



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 70 / Dez. 2019



© ezörner

Neues LSB-Buch: Ich schau auf mich.....Seite 04
Terpene: Die Hilfe aus dem Wald.....Seite 09
Methode: Philosophische Beratung.....Seite 11



ImpulsPro





Vorwort: Nächsten- und Selbstliebe brauchen Zeit und Rituale	3
Ich schau auf MICH – Präsentation des neuen LSB-Buchs (FG OÖ)	4
Zukunft der Beratung (FG VBG / bifo)	5
Appell: Auf zur WK-Wahl! (FV)	6
Nachlese 2. LSB Kongress (FV)	8
Heidi Reber – Terpene für unser Immunsystem (EWI)	9
Impressum und Redaktionsschluss	10
Methode: Sabrina Schober – Philosophische Beratung	11
Aufruf: Zivilcourage bei Partnergewalt	15
ÖGL gratuliert Salutovisor.innen® (A)	16
WB: Martin Fuhrberg – Systemisches Coaching (OÖ)	17
WB: Doris Kaiser: LG Paarberatung & Sexualität (OÖ)	18
WB: GLE – Existential Business Coaching (W)	19
WB: ISYS – Aufstellungs-LG / Konfliktmanagement (KTN)	21
WB: Klasmann – Stimme als Seelenspiegel & Werkzeug (W)	22
WB: Villa Rosental – Expertenlehrgänge / MasterUpgrade (OÖ)	23
Literaturimpuls: Irmgard S. Kühnel – Gesang des Regenbogens	24
Literaturimpuls: Wilfried Nelles – Umarme dein Leben	25
Literaturimpuls: Elisabeth Raffauf – Die tun nicht nichts...	26
Literaturimpuls: Clemens G. Arvay – Heilungscode der Natur	26
Literaturimpuls: Clemens Sedmak – Ans Herz gelegt	27
Literaturimpuls: Landerl / Urich (Hrg) – Ich schau auf MICH	27
Poesie – Weihnacht	28
Humorvolles und Stimmungsvolles für die Festtage	29



Nächsten- und Selbstliebe brauchen Zeit und Rituale

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Alle Medien verkünden uns den Advent als die stillste Zeit im Jahr und die herannahenden Weihnachten als das fried- und freudvolle Familienfest. Rund um uns nehmen wir jedoch ein Ansteigen von Hektik, Unruhe, Stress, überhöhten Erwartungen an sich und andere wahr.

So möchte ich von unserer Sommerausgabe (Nr.68) in Erinnerung rufen, dass wir für eine gute Zukunft beides brauchen: das Futurum, ein auf Erfahrung und bisherigem Wissen basierendes, aktives Gestalten und das Adventum, ein offenes Erwarten des Kommenden durch Bewusst-SEIN. – Damit wären wir wieder beim Advent. Wir können uns und unsere Klient:innen dabei unterstützen, offen zu sein für das, was kommt. Bewusst zu sein, also wahrnehmen, was in uns ist und werden will, sich zeigen will, offenbaren will. – Das braucht Zeit! Zeit zu horchen, zu sehen, zu spüren, zu fühlen, zu riechen, zu schmecken, zu genießen und auch Zeit nachzudenken, zu reflektieren (lässt sich gut im Gehen). Zeit, die wir uns selbst schenken und auch gemeinsame Zeit, die wir anderen schenken. – Kein schnelles Treffen bei der Punschhütte am Christkindlmarkt; durchaus nett und gegen ein/zwei Häferl Glühwein, vorzugsweise für einen guten Zweck, ist rein gar nichts einzuwenden. Doch ich meine die Zeit der Ruhe, die wir brauchen, um empfänglich zu sein, für das was in uns und den anderen dasein will. Wir können das mit Ritualen unterstützen. Passend dazu der alte Brauch, eine (Advent-)Kerze anzuzünden, ruhig zu werden, eventuell zu singen, zu beten, gemeinsam oder für sich. – Geht ganz einfach und tut richtig gut.

Sehr schön über „Spiritualität und Selbstliebe“ haben die Referenten Dr. Beate Reingardt und Dr. Joachim Maaz auf der gleichlautenden CLS-Tagung gesprochen – ohne Selbstliebe gibt's keine Nächstenliebe.

Wie wichtig für Körper und Seele unsere Verbindung zur Natur ist, zeigt uns in dieser Ausgabe **Ernährungswissenschaftlerin Mag. Heidi Reber** auf. „Ich schau auf mich“ so lautet das neue Buch der FG OÖ, das **Mag. Franz Landerl und Mag. Andi Ulrich** herausgebracht haben. Vielfältig wurde das Thema Gesundheit beim 2. **Lebensberater-Kongress des FV** in Wien beleuchtet. Um die **Zukunft der Beratung** ging es der FG in **Vorarlberg**. – Damit unsere Interessen als Berater:innen auch künftig gut vertreten werden, mein Appell: Das Stimmrecht bei der **WK-Wahl nutzen!!!**

Einen sehr informativen Methoden-Impuls zur philosophischen Beratung liefert Kollegin **Sabrina Schober**. Und natürlich gibt es auch dieses Mal interessante **Weiterbildungsangebote** sowie empfehlenswerte **Literaturimpulse**. Zu guter Letzt Poetisches, Humorvolles und Stimmungsvolles für die Festtage.

Im Namen des ganzen Vorstandes

Frohe Weihnachten und ein gesundes, liebevolles 2020!!

Elfriede Zörner

Präsidentin der ÖGL

Foto: © ezörner (Deko BGBBregenz)



Elfriede Zörner
Präsidentin der ÖGL

Foto © Atelier Mozart



Impulse aus der Fachgruppe OÖ



Gelungene Buch-Präsentation „Ich schau auf mich“¹

Am 20. November lud die Fachgruppe OÖ gemeinsam mit den OÖNachrichten ins neue Forum in den Promenadengalerien zur Präsentation des zweiten LSB-Buches. Franz Landerl – mit Andreas Ulrich Herausgeber des im Trauner Verlag erschienenen Werkes – freute sich den „Hausherrn“ Chefredakteur Gerald Mandlbauer, Verlagschefin Ingrid Trauner, ebenso Fachverbandsobmann Andreas Herz und Geschäftsführer Bernhard Eckmayr (WKOÖ) sowie mehr als 200 Gäste begrüßen zu können.

Der Ratgeber „Ich schau auf mich – 99 Tipps für Psyche, Ernährung und Bewegung“ bietet Anregungen in viele Lebenslagen und allen Jahreszeiten; geschrieben wurden er von Lebensberater.innen aus Oberösterreich und wird sicherlich wieder ein Erfolg. Bereits das 2012 erschienene erste Werk „Erste Hilfe für mein Ich“ gilt mit 4000 verkauften Exemplaren als Fachbuch-Bestseller.



KULTUR

99 Tipps, wie man besser auf seine Gesundheit schaut

Von OÖN 22. November 2019 00:04 Uhr



Fachverbandsobmann Andreas Herz, Doris Bogner (Kneidinger & Partner), OÖN-Chefredakteur Gerald Mandlbauer, Verlagschefin Ingrid Trauner, Berufsgruppensprecher Franz Landerl und Andreas Ulrich (beide Herausgeber)
Bild: VOLKER WEIHBOLD

LINZ. Mehr als 200 Gäste bei der Buchpräsentation im OÖN-Forum.



Tolle Moderatorenfähigkeiten zeigte Beraterkollege Franz Steinberger, er führte humorvoll durch den Abend und interviewte mit viel Esprit neben den eingangs erwähnten Personen auch Diätologin Jutta Diesenreither und Sportwissenschaftler Mario Frei. Einige wertvolle Tipps aus dem Buch trugen im Sinne des Tripel-Gedankens mind-move-food vor: Maria Reischauer, Manfred Simonitsch und Erika Mittergeber.

Runder Geburtstag von Fachgruppensprecher Franz Landerl

Im Anschluss an die Präsentation gratulierten die Beiräte der FGOÖ ihrem Sprecher Franz Landerl noch nachträglich zu seinem 60er!

„Lieber Franz, auch wir vom ÖGL Vorstand sagen an dieser Stelle ein herzliches Danke für Deinen Einsatz und wünschen Dir weiterhin viel Gesundheit, Freude und Zufriedenheit!!!“



Mit dem Trauner-Büchertisch, der guten Betreuung durch das WKOÖ-Team und dem geschmackigen Buffet der OÖN fand der Abend einen gemütlichen Ausklang.

Fotos © Thomas Markowetz / ezörner

¹ Berichterstattung dazu in den OÖN, Titelfoto: Weibold
<https://www.nachrichten.at/kultur/99-tipps-wie-man-besser-auf-seine-gesundheit-schaut:art16.3190225>



05

Impulse aus der Fachgruppe VBG



Zukunft der Beratung

So lautete das Thema zweier Veranstaltungen im Ländle

Am 10. Oktober, einen Tag vor dem LSB-Kongress in Wien, trafen sich engagierte Vorarlberger Kolleg.innen in Arbogast, um gemeinsam mit Dozent (PD) Univ. Lektor Dr. Andreas Klein und dem Institut für angewandte Gewerbeforschung über Relevanz und Einfluss gesamtgesellschaftlicher Trends der Branche zu diskutieren und daraus notwendige Handlungsempfehlungen für die BG 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.

Zu einer ähnlich interessanten Veranstaltung lud Bifo (Institut für Bildung und Forschung) gemeinsam mit der WKV, femail, AMS und AKV am 8.11. in die Messehalle Dornbirn: „Zukunft Beratung. Forum für Beraterinnen und Berater. Ideen tanken und tauschen zum Thema ‚Beratung im Jahr 2025‘. Die Zukunft - (k)ein Wunschkonzert?“



Anita Glenck, lic.phil. vom IAP Institut für Angewandte Psychologie Zürich und Mag. Elke Mitterer, Mental Balance Innsbruck, referierten über die Stressbelastungen in der Arbeitswelt sowie die Niederschwelligkeit von Online-Beratungen und deren speziellen Anforderungen. Zur Sache gings anschließend im lebendigen Austausch auf verschiedenen 4er Tischen nach der Methode „World Cafe“.

Frohe Festtage wünschen



KommR. Susanne Rauch-Zehetner
Obfrau, Akad. Mentalcoach

Gabriele Kofler
Berufsgruppensprecherin der
psychologischen BeraterInnen



Fotos: © WKV / Rauch-Zehetner / Kofler / bifo!





Impulse vom Fachverband (Bundesvertretung)

Wählen macht stark

WK-Wahlen vom 2. bis. 5. März 2020 :

Zur Wahl zu gehen ist diesmal besonders wichtig! Jede Stimme macht uns Lebensberater.innen stärker! Beachten Sie die genauen Wahltage in Ihrem Bundesland!



Andreas Herz, MSc, FVO, FGO

Foto © WKÖ

Wen Sie wählen | Die Urwahl¹

Bei der Wirtschaftskammerwahl geben Sie **Ihre Stimme bei der sogenannten Urwahl** ab. **Das bedeutet, dass Sie die Mitglieder der Fachgruppenausschüsse und die Fachvertreter direkt wählen** – auf Grundlage des allgemeinen, gleichen und geheimen Verhältniswahlrechts.

Die Mitglieder der übrigen Kollegialorgane (der Fachverbandsausschüsse, der Spartenkonferenzen sowie der Präsidien, Erweiterten Präsidien und Wirtschaftsparlamente der Kammern) werden gemäß dem Ergebnis der Urwahlen durch indirekte Wahlen bestimmt.

Wann und wo Sie wählen | Die Wahlkundmachung

In der **Wahlkundmachung** für Ihr Bundesland finden Sie alle relevanten Informationen für die Wahlberechtigten und Wählergruppen. Hier erfahren Sie u. a., wie und wo Sie Anträge auf Aufnahme in die Wählerliste stellen oder Einsprüche gegen diese einbringen können, wie Wahlvorschläge einzubringen sind, an welchen Tagen Sie wählen können und welche Fristen Sie zu beachten haben.

Ihre Stimme können Sie mit Stimmzetteln – an den festgesetzten Wahltagen – in den Wahllokalen abgeben. Wo Ihr Wahllokal liegt, ist ebenso aus der Wahlkundmachung Ihres Bundeslandes zu ersehen.

¹ Info der <https://www.wko.at/service/oe/wirtschaftskammerwahlen.html> (Recherche 12.12.2019)



07 Wer wählen kann | Die Wahlberechtigung

Sie sind wahlberechtigt, wenn Sie

- zum Stichtag – das ist der 22. November 2019 – Mitglied einer Fachorganisation sind
- und Sie Ihre Gewerbeberechtigung nicht ruhend gemeldet haben.

[Detailinfos und Aufnahme bei ruhend gemeldeter Berechtigung](#)

Wie Sie mit Wahlkarte wählen | Die Wahlkartenwahl

Als wahlberechtigtes Mitglied haben Sie das Recht auf Ausstellung einer Wahlkarte. Damit können Sie bei der Urwahl Ihre Stimme abgeben.

[Detailinfos zur Wahlkarten-Ausstellung und -Wahl](#)

Wichtige Termine | Übersicht

- **28.2.2020:** Letzter Tag für das Eintreffen von Wahlkarten im Burgenland, in Kärnten, Salzburg, Steiermark, Tirol und Vorarlberg
- **2. bis 5.3.2020:** Urwahlen – die konkreten Wahltage und –zeiten in den einzelnen Bundesländern finden sich in den jeweiligen Wahlkundmachungen

Mehr Infos: [Wahl-Termin in Ihrem Bundesland](#)

Wahlinfo-Seite für Ihr Bundesland

Alle Informationen und Verlautbarungen der Hauptwahlkommissionen bei den Wirtschaftskammern in Wahlangelegenheiten gemäß § 119 Abs 4 WKG

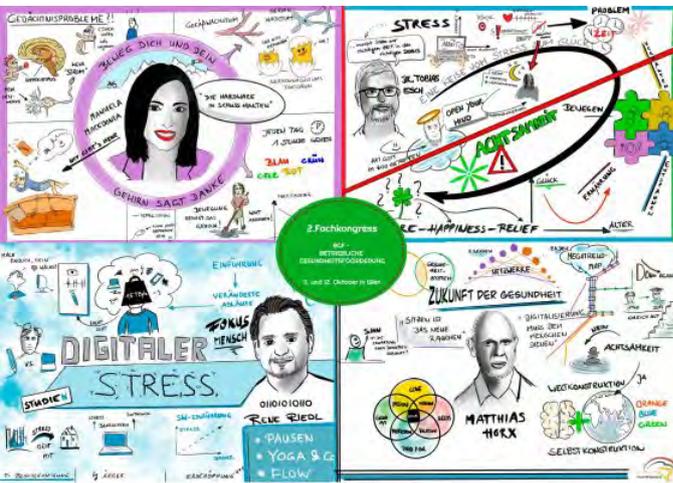
- [Wirtschaftskammer Burgenland](#)
- [Wirtschaftskammer Kärnten](#)
- [Wirtschaftskammer Niederösterreich](#)
- [Wirtschaftskammer Oberösterreich](#)
- [Wirtschaftskammer Salzburg](#)
- [Wirtschaftskammer Steiermark](#)
- [Wirtschaftskammer Tirol](#)
- [Wirtschaftskammer Vorarlberg](#)
- [Wirtschaftskammer Wien](#)



Nachlese vom 2. LSB-Kongress des FV

Der Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung veranstaltete am Freitag, 11. Oktober 2019 und am Samstag, 12. Oktober 2019 den 2. Fachverbandkongress zum Thema „BGF – Betriebliche Gesundheitsförderung“. Es konnten namhafte Speaker wie Mattias Horx, Univ.-Prof. Dr. Tobias Esch, Dr. Manuela Macedonia, Prof. Dr. Rene Riedl und Univ.-Prof. DDR. Hans-Peter Kapfhammer für Vorträge über Betriebliche Gesundheitsförderung in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Psyche gewonnen werden. Erfreulicherweise standen die Referenten auch nach ihren Beiträgen für Gespräche zur Verfügung.

In der attraktiven Location des Congress Centers der Reed Messe Wien trafen sich gut 300 Lebensberater:innen aus allen Bundesländern zur Weiterbildung und zum intensiven Netzwerken, dem bereits im Programm entsprechend Zeit eingeräumt und durch ein gutes Catering unterstützt wurde.



Das Visual Brandump Team Christian Botta und Daniel Reinold hielt die Vorträge gekonnt grafisch fest. Am Podium interviewte Mag. Ina Sabitzer die FG-Vertreter:innen aus den Bundesländern zu den Aktivitäten ihrer Fachgruppe.

Weitere Details sowie eine Fotodokumentation zur dieser sehr gelungenen Veranstaltung finden Sie unter: <https://www.lebensberater.at/veranstaltungen>



Bildnachweis: ©WKÖ



Unser Immunsystem versteht die Wörter der Bäume

Von *Mag. rer. nat. Heidi Reber*

Ernährungswissenschaftlerin, heidi@starkeknochen.at



„Haben Sie denn in letzter Zeit keine Waldspaziergänge gemacht?“ Mit dieser Frage wollte mir ein Prüfer im Fach Naturstoffchemie auf die Sprünge helfen. Mir ist der Name der Verbindungen, auf die er hinauswollte, einfach nicht eingefallen. Das war vor zwanzig Jahren, und noch immer wissen die wenigsten Menschen, welche Naturstoffe uns im Wald so guttun!

Es sind chemische Verbindungen namens Terpene, die die Waldluft würzig duften lassen und unserer Gesundheit dienen. Bäume geben sie ab. Diese Moleküle fungieren unter Pflanzen wie Wörter in der menschlichen Sprache: als Kommunikationsmittel. Wird z.B. ein Baum von Schädlingen befallen, „sagt“ er das mit Hilfe von bestimmten Terpenen anderen Bäumen. Diese fangen sofort nach Erhalt der Botschaft damit an, genau die richtigen Abwehrstoffe zu produzieren. Solche Vorgänge sind unter Biologen wohl bekannt und gut erforscht.

Faszinierend:

Unser Immunsystem reagiert ebenfalls auf diese „Wörter“. Selbst kurze Aufenthalte im Wald führen zu einem starken Anstieg der „natürlichen Killerzellen“, die Viren und entartete körpereigene Zellen unschädlich machen. Das neuerdings immer beliebter werdende, oft verspottete „Waldbaden“ macht also handfesten Sinn. In Japan, Korea und China ist es schon lange Bestandteil der Volksmedizin. So wurden und werden die meditativen Übungen des Chi Kung, meist im Wald oder auf Grünflächen mit Bäumen durchgeführt. Chinesische Mediziner sagen, dass man mit den Übungen „das Chi der Natur“ aufnimmt. 2013 wurden in Japan Studien veröffentlicht, die aufzeigten, dass ein ganzer Tag im Wald zu einem Anstieg der natürlichen Killerzellen im Blut um fast 40 % führte, der Effekt hielt eine Woche an. Nach zwei Tagen im Wald hatten sich bei den Versuchspersonen die natürlichen Killerzellen verdoppelt, und der Anstieg war nach einem Monat noch messbar.

Dass unser Immunsystem die Sprache der Bäume „versteht“ ist eigentlich nicht überraschend. In den zwei Millionen Jahren seit es den „Homo Erectus“ gibt, hat eine gemeinsame Evolution stattgefunden. Der Homo Erectus, dann der Homo Sapiens, den es immerhin auch schon seit 40.000 Jahren gibt, hat sich für den Großteil dieser Zeit Tag und Nacht in der Natur aufgehalten, erst in den letzten zwei Jahrhunderten ist er mehr und mehr in Städte übersiedelt und hat sich mit Beton und Asphalt statt mit Pflanzen umgeben.



Foto: Teil des Waldwellnessweges am Reiterkogel in Hinterglemm



Clemens G. Arvay, ein junger Biologe, postuliert in seinem Buch „Der Heilungscode der Natur“, dass die Killerzellenwerte, die nach Aufhalten im Wald erreicht werden, unsere eigentlich „normalen“, im Laufe der Evolution entstandenen Werte sind. Durch den Entzug der Natur im städtischen Leben sinkt die Konzentration der Killerzellen im Blut ab.

Arvay schildert in diesem Buch auch, wie andere Stoffwechselfvorgänge durch Aufenthalte in der Natur beeinflusst werden. So reagiert z.B. unser Gehirn auf Terpene mit der Ausschüttung von Neurotransmittern und Hormonen, die die Gesundheit fördern. Noch erstaunlicher: Allein schon der Anblick von Bäumen stärkt offensichtlich unsere Selbstheilungskräfte. Auch diese Effekte sind kein Wunschdenken von naiven Naturschützern oder Werbetricks von Orten mit „Waldwellnesswegen“, sondern wissenschaftlich nachgewiesene Vorgänge. Arvay formuliert deshalb die Hypothese, dass die enorme Zunahme von Zivilisationskrankheiten nicht allein auf hinzugekommene negative Einflüsse wie Luftverschmutzung, Industrienahrung, Bewegungsmangel, Alltagsstress und dergleichen zurückzuführen ist, sondern auch auf den weitgehenden Entzug der positiven Einflüsse der Natur.

Da bleibt nur zu sagen: Auf in den Wald!

Autorin:

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

Fotos: © H.Reber

Impressum

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

Neue Datenschutzrichtlinien:
www.oegl-lebensberater.at/oegl/kontakt.html

**Unkostenbeitrag von
 EUR 25,-/Jahr + Spenden erbeten an:**
 ÖGL KtoNr. 721-0590.87, BLZ15000
 BIC: OBKLAT2L – IBAN: AT34 1500 0007 2105 9087
 unter „LSB-Zeitung“

**Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe
 ist der 20. Feb. 2020!!**

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

Medieninhaber:

ÖGL Österr. Gesellschaft für Lebensberatung, ist ein gemeinnütziger Verein, in Kooperation mit der BG LSB d. WK gegründete Plattform für LSB mit dem Ziel, die Dienstleistungen der LSB als Säule der Gesundheitsvorsorge hervorzuheben.
 Hafnerstraße 16, 4020 Linz

Zustelladresse:

ÖGL, c/o Elfriede Zörner, Seeschanze 1/6, 6900 Bregenz
 Für den Inhalt verantwortlich: zoerner@life-support.at

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



Philosophische Praxis – praktische Philosophie



Lebensberatung als Spiel mit den persönlichen Wirklichkeitskonstruktionen

Von Sabrina Schober

Psychologische Beraterin, Supervisorin

Im Methodenkatalog der Lebens- und Sozialberatung (Stand vom 16. August 2013) wird der philosophische Dialog als eine der Grundlagen der Lebens- und Sozialberatung beschrieben: „Unter einem philosophischen Dialog wird ein Gespräch zur Vermittlung von Erkenntnissen und/ oder zur Erörterung von Problemen im Sinne der klassischen Dialektik (These und Antithese) verstanden. Beim philosophischen Dialog geht es darum, einen bestimmten Gedanken zu entwickeln, ein Problem zu lösen oder eine von vornherein feststehende Position gegen die Einwände des Gegners zu verteidigen. Als Methode in der Lebens- und Sozialberatung wird der philosophische Dialog als intersubjektive Klienten-Berater-Beziehung verstanden, in welcher über die Grundkonstellation des Dialoges, die dem Menschen innewohnenden, existentiellen Einsichten mittels geschickter Fragen des Beraters zu Bewusstsein gebracht werden, um dadurch die anstehenden Lebensprobleme zu bewältigen.“



„Der Glaube, es gebe nur eine Wirklichkeit, ist die gefährlichste Selbsttäuschung.“

Paul Watzlawick, 1921-2007

Wir glauben, dass philosophische Beratung nicht nur methodisch, sondern auch inhaltlich bzw. als eigenes Arbeitsfeld, nämlich der sogenannten Philosophischen Praxis eine wesentliche Ergänzung / Bereicherung für Lebens- und Sozialberater/innen darstellt.

Denn was ist Philosophie und womit beschäftigt sich diese alte und zugleich moderne Wissenschaft? Es sind die zentralen Fragen des

Lebens, mit denen sich Philosoph/innen aller Zeiten befassten und Antworten versuchten:

Wer bin ich? Woher komme, wohin gehe ich? In welcher Welt lebe ich / will ich leben? Was ist mein Platz in dieser Welt? Was ist der Sinn meines Lebens? Was ist Wirklichkeit? Gibt es nur eine Wirklichkeit oder viele? Was ist das Leben? Wie lebe ich ein „gutes“ Leben? Und – was ist der Tod und wie mit ihm umgehen?

Und es stellen sich nicht nur Philosoph/innen diese Fragen, sie sind dem menschlichen Dasein immanent und existentiell und fordern von – fast – allen Menschen irgendwann Antworten ein. Gerade in Zeiten, die als krisenhaft und unsicher erlebt werden, die von Wertewandel und / oder Werteverlust „bedroht“ sind, steigt die Suche nach Orientierung und Sicherheit. Denn zunehmend mehr Menschen leiden unter dem Sinnvakuum, das sich in der manipulativen Psychopolitik (Byung-Chul Han) des Neokapitalismus epidemisch ausbreitet. Psychische „Krankheiten“ wie Depressionen, Erschöpfungssyndrome, Burn-out, Schlafprobleme oder auch verschiedenste Suchtphänomene steigen und viele Menschen vereinsamen einfach. Sinn und Werte werden da verzweifelt gesucht.



12

Das alles kann man derzeit gut beobachten: Auf der einen Seite werden im politischen Bereich Parteien, die „rasche Lösungen“ und scheinbare „Sicherheit“ versprechen, im vermehrten Ausmaß gewählt – auf der anderen Seite boomt eine Vielfalt an Experten- und Ratgeberliteratur.

Waren es in früheren Zeiten oft die Religionen, die Antworten zur Verfügung stellten / boten, so ist in unserer heutigen aufgeklärten, säkularisierten Welt die Wissenschaft wie z.B. die Psychologie, aber auch viele „Experten“, selbsternannte „How to“-Spezialisten und /oder Scharlatane an deren Stelle getreten. Neben einem wahren Boom jedweder Ratgeberliteratur erlebt seit einigen Jahren auch die Philosophie wieder eine Renaissance. Philosophen werden zu Bestsellerautoren, deren Bücher breite – durchaus nicht nur akademische – Leserschichten ansprechen.

Allein im deutschsprachigen Bereich gibt es mindestens drei regelmäßig erscheinende populärwissenschaftliche Philosophiezeitschriften, Bücher mit Titeln wie „Management by Sokrates“, „Platon und das Schnabeltier“, uvm. erreichen Bestsellerauflagen. Philosophen wie Richard David Precht oder Konrad Paul Liessmann sind sowohl im TV als auch in Printmedien allgegenwärtig und nehmen nicht nur zu existentiellen Fragen, sondern auch zu gesellschaftsrelevanten Themen wie Schule Stellung. Und seit den 1980er Jahren ist von Deutschland ausgehend eine Form der Lebensberatung zu beobachten, die sich als Philosophische Praxen (nach Gerd B. Achenbach) bezeichnen und darunter „professionell betriebene, philosophische Lebensberatung, die in der Praxis eines Philosophen geschieht“ verstehen. Eine Variante davon sind Philosophische Cafés, die sich vor allem in Städten immer größerer Beliebtheit und Verbreitung erfreuen.

So entstand bei uns die Frage: Wie können – bei so viel Interesse an Werten und Mangel an Sinn – die Lebens- und Sozialberater/innen den philosophischen Dialog nicht nur als Methode, sondern auch Inhalte der Philosophie für menschliches Wachstum und Reifen und zum Gelingen von Persönlichkeitsentwicklung und Lebensentwürfen nutzen?

Beratung muss sich heute stärker denn je mit diesen Fragen beschäftigen, weil wir ohne deren Beantwortung nicht gesund und in Balance mit unserer Umwelt leben können. Dem Fanatismus und Terrorismus einseitiger Wahrheiten gilt es eine hinterfragende, forschende, dialektische Denkschulung gegenüberzustellen, dem simplen Schwarz-Weiß-Denken einen Regenbogen an Farben hinzuzufügen, jeder These eine Antithese, jeder Antwort eine neue Frage.

Es geht um Gestaltungsmöglichkeiten und nicht um eine Wahrheit, um Vielfalt (Diversität) statt Einfalt (bzw. Einfältigkeit). Dazu haben verschiedene philosophische Denkschulen, wie z.B. der moderne Konstruktivismus viel zu sagen. Letzterer beschäftigt sich auch mit Fragen der Wirklichkeit, der Selbstorganisation des Lebens und somit auch mit Lebenskunst und der erfüllenden Selbstgestaltung des eigenen Lebens.

Der Konstruktivismus hat das Spiel mit der Wirklichkeit aktualisiert, legitimiert und hat uns – ebenso wie die Quantenphysik – die Gewissheit einer einzigen wahren Wirklichkeit genommen. Therapeuten wie Paul Watzlawick („Wie wirklich ist die Wirklichkeit?“) bereichern mit diesen Erkenntnissen das Spektrum von Beratung. Auch einer der modernen Urväter des systemischen Denkens, Gregory Bateson, schuf eine „praktische Theorie“ für Berater/innen, die auf den Unterschied zwischen Beschreibung und Erklärung und zwischen Landkarte und Territorium hinweist und die die Kunst des Fragens (z.B. in seinen „Metalogen“) ins Zentrum stellt.

Bei unserer individuellen Lebensgestaltung geht es also um das Aufzeigen von Möglichkeiten und Unterschieden, „die einen Unterschied machen“, um Fragen wie: „Welche Wirklichkeitskonstruktion ist meinem Dasein förderlich? Was will ich, das in meinem Leben wirkt?“ Heinz von Foerster hat – in Anlehnung an den kategorischen Imperativ von Immanuel Kant – den „ethischen Imperativ“ formuliert: „Handle stets so, dass die Anzahl der Handlungsoptionen größer wird!“

Hier liegt eine große CHANCE und ein gewaltiger AUFTRAG für psychologische Beraterinnen



13

mittels philosophischer Beratung, sokratisch maieutischem („Geburtshelfer“) Dialog und dialektischem Denken, Erkenntnisse und Wirklichkeitskonstruktionen bei Klient/innen zu fördern, die sie für ein subjektiv sinn- und wertvolles Leben nutzen können. Ganz im Sinne der klassischen Philosophie der Lebenskunst.



Abb: Cycladic thinker ca 3000 BC

„Denken ist das Gespräch der Seele mit sich selbst.“

Platon, griech. Philosoph 428-348 BC

Die zentrale Frage „Was will ich, das in meinem Leben wirkt und Wirklichkeit wird?“ steht im Zentrum von Selbststeuerung und Selbstorganisation. Damit ist auch schon der Widerspruch – die Paradoxie – zur herrschenden und mächtigen Fremdorganisation aufgetan, Frage an uns selbst stellen, ist von „Experten“-Antworten bereits überfüllt. Aber in dieser Landschaft kann die Fragestellung „**Was will ich** zu meiner Wirklichkeit machen?“ oft wie ein rettender

Kompass wirken, der Klient/innen Sicherheit gibt, auf ihrem eigenen unverwechselbaren Weg zu sein (s. Weule/Weule 1998).

Aber auch die Bedeutungen und Wechselspiele der verschiedenen Bewusstseinszustände vom sogenannten Wach- oder Alltagsbewusstsein bis hin zu Schlaf, Tag- oder Nachtraum, Trance, auch in Form von – sinnvollen und sinnlos gewordenen – Gewohnheiten könnten wieder mehr in den Vordergrund der Wahrnehmung und Kommunikation rücken und Bedeutung für das gesellschaftliche Leben gewinnen.

Nachbardisziplinen wie die Ethnologie können hier einen bedeutenden Beitrag liefern, wie Veränderung nachhaltig stattfinden kann, durch die Erforschung und Anwendung von Ritualen zur Initiierung und Erleichterung notwendiger Transformation von Einzelnen, Familien, Gruppen und größeren Gemeinschaften (s. Weule/ Weule 2003). Und durch die modernen bildgebenden Verfahren ist es auch der Gehirn- und Bewusstseinsforschung möglich geworden, interessante Einblicke in die „Landkarten des Geistes“ zu gewinnen und tiefer das Geheimnis der sogenannten Realität d.h. unserer Wahrnehmung bzw. Konstruktion dessen, was wir dafür halten, zu erforschen, wie es Weise und Poeten schon seit jeher auf ihre Art und Weise taten.

„Wenn ich Realität nicht länger als Realität denke, welchen Grund hätte ich, Träume als Träume zu denken?“

Saigyó, japan. Mönch und Poet (1118-1190)

Diese Landkarten gilt es noch grundlegender in der Kinder- und Jugendarbeit zu beachten. Vor allem Kinder bewegen sich noch spielerisch in verschiedenen Welten und Wirklichkeiten – sie träumen, fantasieren, spielen – und haben ein wunderbar großes Potential an Kreativität. Sie schaffen es, sich ihre eigene Welt zu schaffen – oft in absolut feindlichen Umwelten. Und sie stellen noch solche Fragen, die sich immer auch Philosoph/innen stellen. Sie sind noch nicht eingeschworen auf unsere kulturelle Alltagstrance (= Konsenswirklichkeit) sondern wandern noch leichtfüßig auf Traumpfaden. An und mit ihnen könnten wir lernen, praktische Landkarten zu entwickeln, sinnvoll zu nutzen und zu verbreiten und im Zuge dessen auch die vielschichtigen Wirklichkeitskonstruktionen wiederzuentdecken, die uns als Kinder ganz vertraut waren.



**„Es hat keinen Sinn, es zu versuchen,“ sagte Alice
 „Man kann nicht an das Unmögliche glauben.“
 „Ich wage zu behaupten, dass du darin nicht viel Übung hast.
 Als ich in deinem Alter war, habe ich es immer für eineinhalb Stunden getan.
 Manchmal habe ich an sechs unmögliche Dinge noch vor dem Frühstück geglaubt.“**

Lewis Carroll, 1832 - 1898

Nahezu alle Märchen und Mythen beschreiben das Entdecken und Wandern in verschiedenen Wirklichkeiten – in Träumen, im Land der Toten, im Tierreich, in tiefen dunklen Urwäldern, im Wasserreich, in der Luft und in vielen anderen magischen Bereichen. Auch unsere modernen Märchen erzählen von andere Wirklichkeiten – von fremden Universen wie „Star Wars“ oder anderen Planeten wie „Avatar“. Während die Theorie der „Parallelwelten“ bzw. „Paralleluniversen“ in der Physik diskutiert wird, bläuen wir unseren Kindern noch immer ein, dass ihre Träume „nicht wirklich“ sind und dass sie sich in ihrer Phantasie Dinge „nur einbilden“.

Das klingt vernünftig, ist aber nur Ausdruck der herrschenden Scheinvernunft (s. Byung - Chul Han) bzw. eine Aussage unserer kulturellen „Alltagstrance“, in die wir versetzt werden bzw. in die wir uns selbst versetzen. Damit wir und unsere Klient/innen aus verschiedensten „Problemtrancen“ (Gunthart Weber) aussteigen können und so im Leben wieder mehr Stabilität und Freude bekommen, brauchen wir gute Orientierungshilfen dafür. Philosophische Beratung beinhaltet auch, gute Landkarten als Orientierungshilfen anzubieten.

Unserer Erfahrung nach ist es sinn- und wertvoll, **Beratung nicht nur vorrangig auf empathisch emotional – psychologischer Ebene, sondern auch parallel auf kognitiv – philosophischer Erkenntnisebene “zu betreiben” und philosophischen Dialog nicht nur als Methode, sondern auch als Inhalt zu verstehen.** Als beispielhafter Ansatz ist hier Viktor Frankls Logotherapie und Existenzanalyse zu nennen. In seiner dreidimensionalen „Höhenpsychologie“ (in Anspielung/Gegensatz zu Freud's Tiefenpsychologie) appelliert Frankl an die Wirkmacht des Geistes, jener Instanz, die nicht dem psycho-physischem Parallelismus ausgeliefert ist, sondern die frei gestalterisch darauf einwirken kann. Die zentralen Werte Selbstdistanzierung und Selbsttranszendenz eröffnen eine ethische und transzendente Dimension, die die Grenzen zwischen Psychologie, Philosophie und spirituellen Fragen zugunsten eines Ganzen, in dem sich die Komplexität der seelischen Mechanismen wiederfinden kann, überschreitet.

Gerade im Vakuum der Religionen gilt es eine zeitgemäße Form der Beantwortung der großen existentiellen Fragen zu kreieren. Hier könnte eine interdisziplinäre psychologisch-philosophische Beratung im wahrsten Sinne des Wortes GEISTES-Disziplin, die sich auch vor waghalsig-kreativen Wirklichkeitskonstruktionen und spirituellen Fragen nicht scheut, eine Sinnlücke füllen und ein zukunftsträchtiges sinnstiftendes Praxisfeld für psychologische Beraterinnen darstellen.

Gekürzt aus: Schober, Sabrina/ Weule, Helga (2016): Philosophische Praxis - praktische Philosophie. Beratung als Spiel mit den persönlichen Wirklichkeitskonstruktionen, in: Bitzer-Gavornik (Hg.) (2016): Lebens- und Sozialberatung in Österreich, Wien: Facultas, S. 185-191.

Literatur/ Quellen:

Achenbach, Gerd (1984): „Philosophische Praxis“. Köln, 2. Aufl. 1987

Bateson, Gregory (1985): Ökologie des Geistes, Frankfurt a.M.: Suhrkamp Taschenbuch Verlag (amerikan. Orig. 1972) - Eine bereichernde Aufsatzsammlung

Han, Byung-Chul (2014): Psychopolitik. Neoliberalismus und die neuen Machttechniken, Frankfurt a.M.: S.Fischer Verlag. - Eine brillante und klar geschriebene Bestandsaufnahme

Foerster, Heinz von, Ethik und Kybernetik zweiter Ordnung in: Foerster, Heinz von,(1993): Kybernetik, Berlin: Merve



15

Verlag, S.60-83. - Wegweisende Darlegung konstruktivistischer Erkenntnistheorie

Frankl, V.(1985): Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, München: Taschenbuch Piper Verlag

Liessmann, Konrad Paul (2014): Geisterstunde. Die Praxis der Unbildung. Eine Streitschrift. Wien: Paul Zsolnay Verlag

Quinn, Daniel (1999) Ismaels Geheimnis. Roman, München: Goldmann Verlag (amerikan. Original 1997). - Ein fantastischer Dialog über maieutisches Lernen und Hintergrundmythen unserer Kultur

Schwarz, Gerhard (1987): Die Heilige Ordnung der Männer: Patriarchalische Hierarchie und Gruppendynamik. Köln: Westdeutscher Verlag 3.Auflage. - Klassiker zum Thema

Watzlawick, Paul (1976):Wie wirklich ist die Wirklichkeit? Wahn, Täuschung, Verstehen. München: Taschenbuch Piper Verlag. - Klassiker zum Thema

Weule, Helga und Weule, Manfred: „Indigene und moderne Rituale. Über die Grenze zum „Heiligen““ in: Lobnig, Hubert/Schwendenwein, Joachim/ Zvacek, Liselotte (Hrsg.),(2003): Beratung in der Veränderung, Verlag Th. Gabler, Wiesbaden

Weule, Helga und Weule,Manfred: Die emotionale Organisation. Gefühle, Sinn und Bewusstsein als neue Herausforderungen für Organisationen, in Ewald Krainz und Ruth Simsa, Hrsg.(1998): Die Zukunft kommt - wohin geht die Wirtschaft? Gesellschaftliche Hintergründe für Management und Organisationsberatung, Verlag Th.Gabler, Wiesbaden

Autorin:

Sabrina Schober ist Psychologische Beraterin & Supervisorin, Lehrgangsheiterin von LSB Aus- & Weiterbildungen „**Art of Counseling**“. Dieses Beratungscredo findet in dem Zitat von Viktor Frankl Ausdruck: *“Soviel Technik und Wissenschaft in die Psychotherapie eingehen mögen, irgendwie und letzten Endes basiert sie weniger auf Technik als auf Kunst und weniger auf Wissenschaft als auf Weisheit.“*

Gepägt von sowohl der Liebe zu Griechenland als auch der antiken Philosophie der Lebenskunst (Studium PPP) auch Tätigkeit in Philosophischer Praxis & Angebot von WB Philosophie/ Spiritualität für Lebensberater_Innen. <http://geist-reich.net>

Fotos u. Abb.: S.Schober

WEITERSAGENWEITERLEITEN***WEITERSAGEN***WEITERLEITEN** WEITERSAGEN***WEITERLEITEN***

StoP – Zivilcourage bei Partnergewalt

<https://wien.orf.at/stories/3021583/> (14.11.2019)

Mit einer Bewusstseinskampagne ruft ein Nachbarschaftsprojekt in Wien-Margareten derzeit zu mehr Zivilcourage bei häuslicher Gewalt auf. Ziel ist, Nachbarn und Nachbarinnen zu ermutigen, sich einzumischen – etwa durch paradoxe Interventionen. Das Projekt soll auch auf andere Regionen ausgedehnt werden.

Links:

- [„StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt“](#)
- [Kampagnenspot auf YouTube](#)
- [Autonome Österreichische Frauenhäuser](#)

Danke an Kollegin Veronika Sparber für den Hinweis !



ÖGL gratuliert folgenden neuen Salutovisitor.innen® im Jahr 2019 und wünscht ihnen viel Erfolg mit ihrem Beratungsschwerpunkt unter dem Aspekt der Salutogenese:

Baumgarthuber Petra	4523	Neuzeug
Baumgartner Christian Ing.	2620	Neunkirchen
Bliem Andrea	4843	Ampflwang
Brachmaier Alfred	6200	Jenbach
Erhart - Ruffer Petra	6534	Serfaus
Freimüller Roland	4632	Pichl b. Wels
Fritzsche Olaf	4053	Ansfelden
Jungmair Karin	4490	St. Florian
Korzeniowsky Brigitte	4690	Schwanenstadt
Krulla Werner	9500	Villach
Kühleitner Christa	5321	Koppl bei Salzburg
Landerl Brigitte	4522	Sierning
Leitner Michaela Mag.	4224	Wartberg ob der Aist
Luca Claudia Mag.	4407	Dietach
Moosbrugger Brigitte	4030	Linz
Pargfrieder Doris Mag.a	4040	Linz
Raab Gertraud	4083	Haibach
Steiningr Judith Mag.	4030	Linz Ebelsberg
Sturm Hedwig OSR Dipl.Päd.	4020	Linz
Wieser Silvia	4616	Weißkirchen a.d.Traun
Zittmayr Josefina Maria	4490	Sankt Florian



Gut 120 Diplom-Lebensberater.innen (Liste nach Bundesländern) arbeiten bundesweit als Salutovisitor.innen® nach dem vom Medizin-Soziologen Aaron Antonovsky begründeten Ansatz. Gerade auch in der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge gewinnt dieses Denken an Bedeutung, da es Gesundheit als Prozess betrachtet.

Das nächste Upgrade „Salutovisitor/in®“ findet am 29.-30. Mai 2020 in Linz statt. => [Nähere Informationen](#)

Foto:©ezörner



17(pr)

Systemisches Coaching

Erfolgreich Coachen, Beraten und Begleiten. Von Martin Fuhrberg

In meinen Augen ist das systemische Coachen eine der effektivsten und nachhaltigsten Beratungsformen dieser Zeit. Das hat folgende Gründe:

- **Der Klient wird hier ganzheitlich betrachtet.** Der Klient wird als Teil seines Systems betrachtet. Hier geht es um Familiensysteme, so wie Arbeits- und Freundeskreissysteme. Darum ist auch der Beratungsprozess als ganzheitliche Intervention zu verstehen. Er wirkt sich somit auf alle Systeme gleichzeitig aus.
- **Das systemische Coachen ist prozessorientiert.** Wir suchen nicht, wie in der herkömmlichen Beratung, nach vorgegebenen Lösungen, sondern wir begleiten den Klienten durch seinen Veränderungsprozess und lassen uns so von der individuellen Lösung des Klienten finden. Der Prozess bringt die Lösung zu Tage.
- **Wir kommen mit einer naturwissenschaftlichen Wirklichkeit in Berührung.** Während des Coachingprozesses erfahren wir, dass es nichts gibt, was aus sich selbst heraus existiert. Es gibt keinen inhärenten Prozess, sondern alles ist permanent mit allem Verbunden. Wenn sie etwas tun, hat es eine Konsequenz und wenn sie etwas nicht tun, hat es genauso eine Konsequenz. Das Verhalten des einzelnen hat immer eine Auswirkung auf das Verhalten im ganzen System.
- **Der Klient erkennt sich selbst im Bezug zu seinem Herkunftssystem.** Hier erfährt der Klient im Zuge des Coachingprozesses, welche Situationen in seinem Leben ihn zu den heutigen Verhaltensmustern gebracht haben. Er erfährt, dass sein jetziges Verhalten auch mit dem Verhalten seiner Vorfahren und Ahnen zu tun hat. Wir sind sozusagen das Erbe unserer Vorfahren. So kann er sich besser verstehen und leichter in die Veränderung kommen und er fühlt sich verbunden.

Um das Systemische Coaching zu erlernen, bieten wir mehrere Lehrgänge und Seminare an:

- ✓ **Aufstellungsleiterlehrgang – Start Februar 2020**
- ✓ **Ausbildung zum Systemischen Coach – Start September 2020**
- ✓ **Spiritualität in der Lebensberatung – Seminar März 2020**
- ✓ **Erfolgreich Coachen, Beraten und Begleiten - Seminar Februar 2020**



Zentrum für Aufstellung und Meditation

Martin und Claudia Fuhrberg

+43-699-17124544

office@aufstellungszentrum.eu

www.aufstellungszentrum.eu





18(pr)

Beziehungen in Bewegung

Kompaktlehrgang Paarberatung & Sexualität

Start am 17. Jänner 2020 in Linz

**Berechtigt zur Aufnahme in die Expert*innenliste für Paarberatung
des Fachverbandes Personenberatung und Personenbetreuung**

Liebe, Sexualität und Partnerschaft befinden sich in einem Wandlungsprozess. Alternative Beziehungsformen abseits traditioneller Bindungen nehmen zu. Gleichgeschlechtliche Paare, Regenbogenfamilien, Polyamorie, Cybersex, Living Apart Together, Online-Dating, Patchworkfamilien u.v.m. ergänzen die klassischen Paar- und Familienmodelle. Das ist auch für uns Berater*innen eine Herausforderung.

Ziel des Lehrganges ist es, den Teilnehmer*innen sowohl praxisorientierte Methoden und Werkzeuge für die Arbeit mit Paaren an die Hand zu geben als auch ein Verständnis für neue Lebens- und Liebesformen zu vermitteln.

Uns ist ein persönlicher, vertrauter Rahmen wichtig. Daher arbeiten wir in einer kleinen Gruppe von maximal 10 Teilnehmer*innen mit dem Fokus auf handlungs- und erlebnisorientiertem Lernen. Jede/r Teilnehmer*in eröffnet sich durch das eigene Erproben in Kleingruppen und durch die Möglichkeiten zur Selbsterfahrung die Chance, persönlich zu wachsen und eine individuelle beraterische Kompetenz zu entwickeln.



Doris Kaiser
www.doriskaiser.com



Klaudia Lux
www.kalumed.at

Inhalte und Termine auf www.beziehungen-in-bewegung.at



19(pr)

EXISTENTIAL BUSINESS COACHING Leadership & Organisationsentwicklung



Zielgruppen:

- Lebensberater und Psychotherapeuten (als fachspezifische Zusatzqualifikation).
- Beratende Berufe, insbesondere Unternehmensberater, Personalberater.
- Führungskräfte, Projektleitung, HR-Manager und Mitarbeiter mit Karrierefokus.

Termine:

Modul 1: 01.-03.05.2020

Modul 3: 09.-11.10.2020

Modul 2: 03.-05.07.2020

Modul 4: 11.-13.12.2020

Ausbildung in Methodenkompetenz - Feldkompetenz - Selbstkompetenz zur Gestaltung und Begleitung von Führungs-, Management- und Veränderungsprozessen in Zeiten komplexer wirtschaftlicher Dynamiken.



20(pr)

Was bedeutet „Existential Business Coaching“:

Existential Business Coaching umfasst die Begleitung und Unterstützung von Mitarbeitern, Personen in Führungs- und Steuerungsfunktionen, sowie die Beratung von Unternehmerinnen und Unternehmern. Existential Business Coaches können sowohl externe Begleiter oder aber auch interne Faciliatoren, Führungskräfte und Personalentwickler sein, die sich mit der Unterstützung, Durchführung und Begleitung von Veränderungsprozessen beschäftigen. Der Fokus des Existential Business Coach liegt auf der Entfaltung und Stärkung individueller Schlüsselkompetenzen und konkreter sinnorientierter Strategien.

Das Verständnis und die Anwendung der Methoden des Existential Business Coachings bauen auf den Grundlagen der personalen Existenzanalyse (PEA) von Alfred Längle auf. Dabei geht es um Modelle und Methoden, die einen lebenspraktischen Zugang bieten und die Entfaltung des Menschen wie auch die der Systeme, in denen er sich befindet, fördern.

Folgende Inhalte werden in diesem Lehrgang vermittelt:

- ☞ Auseinandersetzung mit Modellen von Organisation, Management und Führung.
- ☞ Erarbeitung einer Feldkompetenz durch das Verstehen unterschiedlicher professioneller Felder.
- ☞ Zusammenwirken von Berufsrolle und eigenen Lebenshintergründen erkennen und berufliche Veränderungsprozesse begleiten lernen.
- ☞ Wissen über Modelle und Praxis von Methoden des Coachings, der Organisationsentwicklung und der gängigen Leadership Theorien und Tools.
- ☞ Fähigkeit zur Problemanalyse und zur Wahl von passenden Interventionsstrategien.
- ☞ Entwicklung existenzanalytischer Interventionen sowie Umsetzung der gewählten Veränderungs-/Beratungsstrategien.
- ☞ Kontraktung und Ausarbeitung eines Arbeitsauftrags.
- ☞ Reflexion der eigenen Anteile in der Führung/im Beratungsprozess, Arbeit an persönlichen Grenzen, Möglichkeiten und Wertvorstellungen. Erweiterung der Selbstkompetenz mittels Selbsterfahrung und Selbstreflexion.
- ☞ Entwicklung einer persönlichen und authentischen Führungs-/Beraterkompetenz („Führungs-/Berater-Stil“) mit Hilfe eines klaren Rollen- und Funktionsverständnisses.
- ☞ Erlernen von Evaluationsmethoden zur Überprüfung der Wirksamkeit und der Nachhaltigkeit der Existential Business Coaching- und Organisationsentwicklungsmethoden.

Zulassung:

Voraussetzung für die Fortbildung „Existential Business Coaching – Leadership & Organisationsentwicklung“ ist die Grundausbildung oder Basisausbildung in Existenzanalyse.

Kosten:

- € 2.760, -- Existential Business Coaching - Leadership & Organisationsentwicklung (Supervisionen der eigenen Praxis sind nicht inkludiert)
- € 2.070, -- Basisausbildung in Existenzanalyse

Ort:

Strohmayergasse 13/14, 1060 Wien

Info/Anmeldung:

Weitere Infos unter Tel.: 0664 / 13 41 888 oder kordula.wagner@existenzanalyse.at.
Anmeldungen bitte schriftlich.



21(pr)



Staatlich anerkannte Ausbildungen in Lebens- & Sozialberatung/Psychologische Beratung
Supervision & Coaching - Burnout-Prävention & Stressmanagement
Ehe- & Familienberatung - Paar- & Sexualberatung
Mediation & Konfliktmanagement

IN JEDER BEZIEHUNG GUT BERATEN



ZERTIFIZIERTER LEHRGANG

Aufstellungsarbeit & Soziometrie

Jänner – Juli 2020

DIPLOMAUSBILDUNG

Mediation & Konfliktmanagement

Schwerpunkt Systemische Methodik & gewaltfreie Kommunikation

Mai 2020 – November 2021

Fordern Sie unsere Infomappen an: office@isysakademie.at



ISYS Akademie & Beratung GmbH A-9300 St. Veit an der Glan, Hauptplatz 16

www.isysakademie.at





22(pr)

Sich frei Singen

Die Stimme als Seelenspiegel und Arbeitswerkzeug

Grundlagen der Atem- und Stimmbefreiung in Theorie und Selbsterfahrung

Wien, 13. – 16. Februar 2020

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

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

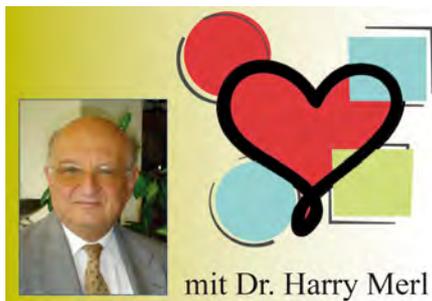
Alle Inhalte werden sowohl theoretisch als auch praktisch vermittelt. Jede/r TeilnehmerIn erhält mindestens eine gruppengestützte Einzelarbeit, gefolgt und ergänzt von supervidierten Paararbeiten, Selbstreflexion, offenen Runden, Atemmeditationen und dem, was das Bedürfnis des Augenblicks gebiert.





23(pr)

Spezialisieren Sie sich und werden Sie Experte/in!



Diplomierte(r) Practitioner für das Gesundheitsbild® - Ausbildung von und mit Dr. Harry Merl

Mit der intuitiven Methode „Das Gesundheitsbild®“ kann jeder Mensch lernen, eine Zielvorstellung der eigenen Gesundheit zu visualisieren und abzurufen. Dr. Harry Merl selbst beschreibt dieses als persönliche Vision des Menschen von seiner Gesundheit oder auch Problemfreiheit. In der Ausbildung ergänzen wir das herkömmliche Konzept durch weiterführende Methoden.

Präsenztage: 27. Feb. - 1. März 2020, 6 Monate Online-Termine



10. Praxislehrgang zur/m Aufstellungsleiter/in & Systemischen Begleiter/in

Aufstellungen sind eine hervorragende Methode, um in kürzester Zeit verborgene Dynamiken und daraus resultierende Handlungen und Verhaltensweisen sichtbar zu machen. Für Einzel- und Paarberatungen, sowie für die Arbeit mit Gruppen und Organisationen geeignet. **Eintrag in Expertenpool bei der WKO möglich!**

Infoabend: Dienstag, 21. Jänner 2020 um 19 Uhr

5 dreitägige Module vom 30. März bis 2. Dezember 2020



Masterupgrade Psychosoziale Beratung (MSc)

Der zweisemestrige Masterlehrgang in Zusammenarbeit mit der UNI for LIFE in Graz bietet ein qualifiziertes Upgrading in Bezug auf die Ausübung der Psychosozialen Beratung, ist wissenschaftsgeleitet und praxisorientiert konzipiert. Der Unterricht findet in Vorchdorf ca. einmal monatlich an Wochenenden statt.

Abschluss: Master of Science

Infoabend: Donnerstag, 19. März 2020 um 18 Uhr

zwei Semester, Start: 11. September 2020



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. Eintrag in den Expertenpool Supervision bei der WKO möglich!

vier Module, 20. April - 14. Oktober 2020



ANMELDUNG und nähere Informationen:

Institut Huemer e.U.

Bildungshaus Villa Rosental

Lindacherstraße 10, 4663 Laakirchen

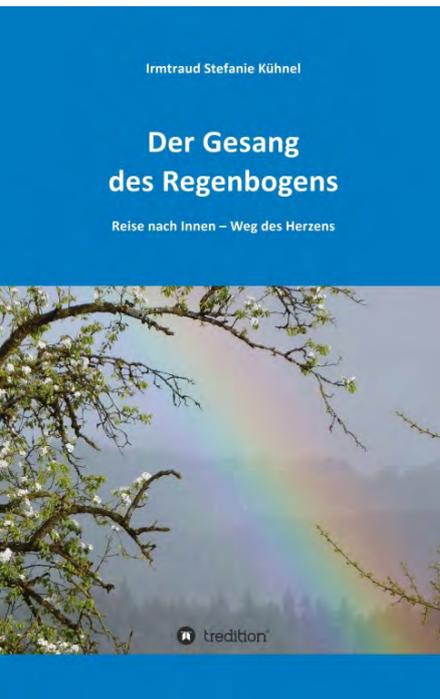
Tel: 07613/45000

Home: www.instituthuemer.at / Mail: office@instituthuemer.at





24(pr)

**Irmtraud Stefanie Kühnel****Der Gesang des Regenbogens****Reise nach Innen – Weg des Herzens**

Das Buch ist ein schönes Kleinod. Es sind kurze Texte und Bilder zum Innehalten, Impulse zum Lebenssinn, zur Seins-Erfahrung, zum eigenen spirituellen Weg.

Peter-Johannes Hensel, Coach und Supervisor aus Berlin, schreibt auf dem Cover dazu: „Ein gutes Wort kann heilen. Wahre Heilung ist immer einfacher Natur und deshalb wirkt sie. Oft genug ist das Wirkende unsagbar, entzieht sich den Worten. Irmtraud Stefanie Kühnel gelingt, was wenigen gelang – sie bringt unsagbare Wirklichkeit mit Worten in tief berührende Form. Dies hier ist ein kleines, großes Buch voller Schätze.“

ISBN: 978-7497-9, Gebundene Ausgabe, 96 Seiten, EUR 18,-

ISBN: 978-7497-2, Taschenbuch, 96 Seiten, EUR 11,50,-

Verlag tredition.de, Hamburg; Auflage: 1 (6. Sep. 2019)

Auferstehung

Mit offenen Augen

die Wunder und Schönheiten

täglich mit dem Herzen schauen.

Auf-blühen in jedem bewussten Augenblick.

Auf-erstehen aus den eigenen inneren Gräbern.

Sich einlassen ins lebendige Spüren.

Dankbarkeit dem Leben gegenüber.

Reine Daseinsfreude.

aus: Der Gesang des Regenbogens - Reise nach Innen – Weg des Herzens (Seite 91)

Autorin Irmtraud Kühnel, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Berufsgruppe: Psychologische Beraterin, Vorarlberg

Layout: Vera Fechtig, selbst. Grafikdesignerin (Intermedia FHV)



Wilfried Nelles

Umarme dein Leben

Wie wir seelisch erwachsen werden

„Ich will endlich erwachsen werden“ – das hört Wilfried Nelles immer wieder von seinen erwachsenen Teilnehmern, die zu seinen „Lebens-Integrations-Prozess“-Aufstellungen kommen. Seine Antwort darauf wird hier nicht verraten!

So erwachsen wir uns auch in vielen Lebensbereichen, etwa im Beruf oder generell im öffentlichen Leben, fühlen und nach außen präsentieren mögen, so sehr prägen kindliche Gefühle und Verhaltensmuster unseren Alltag vor allem da, wo Gefühle ins Spiel kommen.

Laut Nelles befindet sich das vorherrschende Bewusstsein in unserer modernen Gesellschaft noch auf der Stufe der Jugend, im sogenannten «Ich-Bewusstsein». Die Weiterentwicklung wäre das «Selbst-Bewusstsein» eines erwachsenen Menschen. «Wie wir seelisch erwachsen werden» ist der vielversprechende Untertitel des Buches.

Umarme Dein Leben heißt weder therapieren, noch umprogrammieren, noch verdrängen, noch überanalysieren – was die Arbeit des Autors erfrischend vom Mainstream abhebt.

Er beschreibt sieben Stufen der Entwicklung des menschlichen Bewusstseins klar und leicht verständlich und stellt den «Lebens-Integrations-Prozess» (LIP) vor. Dieser ist eine Form der Aufstellungsarbeit, die er aus dem Familienstellen entwickelt hat. Im Gegensatz zum klassischen Familienstellen, bei dem die Beziehungen der Familienmitglieder zur aufstellenden Person im Zentrum stehen, fokussiert der LIP allein auf die jeweilige Stufe des Bewusstseins der Aufstellerin, des Aufstellers.

Wilfried Nelles geht von der Annahme aus, dass wir als Erwachsene allein im Leben stehen und das auch können. Wir orientieren uns nicht länger an den Bildern über uns, die wir von Familie, Freunden oder Gesellschaft übernommen haben. Wir nehmen unsere Geschichte zu uns, so wie sie war und sich jetzt zeigt. Wir schauen hin und öffnen uns dafür. Das ist oft mit Disziplin und Arbeit verbunden. Gleichzeitig einfach und schwer. Wie Yoga. Umarmen wir unser Leben als Ganzes mit sämtlichen Problemen und Unannehmlichkeiten, wird es zu einer „heilsamen Begegnung“ mit uns selbst.

Im aktuellen Zeitgeschehen von digitalisierter Beschleunigung, Jugendwahn, Orientierungslosigkeit und permanenter Ablenkung unserer Aufmerksamkeit, ist «Umarme dein Leben» topaktuell. Viel Freude beim Lesen dieses herzerwärmenden Büchleins
(Quelle: Suse Legler)

**ISBN: 978-3-942502-16-0, Gebundene Ausgabe, 159 Seiten, EUR 17,-
Innenwelt Verlag, Auflage: 4 (2016)**



Elisabeth Raffauf

Die tun nicht nichts, die liegen da und wachsen

Was in der Pubertät hilft

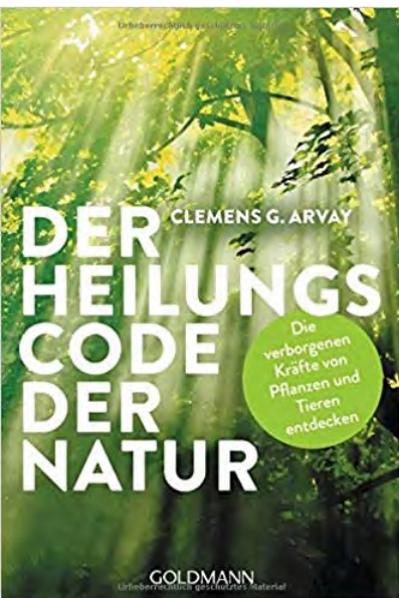
Nach dem Thema »Respekt« ist der Umgang mit Medien das Thema, das Eltern am meisten beschäftigt. Der Mediensog ist uns allen über den Kopf gewachsen – auch den ausgewiesenen Medienexperten. (...) In ernster Sorge und manchmal Panik werden Regeln vereinbart, Verbote durchgesetzt, wird Geschenktes wieder einkassiert. (...) Handy-Entzug als Strafe ist bei vielen Eltern beliebt. Oft ist es ein Reflex, auf Dauer ist es aber wirkungslos, weil die Kinder das Verbot als Machtinstrument enttarnen. Und dann kommt der Satz: »Ich kann auch ohne Handy schlecht in der Schule sein.« (Auszug aus diesem Kapitel)

Irgendwie haben wir sie ja alle überlebt, die Pubertät. Und aus den allermeisten von uns ist sogar was Anständiges geworden. Warum befürchten wir dann, dass unsere pubertierenden Kinder nie die Kurve kriegen werden? War es bei uns früher anders? Oder waren wir genauso, nur unser Blickwinkel hat sich aus der Elternperspektive fundamental geändert? Elisabeth Raffauf erzählt wahre Pubertäts geschichten, die mit einem Augenzwinkern dazu einladen, sich an die eigenen Chaosjahre zu erinnern. Das hilft enorm, die heutigen Jugendlichen in ihrem Zwiespalt zwischen Anlehnungsbedürfnis und Rebellion zu verstehen und die eigene Elternrolle neu zu

erkunden.

Elisabeth Raffauf, Diplom-Psychologin in einer Erziehungsberatungsstelle sowie in eigener Praxis, arbeitet für die Aufklärungsreihe „Herzfunk“ im WDR und gehört zum Beratungsteam der Kindernachrichtensendung „LOGO“ im ZDF. Die Autorin zahlreicher Erziehungsratgeber und Aufklärungsbücher ist selbst Mutter einer Tochter und eines Sohnes.

ISBN: 978-3843610193, Taschenbuch 192 Seiten, EUR 18,00
Patmos Verlag, Auflage: 3 (10.Sep.2018)



Clemens G. Arvay

Der Heilungscode der Natur

Die verborgenen Kräfte von Pflanzen und Tieren entdecken

Unser Körper endet nicht an der Hautoberfläche: Mensch und Natur sind tiefgreifend miteinander verbunden. Nach seinem Bestseller »Der Biophilia-Effekt« tritt Clemens G. Arvay nun den wissenschaftlichen Beweis für die Heilkraft der Natur an: Auf welche Weise stärken Pflanzenstoffe im Wald unser Immunsystem? Welche Anti-Krebs-Wirkstoffe aus der Natur könnten auch in Medikamenten eingesetzt werden? Welche Rolle spielen Tiere in dem großen Organismus Erde, zu dem auch wir gehören? Und was tragen Begegnungen mit Tieren zur Herzgesundheit bei?

Arvay schildert seine Erkenntnisse als Biologe und zieht weltweit führende Forscher zurate. Der Österreicher beschäftigt sich mit dem Zusammenhang zwischen Biodiversität und Gesundheit, wobei er den Kontakt zu Ökosystemen, Pflanzen und Tieren im Kontext der Präventiv- und Komplementärmedizin erforscht. In der deutschen Akademie für Menschliche Medizin (AMM) ist er für den Cluster "Öko-Psychosomatik" zuständig. Diese neue Wissenschaft revolutioniert unser Verständnis von uns selbst und unserer Verbindung mit der Umwelt. (Quelle: Amazon)

ISBN: 978-3442159451, Taschenbuch 288 Seiten, EUR 11,00
Goldmann Verlag, (19.März 2018)



Clemens Sedmak

Ans Herz gelegt

Die vielen Sprachen der Liebe

Liebe zeigt sich in vielen Formen, als Liebe zu Partnerin oder Partner, als Liebe zu Eltern, zu Kindern, zu Freunden, als Liebe zu Lehrerinnen und Lehrern, als Feindesliebe, als Liebe zu Fremden und Bedürftigen. Liebe ist anspruchsvoll und es ist nicht immer leicht, den Weg der Liebe zu gehen. Gleichzeitig sind wir davon überzeugt, dass die Kunst der Liebe die höchste Kunst ist. Es ist eine Kunst, einen Menschen in schwierigen Zeiten zu lieben.

In Form von Briefen geht Clemens Sedmak der Liebe nach. Jeder Brief ist persönlich adressiert, jeder Brief hat seine eigene Botschaft und seine eigene Geschichte. Das Persönliche ist mit Einsichten über die Liebe verbunden, zeigt Konturen gelebter Liebe auf. So formen sich Antworten auf die Frage: Was heißt es, einen Menschen zu lieben?

„All die äußeren Aktivitäten sollen nicht darüber hinwegtäuschen, dass es im Leben um eines geht. Es in der Kunst der Liebe, wie es Erich Fromm genannt hat, möglichst weit zu bringen.“ Clemens Sedmak

DDr. CLEMENS SEDMAK ist Theologe und Philosoph, Professor für Sozialethik am King's College der Universität London und leitet das Zentrum für Ethik und Armutforschung in Salzburg. Der Vater dreier Kinder ist Autor zahlreicher Bücher, die sich mit den Fragen nach dem Sinn des Lebens beschäftigen.

ISBN: 978-3702235505, Gebundene Ausgabe, 176 Seiten, EUR 14,95
Tyrolia Verlag, (1.Sep.2016)



Franz Landerl, Andreas Urich (Hrsg)

Ich schau auf MICH

99 Tipps für Psyche, Ernährung und Bewegung

Die Herausforderungen, das tägliche Leben zu meistern, werden zunehmend anspruchsvoller. Wie kann es gelingen, zwischen Familie, Schule, Beruf und Haushalt ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen, gesund zu bleiben?

Dieses Buch gibt nährnde Tipps für ein gelungenes Leben. Hinter den Empfehlungen stehen erfahrene Experten, allesamt ausgebildete Lebens- und Sozialberater. Mit diesem Reiseführer durch den Alltag steigern Sie Ihre Lebensqualität für Körper, Geist und Seele.

Autoren:

Günther Bliem / Jutta Diesenreither / Eva Fauma / Mario Frei / Helga Gumpmaier / Christian Haider / Ariane Hitthaller / Goffried Huemer / Andrea Hütthaler / Doris Kaiser / Viktor Koch / Franz Landerl / Esther Lehermayr / Klaudia Lux / Erika Mittergeber / Lisa

Penn / Maria Reischauer / Manfred Simonitsch / Franz Steinberger / Gerlinde Stropek / Andreas Urich / Margit Wachter / Elfriede Zörner

ISBN 978-3990625705 Taschenbuch, 212 Seiten EUR 19,90
OÖNachrichten Edition by TraunerVerlag, (20.Nov.2019)



Weihnacht¹

Du fühlst die Sehnsucht
und weißt nicht wohin.
Du spürst die Erinnerung an Liebe
und tieferen Sinn.
Du möchtest sein,
wer du wirklich bist
und nicht mehr unterdrücken,
was in dir ist.

Du bist auf der Suche
nach allem und Nichts.
Du willst auf dem Weg sein,
ob der des Schattens oder Lichts.
Du willst, dass freikommt,
was in dir versteckt
und keiner mehr fordert,
dass das Sehnen verreckt.

Du spürst inneren Zwiespalt,
glaubst andre verstehn's nicht,
doch sie lieben dich stärker
mit deinem wahren Gesicht.
Diese Fülle in dir ist wertvoll
und achte sie sehr.
Du bist was du bist: einzig.
Deine innere Stimme weiß davon mehr.

Du hast deinen Platz im Leben,
nimm ihn ein in dieser Welt.
In dir steckt ein Teil von allem,
gleich wem es gefällt.
Entdecke deine Werte
und verberge sie nicht.
Dann kannst du stolz
zeigen dein wahres Gesicht.

Nun fühle die Sehnsucht,
und wisse wohin.
Spüre die Erinnerung an Liebe
und tieferen Sinn.
Du kannst sein,
wer Du wirklich bist
und brauchst nicht unterdrücken,
was in Dir ist.



¹Aus „Gedichte zwischen dir und mir“ v. Isar Xavière // Foto © ezörner



FROHE FESTTAGE !



Humorvolles von Roman Szeliga=>

Die besten Sager, Sprüche und Bonmots diesmal unter dem Motto: „Weihnachten, - Freiwillige vor!“

Haben Sie gewusst...

- „...dass Ihnen nicht nur Sport das Gefühl gibt, besser auszusehen, sondern auch 3 Gläser Glühwein?“
- „...dass Maronibrater bei Damen hoch im Kurs stehen. Frauen stehen auf Männer mit Kohle!“ :)
- „...dass der beste Platz für das Versteck der Weihnachtsgeschenke der Geschirrspüler ist? Dort suchen die Kinder und der Ehemann mit Sicherheit nicht...!“
- „...was die 3 größten Lügen der Weihnachtszeit sind?
 - 1 Wir schenken uns heuer nichts!
 - 2 Das Essen ist ganz mager!
 - 3 Schön, dass Ihr da seid!“

Musikalisches

[Pentatonix – Mary, did you know?](#)

[Poxrucker Sisters – Ois gschenkt](#)



Stimmungsvolles (Kurzvideos)



[John Lewis Christmas Advert 2014 - OFFICIAL- #MontyThePenguin](#)



[Let's Make Christmas Extra Special | Asda Christmas TV Advert 2019](#)



[OttoKaufhofEdekaRewePenny Weihnachten 2015](#)

