



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 67 / März 2019



© ezörner

Triade der Gesundheit .....Seite 04  
Wissen kompakt: Resilienz .....Seite 07  
Beratungstool: Gesundheitsbild .....Seite 14



ImpulsPro





Vorwort: Sinn-volle Fastenzeit?	3
Ariane Hitthaller – Triade der Gesundheit (EW)	4
Gottfried Huemer – Wissen kompakt: Resilienz (LB)	7
Impressum und Redaktionsschluss	9
Impulse BG VBG: F&F / Fachartikel & Frauenlauf (V)	10
Impulse Tirol: Kompetenzzentrum (T)	11
Impulse BG OÖ: Frühlingsprogramm Jours Fixes (OÖ)	12
Impulse FV: 2. LSB-Kongress / BGF (W)	13
Methoden-Impuls: Gesundheitsbild (SAL)	14
11.Salutogenese-Symposium: Zukunft vom Attraktoren her (D)	16
WB: ÖGL-Upgrade “Salutovisor/in® (OÖ)	17
WB: Villa Rosental – MasterUpgrade / Prävention u.w. (OÖ)	18
WB: ISYS – Paarberatung / Krisenintervention / Retzer Vortrag (KTN)	19
WB: Klasmann – Sich frei singen / Selbsterfahrung (W)	20
WB: SteiGLS – Syst.Aufstellungsarbeit / Alkoholsucht (STK)	21
Literaturimpulse: H. Merl – Gesundheitsbild	23
Literaturimpulse: C. Cross-Müller – Kopf hoch	23
Literaturimpulse: S. Edlinger – Krisen meistern	24
Literaturimpulse:J. Ross – Was die Seele essen will	24



## Sinn-volle Fastenzeit?

### Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Mit dem Aschermittwoch und seinem Aschenritual, das uns unsere Vergänglichkeit bewusst machen will, hat die Fastenzeit begonnen. Für viele ein Anlass ein paar lästige Kilo, die sich durch winterliche Feste und dem genüsslichen Verzehr der Faschingskrapfen gesammelt haben, wieder loszuwerden.

Doch Anselm Grün rät, aus Freude zu fasten – „aus Freude an der inneren Freiheit und einem intensiveren Leben“. Er meint damit nicht nur den Verzicht auf bestimmte Lebensmittel, sondern auch aus der Fülle, die uns manchmal zu erdrücken scheint, bewusst so manches wegzulassen und neue Räume für sich zu entdecken. Askese als Lustgewinn und um sich zu beweisen, dass der Mensch frei sein kann und nicht von seinen Bedürfnissen einfach beherrscht wird. Das Leben wieder auf das Wesentliche vereinfachen und es voller Freude und Leidenschaft genießen. Alle, die es bereits praktiziert haben, wissen, dass der Anfang zwar hart ist, sich jedoch diese Freude wirklich einstellt. Die Sinne werden schärfer, das Denken klarer, das Träumen intensiver und wir nehmen uns, unsere Mitmenschen, die Natur viel bewusster wahr. Wir finden wieder leichter zu unserer Mitte, zu unserem Selbst und zu unseren echten Bedürfnissen.

Die Beiträge in der heutigen Ausgabe unterstützen uns auf diesem Weg für uns selbst und in der Beratung. So beleuchtet **Mag. Ariane Hitthaller** das Zusammenwirken der **Triade** und weist darauf hin, wie sehr alles miteinander verflochten ist. **Gottfried Huemer** bringt **Resilienz** auf den Punkt. Das **Gesundheitsbild** von **Harry Merl** zentriert unser inneres Bild vom Heil- und Gesundsein.

Auch in den **Kurzberichten aus den Bundesländern** liegt das Augenmerk auf der Gesundheitsvorsorge und dem wirkungsvollen Umgang mit den Störungen. In der Auswahl der **Weiterbildungsangebote** setzt sich dieser Weg fort. Besonders hinweisen möchte ich wieder auf das **Salutogenese-Symposium** im Mai; den weiten Weg nach Bad Gandersheim erlebe ich seit 2006 als überaus lohnend. Speziell in der Alten Mühle empfinde ich dieses interdisziplinäre Treffen als Regeneration für Körper und Geist. Doch auch hier im Lande gibt es quer durch die Bundesländer sehr salutogene Inputs, ein reiches Angebot, das uns in unserem Beratungsalltag stärkt! An dieser Stelle möchte ich allen Anbietern für ihre hohe Qualität danken und ihnen weiterhin gutes Gelingen wünschen!

Im Namen des ganzen Vorstandes

## Viel Freude beim Lesen sowie eine schöne Frühlings- und Osterzeit!

**Elfriede Zörner**  
Präsidentin der ÖGL



Foto: © ezörner



## Die Triade der Gesundheit

**Körper & Seele: In der Beratung wollen wir auf beides schauen - Nur wie kann das gelingen?**

*Von Mag. Ariane Hitthaller, MSC, SNHS Dip.*

Täglich prasselt eine Flut neuer Herausforderungen auf uns ein. Das Leben ist bunt, aber eben auch manchmal anstrengend. Und so kann es jedem einmal passieren, die Balance zu verlieren. Wo und wie sich das zeigt – so wissen wir Berater.innen nur zu gut – ist individuell höchst verschieden. Als kleinster gemeinsamer Nenner bleibt: Wenn wir auf Dauer nicht gegenlenken, breitet sich das Problem aus!

### Triade der Gesundheit

Mich persönlich begleitet das Modell „Triad of Health“ (Triade der Gesundheit) schon eine ganze Weile. Es hilft mir, die Zusammenhänge zwischen Körper und Seele nicht zu vergessen. Als Ernährungswissenschaftlerin mit spezieller Expertise in Orthomolekularmedizin, habe ich zunächst meist auf körperlicher Ebene angesetzt. Mit den Jahren wurde natürlich klar, dass das nicht reicht. Nun habe ich ein gut funktionierendes Netzwerk aus Beratern.innen, Ärzt.innen und Therapeut.innen, die auch mit der Seele des Menschen arbeiten und an die ich guten Gewissens weiterverweisen kann.

Zurück zur Triade der Gesundheit. Ganzheitliche, medizinische Ansätze beschreiben unsere Gesundheit mit einem gleichseitigen Dreieck (Triad of Health). Eine Seite umfasst unsere Struktur (also den ganzen Bewegungsapparat, Carniosacrales System etc.), die zweite Seite widmet sich der Chemie in unserem Körper (also Ernährung, Stoffwechsel, Vitamine, Mineralstoffe etc.) und die dritte Seite ist eben dann unsere Seele/Psyche.

Gerade unter langanhaltendem Stress beginnt zunächst mindestens eine Seite zu schwächeln und das System kann nach und nach auf allen Seiten kippen.

**Stress – egal wo er nun zunächst herkommt – muss aus diesem Grund immer von mehreren Richtungen betrachtet und behandelt werden. Wir müssen interdisziplinär arbeiten!**

Ich darf mich der Sache nun einmal aus Sicht der Biochemie nähern:

Immer mehr Menschen (Alt und Jung) klagen über chronische Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Erschöpfung. Seit dem Jahr 2000 hat sich die Anzahl Berufstätiger, die an Erschöpfungszuständen leiden, verfünffacht. Oft finden die unterschiedlichsten Therapeuten keine ausreichende Erklärung. Vielleicht, weil allzu oft der individuelle Versorgungszustand und die biochemischen Stoffwechselgeschehnisse unberücksichtigt bleiben? Gerade unser Gehirn arbeitet nach den Grundsätzen der Biochemie.





5

Liegen Nährstoffmängel vor, so können verschiedene Abläufe nicht mehr optimal funktionieren und wir werden immer müder, deprimierter und nervenschwächer.

Sind wir körperlich erschöpft, so können oft auch andere therapeutische Maßnahmen (Psychotherapie, Coaching etc.) nur schlecht anschlagen.

## Wissenswert

*Ein kleiner Exkurs in die Welt der Ernährungsberatung:*

*Langjährige Erfahrungen zeigen, dass eine angestrebte Gewichtsreduktion dann besonders gut funktioniert, wenn der Mensch entspannt ist und eine positive Einstellung zur Veränderung hat. Im Gegenteil dazu scheint ein solches Vorhaben, gerade bei sehr gestressten Menschen, von vornherein wesentlich schwieriger. Zusätzlicher Erfolgsdruck in puncto Gewichtsmanagement ist kontraproduktiv und führt meist zum gegenteiligen Effekt. Moderne Ernährungsberatung, die sich auf Gewichtsmanagement konzentriert, arbeitet daher immer auch mit Methoden aus dem Stressmanagement oder verweist auf Kollegen, die diesbezüglich mit dem Klienten gut arbeiten können.*

*Fazit: Wir helfen den Stress des Klienten auf ein normales Maß zu reduzieren, dann purzeln die Kilos viel leichter. Doch das geht eben gemeinsam viel besser.*



Zur besseren Vorstellung wie eine reibungslose Biochemie unterstützen kann, hier ein Beispiel:

Bei jeder Stressreaktion steigt der Spiegel an gewissen Botenstoffen im Gehirn. Zu den typischen Stresshormonen zählen etwa Dopamin, Noradrenalin, Adrenalin und Cortisol. Verschiedene Nahrungsmittelinhaltsstoffe können bei stressanfälligen, depressiven Menschen stimmungsstabilisierend wirken. Denn die Nahrungsmittelauswahl kann die Bildung besagter Botenstoffe und Hormone beeinflussen.

Unser Körper produziert Hormone und Neurotransmitter, die als Gas-Geber zu verstehen sind (z. B. Noradrenalin, Adrenalin und Cortisol, Dopamin) und jene, die für uns auf die Bremse steigen (Serotonin, Gamma-Aminobuttersäure und Glycin).

Es sind Gegenspieler und das ist wichtig, damit wir nach Belastungen wieder runterkommen und nach Pausen wieder in die Gänge kommen.

Ist nun etwas im Ungleichgewicht z.B. durch einen genetischen Defekt, übermäßige Stressbewältigung, schlechte, einseitige Ernährung, Trauma etc. hört das Gehirn auf, durchgängig normale Emotionen hervorzurufen – wie bei einem verstimmten Klavier. Eine Stimmungskorrektur kann durch die Ernährung gut unterstützt werden. Man braucht jedoch eine fundierte Labordiagnostik und etwas Zeit. Ist das Problem erkannt, so dauert es mindestens 3 Monate bis zu einem Jahr bis über Ernährung und gezieltem Einsatz von Nahrungsergänzungen eine Besserung eintreten kann.



6

Je nachdem welche Neurotransmitter aus dem Gleichgewicht geraten sind, äußern sich auch die Symptome in unterschiedlicher Form. Dazu muss man verstehen, dass sich Neurotransmitter aus Aminosäuren zusammenbauen.

Werden diese Aminosäuren in der richtigen Menge aufgenommen, so können sie dabei helfen, Mängel im Gehirn auszugleichen. Dabei brauchen unterschiedliche Neurotransmitter für deren Aufbau auch unterschiedliche Aminosäuren und andere wichtige Kofaktoren (z.B. B-Vitamine).

Nehmen wir das häufige Problem des Serotoninmangels als Beispiel. Serotonin hat als Grundbaustein die Aminosäure L-Tryptophan. Wird über die Ernährung zu wenig L-Tryptophan aufgenommen oder diese schlecht verstoffwechselt, so kann das einen Serotoninmangel mitbegünstigen. Aus Serotonin bastelt der Körper in einem nächsten Schritt übrigens auch Melatonin, unser wichtigstes Schlafhormon. Serotoninmangel kann also in Melatoninmangel ausufern und wir schlafen dann schlecht, was wiederum schlecht für Stimmung und Vitalität ist.

Ein Mangel an Serotonin kann sich in negativen Gedanken, zwanghaftem Verhalten, Besorgnis und Reizbarkeit ausdrücken. Haben wir oder unsere Klienten hingegen genug Serotonin so fühlen wir uns positiv, selbstsicher, flexibel und entspannt.

In unseren Nahrungsmitteln ist L-Tryptophan vor allem in Käse, Sojabohnen, Erdnüssen, Cashewnüssen, Linsen, Hühnerei, Fleisch, Fisch, Haferflocken, Weizen, Reis, Wild, Hefe, Bananen und Kürbis zu finden.



Sofern alle Ko-Faktoren in ausreichenden Mengen vorhanden sind, kann unser Körper, wenn wir genug davon essen, auch genügend Serotonin produzieren.

Wie es um unseren Serotoninspiegel tatsächlich bestellt ist, lässt sich im Labor mittels Speichelanalytik bestimmen. Ist der Mangel groß, so macht es Sinn, L-Tryptophan eine Zeit lang zu substituieren.

Es soll an dieser Stelle nochmals betont werden, dass Ernährung, Biochemie und Orthomolekularmedizin nur ein Rädchen im Getriebe ist. Eben dieses Rädchen kann aber dabei helfen, dass alles reibungslos ablaufen und funktionieren kann, und wir uns fit und wohl fühlen. Das gibt uns die Kraft, uns mit unseren Lebensthemen auseinanderzusetzen.

#### Büchertipps:

Ross J (2010), *Was die Seele essen will. Die Mood Cure.* Stuttgart. Klett-Cotta Verlag.

Hitthaller A., Weidinger C. Breithaupt-Peters M. (2018). *Re-energize. Das Anti-Stress-Programm für Körper & Seele.* Wien. Maudrich Verlag.



#### Autorin:

Mag. Ariane Hitthaller, MSC, SNHS Dip. ist Ernährungswissenschaftlerin, Autorin, Vize-Präsidentin der ÖGL, Salutovisorin®, Experte für Orthomolekularmedizin und Stressmanagement [www.hitthaller.com](http://www.hitthaller.com)

Fotos: © ÖGL / ezörner



## Wissen kompakt: Resilienz

Von *Gottfried Huemer*

Unter Resilienz versteht man die Fähigkeiten von Menschen, erfolgreich mit belastenden Situationen (z.B. Unglück, Misserfolgen, Notsituationen, traumatischen Erfahrungen, Risikosituationen, u.ä.) umzugehen.

Der Erfolg im Umgang mit belastenden Ereignissen gründet auf verschiedenen Fähigkeiten, wie z.B.:

1. Erkennen und strukturieren der Problemsituation (Was bedeutet das nun für mich?),
2. Handhabung der (eigenen wie fremden) zur Verfügung stehenden Ressourcen (Wofür ist das eine Gelegenheit?),
3. Sowie einer (aus (1) und (2) resultierenden) erfolgreichen Anpassung oder eines erfolgreichen Umgangs mit derartigen Situationen (Was kann ich daraus lernen?),
4. Darüber hinaus ist unter Resilienz der erfolgreiche Erholungsprozess von belastenden Situationen zu verstehen (Was kann ich nun für mich tun?).

### Resilienz hat drei Wirkungen

Wirkung nach außen	Wirkung von außen	Wirkung nach innen
Wie ist mein Umgang mit anderen? Wie erleben mich meine Angehörigen, Mitarbeiter, Freunde bei schwierigen Situationen!	Zeitnot Unzufriedene Kunden Unverlässliche Lieferanten Veränderungen Tod, Katastrophen Trennung, Unfall Kündigung Krankheit	Wie bewerte ich die Situation? Welche Bedeutung gebe ich der Situation?  Welche Verarbeitungsprozesse setzen sich in Gang (positive/negative Gefühle)?

### Wie kann Resilienz gestärkt werden?

Basiskompetenzen, die Menschen brauchen, um besonderen Anforderungen gewachsen zu sein und sich zu „gesunden“ und kompetenten Erwachsenen zu entwickeln:

- positives Selbstkonzept
- Kontrollerwartung und ein Gefühl der Selbstwirksamkeit
- Fähigkeit zur Selbstregulation
- Anpassungsfähigkeit im Umgang mit Belastungen oder übermäßigen Reizen (einschließlich der Fähigkeit, sich innerlich zu distanzieren)
- Fähigkeit, sich vor gefährdenden Einflüssen zu schützen



8

- Fähigkeit zu konstruktivem Denken (auch bei widrigen Umständen)
- Fähigkeit, sich zu entscheiden und zu organisieren (Selbstmanagement)
- Fähigkeit, sich in verschiedenen kulturellen und sozialen Umwelten zu bewegen und mit unterschiedlichen Rollenerwartungen konstruktiv umzugehen
- Fähigkeit, Konflikte gewaltlos zu bewältigen
- Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen

## Kindliche Erziehung als Basis für Resilienz

Kinder sollten von den Eltern **unbedingte** positive Wertschätzung bekommen. Dadurch wird dem Kind vermittelt, dass es schlichtweg aufgrund seiner Existenz geliebt wird. An diese Form der Wertschätzung ist folglich keine Bedingung geknüpft. Der Begriff der „unbedingten positiven Wertschätzung“ basiert auf folgenden Überlegungen:

- Wertschätzung vermittelt dem Kind das Gefühl, geliebt und wertvoll zu sein.
- Geliebte Kinder befürchten nicht negative Bewertungen oder Fehler. Das Kind kann sich neuen Zielen und Möglichkeiten zur Weiterentwicklung zuwenden.
- Bedingungslose Liebe und Wertschätzung sind ein Schutzfaktor für das Kind.

Natürlich ist es für das Kind auch wichtig, von seinen Erziehern und Eltern ebenso angemessenes Feedback über die eigenen Schwächen zu erhalten. Dies sollte sich jedoch auf eine ganz bestimmte Leistung oder ein ganz bestimmtes Verhalten beziehen, aber nicht auf das Kind an sich. Bei der **bedingten** positiven Wertschätzung wird das Kind für eine bestimmte Erwartung belohnt und es fühlt sich nur solange wertvoll, wie es diese Erwartung erfüllt. Die Folge davon ist, dass das Kind nur noch Dinge tut, die für andere „akzeptabel“ sind und zögert, sich neuen Wagnissen zu stellen, um eine mögliche Zurückweisung nicht erleben zu müssen.

## Beispiel für ein schwach entwickeltes Resilienzgefühl



Diese könnte man anhand einer Cola Dose beschreiben. Sie ist relativ stabil, wenn sie aber einmal zusammengedrückt ist, lässt sie sich nicht mehr in ihre ursprüngliche Form zurückbringen. So ergeht es oft Menschen ab der Lebensmitte oder nach schweren Schicksalsschlägen. Sie berichten, dass sie sich immer stark, lebensfroh und zuversichtlich erlebt haben, aber diese Gefühle irgendwie abhandengekommen sind. Trotz aller Versuche gelingt es ihnen nicht, sie wieder zu aktivieren.

Bei solchen Menschen erlebt man, dass sie sehr bald gelernt haben, sich gut anzupassen und keine Schwäche zu zeigen, auch dann, wenn es ihnen nicht gut geht. Irgendwann kann aber diese Fassade nicht mehr aufrechterhalten werden. Natürlich gibt es dann oft einen äußeren Auslöser (Scheidung, Tod, Kündigung, Krankheit,...) für das Unwohlsein, aber der Grundstein für den Mangel wurde fast immer schon viel früher – meist in der Kindheit - gelegt.



### Beispiel für ein gut entwickeltes Resilienzgefühl

Dieses Gefühl ist wie ein Schwamm. Wenn dieser zusammengedrückt wird, dann steht er natürlich auch unter Druck. Wenn der Druck nachgibt, dann geht er aber in seine natürliche Stellung zurück. So erleben sich Menschen, die eine gut entwickelte Widerstandskraft haben. Basis dafür waren fast immer wichtige positive Bezugspersonen in der Kindheit.

#### Autor:

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

Fotos: © Institut Huemer

## 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 20. Mai 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](mailto:zoerner@life-support.at)

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



## Impulse aus der Berufsgruppe VBG

### Die Fachartikel-Kampagne läuft weiter

Die seit 2013 laufende Fachartikel-Kampagne der Vorarlberger Lebens- und Sozialberater.innen wird auch heuer mit den beliebten Regionalzeitungen fortgesetzt.

Einmal im Monat erscheint aus einem der drei Fachbereiche – Ernährung, Bewegung, psychologische Beratung – ein Fachartikel, der interessante Lebensthemen und ihren Zugang aus dem Beratungsansatz darstellt.

„Eine von den Leser:innen sehr geschätzte Initiative und gleichzeitig eine gelungene Aktion, um die Dienstleistungen der LSB darzustellen. Heuer haben besonders viele Berufsgruppen-Mitglieder die Chance genutzt und Texte zur Auswahl eingereicht.“, berichtet BG-Sprecherin Gabriele Kofler.

### Frauenlauf am Bodensee | Wir sind wieder dabei!

2018 haben sich die Vorarlberger Lebens- und Sozialberater.innen das erste Mal bei der Frauenlauf-Messe präsentiert. Auch dieses Jahr möchten wir wieder die Gelegenheit nutzen um das Tripple Angebot – Sport, Ernährung und Psyche – vorzustellen.

Neben dem Messestand am Freitag und Samstag wird die Berufsgruppe mit Werbemitteln in der allseits beliebten Goodybag präsent sein. Das Ziel ist es zu zeigen, wer die ersten Ansprechpartner im Land sind, wenn es um den bewussten und nachhaltigen Umgang wertvoller Lebensressourcen geht – nämlich die Vorarlberger Expert:innen für Lebens- und Sozialberatung.

Damit wir bei dem diesjährigen Frauenlauf einen noch besseren gemeinsamen Auftritt haben, findet am 26. März ein Workshop statt. Bei diesem Workshop sollen gemeinsame Rahmenbedingungen der Teilnahme festgelegt werden. Zusätzlich soll erarbeitet werden, was wir den Besuchern am Stand bieten wollen.

Wir bitten um schnellstmögliche Rückmeldung, ob Sie als Vorarlberger LSB bei der Standbetreuung und beim Workshop dabei sein möchten.

Bitte melden Sie sich [online](#) an

Schöne Grüße

KommR Susanne Rauch-Zehetner,  
Akad. Mentalcoach  
FG-Obfrau Personenberatung und Personenbetreuung<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Fotos: © WKV / Rauch-Zehetner



## LSB Impulse aus Tirol

### Kompetenzzentrum für Training, Coaching und Führung

Mit einem fundierten Beratungsnetzwerk und hoher Praxisorientierung startet das Kompetenzzentrum für Training, Coaching und Führung ab Herbst ein an der ISO 17024 Personenzertifizierung ausgerichtetes Angebot für die Wirtschaft.

Auch für die ersten Absolventinnen des Tiroler ImpulsPro Expertenpools für Stress- und Burnoutprävention gibt es viele Arbeitsfelder im Wirtschaftskontext, berichtet [Lehrgangleiter Robert Schmidt, MAS](#)

Auf Grundlage von fundierten Kenntnissen aus Medizin und Psychologie und interdisziplinärem Basiswissen für ein modernes ganzheitliches Gesundheitsmanagement zur Vorbeugung und Vermeidung von chronischer Stressbelastung und Burnout, gewinnt diese Schwerpunktausbildung einen Stellenwert in der betrieblichen Gesundheitsvorsorge.

Denn Stress ist ein natürlicher Schutzmechanismus, der Überleben in gefährlichen und bedrohlichen Situationen sichert. Akutphasen von starkem Stress wirken sich durchaus positiv aus. Im Körper wird dabei die wichtigste Stresshormonachse HPA aktiviert. Ein wahrer Hormoncocktail wird ausgeschüttet, um den Menschen bei hoher Anforderung reaktions- und leistungsfähig zu halten. Ab und zu ist das gut und hilfreich. Problematisch wird es aber, wenn keine ausreichenden Entspannungsphasen eingebaut sind und der Körper dauerhaft in Alarmbereitschaft ist. Dann wird aus akutem Stress chronischer Stress und 95 % aller Krankheiten haben den Ursprung im Stress! Dr. Bruce

Lipton hat dies bereits 1998 durch entsprechende Forschungen belegen können. Bestätigt wurden diese Untersuchungen von Institutionen wie der Harvard Universität, Yale oder der Mayo Clinic.

Und so lässt sich mit Dr. Gerald Hüther<sup>1</sup> feststellen: „Wir haben Stressreaktionen nicht deshalb, damit wir krank werden, sondern damit wir uns ändern können. Krank werden wir erst dann, wenn wir die Chancen, die sich uns bieten, nicht nutzen.“

Weitere Informationen zum Kompetenzzentrum folgen in Kürze unter [www.training-beratung.at](http://www.training-beratung.at)





## Impulse aus der Berufsgruppe OÖ

### Interessante Jours Fixes erwarten die LSB OÖ im Frühling Für Schnellentschlossene noch 2 März-Termine

**Dienstag, 12. März 2019, 19:00 - 21:00 Uhr**

WKO Gmunden, Müller von Aichholzstraße 50, 4810 Gmunden

#### Thema: Bewegung als Stress- und Burnoutprävention

- Einen gesunden Ausgleich leben
- Energieressourcen nutzen und einsetzen
- Alte Gewohnheiten aufgeben und neue Wege gehen
- Welche Möglichkeiten gibt es?
- Motivationsmaßnahmen, die zu mehr körperlicher Aktivität führen

Referentin: **Mag. Andrea Hütthaler**

**Donnerstag, 21. März 2019, 19:00 - 21:00 Uhr**

Gemeindezentrum Lichtenberg, Am Ortsplatz 1, 4040 Lichtenberg

#### Thema: Beratung von Menschen in schwer belastenden Situationen

##### Akut-Situationen

"Da zieht es mir den Boden unter den Füßen weg" -> Menschen im Ausnahmezustand

##### Chronische Erkrankungen

Menschen in dauernder Betroffenheit

#### Wir besprechen Themen wie

- Affektbilanz
- Management emotional belastender Situationen
- Der Körper / Der Mensch im Schock
- Interventionen bei akuter Belastung
- Schwere Erkrankung und Lebensführung/Orientierung
- Begegnung/Beratung bei chronischer Erkrankung

Referent: **Mag. Franz Landerl**

### Vorschau auf die Monate Mai - Juni:

Dienstag, 14.05.2019, 19:00 – 21:00 Uhr WKO Linz

Referentin: Doris Kaiser (Sexualberatung)

Montag, 20.05.2019, 19:00 – 21:00 Uhr WKO Ried

Referentin: Mag. Helga Gumplmaier

Dienstag, 04.06.2019, 19:00 – 21:00 Uhr WKO Gmunden

Referentin: Mag. Helga Gumplmaier / Mag. Gerlinde Stropek

#### 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](#)



13

## Impulse vom Fachverband (Bundesvertretung)

# AVISO – SAVE THE DATE

## 2. Fachverbands-Kongress 11.-12. Okt.2019 BGF – Betriebliche Gesundheitsvorsorge

Der Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung veranstaltet am Freitag, 11. Oktober 2019 und am Samstag, 12. Oktober 2019 den 2. Fachverbandkongress zum Thema „BGF – Betriebliche Gesundheitsförderung“, zu dem alle Mitglieder des Fachverbandes eingeladen werden.

Es konnten namhafte Speaker, wie zum Beispiel Univ. Prof. DDr. Hans-Peter Kapfhammer, Prof. Dr. René Riedl, Prof. Dr. Tobias Esch und noch einige mehr, für Vorträge über Betriebliche Gesundheitsförderung in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Psyche gewonnen werden.

Der Kongress beginnt am Freitag mit dem Vortrag von Herrn Univ. Prof. DDr. Kapfhammer und einer anschließenden Podiumsdiskussion. Im Anschluss daran lädt der Fachverband zu einem Come together mit Verpflegung ein.

Aktuelle Infos unter [www.lebensberater.at](http://www.lebensberater.at)



Zur Erinnerung der erster LSB-Kongress des Fachverbandes in der WKO Wien im Herbst 2017 fand großen Anklang. (Foto © WKÖ/Marko Kovic)



## Gesundheitsbild nach Dr. Harry Merl

*Von Elfriede Zörner*

Vor vielen Jahren hatte ich Gelegenheit das „Gesundheitsbild“ von Univ.-Doz. Dr. Harry Merl kennenzulernen und ich setze es selbst nach wie vor gerne bei meiner Arbeit mit Klienten ein.

Dr. Harry Merl, inzwischen Mitte 80, ist für mich gelebte Salutogenese. Dem kleinen Bub einer jüdischen Familie zerstört die „Reichskristallnacht“ seine heile Welt, er verbringt durch diese Ereignisse viele Stunden täglich allein auf engstem Raum, seine Familie muss schließlich untertauchen, doch fast alle Verwandten werden in Auschwitz vergast.

Unter dem bleibenden Eindruck dieser schlimmen Kindheitserfahrungen studiert er Medizin später Psychiatrie und findet durch den Wunsch, Hilfe für Menschen anzubieten, die ebenfalls so Schweres wie er durchgemacht haben, den Weg zur Familientherapie. Allen Widerständen zum Trotz beginnt er im Wagner-Jauregg-Krankenhaus Linz als erster Therapeut mit Familien zu arbeiten und bereitet in Österreich damit den Weg für die Systemische Psychotherapie.

Über seinen Einfluss sagt er selbst: *„Ich sehe mich nicht als Pionier des lösungsorientierten Ansatzes. Diese Ehre gebührt wirklich Watzlawick, De Shazer, Ben Furman und Anderen. Ich habe mit dem Gesundheitsbild nur dazu beigetragen, Lösungsorientierung fühlbarer zu machen.“*<sup>1</sup>

Auf seiner WeBSITE Harry's World leitet er mit den folgenden, schönen Aussagen in seine Denk- und Arbeitswelt ein:

*„Es gehört zu meinen Überzeugungen, dass jeder Mensch einen Traum hat: Den Traum vom Gelingen seines Lebens. Dafür tun Menschen alles, aber sie sind in der Wahl ihrer Mittel nicht zimperlich. Wenn man den Traum anspricht, der als Kern den „Traum vom gelungenen Selbst“ hat, und es in der richtigen Weise tut, dann entfalten sich Menschen zu ihrer wahren Größe und Schönheit. Eigentlich erwarten sie Gutes, damit es geschieht. Gute Worte, gute Taten. Das ist angelegt. Das ist der Zugang zu Gesundheit und Heilung. Dem dienen Grundbotschaften, die den Traum vom Gelungenen Selbst in allen Phasen berühren und aktivieren...“*<sup>2</sup>



Univ.-Doz. Dr. Harry Merl  
©Merl (HP)

### Anleitung zum Gesundheitsbild:

Setzen oder legen Sie sich bequem hin und nehmen Sie eine möglichst entspannte Haltung ein. Schließen Sie Ihre Augen oder lassen Sie sie geöffnet, je nachdem wie es für Sie angenehmer ist. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und lassen Sie sich mit jedem Ausatmen immer tiefer in Ihre Entspannung sinken. Stellen Sie sich nun vor, dass Sie ganz gesund sind, voller Kraft und Lebensfreude. Betrachten Sie sich selbst. Wie stehen Sie da, wenn Sie sich körperlich, seelisch und geistig ganz gesund und kräftig fühlen - vielleicht bewegen Sie sich auch dabei.

<sup>1</sup> <http://www.gesundheitsbild.de/dr-harry-merl/> vom 11.03.2019

<sup>2</sup> <http://hamerl.macmate.me/> vom 11.03.2019



15

- \* Wie ist Ihre Frisur?
- \* Wie sind Ihre Augen?
- \* Wie sieht Ihr Mund aus?
- \* Welche Kleidung tragen Sie in diesem Zustand? Welchen Schnitt hat Ihre Kleidung? Elegant? Weich? sportlich? Was tragen Sie am Oberkörper, was am Unterkörper? Welche Farben hat Ihre Kleidung? Oder tragen Sie keine Kleider? Haben Sie solche Kleidung zu Hause? Wenn ja, wann haben Sie sie zum letzten Mal getragen?
- \* Welche Schuhe haben Sie an, oder sind Sie barfuß?
- \* Wie klingt Ihre Stimme? Lauter? Leiser? Höher? Tiefer? Gibt es Situationen, in denen Sie diese Stimme haben?
- \* Wo im Körper fühlen Sie die Gesundheit am deutlichsten? Legen Sie Ihre Hand auf diesen Bereich. Im Kopf? Im Nacken? An den Schultern? In den Armen und Händen? Über dem Herzen? In der Atmung? Im Oberbauch oder im Unterbauch? Im Rücken oder im Kreuz? In den Beinen und Füßen?
- \* Wie riechen Sie, wenn Sie sich so gesund und kräftig fühlen? Nach einem bestimmten Duft? Nach Seeluft? Nach Heu? Wie nach dem Sport (gesunder Schweiß)?
- \* Wie riecht Ihr Atem?
- \* Welchen Geschmack haben Sie im Mund?

Wenn Sie sich nun so vor sich stehen sehen, gehen Sie im Geist auf Ihr Gesundheitsbild zu und schlüpfen Sie in Ihr gesundes Selbst hinein, wie in einen Mantel.

- \* Was können Sie als gesunder Mensch alles tun?
- \* Gibt es etwas, was Sie für sich selbst tun könnten, damit es Ihnen besser geht?
- \* Wie gehen Sie mit anderen Menschen um, wenn es Ihnen gut geht?
- \* Gibt es jemanden, der sich freuen würde, wenn es Ihnen gut geht?
- \* Wer traut Ihnen diesen Zustand zu und wird Sie dazu ermutigen und dabei unterstützen?
- \* Gibt es jemanden, der etwas dagegen haben könnte, dass es Ihnen gut geht?
- \* Welche Einstellung zu Ihnen selbst und anderen ist dem Erreichen dieses Zustandes von Gesundheit förderlich?
- \* Gibt es jemanden, bei dem es für Sie und Ihre Gesundheit gut wäre, wenn Sie ihm vergeben würden? Vergeben heißt nicht vergessen, sondern bedeutet weniger Belastung.
- \* Gibt es irgendwo einen Bereich, wo es gut wäre, weniger Verantwortung zu tragen?
- \* Gibt es jemanden oder etwas, so Sie sich schuldig fühlen und es für Ihre Gesundheit gut wäre, diese Schuld abzulegen?
- \* Gibt es etwas, wo es für Ihre Gesundheit gut wäre, sich selbst zu vergeben?
- \* Was tun Sie schon jetzt spontan und vielleicht unbewusst, um zu diesem Zustand zu kommen?
- \* Welchen Namen geben Sie Ihrem Zustand von Gesundheit, mit dem Sie ihn immer rufen können? *Ein Name ist ein Anker.*

*Es folgt die übliche Rückführung aus der Trance mit möglichen weiteren Ankern durch Symbole, Bewegung, Schlüsselworte.*

## Video zum Gesundheitsbild

Ein sehr schönes Video, bei dem Dr. Harry Merl selbst in Aktion ist, gibt es von Johannes Neuhauser unter <https://vimeo.com/223525691>

Gutes Gelingen bei der Anwendung!



## 11. Salutogenese Symposium 2019

Einladung zum interdisziplinären  
Symposium /Arbeitstagung vom  
Salutogenese Zentrum Bad Gandersheim  
vom 3.-5. Mai 2019:



### Zukunft vom Attraktor her gestalten

Die Arbeit dazu wollen wir in einem *kokreativen Raum* „KoRa“ stärker fokussieren.

#### **Fokus:**

Lebende Systeme entwickeln sich in Kooperation auch mit ihrer Umwelt wo immer möglich in Richtung ihrer attraktiven Möglichkeiten – in der Chaos- und Komplexitätsforschung Attraktoren genannt – im Alltag als Wunsch, Sinn, Vision oder Zielvorstellung wahrgenommen.

Was bedeuten dieses Wissen für die Entwicklung von Konzepten sowie unsere tägliche Arbeit in Bildungs- und Gesundheitsberufen, für Politik und Ökonomie?

Ergeben sich aus diesen Erkenntnissen neue Lösungsansätze für Bildungs-/Erziehungsanliegen, langwierige Erkrankungen, Finanz-Kapitalismus und Nationalismus sowie für Umweltprobleme (Anthropozän)?

In diesem *KoRa* wollen wir zum einen die Erkenntnisse zu Entwicklungsdynamiken allgemein vertiefen und dabei eine gemeinsame Sprache dazu finden, und zum anderen neuartige Lösungsansätze für konkrete gesellschaftliche Probleme kokreativ erarbeiten.

#### **Form:**

Dazu ist der Freitagnachmittag und ggf. auch -abend für Impulsvorträge oder andere Beiträge gedacht (je max. 20 Min.), der Samstagvormittag für Arbeitsgruppen zu konkreten Fragestellungen und der Samstagnachmittag für das Zusammenbringen der Ergebnisse im Plenum. Der Sonntagvormittag ist offen für selbstorganisierte Projektgruppenbildung.

[Hier](#) geht es zu weiteren **Infos** und zur **Anmeldung**.

#### **Veranstalter:**

Zentrum für Salutogenese  
Stiftung für Salutogenese gemeinnützige GmbH  
Barfüßerkloster 10  
37581 Bad Gandersheim

#### **Veranstaltungsort:**

Alte Mühle Seminarhaus UG  
Am Mühlenteich 1  
37581 Bad Gandersheim



## Salutovision® Ein gesundes Modell breitet sich aus

Unter der ÖGL-Qualitätsmarke Salutovisor/in® arbeiten in ganz Österreich bereits über 110 Lebensberater:innen – und es ist eine Freude sie erfolgreich im Einsatz zu sehen. Alle die angeführten Personen haben ein Upgrade besucht und arbeiten speziell unter dem Gesichtspunkt der Salutogenese. Das heißt sie verstehen Gesundheit als einen für jeden Menschen subjektiven Prozess, der auch Krankheit beinhalten kann und in dem es gilt, das persönliche Kohärenzgefühl und Resonanzfähigkeit zu stärken: [www.oegl-lebensberater.at/oegl/salutovisoren.html](http://www.oegl-lebensberater.at/oegl/salutovisoren.html)

## ÖGL Upgrade zur/m Salutovisor/in®

Aaron Antonovsky, ein amerikanisch-israelischer Medizinsoziologe, hat vor etwa 35 Jahren das Wort Salutogenese kreiert, um unsere Aufmerksamkeit auf die Frage nach der Entstehung von Gesundheit zu lenken. Er selbst hat dazu schon intensiv geforscht und bemerkenswerte Ergebnisse herausgefunden.

Je ausgeprägter das Kohärenzgefühl einer Person ist, desto gesünder wird sie nach salutogenetischem Verständnis sein bzw. desto schneller wird sie gesund werden und bleiben.

Da die drei Fachbereiche von ImpulsPro (Lebensberatung, Ernährungsberatung u. Sportwissenschaftliche Beratung) mit ihren Dienstleistungen stark in der Gesundheitsprophylaxe arbeiten, bietet die ÖGL zur Spezialisierung ein Upgrade zur/zum Salutovisor/in® in Form eines 2tägigen Seminars an.

### Fortbildungsinhalte des 2tägigen Upgrades:

- Einstieg in das Werk Aaron Antonovsky's
- Der dynamische Prozess von Gesundheit und Krankheit
- Kohärenzgefühl mit den drei Komponenten Verstehbarkeit, Machbarkeit u. Sinnhaftigkeit
- Attraktive Gesundheitsziele
- Kommunikative Kohärenzregulation, Authentizität
- Salutogenese als Orientierung und Haltung im Beratungsgespräch
- Praktische Übungen



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

**FR 24.05. – SA 25.05.2019** Freitag, 10:00 - 18.00 Uhr und

**FR 22.11. – SA 23.11.2019** Samstag, 09:00 – 17:00 Uhr

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

Lehrgangleitung: Elfriede Zörner, Diplom-Lebensberaterin, Salutovisorin®

### Information und Anmeldung:

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

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



18(pr)

## Erweitern Sie Ihre Beraterkompetenz!

WEITERBILDUNG

**UNI**GRAZ  
for **LIFE**

### 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.

Offizielle Anmeldung auf der Homepage der UNI for Life in Graz.

**zwei Semester, Start 23. August 2019**



### Fortbildungslehrgang Supervision

SupervisorInnen sind zunehmend gefragter, um mit einem klaren, allparteilichen Blick von außen beim Überprüfen gewohnter Reaktionen in Teams und Organisationen zu helfen. Dadurch können Fragen und Themen des beruflichen Alltags reflektiert, geklärt und zukünftige alternative Handlungsmöglichkeiten erarbeitet werden.

**4 dreitägige Module vom 25. März bis 23. Oktober 2019**  
Eintrag in den Expertenpool bei der WKO möglich!



### Lehr- und Gruppensupervision

Unter Anleitung von Mag. Andreas Urich werden Beratungsfälle und Themen aus der beruflichen Praxis gemeinsam reflektiert, das eigene Handeln überprüft und zukünftige alternative Handlungsmöglichkeiten erarbeitet. Fallsupervisionen verhelfen zu mehr Klarheit und neuen Sichtweisen. Anrechenbar für LebensberaterInnen (auch in Ausbildung), PsychotherapeutInnen, Coaches und SupervisorInnen.

**Donnerstag, 23. Mai von 17 – 21:15 Uhr**



### 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 28. Oktober 2019 bis 5. Februar 2020**  
Eintrag in den Expertenpool bei der WKO möglich!



### ANMELDUNG und nähere Informationen:

#### Institut Huemer e.U.

Bildungshaus Villa Rosental

Lindacherstraße 10, 4663 Laakirchen

Tel: 07613/45000

Home: [www.instituthuemer.at](http://www.instituthuemer.at) / Mail: [office@instituthuemer.at](mailto:office@instituthuemer.at)





19(pr)



# Lob der Vernunfttehe

oder sieben Vorschläge, wie man  
eine Partnerschaft zum Scheitern bringt

Vortrag und Workshop mit  
Priv.-Doz. Dr. med. Dipl.-Psych.

## Arnold Retzer

### Fr. 29. März 2019

Bildungshaus Schloß Krastowitz Klagenfurt –  
Festsaal, 19 Uhr

[office@isysakademie.at](mailto:office@isysakademie.at)

#### WORKSHOP:

## Dynamik der Paarberatung

Priv.-Doz. Dr. med. Dipl.-Psych. **Arnold Retzer**

*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; Neutralität in d. Paarberatung;  
weiterführende systemische Methodik (12UE)*

**Sa. 30. März 2019**

9:00-19:00 Uhr

€ 200,-

## Krisenintervention

*Erkennen von Krisen; Dynamik von Krisen-  
situationen; Konzepte der Krisenintervention;  
Schritte der Intervention; Stress und  
Vulnerabilität; Interventionen bei Beziehungs- und  
familiären Krisen; Umgang mit Aggression;  
Gewalt, Schock, Trauma, Missbrauch, gesetzliche  
Bestimmungen, Kooperation im Helfersystem.  
Krisenintervention bei Lebens- & Arbeitskrisen;  
Umgang mit Risikogruppen; Dynamik von  
destruktiven Suchtprozessen; Suchtkrisen, Krisen  
infolge von Existenzbedrohung.*

ReferentInnen: Univ. Lekt. Ulrich Hagg MA MBA;  
Mag. Ewald Pollheimer, Mag<sup>a</sup>. Roswitha Bucher

**80 EH / 3 Module**

**Mai bis Juli 2019**

€ 890,-



Alle Veranstaltungen gelten als Fortbildung gemäß § 20 ZivMediatG  
+ Fortbildung für Lebensberatung, Supervision und Psychotherapie

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





20 (pr)

# Sich frei Singen für Menschen, die mit anderen arbeiten

Grundlagen der Atem- und Stimmbefreiung in Theorie und Selbsterfahrung

Wien, 16. – 19. Mai 2019

Wien, 20. – 23. Juni 2019

Leitung: Dr. Jaan Karl Klasmann  
Dipl. LSB, Sänger, Gesangstherapeut



- => Atem und Stimme als zusätzliche Ebene der Befundung, Intervention und Verlaufskontrolle
- => Die freie Stimme als Quelle von Selbstwert, Resilienz und Lebensfreude
- => Der Weg zur freien, belastbaren Stimme als Pfad zu Ganzwerdung und emotionaler Reintegration

## Kursdaten:

**Ort:** Wien (Details bei der Anmeldung)

**Kurszeiten:** Do.: 19:00 - 22:00; Fr. & Sa.: 10:00 – ca. 18:30  
So.: 10:00 – ca. 16:30

(insgesamt 32 UE, anrechenbar als Fortbildung)

**Seminarbeitrag:** € 350,- (inkl. 20% USt)

**Information & Anmeldung:** Dr. Jaan Karl Klasmann,  
Tel.: +43/676/731-15-19; E-Mail: voiceandwords@chello.at

## Weitere Informationen und Termine:

[www.sich-frei-singen.at](http://www.sich-frei-singen.at)

## Inhalte:

- Das Geschenk des Gesangs, das Innere Baby und die Unschuld des Authentischen
- Die Stimme kann nicht lügen: Warum der Zusammenhang zwischen Atem, Stimme und Psyche untrennbar ist.
- Atem und Stimme als Spiegel für Unvertrauen und Selbstliebe
- Stimmbefreiung ist Selbstbefreiung: Physiologische und bioenergetische Grundlagen
- Typen der Körperpanzerung (A. Lowen)
- Singstimme/Sprechstimme ~ Fühlen/Denken
- Physiologisches Hören: Über die Stimme Blockaden erkennen; die Visitenkarte „Stimme“ lesen
- Integration von Atem und Stimme in die Arbeitsfelder der TeilnehmerInnen: Werkzeuge, Herangehensweisen, Fallen

Alle Inhalte werden sowohl theoretisch als auch praktisch vermittelt. Jede/r TeilnehmerIn erhält mindestens eine gruppengestützte Einzelarbeit, gefolgt und ergänzt von supervidierten Paararbeiten, Selbstreflexion, offenen Runden, Atemmeditationen und dem, was das Bedürfnis des Augenblicks gebiert.





21(pr)



# Akademie der Steirischen Gesellschaft für Lebens- und Sozialberatung | Psychosoziale Beratung | SteiGLS

Sekretariat: Barbara Baumann, 8010 Graz, Schillerstraße 6

E-Mail: [office@steigls.org](mailto:office@steigls.org) | ☎ 0316/38 68 73

[www.steigls.org](http://www.steigls.org)

Fortbildung am 29./30. März 2019



## Einführung in die Systemische Aufstellungsarbeit

### in der Einzelberatung

Aufstellungsarbeit als bildgebendes Verfahren ist mittlerweile eine weit verbreitete Intervention, die in unterschiedlichen Kontexten mit unterschiedlichen Zielen verwendet wird.

Es gelingt dabei, Problem-Dynamiken abzubilden und Hinweise von Seiten des Klienten/der Klientin für lösende Bewegungen zu bekommen. Dazu benötigt es eine Fragestellung sowie Wissen um systemische Zusammenhänge und Lösungsideen seitens des Beraters/der Beraterin.

**Dieses Seminar bietet eine theoretische und methodische Einführung in die Systemische Aufstellungsarbeit im Einzelsetting und ermöglicht den Teilnehmer/innen, dieses Verfahren anhand eigener Anliegen zu erleben.**

→ Eine aufbauende Weiterbildung wäre möglich und wird auf diesem Fortbildungsseminar besprochen.

#### ZIELGRUPPE:

LebensberaterInnen, LebensberaterInnen in Ausbildung (ab dem 5.Semester), SupervisorInnen, Menschen in beratenden Berufen mit unterschiedlichen methodischen und arbeitsspezifischen Vorkenntnissen

**Datum:** 29./30. März 2019

**Arbeitszeit:** Freitag: von 17.00 bis ca. 20.00 Uhr  
Samstag: von 10.00 bis ca. 18.00 Uhr

**Ort:** Institut ImpuLS

**Kosten:** € 150,00 (MWSt.frei)

**Anmeldung:** bitte telefonisch (0316/38 68 73) oder per E-Mail ([office@steigls.org](mailto:office@steigls.org))  
im Akademiesekretariat

**Referentin:** Ursula Zelzer-Lenz MSc

- seit über 10 Jahren als selbstständige Lebens- und Sozialberaterin tätig
- Unternehmensberaterin, Trainerin, Mediatorin, Systemische Supervisorin und Coach
- ÖfS (Österreichisches Forum für Systemaufstellungen) zertifizierte Aufstellerin und seit einigen Jahren im ÖfS-Vorstand tätig

Weitere Infos zur Referentin unter [www.zlb.at](http://www.zlb.at) & [www.forum-systemaufstellungen.at](http://www.forum-systemaufstellungen.at)





22(pr)



# Akademie der Steirischen Gesellschaft für Lebens- und Sozialberatung | Psychosoziale Beratung | SteiGLS

Sekretariat: Barbara Baumann, 8010 Graz, Schillerstraße 6  
E-Mail: [office@steigls.org](mailto:office@steigls.org) | ☎ 0316/38 68 73  
[www.steigls.org](http://www.steigls.org)

Fortbildung am 4. Mai 2019

## Alkoholabhängigkeit - Grundlagen für BeraterInnen

„Die Abhängigkeit ist ein seelischer oder körperlicher Zustand, der dadurch charakterisiert ist, dass ein dringendes Verlangen oder unbezwingbares Bedürfnis besteht, sich die entsprechende Substanz fortgesetzt und periodisch zuzuführen.“ Definition der WHO

### Inhalte:

- Suchtmittel und Suchttätigkeiten
- Verlauf der Alkoholkrankheit
- Grundformen des Alkoholismus
- Co-Abhängigkeit
- Prävention
- Rückfallgeschehen

Am Beispiel der Abhängigkeitserkrankung „Chronischer Alkoholismus“ sollen theoretische Einblicke in die komplexe Welt von Suchtproblematiken eröffnet und in der Praxis umsetzbare Verhaltensweisen im Umgang mit Betroffenen und Angehörigen derselben vermittelt werden.

→ Eine aufbauende Weiterbildung wäre möglich.

**Datum:** **Samstag, 4. Mai 2019**

**Arbeitszeit:** von 10.00 bis ca. 17.00 Uhr

**Ort:** Gemeindesaal 2 der Evangelischen Kreuzkirche (Mühlgasse 43, 8020 Graz)

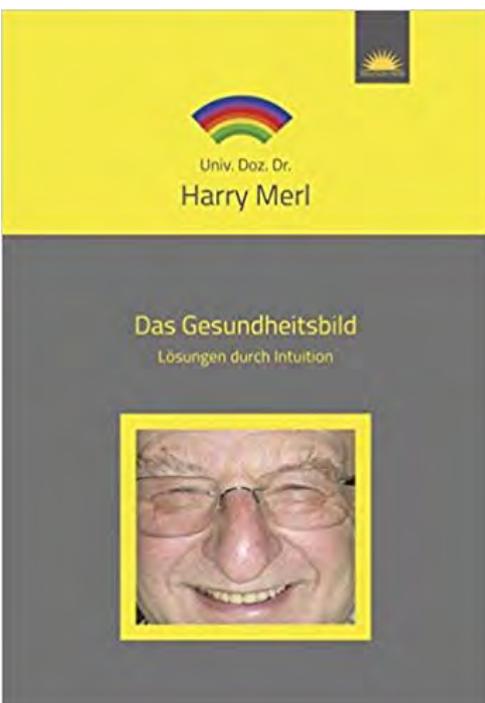
**Kosten:** € 100,00 (MWSt.frei)

**Anmeldung:** bitte telefonisch (0316/38 68 73) oder per E-Mail ([office@steigls.org](mailto:office@steigls.org)) im Akademiesekretariat

**Zielgruppe:** Lebens- und SozialberaterInnen und angrenzende Berufsgruppen

**Referent:** **Gerhard Ernst Wildbichler, MSc**

- Diplom-Lebensberater (IGB), BK-Suchtberater
- MSc für Psychosoziale Beratung, Masterthesis zum Thema „Denn alle Lust will Ewigkeit – Volksdroge Alkohol – Vom Ausstieg aus der Abhängigkeit zu einem zufriedenen Leben in Abstinenz“
- Gruppenleitungen im Selbsthilfebereich (Blaues Kreuz in Österreich-BKÖ und Anonyme AlkoholikerInnen-AA) seit 2003
- Leiter der Beratungsstelle des BKÖ seit 2009
- Vorstandsmitglied des BKÖ und Mitbegründer des „Blauen Kreuzes Steiermark“ mit Übernahme der fachlichen Leitung



## Harry Merl

### Das Gesundheitsbild: Lösungen durch Intuition

Mit Hilfe des von Dr. Harry Merl entwickelten sehr wirksamen und vielfach bewährten Instrumentariums des "Gesundheitsbildes", das die Zielvorstellung des Organismus eines Menschen von seiner Gesundheit ausdrückt, kann jeder Mensch sein Bild von Gesundheit kennenlernen und abrufen. Das bewusste Wahrnehmen und Erleben des Gesundheitsbildes bietet überraschende Einsichten in Hindernisse aus der Vergangenheit und der Gegenwart. Es eröffnet neue Möglichkeiten, Gesundheitsbarrieren zu überwinden und unterstützt den Organismus in seinem ständigen Bestreben Gesundheit zu erreichen und zu erhalten sowie persönliche wie auch berufliche Ziele zu planen.

Dr. Harry Merl zeigt uns in Theorie und Praxis wie wir Gesundheit erleben können und wie wir aus diesem Gesundheitsbild heraus intuitiv Lösungen für Probleme finden können. (Quelle: Amazon)

Pluspunkte:

- + Anleitung zum persönlichen Gesundheitsbild
- + Hilfe zur Selbsthilfe
- + Praxisrelevant und lösungsorientiert

ISBN-13: 978-3902971043, Taschenbuch, 56 Seiten, EUR 19,90  
heugl solution press, 8. Dez. 2018



## Claudia Cross-Müller

### Kopf hoch - Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern

Hier kommt Oscar, das Gute-Laune-Schaf!

Rein in den Körper, raus aus dem Tief: Bei emotionalen Durchhängern lässt sich die Psyche am einfachsten über den Körper beeinflussen. Sie müssen dafür nicht sportlich sein. Sie benötigen weder Übungsmatte noch Rückzugsort. Und Sie brauchen nur ganz wenig Zeit.

Dr. med. Claudia Croos-Müller, Fachärztin für Neurologie und Psychotherapie, und Oscar, das Gute-Laune-Schaf, zeigen

Ihnen 12 ganz einfache, dabei hoch wirksame Übungen, die Groß und Klein in Sekundenschnelle aus jedem Stimmungstief bringen und dabei auch noch Spaß machen.

12 Körperübungen mit dem garantierten Gute-Laune-Effekt. Hilft in Sekundenschnelle aus jedem Stimmungstief heraus. Leicht auszuführen, nachweislich wirksam. (Quelle: Amazon)

ISBN-13: 978-3466309153, Gebundene Ausgabe, 48 Seiten, EUR 9,90  
Kösel Verlag, Auflage 12, 25. Apr. 2011



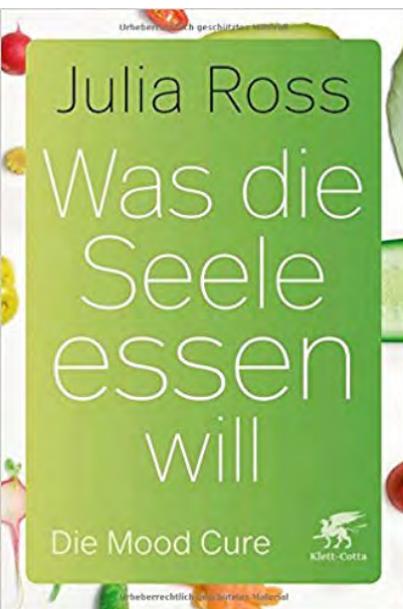
**Sabine Edlinger, Irene Penz, Friederike Ritter-Börner**

**Krisen meistern**  
**Der Leitfaden für ein starkes Danach**

Ob familiär, beruflich, gesellschaftlich, wirtschaftlich, finanziell, körperlich oder psychisch, Krisen gibt es in allen Varianten und Intensitäten und meist sind mehrere Lebensbereiche betroffen. Oft fehlen uns Strategien und Werkzeuge, um wieder herauszufinden. Dieses Buch hilft Ihnen, Schritt für Schritt einen Weg aus dem schwarzen Loch zu finden. Aus rund 20.000 dokumentierten Gesprächen am Krisennotruf sowie aus ihrer psychologischen, pädagogischen und journalistischen Praxis stammen die Erfahrungen und das Wissen der Autorinnen. Nutzen Sie die Krise als Chance Dieser Leitfaden, geschrieben von Krisen- und Gesundheits-Expertinnen gibt Ihnen das richtige Werkzeug in die Hand: Sie lernen Ihre Ressourcen kennen, finden handfeste Ansätze dafür, wie Sie weniger krisenanfällig werden, und bekommen so das

erprobte Rüstzeug, damit Sie selbst bei lebensverändernden Ereignissen wieder Fuß fassen und die Krise meistern können. Denn was wirklich zählt, ist das geglückte Leben (Quelle: Amazon)

**ISBN-13: 978-3990020173, Gebundene Ausgabe, 256 Seiten, EUR 19,40**  
**Facultas / Maudrich, 1. Auflage 4. Apr. 2016**



**Julia Ross, u.a.**

**Was die Seele essen will:**  
**Die Mood Cure**

Die Mood Cure: Wie Sie Ihre seelische Befindlichkeit durch gezielte Ernährung ins Gleichgewicht bringen können.

- Konkurrenzloses Konzept, zur Selbsthilfe geeignet
- Seelische Probleme durch Ernährungsumstellung heilen
- Enthält Fragebögen, sofort anwendbare Behandlungspläne und Kochrezepte
- Basiert auf jahrelanger, klinischer Erfahrung

Viele Menschen leiden unter Ängsten, Stress, Essstörungen oder an Stimmungsproblemen bis hin zu Depressionen. Schon mit ausgewogener Ernährung und der gezielten Zufuhr von Nahrungsergänzungsmitteln können wir unsere seelische Gesundheit zurückgewinnen. (Quelle: Amazon)

- Schritt 1: Das Buch bewertet Ihr emotionales Profil mit einem vierteiligen Fragebogen.
- Schritt 2: Sie erkennen das zugrunde liegende chemische Ungleichgewicht in Ihrem Körper.
- Schritt 3: Sie erhalten einen zielgerichteten Plan für Nahrungsergänzungen, »Gute-Laune-Lebensmittel« und Gerichte, die Ihr Körper wirklich braucht.
- Schritt 4: Das Buch bietet speziell ausgearbeitete Behandlungspläne bei hormoneller Unausgewogenheit, Lebensmittelunverträglichkeiten, Sucht und Schlafstörungen.

**ISBN-13: 978-3608961829, Taschenbuch, 437 Seiten, EUR 14,95**  
**Klett-Cotta, 2. Druck-Auflage 22. Juli 2018**