseure und Mentaltrainer setzen daher verstärkt auf die Wirkkraft innerer Bilder. „Mit VR-Brillen können diese Bilder, Situationen und Szenen intensiv erlebt werden“, betont auch Michael Altenhofer.

Für Dr. Marcus Täuber gehören virtuelle Realitäten zu den wirkungsvollsten Werkzeugen überhaupt, die die moderne Psychologie zu bieten hat. Der Bestseller-Autor ist davon überzeugt, dass virtuelle Realitäten in wenigen Jahren auch aus Beratung, Personalentwicklung und Selbsthilfe nicht mehr wegzudenken sind.

Auszeit durch die Brille

Ein Klassiker unter den Beratungs-Metaphern ist der gedankliche Spaziergang am Strand, um im Alltag zu mehr Ruhe und Entspannung zu kommen. Der Coach oder Therapeut versucht dabei, die Klienten durch bildhafte Texte und ruhiger Stimmführung bei dieser Vorstellungsübung zu unterstützen. Das erste VR-Programm von Michael Altenhofer und Marcus Täuber war eine Szene am Meer, mit dem Fokus Ruhe und Entspannung zu erzeugen. Über zweihundert Menschen haben dieses Programm bereits getestet. Das Ergebnis: bereits drei Minuten reichen, um das subjektive Stressempfinden deutlich zu verbessern“, erläutert Altenhofer.



18 (pr)



Coaches und Therapeuten sind doch keine Technik-Muffel

Der Therapie- und Beraterbranche wird oft nachgesagt, dass sie nicht gerade technikfreundlich gestimmt ist. Das dürfte ein Mythos sein. Kürzlich fand eine Umfrage unter 132 Psychotherapeuten, Psychologen und Lebensberater zum Thema Virtual Reality in der Beratung statt: 52% der Befragten zeigten sich interessiert, die Effekte ihrer Methodik mit dieser Technologie zu steigern. 75% davon taten das bisher noch nicht, da entweder die eigene Kenntnis darüber zu gering waren oder die Entwicklungskosten als zu hoch eingeschätzt wurden.

Hier wollen der Hirnforscher Marcus Täuber und Michael Altenhofer Abhilfe schaffen. Gemeinsam konzipierten sie Österreichs erste Fortbildung zum Thema Virtual Reality im Coaching. Dort eignet man sich nicht nur ein theoretisches Know-how an, sondern entwickelt die ersten eigenen Programme, die man anschließend auch verwenden kann. Infos dazu finden Interessenten unter www.vr-coach.at.

Übrigens: Die Absolventen erhalten neben eigenen VR-Programmen und dem ersten Zertifikat überhaupt, das es zu diesem Thema gibt, auch die Möglichkeit einer Mitgliedschaft in der **International Society for Applied Neurosciences** (Ehrenmitglied ist u.a. Martin Seligman). Diese Mitgliedschaft vermittelt Neuro-Kompetenz und sollte auf keiner Berater-Webseite fehlen.

Die Durchführung des Lehrgangs im Frühjahr 2019 in Graz ist aufgrund der aktuellen Teilnehmerzahl bereits gesichert! Die konkreten Termine finden Sie auf unserer Webseite.

Am 30. Jänner in Graz und am 31. Jänner in Wien finden jeweils ab 19:00 Uhr kostenlose Infoabende zum Lehrgang statt. Dort können Sie sich selbst von den ersten VR-Programmen überzeugen und sich umfassend informieren. Weiteres gibt es einen Vortrag vom Hirnforscher Dr. Marcus Täuber über innere und äußere Bilder. Falls Sie diese Gelegenheit nutzen wollen, bitten wir Sie um Anmeldung unter infoabend@vr-coach.at. Oder auf der [Webseite der Infoabende](#).

Falls Sie selbst LSB-Lehrgänge durchführen und diese spannende Innovation Ihren Teilnehmern näherbringen möchten, stehen wir gerne für eine Kooperation zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!



Interessante Links zum Thema Virtual Reality in der Beratung:

[Österreichische Ärztezeitung \(2018\)](#)

[Coaching Magazin \(2017\)](#)



19 (pr)

Weiterbildungen für Lebens- und SozialberaterInnen



KomBI-Laufbahnberatung

Die Kombi-Laufbahnberatung ist ein strukturiertes, ressourcenaktivierendes Coaching-Verfahren, das Menschen in beruflichen Umbruchsituationen unterstützt, den eigenen Berufsweg aktiv zu gestalten. Es dient der eigenen Standortbestimmung, trägt zur Klärung eigener Werte, Präferenzen und Fähigkeiten bei, formuliert konkrete Ziele und Schritte für die Zukunft und erleichtert eine berufliche Um- und Neuorientierung.

Im Gegensatz zu objektivierenden Verfahren, in denen die Kompetenzen zumeist aus der Beobachtung bewertet werden, erarbeiten die KlientInnen hier ihre Ressourcen ausschließlich aus der Reflexion. Die Durchführung setzt Freiwilligkeit voraus, sich auf den personenzentrierten Prozess einzulassen. Durch den gewählten Ansatz wird die Selbstwirksamkeit hinsichtlich der eigenen Berufswegplanung deutlich erhöht. Die KlientInnen werden in die Lage versetzt, eigene Entscheidungen und realitätsnahe Ziele und Umsetzungsstrategien selbstverantwortlich zu entwickeln und verfolgen. Sie entscheiden selbst wie sie ihre Kompetenzen in Zukunft einsetzen wollen und tun dies, so das Ergebnis mehrerer Längsschnittstudien, mit höherer Motivation.

Die KomBI-Laufbahnberatung zeichnet sich durch einen stringenten und strukturierten Ablauf aus. Diese Struktur ermöglicht eine hohe Beratungsqualität – auch wenn in unterschiedlichen Settings gearbeitet wird. Die KomBI-Laufbahnberatung ist ein viel beachtetes, anerkanntes und zertifiziertes Instrument zur Laufbahnberatung. In einer Untersuchung der Stiftung Warentest im Februar 2017 schnitt die Kombi-Laufbahnberatung neben der Kompetenzenbilanz am besten von allen 11 getesteten Verfahren ab. Das Verfahren wird vom AMS Oberösterreich als Kompetenzmessverfahren anerkannt.

Der Ausbildungslehrgang umfasst 5 Workshoptage und schließt mit einem Zertifikat zur Anwendungsberechtigung ab. Die einzelnen Prozessschritte wie die biografische Arbeit, die Tätigkeitsanalyse, das Belegen von Kompetenzen und das Planen von Zielen und nächsten Schritten – werden im Lehrgang erprobt und in einem ausbildungsbegleitenden Praxisprojekt angewendet. Die zur Verfügung gestellten Instrumente können sofort nach der Ausbildung in der Praxis eingesetzt werden.

Details und Termine zur nächsten Veranstaltung KomBI-Laufbahnberatung erhalten Sie von Ihrer persönliche Ansprechpartnerin:

Julia Schraml

Telefon: +43 732 6922 7703, E-Mail: julia.schraml@organos.at

Verein zur Förderung von Arbeit und Beschäftigung

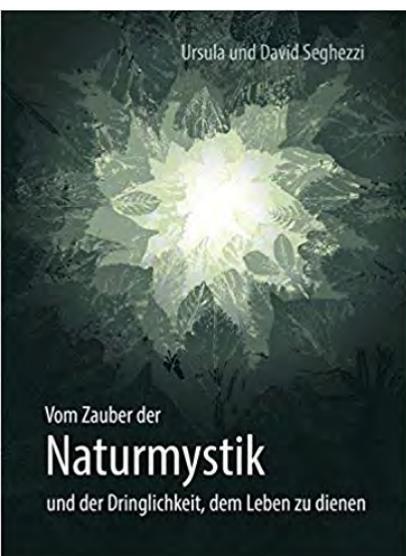
FAB Organos - College für Systemische Beratung und Bildung

A-4020 Linz, Industriezeile 47a

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

Ein Unternehmen der BBRZ GRUPPE





Ursula Seghezzi, David Seghezzi **Vom Zauber der Naturmystik - Und der Dringlichkeit dem Leben zu dienen**

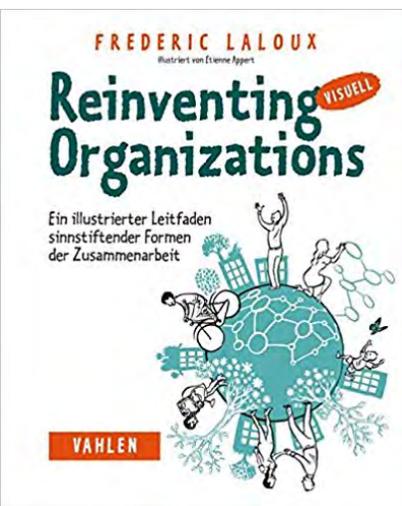
Die dramatische Naturzerstörung unserer Zeit ist das Ergebnis eines verengten Weltbildes, das die Natur als Ansammlung verwertbarer Objekte betrachtet. Erst wenn wir die Entgleisungen unserer westlichen Kultur verstehen und die Seele der Natur wieder neu fühlen lernen, wird der notwendige Wandel zu einem lebensdienlicheren Menschsein möglich.

Ursula und David Seghezzi nehmen die Lesenden mit auf eine geistige und sinnliche Transformationsreise und machen dabei komplexe Zusammenhänge nachvollziehbar: Die Geschichte der westlichen Natur- und Seelenentfremdung, zyklische Naturmodelle als Orientierungshilfe, die ganzheitliche Weltwahrnehmung der Quantenphysik und der neuen Biologie und die Weisheit von Märchen und Naturmythen. Anschaulich erzählen sie, wie durch Naturcoaching und Naturrituale eine intuitive

Verbundenheit mit der Natur eingeübt werden kann.

Der naturmystische Weg kostet nicht nur einzelne Gewohnheiten, sondern bedeutet viel grundsätzlicher eine Entwöhnung von der narzisstischen Selbst- und Weltwahrnehmung. In diesem Sinn ist Naturmystik radikal unangenehm und radikal politisch. Wer diesen Weg wagt, wird mit Lebendigkeit beschenkt und schenkt Lebendigkeit. (Quelle: Amazon)

**ISBN-13: 978-3905881530, Gebundene Ausgabe, 608 Seiten, EUR 44,-
Van Eyck Verlag, 22. Aug. 2018**



Frederic Laloux

Reinventing Organizations - visuell **Ein illustrierter Leitfaden sinnstiftender Formen der Zusammenarbeit**

Die ermutigende Botschaft von Reinventing Organizations ist bei vielen Lesern in der ganzen Welt auf Resonanz gestoßen. So konnte die Aufmerksamkeit von den Problemen im Management auf die neuen Möglichkeiten der Zusammenarbeit gelenkt werden, die sich heute zeigen. Dieser innovative Ansatz inspiriert tausende Organisationen – Unternehmen und gemeinnützige Initiativen, Schulen und Krankenhäuser – darin, sich zutiefst wirkungsvolleren, seelenvolleren und sinnvolleren Praktiken zuzuwenden.

Reinventing Organizations hat viele Menschen erreicht, aber nicht jeder hat die Zeit, ein 360 Seiten dickes Managementbuch zu lesen. Diese illustrierte Ausgabe vermittelt deshalb die Kernideen des ausführlichen Buches und beschreibt lebendig und fesselnd viele der konkreten Geschichten. Es kann gut sein, dass es Ihnen schwerfallen wird, dieses Buch wieder aus den Händen zu legen, und Sie es in einem Zug durchlesen. „Eine stimulierende und inspirierende Lektüre!“ Robert Kegan, Harvard University. „Ein bahnbrechendes Buch.“ Ken Wilber, Integral Institut (Quelle: Amazon)

**ISBN-13: 978-3800652853, Taschenbuch, 171 Seiten, EUR 24,90
Vahlen Verlag, 15. Dez. 2016**



Elisabeth Gatt-Iro, Stefan Gatt

Unverschämt glücklich

Wie ich und unsere Liebe in der Beziehung erblühen

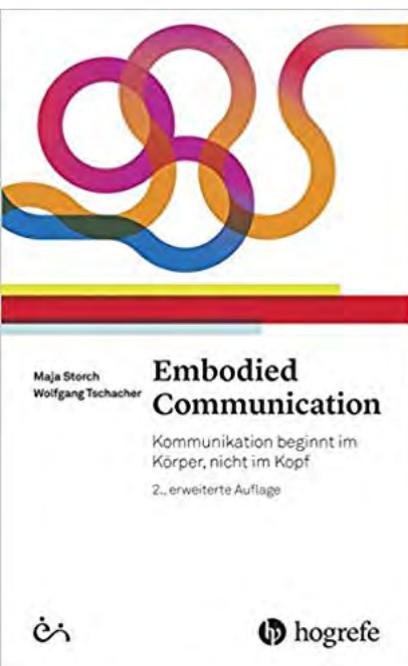
Am Anfang haben wir Herzklopfen und Schmetterlinge im Bauch. Wir verbringen viele romantische Stunden und leidenschaftliche Nächte. Wir können gar nicht aufhören, miteinander zu reden und einander geistig und körperlich zu erforschen. Wir sind angekommen, wir sind verliebt.

Doch diese Phase endet spätestens, wenn wir uns auf den gemeinsamen Alltag einlassen und sich die Schwächen und Eigenheiten der liebsten Person offenbaren. Verletzungen, Enttäuschungen, Frust, Machtkämpfe und letztendlich Entfremdung sind oft unüberwindbare Sackgassen, die sich auch auf der körperlichen Ebene in Form von sexuellen Problemen zeigen.

Das Autorenpaar lässt Sie an eigenen Erfahrungen teilhaben und lädt Sie zu einem Rendezvous mit Ihrem Ich ein. Es begleitet Sie dabei, die Qualität Ihrer Partnerschaft in allen Bereichen zu erkunden und sich den dabei

auftretenden Herausforderungen zu stellen. Wagen Sie diese Reise, um den magischen Zauber Ihrer Liebesbeziehung wiederzubeleben und eine liebevolle Herzensverbindung erwachen zu lassen. Dadurch wird es möglich, das gegenseitige Begehren neu zu entfachen und sich einander frei und voller Vertrauen hinzugeben. So wird es Ihnen gelingen, Ihr eigenes wie auch das Potenzial Ihrer Beziehung zum Erblühen zu bringen und Sie fühlen sich dabei unverschämt glücklich. (Quelle: Amazon)

ISBN-13: 978-3990600542, Gebundene Ausgabe, 300 Seiten, EUR 19,95
Goldegg Verlag, 1. Auflage 1. Sep 2017



Maja Storch, Wolfgang Tschacher

Embodied Communication

Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf

Die Theorie der Embodied Communication postuliert: Es gibt keine fixe Bedeutung einer Botschaft, die verstanden werden kann. Es gibt lediglich das gemeinsam erzeugte Gefühl der Einigung auf eine Sprachgestalt, die aber aus der Interaktion spontan und neu entsteht und die nicht von Anfang an vorhanden ist. ... Unsere Emotionen, Affekte und Gedanken sind immer auch von Körperhaltungen und Muskelaktivierungen beeinflusst. Gelingende Kommunikation erkennt man also weniger an ihren Inhalten, als vielmehr an der Stimmigkeit. ... Neben einem Teil zur Theorie der Embodied Communication bietet das neue Buch der Autoren einen ausführlichen Praxis- und Workshopteil. Letzterer richtet sich an Personen, die selber Kommunikationskurse geben und über einzelne Methoden vertiefende Information wünschen. (Quelle: Amazon)

ISBN-13: 978-3456856148, Gebundene Ausgabe, 192 Seiten, EUR 19,95
Verlag Hogrefe AG, 2. erw. Auflage 7. Dez. 2015



Kurz notiert – nicht nur für die Festtage



Von Mag. Heidi Reber

Phytate ("Phytin") muss man nicht meiden

Immer wieder kann man lesen, dass Getreideprodukte aus Vollkorn die Calciumabsorption behindern, weil sie Phytate (Phytinsäuren, "Phytin") enthalten, die Calcium binden, so dass es nicht absorbiert wird und den Körper wieder verlässt.

Das stimmt zwar und das betrifft nicht nur Calcium, sondern noch stärker Eisen und Zink, aber es geht bei dieser Behinderung um sehr geringe Mengen. Mit dem Vollkornprodukt nimmt man ohnehin von allen Mineralstoffen mehr auf, da machen die Vorteile des Vollkorngetreides die Nachteile der Phytate mehr als wett.

Darüber hinaus gibt es Hinweise, dass Phytate eine günstige Wirkung auf den Blutzuckerspiegel und auf die Blutfette haben.



Verstecktes Glutamat

Allen, die auf die Zufuhr von Glutamat achten wollen, empfehle ich die Auflistung, welche Bezeichnungen bei den Inhaltsstoffen auf glutamathaltige Produkte hinweisen:

<https://www.starkeknochen.at/ernaehrungstipps/verstecktes-glutamat/>

Mag. Heidi Reber ist Ernährungswissenschaftlerin und Sprecherin der Osteoporose Selbsthilfe Saalfelden; heidi@starkeknochen.at

Foto: © H.Reber

Ein Genuss-Impuls für die Sinne



Von Mag. Ariane Hitthaller, MSC, SNHS Dip.

Genießen Sie nicht nur zu den Feiertagen – doch zu Weihnachten eventuell besonders – mit allen Sinnen: Betrachten Sie die Mahlzeit vor dem ersten Bissen, atmen Sie den Geruch ein. Welche Erinnerungen, Emotionen werden geweckt? Und nehmen Sie sich wirklich Zeit für den Festtagsschmaus.

Mit zusätzlich etwas Bewegung und ab und zu meinem Energydrink kommen Sie gut im Alltag an: 250ml heißes Wasser mit 2 dünnen Scheiben frischen Ingwer, je 1 Prise Salz, Cayennepfeffer, Kurkuma, 1 Schuss Zitronensaft in einer Tasse 10 min ziehen lassen und mit 1TL Honig abschmecken. Schluckweise warm genießen. Bringt Kraft, Energie, kurbelt den Stoffwechsel an und wärmt von innen; am besten vormittags trinken.



Mag. Ariane Hitthaller, MSC, SNHS Dip. ist Ernährungswissenschaftlerin, Autorin, ÖGL-Vorstandsmitglied, Salutovisiorin®, Experte für Orthomolekularmedizin und Stressmanagement www.hitthaller.com

Foto: © ÖGL

