



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 69 / Sep. 2019



© ezörner

**Der Mensch als ko-kreatives Lebewesen .....Seite 04**  
**Von Erich Fromm zu Frederic Laloux .....Seite 07**  
**Ein neuartiges Modell: So|zio|krates.....Seite 18**



ImpulsPro





<b>Vorwort: Was hat Ko-Kreativität mit Liebe zu tun?</b>	<b>3</b>
<b>Regine Fankhauser – Der Mensch als ko-kreatives Lebewesen (CH)</b>	<b>4</b>
<b>Maik Hosang – Fromm trifft Laloux: Die Kunst des Liebens im Tun (D)</b>	<b>7</b>
<b>Impressum und Redaktionsschluss</b>	<b>9</b>
<b>Michael Deppeler – Im Teilen // Stell dir vor (CH)</b>	<b>10</b>
<b>Brigitte Korzeniowski – Wir alle sind Kinder dieser Welt (A)</b>	<b>11</b>
<b>Brigitte Landerl – Überlebensprogramm ohne Update (A)</b>	<b>12</b>
<b>ÖGL – Upgrade Salutovisor/in® (A)</b>	<b>14</b>
<b>Impulse FG VBG – Zukunftswerkstatt (V)</b>	<b>15</b>
<b>Impulse FG OÖ – Radrundfahrt / Guide / Neues Buch (OÖ)</b>	<b>16</b>
<b>Impulse SteiGLS – Sommer- u. Geburtstagsfest (STMK)</b>	<b>17</b>
<b>Impulse FG Wien – Modell So zio krates für Betriebe (W)</b>	<b>18</b>
<b>Impulse FV: 2. LSB-Kongress / Info f. Azubis (W)</b>	<b>20</b>
<b>WB: ÖfS–Tagung Begegnung jenseits der Grenzen (NÖ)</b>	<b>21</b>
<b>WB: Langoth – Lebenselixier Atem nach Prof. Middendorf® (OÖ)</b>	<b>22</b>
<b>WB: Villa Rosental – Prävention / Supervision / Methoden u.w. (OÖ)</b>	<b>24</b>
<b>WB: LSB Studio – System. LSB Lehrgang Fokus Achtsamkeit (K)</b>	<b>25</b>
<b>WB: SteiGLS – ExpertenLG System. Aufstellungsarbeit (STMK)</b>	<b>26</b>
<b>WB: Klasmann – Sich frei singen / Selbsterfahrung (W)</b>	<b>28</b>
<b>WB: Legler – LIP Aufstellungsarbeit nach Nelles (NÖ/W)</b>	<b>29</b>
<b>Literaturimpuls: Grün/Hüther/Hosang – Liebe ist die einzige Revolution</b>	<b>31</b>
<b>Literaturimpuls: Hosang/Janssen – Die Kunst des Liebens im Tun</b>	<b>31</b>
<b>Literaturimpuls: Perner – Lieben!</b>	<b>32</b>
<b>Literaturimpuls: DachS – Der Mensch - Resonanzen</b>	<b>32</b>





## Was hat Ko-Kreativität mit Liebe zu tun?

### Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Als ich in den letzten Wochen einigen Menschen gegenüber erwähnt habe, dass ich gerade an einer Ausgabe über Ko-Kreativität arbeite, bekam ich öfters zu hören: „Gemeinsames Brainstorming bringt doch auch nicht viel.“ Dass Ko-Kreativität darauf reduziert wird, hat mich sehr überrascht. Deshalb bin ich besonders froh, dass die Autoren dieser Ausgabe – von unterschiedlichsten Ansätzen her – aufzeigen, dass nur eine liebevolle Grundeinstellung im Umgang miteinander und in der Haltung unserer ganzen Umwelt gegenüber uns befähigt, gemeinsam die gegenwärtigen Herausforderungen zu bewältigen und eine erstrebenswerte Zukunft zu schaffen. Dass Zukunftsfähigkeit Gegenwartsfähigkeit voraussetzt, darum ging es bereits in der Sommerausgabe.

Die **Schweizer Biologin Dr. Regine Fankhauser** zeigt uns auf, dass lebende Systeme dazu tendieren, sich mit anderen zusammenzutun und neue Systeme höherer Ordnung zu schaffen. Der **deutsche Philosoph und Zukunftsforscher Dr. Maik Hosang** arbeitet mit seinem Team in einem ungewöhnlichen Forschungsprojekt heraus, was Wirtschaft und Gesellschaft mit Liebe zu tun haben. Für die praktische Anwendung in der Betrieblichen Gesundheitsförderung & Beratung beschreibt der **Wiener FGO Mag. Haris G. Janisch** das neu entwickelte Modell **Sozio|krates**.

Ähnliches formulieren poetisch aufs Papier gebracht der Schweizer Arzt **Dr. Michael Deppeler** und **LSB-Kollegin Brigitte Korzeniowski**. Die **Expertin für Stressprävention und Salutovisitorin® Brigitte Landerl** weist in ihrem Beratungs-Impuls darauf hin, wie feinsinnig unser Organismus angelegt ist, woraus sich ein wertschätzender Umgang mit sich und anderen als natürliche Konsequenz ergibt.

Es freut mich sehr, auch wieder über einige **Aktivitäten aus den Bundesländern** berichten zu können. Danke für die Informationen! Tut uns allen gut zu hören, zu lesen wie lebendig sich unsere Berufsgruppe zeigt und wie viel in Zusammenarbeit umgesetzt werden kann.

Auch wenn im Herbst unsere Dienstleistungen sehr begehrt sind, sich zwischendurch auch selbst das eine oder andere **Weiterbildungsangebot** zu gönnen, ist fein. Ob von West nach Ost oder Nord nach Süd, Sie finden in dieser Ausgabe ein gutes Spektrum. Bei den **Literaturempfehlungen** dreht sich diesmal alles um Liebe und Resonanz!

Im Namen des ganzen Vorstandes

**Viel Freude beim Lesen sowie einen in jeder Hinsicht liebevollen, erntereichen Herbst!**

**Elfriede Zörner**  
Präsidentin der ÖGL



Foto: © ezörner



## Der Mensch als ko-kreatives Lebewesen

Von Dr. Regine Fankhauser, Biologin, Bern

### Was ist Leben?

Schon von klein auf faszinierte mich das Leben. Ich wollte unbedingt verstehen, was Leben ist und widmete mich deshalb der Biologie. Etwas ernüchtert lernte ich dann, dass wir auf die Frage „Was ist Leben?“ keine Antwort wissen. Zwar können wir ein paar Schlüsselmerkmale des Lebens ziemlich gut beschreiben und recht zuverlässig zwischen belebter und unbelebter Materie unterscheiden, doch es existiert keine einheitliche und allgemein akzeptierte Definition von Leben.

Eigentlich ist dies gar nicht so erstaunlich. Wir selber sind ja als Lebewesen Teil des Lebens und können damit nicht von außerhalb des Systems darauf schauen. Hinzu kommt, dass biologische Prozesse wie Wachstum, Schwarmverhalten und Kooperation oft komplex und schwer fassbar erscheinen, da meist nicht-lineare Zusammenhänge vorliegen. So kommt es, dass eine eigentlich ganz einfache Frage so schwer zu beantworten ist. Da wir mit unseren Sinnen und unserem Verstand Komplexität weder vollständig erfassen noch restlos erklären können, greifen wir auf Modelle und Bilder zurück. Wir erschaffen uns damit ständig unsere eigene, höchst individuelle Wirklichkeit (vgl. Watzlawick 1985).

### Lebewesen sind komplexe lebende Systeme

Ein wichtiges Schlüsselmerkmal von lebenden Systemen ist ihre Fähigkeit sich selber zu erhalten d.h. am Leben zu bleiben u.a. dank:

- Regeneration - Fähigkeit, Verletzungen zu heilen und Umgang mit Krankheiten
- Verhalten - Vermeiden von Schmerzen, Streben nach Wohlbefinden
- Vermehrung - Weitergabe des Lebens an Nachkommen

Lebende Systeme tendieren weiter dazu, sich mit anderen lebenden Systemen zusammenzutun und komplexe Systeme höherer Ordnung zu bilden. Die Zelle gilt gemeinhin als kleinste für sich genommen lebensfähige Einheit. Auch beim Menschen ist dies so. Unser Körper besteht aus ca. 10 Billionen Zellen, die sich zu einzelnen Organen und Organsystemen organisieren und als Ganzes ein Individuum bilden (Clegg 2015). Dank der Kooperation dieser großen Zahl an Einzelzellen, die zusammen ein größeres Ganzes ko-kreieren, ist es erst möglich, dass der einzelne Mensch sich als Individuum mit einem starken Gefühl eines Selbst, eines eigenen Willens und einer Absicht erlebt. Auf all den verschiedenen Ebenen gilt, dass die einzelnen Systeme zwar eine Grenze zu ihrer Umgebung bilden und dennoch offen sind für Energie- und Stoffaustausch mit ihrer Umwelt. Lebewesen sind sogenannte offene (dissipative) Systeme (Prigogine 1998). Diese zeichnen sich dadurch aus, dass sie weit weg von einem thermodynamischen Gleichgewicht sind, die Fähigkeit zur Selbstorganisation haben und damit emergente Eigenschaften und oft komplexes Verhalten ausbilden, die sich nicht durch die Eigenschaften ihrer Untereinheiten erklären lassen (Strunk und Schiepek 2013). Die Aufrechterhaltung der biologischen Prozesse ist natürlich nicht gratis, sondern braucht Energie und Zeit.



Früher meinte man, dass komplexes Verhalten nur durch komplexe Regeln und Ursachen zustande kommen könne. Eine wichtige Erkenntnis der Chaos-Theorie und der Theorie dynamischer Systeme besagt, dass einfache Regeln unter bestimmten Bedingungen höchst komplexes Verhalten





05

ten bewirken können. So braucht es zum Beispiel nur 4 einfachen Regeln für das individuelle Verhalten von virtuellen Vögeln, um das komplexe Verhalten eines ganzen Vogelschwarms verblüffend naturgetreu zu simulieren (Flake 1999).

## Das Langzeitverhalten von dynamischen Systemen - Phasenraum und Attraktor

Häufig sind wir daran interessiert, die zukünftige Entwicklung eines Systems voraussagen zu können oder das System sogar in eine gewünschte Richtung zu lenken. Dafür sind Modelle, welche das Langzeitverhalten von komplexen Systemen beschreiben, sehr hilfreich. Wenn man jede in der Zeit veränderliche Eigenschaft (Variable) eines Systems nimmt, kann man damit einen n-Dimensionalen mathematischen Raum - den sogenannten Phasenraum - bilden (Gleick 1987; Ravn 1995). Jeweils ein Punkt im Phasenraum entspricht dem Zustand des Gesamt-Systems zu einem bestimmten Zeitpunkt. Verbindet man nun diese Punkte, so lässt sich die Entwicklung eines Systems im Verlauf der Zeit als ununterbrochene Linie darstellen (Trajektorie). Nun gibt es im Phasenraum eines Systems in der Regel Gebiete, die mit einer höheren Wahrscheinlichkeit aufgesucht werden als andere. Solche Punktemengen werden Attraktoren genannt. Ein System kann auch mehrere Attraktoren haben. Dynamische Systeme tendieren ganz allgemein dazu, sich in Richtung ihrer Attraktoren zu entwickeln. Jeder Attraktor hat dabei sein Einzugsgebiet. Wenn sich ein System im Einzugsgebiet eines Attraktors befindet, wird es sozusagen zum Attraktor hingezogen, ganz egal ob dies für das System als solches förderlich ist oder nicht.

Je nachdem wie die Attraktoren geartet sind, können mehr oder weniger genaue Voraussagen über das Langzeitverhalten des Systems gemacht werden. Prinzipiell können wir drei Arten von Attraktoren unterscheiden: Fixpunkt, Grenzyklus und seltsame (chaotische) Attraktoren (Ravn 1995). Ein Pendel, welches durch die Reibung früher oder später zum Stillstand kommt, hat einen einfachen Fixpunkt-Attraktor: die Ruhelage. Auch wir als Lebewesen streben einem solchen Fixpunkt-Attraktor, wo alle biologischen Prozesse zum Stillstand kommen - dem Tod - unweigerlich zu. Dieses Beispiel zeigt, dass ein Attraktor eines Systems in der Tat nicht immer ein wirklich attraktives Ziel für ein System ist.

Systeme, welche im Zeitverlauf zyklisch schwanken, haben Attraktoren, welche einer Umlaufbahn um einen Fixpunkt herum gleichen. Diese Umlaufbahn kann mehr oder weniger kompliziert sein, jedoch wird das System immer wieder an denselben Orten im Phasenraum vorbeikommen. Der rhythmische Herzschlag ist ein Beispiel für einen solchen Grenzyklus-Attraktor. Das Langzeitverhalten von Systemen mit Fixpunkt- bzw. Grenzyklus-Attraktoren ist gut voraussagbar. Auch sind solche Systeme relativ robust gegenüber kleinen Unterschieden in den Anfangsbedingungen (Gleick 1987; Strunk und Schiepek 2013).



Ganz anders verhält es sich mit Systemen, welche sich auf einem seltsamen (chaotischen) Attraktor bewegen. Das Wetter resp. Wettermodelle sind Beispiele von Systemen mit einem seltsamen Attraktor. Bei chaotischem Verhalten kann man keine Periodizität mehr feststellen und eine langfristige Prognose ist unmöglich, weil kleine Unterschiede in den Anfangsbedingungen rasch immens große Auswirkungen auf den Zustand des Systems haben (Schmetterlingseffekt). Häufig erscheint das Verhalten des Systems zufällig, obwohl es völlig deterministischen Regeln gehorcht (deterministisches Chaos) (Strunk und Schiepek 2014).

## Gesundheitsregion xunds-grauholz (CH) als dynamisches System

Ebenso wie einzelne Zellen können sich Individuen zu einem größeren Ganzen zusammenschließen. Vogelschwärme, Hasenpopulationen, menschliche Organisationen wie Institutionen, Vereine etc. können auch als dynamische Systeme modelliert werden. Hier spielen nicht mehr biologische Prozesse, sondern die Regeln und Rahmenbedingungen für die Zusammenarbeit eine wesentliche Rolle, in welche Richtung sich eine Organisation entwickelt. Dabei stellt sich die Frage: Wenn wir das Ziel haben, eine Gesundheitsregion xunds-grauholz aufzubauen ([www.xunds-grauholz.ch](http://www.xunds-grauholz.ch)),



06

welche sich selbstorganisiert und kooperativ für die Gesundheit oder Wohlbefinden, hohe Lebensqualität aller einsetzt, also auch der Natur... (= gewünschter Systemzustand, Attraktor), wie sollten dann die Regeln und Rahmenbedingungen des Zusammenarbeitens definiert werden? Ein Attraktor kann ja nicht direkt verändert werden, er bildet sich aus den Eigenschaften des Gesamtsystems emergent heraus. Um den Attraktor eines Systems (hier: das Gesundheitssystem) zu ändern, muss also das System oder seine Rahmenbedingungen verändert werden.

Es zeigt sich, dass es gar nicht so einfach ist, alte Muster zu verlassen und neue Formen der Zusammenarbeit aufzubauen. In seinem Buch „*Reinventing Organizations*“ hat F. Laloux 12 verschiedene sehr erfolgreiche Organisationen untersucht, welche genau dies geschafft haben. Für die Organisationen wird das Bild eines komplexen lebenden Organismus in einer komplexen Umwelt verwendet. Folgende Kernaspekte fanden sich bei allen untersuchten Unternehmen (Laloux 2015):

- Selbstführung – Steuerung durch kollegiale Beziehungen
- Ganzheitlichkeit – Einbeziehung der ganzen Person
- Evolutionärer Zweck – Die Organisation passt sich selbst an und wächst

Diese neue Form der **sinnstiftenden Zusammenarbeit** (Laloux 2015) ist auch für das Gelingen von xunds-grauholz sehr vielversprechend. Dazu braucht es den Mut vieler Menschen, diese neuen Wege tatsächlich zu gehen und zusammen ein größeres Ganzes zu ko-kreieren.

#### Literatur

- Alonso S, Sagués F und Mikhailov A S (2003). Taming Winfree Turbulence of Scroll Waves in Excitable Media. *Science* Vol. 299, Issue 5613, pp. 1722-1725. DOI: 10.1126/science.1080207
- Clegg B (2015). Warum unsere Haut sehen kann. München dtv Verlag.
- Flake G W (1999). The Computational Beauty of Nature. Computer Explorations of Fractals, Chaos, Complex Systems and Adaptation. Cambridge: The MIT Press.
- Gleick J (1987). Chaos. Making a new science. New York: Penguin Books.
- Hayward J W und Varela J (Hrsg.) (2007). Gewagte Denkwege. München: Verlag Piper.
- Laloux F (2015). Reinventing Organizations: Ein Leitfaden zur Gestaltung sinnstiftender Formen der Zusammenarbeit. München: Verlag Franz Vahlen.
- Prigogine I (1998): Die Gesetze des Chaos. Frankfurt: Insel Verlag.
- Ravn I (Hrsg.) (1995). Chaos, Quarks und schwarze Löcher. Das ABC der neuen Wissenschaften. München: Verlag Antje Kunstmann GmbH.
- Strunk G und Schiepek (2013). Systemische Psychologie. Eine Einführung in die komplexen Grundlagen menschlichen Verhaltens. München: Elsevier GmbH.
- Strunk G und Schiepek G (2014). Therapeutisches Chaos. Eine Einführung in die Welt der Chaostheorie und der Komplexitätswissenschaften. Göttingen: Hogrefe.
- Watzlawick P (Hrsg.) (1985). Die erfundene Wirklichkeit. München: R. Piper & Co. Verlag.

#### Autorin:

#### **Dr. sc. nat. Regine Fankhauser**

studierte Biologie an der Universität Bern und promovierte an der ETH Zürich, wo sie u.a. eine Individuen-basierte Computer-Simulation der Raumnutzung von Huftieren entwickelte. Nach einigen Jahren als Datenbankspezialistin in einem Büro für Ökologie und IT, absolvierte sie 2011-13 den DAS Bewegungsbasierte Altersarbeit sowie 2016-17 den CAS Kommunikation und individuelle Prozessbegleitung an der Berner Fachhochschule. Seit Herbst 2016 bietet sie mit ihrer eigenen Firma johtin, Beratung, Schulung, Coaching und Forschung u.a. in den Bereichen Bewegung und Alltagsgestaltung, Prävention und Gesundheitsförderung an. [www.johtin.ch](http://www.johtin.ch) Sie ist Vorstandsmitglied des Vereins xunds-grauholz und leitet zusammen mit Dr. Michael Deppeler die Geschäftsstelle der Gesundheitsregion xunds-grauholz.



Fotos: © Frankhauser, fotalia, ezörner





**Buchprojekt:<sup>1</sup>**  
**Die Kunst des Liebens im Tun –**  
**Erich Fromm trifft Frederic Laloux**

*Von Dr. Maik Hosang, Philosoph, Zukunftsforscher  
 und Sozialökologe, Zittau/Görlitz*

Es ist ein auf den ersten Blick vielleicht ungewöhnlich klingendes Forschungsprojekts dazu, was Wirtschaft und Gesellschaft mit Liebe zu tun haben. Es geht aus von der These, dass die für uns moderne Menschen scheinbar normale Spaltung zwischen Liebe einerseits und wirtschaftlichem Erfolg andererseits eine geschichtlich kurze Episode der Menschheit ist – die sie aber nur dann würdevoll überleben wird, wenn sie möglichst bald darüber hinüberwächst. Und es beruht auf solchen Unternehmerinnen und Unternehmern, die dies bereits auf diese oder jene Weise erfolgreich praktizieren. Mit ca. 40 von diesen, mit 20 Unternehmerinnen und 20 Unternehmern – so u.a. mit Saskia Biskup (CeGaT GmbH), Heinrich Kronbichler (WBS-Training Group), Nicola Osypka (O-SYPKA AG), Bodo Janssen (Upstalsboom-Hotels), Gerd Gerken (Skin-Care-Produkte), Marion Schneider (Toskanaworld-Wellneshotels) u.a. – führten wir Interviews zu diesem Thema.

In seinem Buch „Die Kunst des Liebens“ untersucht Erich Fromm verschiedene Dimensionen der Liebe – die Selbstliebe, die Elternliebe, die romantische Liebe, die erotische Liebe und die religiöse Liebe. Er zeigt, dass all diese nicht zufällig mit demselben Wort „Liebe“ bezeichnet werden, sondern deshalb, weil sie verschiedene Facetten derselben grundlegenden Energie des Universums sind. Und eher am Rande des Buches beschreibt er noch eine weitere Dimension der Liebe: die produktive und schöpferische Liebe. Ein Zitat daraus: „Echte Liebe ist Ausdruck inneren Produktivseins und impliziert Fürsorge, Achtung, Verantwortungsgefühl und Erkenntnis. Sie ist kein Affekt..., sondern sie ist ein tätiges Bestreben ... menschliches Wachstum und Glück zu fördern.“ (Erich Fromm: Die Kunst des Liebens, S.73, München 2007)

Frederic Laloux zeigt in seinem weltweiten Bestseller „Reinventing Organizations“ (Vahlen-Verlag) drei Grundwerte und Qualitäten von Unternehmen und Organisationen, welche in ungewöhnlicher Weise sowohl wirtschaftlich als auch menschlich erfolgreich sind: Selbstführung, Ganzheitlichkeit und evolutionärer Sinn. Und ähnlich wie Erich Fromm eher nebenbei erwähnt er mehrfach einen gemeinsamen Grund dieser drei Grundwerte: seelisch erfüllende Liebe. Um dies nachzufühlen einige Zitate seines Buches:

„Unternehmen handeln entweder aus der Angst des Egos oder aus der Liebe der Seele.“ (42 / 52)

„Immer mehr Menschen sehnen sich danach, beseelte Organisationen zu schaffen, wenn sie nur wüssten, wie das möglich ist.“

„Mit zunehmendem Alter spüre ich immer klarer und deutlicher, ... wie lächerlich alles ist, das keine eigene Bedeutung und keine eigene Seele hat und mich nicht mit Liebe erfüllt.“ (156 / 202)

<sup>1</sup>[www.pikok.de](http://www.pikok.de) - wir danken dem Autor herzlich für die Überlassung des Artikel.



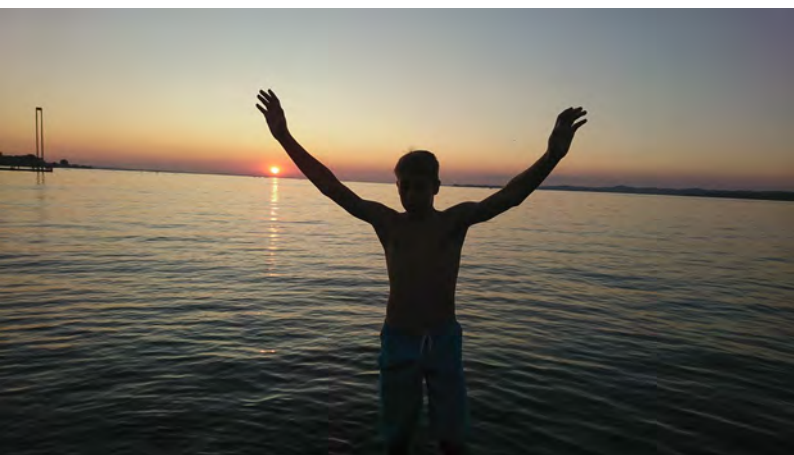


08

Um besser zu verstehen, wie sich dies konkret in unternehmerischen Kontexten verwirklichen lässt, interviewten wir einige Dutzend erfolgreicher Unternehmerinnen und Unternehmer, und auch einige Wissenschaftler und Künstler dazu. Wir befragten sie konkret dazu, inwiefern das, was wir hier mit Bezug auf Erich Fromm kurz „produktive“ oder auch schöpferische bzw. ko-kreative Liebe nennen, tatsächlich ein entscheidendes Motiv und vielleicht auch Erfolgsgeheimnis ihres Handelns ist.

Die Synthese der oben umrissenen Grundgedanken von Erich Fromm und Frederic Laloux ergibt die folgenden drei Kapitel dieses Buches:

1. Als eine wesentliche Facette aller Liebe beschreibt Erich Fromm die Selbstliebe. Bei Frederic Laloux wiederum ist Selbstführung einer seiner drei Grundwerte erfüllt-erfolgreich-engagierter Unternehmen. Wie beides zusammenhängt und was erfolgreiche Unternehmerinnen und Unternehmer aus ihrer eigenen Erfahrung dazu sagen, ist Inhalt des ersten Kapitels des Buches.
2. Das zweite Kapitel widmet sich der Ganzheitlichkeit der Liebe. Erich Fromm schrieb seinen Longseller letztlich vor allem deshalb, um zu zeigen, dass unsere moderne Spaltung der Liebe ungesund und unpraktisch ist. Die Schattenseiten unserer heutigen Wirtschaft, Gesellschaft und Kultur beruhen möglicherweise nicht unwesentlich darauf, dass unsere schöpferisch-kreative und produktive Liebe zu wenig mit romantischer Liebe und all diese zu wenig mit Selbstliebe zu tun haben; und dass die religiöse oder spirituelle Liebe noch einmal von all diesen abgespalten ist. Bei Frederic Laloux ist Ganzheitlichkeit des Fühlens, Denkens und Tuns der zweite der Grundwerte, die den Erfolg entsprechender Unternehmen ausmachen. Also befragten wir unsere Unternehmerinnen und Unternehmer auch dahingehend, inwieweit Liebe ein wesentlicher Kraftquell ihrer Kreativität und ihres unternehmerischen Erfolgs ist.
3. Als dritten Grundwert erfüllt-erfolgreicher Unternehmen identifiziert Frederic Laloux ihren „evolutionären Sinn“. Das heißt diese Unternehmen und Organisationen sind nicht allein oder nicht primär auf kurzfristigen Gewinn orientiert, sondern auch auf einen langfristigen Beitrag zur weiteren Entwicklung der Menschheit und unseres Planeten Erde. Erich Fromm beschreibt mit anderen Worten etwas letztlich wahrscheinlich Identisches: Wirkliche Liebe, egal ob sie sich gerade als kreative, romantische oder Selbstliebe äußert, ist nie allein an einer kurzfristigen egozentrischen Bedürfnisbefriedigung interessiert. Ihre Stärke, Schönheit und Wirkung erwächst vielmehr daher, dass sie ein nachhaltiges Glück und Erblühen des Geliebten, des Anderen, letztlich aller Wesen dieser Welt erträumt und unterstützt.



Da es hier also darum geht, seine eigenen Potentiale der Liebe mit anderen Menschen, aber auch Lebewesen, oder gar der Erde und der Evolution insgesamt kreativ zu verbinden, lässt sich dieser Grundwert auch als „Ko-Kreativität“ bezeichnen. Inwieweit dies auch ein wesentliches Motiv und Erfolgsgeheimnis unserer interviewten Unternehmerinnen und Unternehmer ist, erfahren Sie im dritten Kapitel des Buches.

Das Projekt verdankt sich der ko-kreativen Zusammenarbeit mehrerer Menschen. Dabei in erster Linie zu nennen sind die Kulturwissenschaftlerin Melanie Bitzer und die Wirtschaftswissenschaftlerin Victoria Meneses, welche all die Interviews durchführten, transkribierten und auswerteten, sowie die Soziologin und Gesundheits-

wissenschaftlerin Melanie Bitzer und die Wirtschaftswissenschaftlerin Victoria Meneses, welche all die Interviews durchführten, transkribierten und auswerteten, sowie die Soziologin und Gesundheits-





09

wissenschaftlerin Yve Stöbel-Richter für die Beratung und der Unternehmer und Stifter Karl Schlecht für die Förderung dieses Projekts. Darüber hinaus danken wir allen Interviewten für ihre Zeit, für ihre Offenheit für dieses Thema und für ihren Mut, mit so einem für die heutige Wirtschaftstheorie noch ungewohnten Thema auch in die Öffentlichkeit zu treten.

**Autor:**

*Dr.phil.sozök.habil. **Maik Hosang** ist ein deutscher Philosoph, Zukunftsforscher und Sozialökologe. Seine Forschungsschwerpunkte umfassen Philosophie, Humanökologie, Humanistische Psychologie Werdegang und Aufgaben*

- *Studium der Philosophie, Anthropologie und Psychologie, Dr.phil.sozök.habil.*
- *Nach dem Berliner Mauerfalls zusammen mit Rudolf Bahro Aufbau eines Instituts für Sozialökologie an der Humboldt-Uni zu Berlin*
- *Mitaufbau des LebensGuts Pommritz und der Philosophie-Erlebniswelt*
- *Selbstausbildungen in Spiral Dynamics, Autogenem Training, Community-Organising u.a.*
- *Gründer des Instituts für sozial-ökologische Kulturforschung*
- *Sprecher des Forschungsschwerpunkts Transformationsprozesse in Wirtschaft und Gesellschaft an der Hochschule Zittau/Görlitz*
- *Verantwortlicher des Bachelor-Studiengangs Kultur und Management an der Hochschule Zittau/Görlitz*

**DIE EVOLUTION DER LIEBE IN INDIVIDUEN, Beziehungen, Wirtschaft & Gesellschaft**

13.-15. SEPTEMBER 2019

## BECOME LOVE

4. PHILOSOPHIE FESTIVAL DER LIEBE  
mit Yve Stöbel-Richter, Maik Hosang, Andrea Risti, Bodo Janssen, Hartmut Frank, Dolores Richter u.a.

[pikok.eu/become-love-2019](http://pikok.eu/become-love-2019)

Liebe ist die stärkste und schönste Energie des Universums und deren Entfaltung und Bewusstwerdung der tiefste Sinn der Evolution und des Menschseins. Doch wir modernen Menschen reduzieren sie oft auf private Romantik oder religiöse Bilder und wissen und leben daher zu wenig von ihrer transpersonalen Inspiration, ihrer intensiveren Vibration, ihrer Kreativität und ihrem weltbewegenden Potenzial.

Deshalb widmet sich das Festival wieder diesem Kernthema aller Philosophie. Mit Vorträgen, Diskussionen, Gesprächen, Workshops, Tanz und Netzwerken. Dabei entsteht wie bei den bisherigen Festivals sicher erneut die wundervolle Atmosphäre von Herzförmigkeit mit philosophischer Tiefe, Utopie mit einem Hauch von Erotik – als Ahnung und Gefühl, wie schön und kokkreativ das Leben auf Erden sein und werden kann.

im **LEBENS GUT POMMRITZ**

<https://pikok.de/become-love-2019/>

Fotos: © M. Hosang, pikok.de, ezörner

## 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. Nov. 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**





## im teilen sind wir reich

armut macht anonym - in geld ganz bestimmt auch im geiste  
 scham & schuld regieren & blockieren  
 die allerbesten selbst zerbrechen selbstunwirksam -  
 lasst uns den betroffenen bedeutung geben  
 ihr gesicht mutig zeigen & ganze geschichten erzählen  
 berührt & bewegt finden wir lösungen -  
 was gestern zählt, ist heute nicht mehr wichtig - wir müssen leben lernen mit all den  
 umwegen & abbrüchen, rückfällen & ratschlägen, farben & figuren, kulturen & werten  
 mit all dem - soweit das auge reicht & so tief die herzen hören-  
 widersprüche wie widerwasser  
 stromschnellen, spitze steine & seichte untiefen  
 eintauchen & nicht untergehen, in fluss kommen, gegen den strom schwimmen &  
 helfende hände sein, heimat werden & aushalten & zusammenhalten  
 verstehen wollen & wertschätzen lernen & sehen wollen, was ist & was werden darf  
 im teilen & mitteilen sind wir reich

## stell dir vor

trau keiner statistik - nur wenn selber gefälscht  
 leben spielt mehr als monopoly & wildlife  
 im spiel der erwachsenen gibt es zu viele verlierer  
 gott würfelt nicht  
 das paradies könnte auf erden sein & mehr himmel als hölle  
 birnen sind keine äpfel, schon gar keine geldbörsen  
 akademische elfenbeinnobelpreistheorie weit weg vom blutarmutpraxisalltagsk(r)ampf  
 zauberberge von zahlenmüll & achterbahnarithmetische schlangelinien erwachsener  
 deren lange schatten zu kurzen beinen werden  
 beim achtsamen hinschauen & sorgfältigem verstehen wollen  
 werden sie ziemlich banal & brutal entlarvt  
 kinder lügen nicht & verdienen eine zweite chance  
 suchen beste lösungen & finden letzte gelegenheiten  
 brauchen den schutz der erwachsenen - manchmal  
 alle sind sie wichtig im flickenteppich europa  
 wo kleine nicht mehr frieren wollen  
 stell dir vor: der arme ist der experte, wenn es ums geld geht  
 stell dir vor: der kranke ist der experte, wenn es um gesundheit geht  
 stell dir vor: der einsame ist der experte, wenn es um liebe geht.  
 experten sind wir alle, wenn es um leben geht,  
 sind wir alle unendliche geschichten in lebenden bibliotheken (living libraries).



**Autor:**

Dr. med. **Michael Deppeler**, Bern – Zollikofen, Co-Leiter der Initiative „dialog-gesundheit u. Präsident „xunds grauholz“ – Schritte einer Region für neue Wege in der Gesundheitsförderung und Prävention.







## WIR „ALLE“ SIND KINDER DIESER WELT DIE SELBSTLIEBE UND DAS ERWACHSENE KIND

**L**IEBES Kind, ich habe dich erwartet!

Du bist vollkommen und einzigartig!

**I**CH? Meinst du wirklich mich?

Wie soll ich das verstehen?

**E**RKENNE dich selbst, bevor es andere tun!

Vertraue deiner inneren Stimme, was sagt sie dir?

**B**EDÜRFNISSE, meine eigenen Bedürfnisse stillen,

flüstert mir mein Herz!

„JA“ das wünsch ich mir!

**E**RFÜLLST du dir diesen Herzenswunsch,

dann wirst du erfahren, was „LIEBE“ ist!

„SELBSTLIEBENDES KIND“



*Autorin:  
Brigitte Korzeniowski, Diplom-Lebensberaterin, Schwanenstadt*



## Überlebensprogramm ohne Update

Von *Brigitte Landerl, Diplom-Lebensberaterin*

Im Rahmen des Schwerpunktlehrgangs „Stressmanagement und Burnout Prävention“ kam ich ins Staunen über die Genialität unseres Körpers. Da ich aus dem medizinischen Bereich komme, faszinierte mich die körperliche Stressreaktion besonders.

Gert Kaluza beschreibt in seinem Buch „Stressbewältigung“ die **zwei Achsen der Stressreaktion** sehr detailliert, einen kurzen vereinfachten Einblick möchte ich hier geben:

Jeder Mensch verfügt über eine Art „Notfallknopf“ - dieser wird automatisch in einer bedrohlich bewerteten Situation ausgelöst und setzt eine Kaskade von Reaktionen in Gang!

### Sympathikus-Nebennierenmark-Achse

Die 1. Achse wird als **Sympathikus-Nebennierenmark-Achse** bezeichnet und dient dazu den Körper in Sekundenschnelle auf Kampf oder Flucht vorzubereiten (in früheren Zeiten war die größte Gefahr für den Menschen der Säbelzahn tiger):

- Gehirn, Herz und Muskeln werden verstärkt durchblutet, die Haut weniger
- die Muskeln spannen sich an, die Schultern werden hochgezogen, um den verletzlichen Hals zu schützen
- Schwitzen sorgt für die notwendige Kühlung des erhitzten Körpers
- die Atmung wird schneller und flacher ( Brustatmung), die Bronchien erweitern sich, um genügend Sauerstoff in die Zellen zu transportieren
- Verdauung, Wachstum und Sexualität werden in dieser Situation nebensächlich und werden heruntergefahren
- Blutzucker und Blutfette werden erhöht, um genug Energie für Kampf/Flucht bereit zu stellen
- Puls und Blutdruck steigen an, um die Energie rasch zu Gehirn, Herz und Muskeln zu bringen
- das Immunsystem wird kurzfristig hochgefahren, um über eventuelle Wunden eintretende Keime effizient bekämpfen zu können
- die Schmerzempfindlichkeit wird gesenkt, um im „Kampf“ durchzuhalten
- die Blutgerinnung wird erhöht, um den Blutverlust bei evtl. Wunden gering zu halten

Und dies alles passiert in Sekundenschnelle, indem das Limbische System Gefahr meldet und über die Noradrenalin-Ausschüttung den Sympathikus aktiviert. Dieser neben der Wirbelsäule verlaufende Nervenstrang aktiviert die notwendigen Organe und regt das Nebennierenmark an, Adrenalin zu produzieren. Davon leitet sich auch der komplizierte Name dieser Stressachse ab.

Diese kurzfristige Reaktion ist nicht gesundheitsschädlich! Wird der „Säbelzahn tiger“ erfolgreich bekämpft bzw. gelingt die Flucht, bewirkt das Noradrenalin sogar eine Festigung





13

der neuronalen Bahnen, die so erfolgreich das Überleben gesichert haben. Eine wiederkehrende gleiche Situation kann dadurch schneller und effektiver bewältigt werden.

Der Parasympathikus ist der Gegenspieler zum Sympathikus und bewirkt nach erfolgreicher Reaktion Entspannung, Ruhe und Schlaf.

Bekommt man die bedrohliche Situation jedoch nicht so schnell in den Griff, wird die **zweite Achse** der Stressreaktion aktiviert:

### HHNR-Achse (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinde-Achse)

Sie hat die Funktion für Nachschub an Energie zu sorgen, also Blutzucker und Blutfette hoch zu halten, damit die Gefahrensituation doch noch bewältigt werden kann. Weiters soll sie das überschießende Immunsystem wieder herunterfahren, um allergische Reaktionen zu vermeiden.

Dies ist eine komplizierte hormonelle Reaktion mit Rückkoppelungsmechanismus, die die Nebennierenrinde zur Produktion von Kortisol anregt. Sie erfolgt über das Blut und ist somit etwas langsamer und langfristiger als die 1.Achse.



Wird die stressbelastete Situation jedoch chronisch, kann das Kortisol gesundheitsschädlich wirken:

- erhöhte Infektanfälligkeit durch die unterdrückte Immunabwehr
- erhöhter Blutzucker kann nach längerer Zeit zur Erschöpfung der Bauchspeicheldrüse und somit zu Diabetes mellitus Typ 2 führen
- erhöhte Blutfette können sich in den Gefäßen ablagern (Arteriosklerose), Bluthochdruck, Übergewicht und schließlich Herz-Kreislaufkrankungen (z. B. Infarkte) bewirken
- Magen-Darmbeschwerden (von Durchfall bis zu Verstopfung)
- Einschlaf- und Durchschlafstörungen, da Kortison das Schlafhormon hemmt, Unruhe
- Depressionen, da Kortisol die Rezeptoren für Serotonin und andere Neurotransmitter blockiert
- Konzentrationsstörungen und Fehleranfälligkeit
- Burnout

Kortisol führt im Gegenteil zum Noradrenalin der 1. Stressachse zur Auflösung von neuronalen Bahnen, da diese ja nicht zur Bewältigung der Gefahr beigetragen haben – so wird Raum für neue Verhaltensweisen geschaffen!

Hier wird ersichtlich, dass der „Kampf mit dem Säbelzahn tiger“ kurz sein sollte. Für chronische Stresssituationen wie sie im 3. Jahrtausend oft stattfinden ist noch kein Update verfügbar.

Flucht oder Kampf sind keine adäquaten Reaktionen für die Herausforderungen unserer Zeit. Nun wird verständlich wie wichtig Bewegung ist, um die bereitgestellte Energie auf diese Weise abzubauen.

Gelegentliche Herausforderungen stärken Körper und Geist und erhöhen die Leistungsfähigkeit. Doch danach sollte Zeit für Ausgleich und Entspannung sein, in der die erhöhten Körperfunktionen wieder heruntergefahren werden können. So kann der Mensch sich regenerieren und neue Kraft schöpfen, die Leistungsfähigkeit bleibt erhalten, sie wird durch **kurze** Stresssituationen sogar langfristig erhöht.



14

Damit ist es eine Frage der Balance! Auf Anspannung soll Entspannung folgen, auf Druck Entlastung! Chronische Stresssituationen sind schädlich für Körper, Seele und Geist. Es ist von großer Bedeutung diese bewusst zu machen und zu hinterfragen, damit Veränderung möglich wird. Unser genialer Körper dient uns hierbei als wichtiger Ratgeber, seine Symptome sind ernst zu nehmende Warnsignale!

Mehr als die Hälfte der Österreicher fühlt sich durch Stress belastet, ein Drittel schätzt sich als Burnout gefährdet ein, so eine alarmierende Studie des market instituts aus d. Jahr 2018!

Vor allem der Zeitdruck und die ständige Erreichbarkeit geben die Österreicher als zunehmende Stressfaktoren an.

Um unsere stressbelasteten Klienten optimal beraten zu können, ist die Spezialisierung zur Expert.in für Stressmanagement und Burnout Prävention sehr hilfreich. Neben Stressmanagement, Salutogenese und medizinischem Verständnis, sind auch Ernährung und Bewegung wichtige Bestandteile des Lehrgangs.



Quellen:

Kaluza Gert, (2018). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung; Springer, 4. korr. Auflage.

<https://www.market.at/news/details/gesundheit-2018-wie-ausgebrannt-fuehlt-sich-oesterreich.html> (Zugriff am 6.9.2019)

**Autorin:**

**Brigitte Landerl** ist Diplom-Lebensberaterin, Salutovisiorin® und Expert.in für Stressmanagement und Burnout Prävention. Nach ihrer Ausbildung zur DGKS Kinder- und Jugendlichenpflege war sie 15 Jahre in der Pflege im Krankenhaus tätig, danach 5 Jahre in einer Kinderarztordination, derzeit arbeitet sie in der Mobilen Pflege. Brigitte Landerl ist Mutter von 5 Kindern und lebt in Sieming, OÖ

Fotos: © B.Landerl, fotalia



## ÖGL-Salutovisior.innen® bundesweit gut aufgestellt durch den Beratungsschwerpunkt Salutogenese

Für das nächste Upgrade am 22.-23. Nov. in Linz sind nur mehr wenige Plätze verfügbar! Bitte rasch anmelden.

=> Nähere Informationen





15

## Impulse aus der Berufsgruppe VBG



WIRTSCHAFTSKAMMER VORARLBERG  
Personenberatung & Personenbetreuung

### EINLADUNG | Workshop Zukunftswerkstatt der Lebens- und SozialberaterInnen

10. Oktober 2019 09 Uhr Bildungshaus St. Arbogast, Götzis

Politische, wirtschaftliche, technologische und kulturelle Trends beeinflussen und verändern stetig das gesamtgesellschaftliche Umfeld der Berufsgruppe Psychologische Beratung der Lebens- und Sozialberater. Dieses dynamische Umfeld erfordert es branchenrelevante Einflussfaktoren und Wechselwirkungen zeitgerecht zu identifizieren, um proaktiv reagieren zu können.

In dem Projekt "Zukunftswerkstatt-Psychologische Beratung (Lebens- und Sozialberater)" des Fachverbands der Personenberatung und Personenbetreuung wird vom Institut für angewandte Gewerbeforschung eine Studie zum Thema Megatrends und deren Einfluss auf das Berufsfeld der Berufsgruppe Psychologische Beratung erstellt.

Im Rahmen dieses Projekts laden Dozent (PD) Univ. Lektor Dr. Andreas Klein und das Institut für angewandte Gewerbeforschung Sie und Ihre BranchenkollegInnen ein, um Relevanz und Einfluss gesamtgesellschaftlicher Trends der Branche zu diskutieren und daraus notwendige Handlungsempfehlungen für den Fachverband der Personenberatung und Personenbetreuung abzuleiten.

Die Ergebnisse dieser bundesweit stattfindenden Fokusgruppenworkshops werden in weiterer Folge systematisch zusammengefasst und analysiert, um aus den Schlussfolgerungen zu konkreten, branchenspezifischen Maßnahmen zu gelangen.

Tragen auch Sie als aktives Mitglied der Vorarlberger Berufsgruppe einen Teil zur Zukunft der psychologischen Beratung bei, und melden sich gleich für den Workshop [online](#) an.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Schöne Grüße



KommR. Susanne Rauch-Zehetner  
Obfrau, Akad. Mentalcoach

Gabriele Kofler  
Berufsgruppensprecherin der  
psychologischen BeraterInnen



Fotos: © WKV / Rauch-Zehetner / Kofler



## Impulse aus der Berufsgruppe OÖ



### Rückblick: LSB wieder Partner der Österreich Radrundfahrt

In der zweiten Juliwoche begleiteten psychologische Berater:innen, Sportwissenschaftler:innen und Ernährungswissenschaftler:innen wieder sehr erfolgreich die Österreich Radrundfahrt. Ein aktives LSB-Team informierte in Interviews und zahlreichen Gesprächen über die Berufsgruppe Personenberatung.

Heuer gingen nach dem City-Lauf Wels die Etappen über Grieskirchen – Freistadt, Zwettl – Wiener Neustadt, Kirchschlag – Frohnleiten, Radstadt – Fuscher Törl, Bruck – Kitzbühel und in der sechsten Etappe bis zum Kitzbüheler Horn.



Markant in Weiß: Mag. Andreas Zimmermann (Tirol), Mag. Franz Landerl, Mag. Manfred Simonitsch (©Landerl)

### Guide für Lebensberatung 2019/20

Wollen Sie wieder im Guide aufscheinen, dann aktualisieren Sie noch bis **spätestens Fr. 20.09.2019** Ihren Eintrag unter [www.nachrichten.at/ihr-eintrag-lebensberater-guide](http://www.nachrichten.at/ihr-eintrag-lebensberater-guide)

### Neues Buch der BG OÖ

Unter dem ansprechenden Titel „Ich schau auf mich, 99 Tipps...“ erscheint im November ein weiteres Buch mit Fachbeiträgen von oberösterreichischen Kolleg:innen.

Die Idee, eine Auswahl der Artikelserie aus den OÖN in Buchform aufzulegen, kam derart gut an, dass die 3000 Stück der Erstausgabe „Erste Hilfe für mein Ich“ aus dem Jahr 2012 sowie der Nachdruck 2018 von weiteren 1000 Exemplaren komplett vergriffen sind. Also freuen Sie sich auf eine gelungene Auswahl der neuen Fachartikel und ein weiteres repräsentatives Werk!

### Interessante Jours Fixes erwartet die LSB OÖ auch im Herbst

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





## Nachlese Impulse Steiermark

### SteiGLS-Akademie / Graz

### Erfolgreiche Diplomprüfungen und 70. Geburtstag von Akademieleiter Dr. Günther Bitzer-Gavornik

Das Wochenende vom 28./29. Juni 2019 gestaltete sich an der SteiGLS-Akademie in Graz sehr ereignisreich:

Am Freitag schlossen 7 KollegInnen erfolgreich die WKO-zertifizierte Weiterbildung in Stressmanagement und Burnout-Prävention ab.

Am Samstag fanden die Diplomprüfungen zum Abschluss des Diplom-Lehrgangs für Lebens- und Sozialberatung statt, alle 11 Kandidat.innen haben bestanden und legten sehr gute Prüfungen ab.

Am Samstagabend beim SteiGLS-Sommerfest erfolgte dann die feierliche Überreichung der Abschlusszertifikate und Diplome und allen erfolgreichen Kandidat.innen wurde nochmals von Herzen gratuliert – auch von den anwesenden Familienangehörigen und Freunden.



Es gab bei diesem Fest aber doppelten Grund zur Freude: SteiGLS-Vorsitzender und Leiter der SteiGLS-Akademie, Dr. Günther Bitzer-Gavornik, der ja auch einer der Pioniere der Lebensberatung in Österreich ist, feierte im Rahmen des SteiGLS-Festes seinen 70. Geburtstag. Nebst einer berührenden Rede seines langjährigen Freundes, Wegbegleiters und SteiGLS-Mitbegründers Dr. Heinz-Paul Binder, MSc wurde der Jubilar von seiner Tochter Kathrin, die auch SteiGLS-Mitglied ist, mit einer selbst gebackenen Geburtstagstorte und einem Geburtstagsständchen überrascht.



Alles in allem war es ein gelungener Abend, der mit Speis & Trank und vielen persönlichen Gesprächen ausgeklungen ist.

**Auch vom ÖGL-Vorstand die herzlichsten Glückwünsche an Günther für das neue Lebensjahrzehnt und lieben Dank für die gute Zusammenarbeit seit den Gründungsjahren!**



## Impulse aus der Berufsgruppe Wien

### So|zio|krates – ein Modell für eine neuartige „psychosoziale Betriebsberatung“

Von Mag. Haris G. Janisch, Fachgruppenobmann Wien

Die Wortschöpfung **So|zio|krates** verbindet den Namen des großen griechischen Philosophen Sokrates mit dem modernen Begriff Soziokratie (von lat. socius – der Begleiter und altgriech. kratein – regieren) und spannt damit einen weiten Bogen vom sokratischen Dialog, dem Fundament jedes Beratungsgesprächs, über Meinungsbildungsformen indigener nordamerikanischer Völker bis hin zu modernen Praktiken der Partizipation und Mitsprache.

Unter diesem Titel präsentiert die Wiener Lebens- und Sozialberatung mit dieser [Broschüre](#) ein innovatives Modell für die psychosoziale Betriebs- und Organisationsberatung. Federführend in der Entwicklung waren dabei die Lebens- und Sozialberaterinnen **Suse Legler, Michaela Pöllabauer und Sabrina Schober**, die unterschiedlichen fachlichen Background haben und in ihrer Arbeit jeweils eigene Schwerpunktsetzungen verfolgen. Das bedeutet, dass auf der Grundlage der Kompetenzen und der Wertekultur der Lebens- und Sozialberatung Erfahrungen und Impulse aus drei Welten zusammengefließen sind – einer wirtschaftlich, einer sozialpsychologisch und einer letztlich psychospirituell orientierten.

Jedes Unternehmen, jede Organisation stellt fachlich betrachtet eine „kollektive Persönlichkeit“ dar, die von komplexen psychosozialen Verflechtungen der handelnden Akteurinnen und Akteure geprägt wird. Es ist die Kernkompetenz von Lebensberaterinnen und -beratern, Menschen in deren beruflichen Rollen in Unternehmen und in deren Rollen in anderen Organisationen zu beraten und zu begleiten.

Mit **So|zio|krates** steht nun ein Modell für eine neuartige „psychosoziale Betriebsberatung“ zur Verfügung, auf dessen Basis nachhaltig auf „kollektive Persönlichkeitsstrukturen“ eingewirkt werden kann. Damit wird es möglich, in der Führungskultur und in der internen Kommunikation die Weichen erfolversprechend zu stellen und die jeweiligen Unternehmens- oder Organisationsziele effizient zu erreichen.

Vier Säulen machen **So|zio|krates** dabei zu einem einzigartigen Modell:

- Ein ganzheitliches Welt- und Menschenbild, in dessen Rahmen die metaphysische Existenz des Menschen im Einklang mit seiner materiellen Ebene verstanden wird.
- Die Orientierung an den Grundsätzen der Menschenrechte, die ihren Ausdruck in den Prinzipien der Achtsamkeit, Empathie und einer Kultur der Versöhnung findet.
- Effektive und moderne Kommunikations- und Beratungs-Tools, in die Meinungsfindungsformen indigener Völker einfließen. So lange im Kreis zu sitzen und zu verhandeln, bis ein Ergebnis gefunden wird, hinter dem alle Beteiligten stehen können, mag archaisch anmuten, hat aber das Potenzial zu echter und fairer Partizipation an Entscheidungsprozessen.
- Die Beratung und Begleitung durch umfassend geschulte Profis, die über die nötigen fachlichen und methodischen Kompetenzen, aber auch die erforderliche gesetzliche Berechtigung verfügen.





19

Damit partizipative Methoden in Unternehmen und anderen Organisationen tatsächlich wirken können, braucht es die professionelle Begleitung durch Kommunikationsexpertinnen und -experten, die Einblick in die menschliche Psyche und die Dynamik von Gruppen haben und über das Handwerkszeug verfügen, um nachhaltig positive Veränderungen und ein Mehr an Resilienz herbeizuführen.

Die österreichischen Lebens- und Sozialberaterinnen können das. In ihrer mehrjährigen Ausbildung erwerben sie fundiertes Wissen, aber auch die menschlichen Kompetenzen und methodischen Fertigkeiten, um über psychosozialen Arbeit positive Interaktionen zu kultivieren und damit nachhaltig zu helfen.

Auf dieser Basis ist die Berufsgruppe in der Lage und berechtigt, Beratungsformen wie Coaching, Supervision oder Mediation anzubieten, und unterscheidet sich damit deutlich von anderen Angeboten am unübersichtlichen „Coachingmarkt“. (Äußerlich sichtbar übrigens an der Qualitätsmarke ImpulsPro. Sie darf nur von befähigten und gesetzlich berechtigten Lebens- und Sozialberaterinnen und -beratern geführt werden, die sich aus Respekt vor ihren Klientinnen und Klienten damit strengen ethischen Regeln unterwerfen.)

Mit **So|zio|krates** stellt die Wiener Lebens- und Sozialberatung neben dem Wiener Resilienzmodell (WRM) eine weitere wichtige Ressource für ein modernes Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) zur Verfügung, die hilft, die unsichtbaren Kraftquellen eines Unternehmens oder einer Organisation fruchtbar zu machen.

Wo das gelingt, beruht der Erfolg auf einem gleichermaßen modernen wie ganzheitlichen Welt- und Menschenbild, weswegen die Arbeit von Lebens- und Sozialberaterinnen automatisch auf allgemeine gesellschaftliche Veränderungen abzielt. Im Mittelpunkt steht dabei die Kultivierung von Einfühlungsvermögen und Mitgefühl, spürbar in der Fürsorge für Mitmenschen wie für Fauna und Flora. Der Lebens- und Sozialberatung geht es daher um authentisch gelebte soziale Gerechtigkeit, um echte ökologische Nachhaltigkeit, um wirtschaftlichen Erfolg auf der Basis von Kooperation und fairem Wettbewerb.

**So|zio|krates** ist ein wichtiger Beitrag zu einer so verstandenen positiven Lebensweise: WEG vom narzisstisch gelebten Egoismus, der mit vielen Ausbeutungsmechanismen einhergeht, HIN zu einer neuen Wir-Kultur.

Das wird möglich, wenn ein Ansatz des Austro-Kanadiers und „Papstes der Stressvermeidung“ Hans Seyle umgesetzt wird: Demnach brauchen wir in unserer Gesellschaft eine Kultur des „egoistischen Altruismus oder altruistischen Egoismus“, um in den Herzen der Menschen Empathie und Verantwortlichkeit kultivieren zu können.

**Autor:**

*Mag. Harald (Haris) G. Janisch, Fachgruppenobmann Personenberatung und Personenbetreuung der WKWien, arbeitet als Sportwissenschaftler, Supervisor und Lebensberater sowie als Univ. Lektor an der KF UNI Graz, ebenso als Trainer und Coach für Fitness und Mentales. Seit vielen Jahren engagiert er sich in der Interessensvertretung für die Arbeitsbereiche der Lebens- und SozialberaterInnen.*

Fotos: © Janisch







## Impulse vom Fachverband (Bundesvertretung)

### Reminder:

## 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. Fachverbandskongress zum Thema „BGF – Betriebliche Gesundheitsförderung“, zu dem alle Mitglieder des Fachverbandes eingeladen werden.

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

## Wichtige Info für Auszubildende und Ausbildungsinstitute

Genehmigte Lehrgangsveranstalter von Lebens- und Sozialberatungs-Lehrgängen dürfen nur dann ein Zeugnis über die erfolgreiche Absolvierung des gesamten Lehrganges („Abschlusszeugnis“) ausstellen, sofern auch der ganze Lehrgang im Sinne der LSBVO bei dieser Ausbildungseinrichtung absolviert wurde. Daraus folgt, dass, wenn nicht alle Gegenstände bei ein und derselben Ausbildungseinrichtung besucht wurden, auch kein „Abschlusszeugnis“ über die erfolgreiche Absolvierung des gesamten Lehrganges ausgestellt werden kann. In einem solchen Fall können nur Zeugnisse über die erfolgreiche Absolvierung jener Gegenstände ausgestellt werden, bei welchen seitens der Ausbildungseinrichtung der Lernerfolg schriftlich oder mündlich überprüft wurde.



21 (pr)

# BEGEGNUNG JEN SEITS DER GRENZEN

DEM VERBINDENDEN AUF DER SPUR

ÖFS-TAGUNG 18. + 19. OKTOBER 2019

- ▶ 2 Vorträge
- ▶ 1 Roundtable-Dialog
- ▶ 13 Workshops
- ▶ 1 gemeinsames  
Großgruppen-Ritual

Unter Mitwirkung von Ursula Baatz (A), Christine Blumenstein-Essen (A), Tiiu Bolzmann (ARG), Eelco De Geus (A/NL), Siegfried Essen (A), Markus Fellingner (A), Marianne Franke-Gricksch (D), Christine Freiler (A), Ute Karin Höllrigl (A/CH), Christl Lieben (A), Marion Lockert (D), Ulrike Schiesser (A), Franziska Tillmanns (A), Raquel Schlosser (MEX) und vielen anderen.

Die internationale Tagung des **öfs** spannt diesmal den Bogen zwischen Interkulturalität und Spiritualität – unter dem besonderen Aspekt von Systemaufstellungen. Eine Einladung, an die Grenzen des uns Bekannten zu gehen und vielleicht sogar darüber hinaus.

Hotel Schloss Mauerbach · A-3001 Mauerbach bei Wien

## öfs

Österreichisches  
forum  
Systemaufstellungen



Infos und Anmeldung: [www.forum-systemaufstellungen.at](http://www.forum-systemaufstellungen.at)



22 (pr)



## 1- bzw. 2-Tagesseminar am 09. und 10. November 2019 mit Veronika Langguth, Berlin

### Lebenselixier Atem: „Der Erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf®“

Was tun wir nicht alles für unser Aussehen – und für unsere Atmung? „Die funktioniert doch von selbst?!“

- Nur – fühlst du dich immer so wohl wie irgend möglich?
- Kannst du gut zur inneren Ruhe - zu „dir selbst“ – kommen?
- Dich entspannen, abends abschalten, tief und erholsam schlafen?
- Ohne Rücken- und Nackenschmerzen mit Elan deinen Alltag bewältigen?

**Bedenke:** Jeder Gedanke, jedes Gefühl beeinflusst die Art, wie du atmest!

Der Weg des Erfahrbaren Atems umschließt sowohl Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung als auch Selbsthilfe. Im Mittelpunkt steht das, was heil, bewusst und „anwesend“ ist. Wir lernen uns selber besser kennen und unserem Organismus, seinen (Selbstheil-) Kräften, seiner Intelligenz zu **vertrauen**. So kommen wir zu mehr Ruhe, Gelassenheit und klarem Denken. Wir fühlen uns vitaler, können uns besser abgrenzen, vor Panikmache schützen und bleiben handlungsfähig. Hingabevoll und achtsam lernen wir, die Balance - die Mitte - zu finden zwischen Festhalten und Loslassen, Sich öffnen und verschließen, Geben und Empfangen. Selbstvertrauen, Zutrauen und Mut werden gestärkt. Wir lassen angstfreier Wandlungen zu und erkennen zunehmend ihren Sinn für uns und andere.

Der Erfahrbare Atem ist keine Atemtechnik, sondern er fördert den frei zugelassen Atem. Unbeeinflusst von Wille oder Vorstellungen vermittelt er uns Informationen aus dem individuellen Unter- und Überbewussten. Über Dehnungen, Druckpunkte und Bewegungen aus dem Atem, über spielerisches Tönen von Vokalen, Lauten und Worten lernen wir, unsere innere Stimme sprechen zu lassen. Wir geben ihr Raum und Gehör, erfahren Selbsterkenntnis und Selbstausdruck, Am „Leitseil des Atems“ (Middendorf) kommen Gedanken zum Schweigen, und wir öffnen uns der Intuition.

In Hingabe und Achtsamkeit bilden wir eine körperliche Empfindungsfähigkeit aus, die sich zu einem Empfindungsbewusstsein ausweitet. Sie wirkt sich auf unsere geistige Bewusstseinsweiterung aus und geht mit ihr Hand in Hand. So fördern wir, was heil ist, können manche Beschwerden lindern und das Leidvolle fällt ab wie ein verwelktes Blatt. So bestimmt die Qualität des Atmens entscheidend unsere Lebensqualität.





23 (pr)

**Erlebe über Atemerfahrungen, wie du dich mitten im Alltag atm- und empfindungsbewusster bewegen sowie gelassener, energie- und freudvoller leben kannst!**

**Zur Methode:** Der „Erfahrbare Atem“ wurde von **Prof. Ilse Middendorf** (1910-2009) Berlin, entwickelt. Während wir bei Anwendung von Atem**techniken** bewusst ein- und ausatmen, Atemzüge zählen usf. also etwas willentlich und gedanklich **tun, lassen** wir im Erfahrbaren Atem unseren Atembewegung **von selber** kommen und gehen. Wir **erfahren** somit unseren natürlichen Atem ganz **bewusst**: wir lassen ihn in der Menge und Qualität kommen und gehen, wie unser Organismus es benötigt und genießen unsere Atempause.

**Veronika Langguth** studierte Musik, Erziehungswissenschaften und Heilkunde und arbeitet als Atemtherapeutin, Managementtrainerin, Autorin und Klangkünstlerin. Sie wurde von ihrer ehemaligen Schwiegermutter Ilse Middendorf ausgebildet, war langjährige Mitarbeiterin im Berliner *Ilse-Middendorf-Institut für den Erfahrbaren Atem* und gründete zusammen mit Helge Langguth das *Ilse-Middendorf-Institut in Oberzent / Owd*. Sie ist die 1. Vorsitzende der Berufsvereinigung *BEAM*. Seit 1976 besucht sie den Sri Aurobindo Ashram und Auroville und gibt dort immer wieder Atemkurse.

**Weitere Infos unter:**

<https://www.veronikalangguth.de/der-erfahrbare-atem/>  
und [www.erfahrbarer-atem.de](http://www.erfahrbarer-atem.de)

**Zeiten:** **09. November:** 10.00 - 13.00 und 14.30 - 17.00 Uhr  
**10. November:** 10.00 - 13.00 und 14.30 - 16.30 Uhr (potentielle Fortführung)

**Teilnehmerkreis:** Offen für Alle!

Das Seminar ist sowohl für InteressentInnen mit als auch ohne Vorkenntnisse geeignet.

**Teilnahme nach Wahl:**

1. Den ersten Seminartag am **09. November**
2. Den ersten und fortführenden zweiten Seminartag am **09. und 10. November**

**Ort:** Laussatal 52, A-4461 Laussa

**Kontakt und Anmeldung:** Siegrid Pranzl

**Mobil-Telefon und E-Mail:** + 43-(0)664 7355 8205; sigrid\_leo.pranzl@gmx.at

**Tageshonorar:** Nach Selbsteinschätzung zwischen € 150,- und € 70,-

**Für Nächtigung und Verpflegung** sorgen Sie bitte selbst. Gasthäuser in der Umgebung sind ausreichend vorhanden.

**Bitte** dicke Socken mitbringen.



24(pr)

## Spezialisieren Sie sich und werden Sie Experte/in!



Dmitryev Mikhail/Fotolia

### 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 ist die Eintragung in den Expertenpool Stress und Burnout der WKO möglich und dürfen Sie Ihren KlientInnen auch den Gesundheitshunderter der SVA anbieten. Bis 2. September Frühbucherbonus nützen!

**4 dreitägige Module, 28. Oktober 2019 bis 5. Februar 2020**



ClipDealer

### Fall- und Gruppensupervision für beratende Berufe

Inhalt sind die mitgebrachten Fragestellungen und konkreten Erfahrungen mit Ihren KlientInnen. In der Supervision werden diese gemeinsam reflektiert und Sie erhalten wertvolle Feedbacks und Hinweise zu Ihrer Arbeit/Ihren Fragen. Sie werden dabei unterstützt Zusammenhänge zu erfassen, blinde Flecken und Eigenanteile zu erkunden, Grenzen zu erkennen und neue Handlungsweisen zu entwickeln. Die Supervision verhilft somit zu mehr Klarheit, neuen Impulsen, zum Erfahrungsaustausch und zur Qualitätssicherung Ihrer Arbeit.

**Termine: Mo, 7. Okt., Do, 7. Nov., und Di, 10. Dez. 2019**



### Fortbildung Methodenkoffer für den Beratungsprozess

Manchmal fehlen nur kleine Interventionen, um im Beratungsprozess voranzukommen. In dieser Weiterbildung werden wirksame Techniken und Tools aus dem täglichen Beratungsalltag vorgestellt und ausprobiert. Dadurch können Sie Ihren persönlichen Methodenkoffer - vor allem für Burnout, Krisen- und Trennungssituationen - erweitern. Im Workshop ist Platz für eigene Praxisfälle - Fragen sind ausdrücklich erlaubt und erwünscht!

**zweitägige Fortbildung, 14./15. Oktober 2019**



ClipDealer

### Die Arbeit mit dem Inneren Kind

Erwachsene Menschen erleben sich oft ohnmächtig, mit Ängsten konfrontiert, sich und andere ablehnend, hoffnungslos und traurig. Rational können sie dies nicht schlüssig begründen, da die Auslöser häufig von relativ harmlosen Begebenheiten hervorgerufen werden. Die Ursache für diese Gefühle liegt meist in der Kindheit und selbst als Erwachsener wird aus der Kindheitsebene heraus gehandelt. In diesem Workshop bekommen Sie wertvolle Werkzeuge, mit denen Sie Ihre Klienten bei derartigen Themen behutsam und kompetent begleiten können.

**dreitägige Fortbildung, 16.-18. Dezember 2019**



### 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)







25 (pr)

Neuer Lehrgang in Kärnten ab März 2020:

# LSB-Lehrgang

Fachrichtung Systemische Beratung  
Fokus Achtsamkeit & Methodenvielfalt

Du willst künftig beratend tätig sein? Im Rahmen deines bisherigen Berufs oder mit Gewerbeschein? Du bist auf der Suche nach einer fundierten Ausbildung mit Trainerinnen und Trainern, die ihr Handwerk verstehen? In partnerschaftlicher Atmosphäre zum Wohlfühlen? Dann freuen wir uns, dich schon bald an Bord begrüßen zu dürfen.

## Die wichtigsten Infos auf einen Blick

- **Reisezeit:** 5 Semester, 24 Module (März 2020 bis Mai 2022)
  - 600 Stunden (800 UE) lt. gesetzlichem Rahmen (vgl. BGBl. Anh. S. 4 f)
  - Es findet pro Monat genau 1 Modul statt
  - Donnerstag & Freitag 14:00-21:30 Uhr, Samstag 10:00-20:00 Uhr
  - Die Sonntage und der August sind ausbildungsfrei
- **Reisende:** gleichbleibende Kleingruppe mit maximal 14 Personen
- **Landgang:** Gruppenselbsterfahrung an außergewöhnlichen Orten:
  - Wir stellen uns den 7 Todsünden im Escape-Room
  - Klettern und sichern am Kanzianiberg
  - Innere Einkehr am winterlichen Waidischbach
  - Neue Blickwinkel entdecken mit der Fototour am Lendkanal
  - Der achtsam-zauberhafte Winter-Garten
- **Bord-Ausstattung:**
  - 24 Präsenzmodule á 25 Stunden in unseren Wohlfühlräumen
  - Sinnvoll integrierte und didaktisch verknüpfte Online-Lernplattform
  - 60 Stunden Gruppensupervision im Rahmen der Fallwerkstatt
  - 100 Stunden Peer-Groups mit integrierten Lernaufträgen
- **Ein Zustieg während der Fahrt** - sprich eine "Anrechnung" von bisherigen Ausbildungen oder ein „Besuch“ einzelner Module - ist bei uns (leider zum Glück) nicht möglich. Dies ist weder gesetzlich vorgesehen, noch halten wir es für sinnvoll.
- **Ankerplätze:** Zwischenklausuren nach jedem Semester geben dir einen klaren Überblick über deinen Lernfortschritt und bilden die Basis für die Abschlussprüfung. Keine schriftliche Abschlussarbeit!

### Fragen zur Ausbildung?

Wir beantworten sie gerne: [fragen@lsbstudio.at](mailto:fragen@lsbstudio.at)

**Alle Infos & Bewerbung unter**  
**<http://www.LSBstudio.at/lsb>**



*In zwanzig Jahren wirst du dich mehr über Dinge ärgern, die du nicht getan hast, als über die, die du getan hast. Also, wirf die Leinen und segle fort aus deinem sicheren Hafen. Fange den Wind in deinen Segeln. Forsch. Träume. Entdecke.*

Mark Twain

## LSB STUDIO | seit 2012

Neben dem neuen LSB Lehrgang findest du bei uns regelmäßige Workshops und Seminare sowie Fortbildungen aus den Bereichen Beratung & Training. Im Süden von Österreich vereinen sich Supervision für Einzelpersonen, Teams, Gruppen sowie Selbsterfahrung und Lebensberatung.

#wohlfühlen #lernen #abschalten  
#wegvomproblem #hinzurloesung  
#gelungeneslernen #nachhaltigkeit  
#partizipation #umweltzeichen  
#agenda2030 #öcert #systemcert  
#iso17024 #fachtraining #lsbausbildung





26(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 für LebensberaterInnen

# Systemische Aufstellungsarbeit

von Jänner bis Mai 2020

## Fortbildungslehrgang nach den Maßgaben des Fachverbandes der WKO

**Seminar 1: 10./11. Jänner 2020 Module A und C Leitung: Ursula Zelzer-Lenz, MSc**

- Grundlagen
- Möglichkeiten und Grenzen der Anwendung
- Systemische Haltung und ethische Hintergründe
- Aufstellerpersönlichkeit

**Seminar 2: 7./8. Februar 2020 Modul B 1 Leitung: Kurt Fleischner**

- Grundprinzipien zur Beobachtung unterschiedlicher Systemdynamiken
- Entwicklung des Anliegens

**Seminar 3: 28./29. Februar 2020 Modul B 2 Leitung: Ursula Zelzer-Lenz, MSc**

- Unterschiedliche Settingformen und deren Implikationen (Einzel-, Paar- und Familienberatung, Patchworksituationen...)

**Seminar 4: 20./21. März 2020 Modul B 1 Leitung: Kurt Fleischner**

- Phasen im Aufstellungsprozess
- Prozessarbeit und Prozessgestaltung

**Seminar 5: 3./4. April 2020 Modul B 2 Leitung: Ursula Zelzer-Lenz, MSc**

- Einführung in unterschiedliche Themenbereiche: Körper, Symptome, Resilienz...
- Grundlagen der Strukturaufstellungen und deren Anwendbarkeit für unterschiedliche Anliegen

**Seminar 6: 8./9. Mai 2020 Modul B 2 Leitung: Ursula Zelzer-Lenz, MSc  
und Lehrgangsabschluss**

- Dynamiken in Organisationen und Teams
- Lehrgangsabschluss: Prüfungsvorbereitung und mündliche Abschlussprüfung





27(pr)

## WKO-zertifizierte Fortbildung in Systemischer Aufstellungsarbeit



<b>Module:</b>	Modul A: Grundlagen der Aufstellungsarbeit Module B1+B2: Methodik/Theorie und Praxis in verschiedenen Themenfeldern Modul C: Systemische Haltung und ethische Hintergründe
<b>Seminarkosten:</b>	<b>€ 1.450,00 (MWSt.frei)</b> Die Verrechnung erfolgt zu Lehrgangsbeginn → Teilzahlung ist möglich.
<b>Seminarzeiten:</b>	<b>freitags: 17.00 bis 21.00 Uhr   samstags: 9.00 bis 18.30 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	<b>Institut ImPuLS (Schillerstraße 6, 8010 Graz)</b>
<b>Anmeldung:</b>	telefonisch (☎ 0316/38 68 73 ☎ 0660/49 255 60) oder per E-Mail ( <a href="mailto:office@steigls.org">office@steigls.org</a> ) im Akademie-Sekretariat
<b>Fortbildungs-Leitung:</b>	<b>Ursula Zelzer-Lenz, MSc</b>
<b>Fachreferent:</b>	Kurt Fleischner
<b>Seminarbegleitung:</b>	Dr. Günther Bitzer-Gavornik

### 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
- Dipl. betriebliche Gesundheits- und Demographiemanagerin
- Lehrerin für MBSR und Breema Körperarbeit
- u.v.m (weitere Infos zur Leiterin unter <http://zlb.at/ursula-zelzer-lenz/>)

### Kurt Fleischner



- seit 2002 selbstständiger Lebens- und Sozialberater
- Sozialpädagoge
- Gründer des Wiener Instituts für Systemaufstellungen (WISYS) und Mitbegründer der Akademie für Psychosoziale Fortbildung und des Seminarzentrums „Im Werd“
- Seit 1995 intensive Seminararbeit, Leitung von mehr als 500 Seminaren zu unterschiedlichen Themen
- Leitung von 14 Lehrgängen für Systemische Aufstellungen
- Referent im Universitätslehrgang für PSB der ARGE Bildungsmanagement
- u.v.m (weitere Infos unter <http://www.fleischner.at/ueber-mich/>)

## Abschluss | Eintrag in die WKO-ExpertInnen-Liste

Ein erfolgreicher Abschluss mit Zeugnis erfolgt bei:

- aufrechter Gewerbeberechtigung
- Teilnahme am Fortbildungslehrgang in vollem Umfang (100 AE)
- Teilnahme an Peergroups im Ausmaß von 20 Std.
- Erfolgreicher mündlicher Abschlussprüfung



TeilnehmerInnen, die keine oder eine ruhende Gewerbeberechtigung haben, erhalten eine Teilnahmebestätigung.

AbsolventInnen mit aufrechter Gewerbeberechtigung für LSB können in die ExpertInnen-Liste für Aufstellungsarbeit des Fachverbandes Personenberatung und Personenbetreuung aufgenommen werden.



28(pr)

# Sich frei Singen für Menschen, die mit anderen arbeiten

Grundlagen der Atem- und Stimmbefreiung in Theorie und Selbsterfahrung

Wien, 17. – 20. Oktober 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.







29(pr)

## Der Lebensintegrationsprozess und Lebensaufstellungen

„Wir werden lebendig, wenn wir uns vom Leben berühren lassen“



Ab 2006 entwickelte Dr. Wilfried Nelles in mehreren Schritten seine Theorie der sieben Lebens- und Bewusstseinsstufen, die seinem neuartigen Aufstellungsmodell das er **Lebensintegrationsprozess (LIP)** nennt, zugrunde liegt.

In diesem Prozess geht es, anders als in der klassischen Aufstellungsarbeit, nicht um die Beziehung zu anderen – Familie, Beziehung, Organisation, System -, sondern einzig um die Beziehung zu sich selbst.

Die wesentlichen Fragen, vor denen viele Menschen irgendwann in ihrem Leben zu stehen kommen: *Woher komme ich? Wer bin ich? Und wohin gehe ich?* zeigen sich im Lebensintegrationsprozess in einer bestechlichen Klarheit. Genau hier in diesem Kreis von Zahlen von 1 bis 7, den Bodenankern, den Platzhaltern - für das Kind im Mutterleib, das wir einmal waren; das Kind; der/die Jugendliche; der/die Erwachsene/r, der wir sind oder waren; der/die reife/r Erwachsene/r, die wir sind oder waren und der Alte Mensch, der wir sind, zeigt in stiller Anwesenheit der 7 den ganzen Reichtum unseres bisherigen Lebens.

Das Modell bedient sich wie im Familienstellen der Auswahl von Stellvertretern, hier ausschließlich für die eigene Person in den oben genannten verschiedenen Lebensphasen. Sie unterstützen uns darin, die volle Zustimmung zum eigenen - mit allem verbundenen - Sein, zu ermöglichen.

Mit meinen 73 Jahren und 30 Jahren Berufserfahrung darf ich mich zu den erfahrenen Psychologischen Beraterinnen zählen.

2014 lernte ich diese neue Arbeit von Dr. Wilfried Nelles kennen. Die praktische Erfahrung meines eigenen „LebensIntegrationsProzesses“, die unmittelbar dadurch gewonnene Kraft und das sich daraufhin entfaltende Potential, führte unter anderem dazu, dass ich meine Praxis weiterführen wollte und Wilfried Nelles nach Wien gebeten habe.

Ab diesem Zeitpunkt fanden mehrere Seminare mit Dr. Nelles hier in Wien statt. Das Interesse und die Begeisterung dafür entwickelt sich so, dass sich daraus der 2018 gegründete Verein „**NELLESINSTITUT ÖSTERREICH**“ als Trägerorganisation bildete. Seitdem finden in Wien sowohl einzeln zu besuchende „offene“ Wochenendseminare, als auch die **5-teilige Grundstufe** der Aus- bzw. Weiterbildung zum Kennenlernen und



30(pr)

Selbsterfahrung in „**Phänomenologischer Psychologie, LebensIntegrationsProzess und Aufstellungsarbeit**, statt.

Für November 2020 ist die erste weiterführende Hauptstufe der oben genannten Ausbildung als geschlossene Gruppe geplant, deren vermittelte Haltung, Inhalte und Erfahrung, nicht nur der Anwendung als Aufsteller dient. Die Erfahrung der letzten Jahre zeigt, dass der „LebensIntegrationsProzess“ ins ganze Leben einfließt, in jede Art von Tätigkeit, natürlich vorrangig in beratende Tätigkeiten, wie Lebensberatung, Coaching, Tätigkeiten im pädagogischen oder pflegerischen Bereich, also in alle Berufe, die hauptsächlich mit Menschen zu tun haben.

Die Hauptstufe erweitert die Perspektive auf sich selbst, das Leben und die Welt.

„Wir werden lebendig, wenn wir uns vom (eigenen) Leben berühren lassen“

Wer sich gerne vorinformiert...

hier sind die drei Bücher, die von der, dem Lebensintegrationsprozess zugrunde liegende Theorie, bis zum Praxis-Buch einen guten Einblick geben können.

- *Das Leben hat keinen Rückwärtsgang. Die Evolution des Bewusstseins, spirituelles Wachstum und das Familienstellen. In diesem Grundlagenwerk beschreibt Dr. Wilfried Nelles neben der individuellen auch die Entwicklung von Bewusstsein in Gesellschaften, wie es sich politisch, sozial, rechtlich und wirtschaftlich zeigt.* Innenwelt Verlag 2009, 295 Seiten, [ISBN 978-3-936360-51-6](https://www.innenweltverlag.com/ISBN-978-3-936360-51-6).
- *Umarme Dein Leben – Wie wir seelisch erwachsen werden.* Innenwelt Verlag 2012, 160 Seiten, [ISBN 978-3-942502-16-0](https://www.innenweltverlag.com/ISBN-978-3-942502-16-0).
- *Die Sehnsucht des Lebens nach sich selbst. Der Leben-Integrations-Prozess in der Praxis.* Innenwelt Verlag 2014, 350 Seiten, [ISBN 9783942502306](https://www.innenweltverlag.com/ISBN-9783942502306) (zusammen mit Thomas Geßner).

Gerne lade ich Sie auch zu einem unserer nächsten INFO-Abende ein, den Sie bitte unserer Homepage entnehmen: <http://www.lebensintegrationsprozess.at>



Suse Legler



[L/S/P for LSB](#)

[Legler/Schober/Partner](#)

**Unser Anliegen ist die persönliche, individuelle Professionalisierung für Lebensberater\*innen ... auch nach der Ausbildung!**

Daher bieten wir Einzel- & GruppenSupervision sowie Aus- & Weiterbildung für LebensberaterInnen, einzelne Abende zu methodischen Themen, themenspezifische Upgrades, Austausch - & Vernetzungsmöglichkeit, ...

Aktuelle Termine unter <http://geist-reich.net/wann/kalender/> bzw. [kontakt@geist-reich.net](mailto:kontakt@geist-reich.net)





**Anselm Grün | Gerald Hüther | Maik Hosang**

## **Liebe ist die einzige Revolution**

**Drei Impulse für Ko-Kreativität und Potenzialentfaltung**

Ist Liebe Verliebtsein? Ist Liebe ein Gefühl? Beides ist sie und doch viel mehr: Sie ist der Grund unseres Seins. Das Buch zeigt aus neurobiologischer, philosophisch-theologischer und kulturgeschichtlicher Perspektive inwiefern die wichtigsten sozialen, wirtschaftlichen und kulturellen Innovationen der Menschheitsgeschichte aus einer menschlichen Motivation geschahen, welche dem letztlichen Grund aller großen Kulturen, Religionen und Philosophien - "Gott ist Liebe" - entspricht. Ist Liebe Verliebtsein? Ist Liebe ein Gefühl? Beides ist sie und doch viel mehr: Sie ist der Grund unseres Seins. Das Buch zeigt aus neurobiologischer, philosophisch-theologischer und kulturgeschichtlicher Perspektive das und inwiefern die wichtigsten sozialen, wirtschaftlichen und kulturellen Innovationen der Menschheitsgeschichte aus einer menschlichen Motivation geschahen, welche dem letztlichen Grund aller großen Kulturen, Religionen und Philosophien - "Gott ist Liebe" - entspricht. Und dass daher durchaus Hoffnung besteht, dass die Menschheit in der Lage ist, auch ihre gegenwärtigen globalen Entwicklungsprobleme in diesem Sinne zu lösen. (Quelle: Amazon)

**ISBN-13: 978-33451328626, Gebundene Ausgabe, 176 Seiten, EUR 16,99**  
Herder Verlag; Auflage: 1 (18. Juli 2017)



**Maik Hosang | Bodo Janssen | u.a.**

## **Die Kunst des Liebens im Tun**

**Warum und wie Unternehmer\*innen die Welt verändern**

Menschliche Individuen sind dazu fähig, ihre Eigenaktivität von zu starken Beschränkungen auf die Bedürfnisse, Ängste und Sorgen des eigenen „Ego“ zu befreien. Dadurch verbinden sich ihre inneren Aktivitätszentren auf bisher erst in Ansätzen erforschte Art und Weise mit dem universellen Feld der Energie Liebe. Das ermöglicht ihnen zum einen, in mehr oder weniger bewusster Resonanz mit der universellen Energie Liebe ungewöhnliche Ideen und Innovationen kreativ oder ko-kreativ zu entwickeln. Zum anderen befähigt es sie dazu, diese Ideen und Innovationen auch gegen Trägheitskräfte und Widerstände der etablierten Wirtschafts- und Gesellschaftsformen als Produkte und Unternehmen so zu etablieren und erfolgreich werden zu lassen, dass sie nicht nur ihrem eigenen Erfolg, sondern auch dem Gedeihen und Glück vieler Menschen und der Zukunft von Mensch und Erde generell dienen. Das Buch erklärt dies vermutlich auf fundierte interdisziplinäre Weise, indem es die wichtigsten Erkenntnisse aus Neurobiologie, Kulturgeschichte, Wirtschafts-, Kreativitäts- und Innovationstheorie dazu zusammenführt, und diese durch

entsprechende Interviews mit erfolgreichen Unternehmer\*innen verschiedenster Branchen untersetzt. (Quelle: Amazon)

**ISBN-13: 978-1089614944, Taschenbuch, 228 Seiten, EUR 20,-**  
Independently published; Auflage: 1 (11. Aug. 2019)





**Rotraud A. Perner**

## **LIEBEN!**

**Über das schönste Gefühl der Welt –  
für Anfänger, Fortgeschrittene und Meister**

Wovon wir reden, wenn wir von Liebe reden: über die Evolution eines überlebensgroßen Gefühls

Liebe, so meinte Paracelsus, sei das beste aller Heilmittel – aber vieles, was als Liebe ausgegeben wird, kann auch krank machen. Doch was genau ist Liebe? Wodurch unterscheidet sich „echte“ Liebe von Verliebtheit, Leidenschaft, Begehren, Kontrollzwang, Besitzgier und narzisstischen Bedürfnissen? Wie lernen wir „lieben“? Und kann man diese Fähigkeit verlernen? Vergessen? Kann sie zerstört werden? Lieben ist ein Bewusstseinszustand, den man pflegen muss, damit er nicht verkümmert oder verkrüppelt, warnt die Psychoanalytikerin Rotraud Perner. (Quelle:Amazon)

**ISBN-13: 978-3701506026, Gebundene Ausgabe, 192 Seiten, EUR 22,-  
Orac Verlag, Auflage: 1 (1. Okt. 2018)**



**Zeitschrift für Salutogenese und anthropologische Medizin,  
Nr.58/Aug.2019**

## **Der Mensch – Resonanzen**

**Wie spielen Subjekt, Attraktor und Zukunft zusammen?**

„Der Mensch“ ist eine Zeitschrift für Salutogenese und anthropologische Medizin. Sie ist ein multidisziplinäres Forum und Sprachrohr für Gedanken und Erfahrungen, die eine gesunde Entwicklung des Menschen samt seiner Lebenswelten im Auge haben. Sie ist die erste Zeitschrift für Salutogenese und wird vom Dachverband für Salutogenese (DachS) herausgegeben.

Die aktuelle Ausgabe, als Nachlese zum Salutogenese Symposium Mai 2019, umfasst tiefgründige Fachartikel aus Forschung, Lehre und Wissenschaft, Kunst und Praxis.

**ISSN-13: 1862-5266, 82 Seiten, EUR 9,00 exkl. Versandkosten n. Österreich  
Verlag Gesunde Entwicklung, Bad Gandersheim**