



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 73 / Sep. 2020



Ursula Seghezzi: Das Gewordene & der Dank...Seite 04

Gabriele Kofler: Naturerleben...Seite 07

Heidi Reber: Was Hänchen nicht lernt...Seite 10

Gottfried Huemer: Kurzer Prozess mit Systembrett...Seite 13



ImpulsPro





Vorwort: Ein Herbst mit vielen offenen Fragen	03
Ursula Seghezzi: Das Gewordene und der Dank	04
Impressum und Redaktionsschluss	06
Gabriele Kofler: Naturerleben, Wandern und Gesundheit	07
Florian Huemer: Burnout-Prävention aufgrund Corona-Maßnahmen	09
Heidi Reber: Was Hänschen nicht lernt	10
Gottfried Huemer: Kurzer Prozess mit dem Systembrett	13
ÖGL 20-Jahre-Jubiläum in Etappen (A)	22
ÖGL Upgrade Salutovisor*innen® (A)	23
ÖGL FreshUP Tagung für Salutovisor*innen (A)	24
WB: Team Ottensheim – Deine Hormone liegen uns am Herzen(OÖ)	25
WB: CLS – Paarberatung / Achtsamkeit / Mit d. Herzen sehen (OÖ/SB/KT)	26
WB: GLE – Existential Business Coaching (W)	27
WB: Villa Rosental – Expertenlehrgänge / MasterUpgrade (OÖ)	29
WB: Kaiser / Lux – Paarberatung u. Sexualität (OÖ)	30
WB: Training-Beratung – Positive Psychology Coach (T)	31
WB: SteiGLS – Supervision / Paarberatung (ST)	32



Ein Herbst mit vielen offenen Fragen

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Hatten Sie einen erholsamen Sommer und haben Sie die vielfältige Schönheit unseres Landes im Urlaub genießen können? Wir waren doch durchwegs froh und zufrieden, uns innerhalb von Österreich bewegen, Familie und Freunde treffen zu können. Erfreulicherweise nutzen auch die Klienten wieder vermehrt unsere Dienstleistungen.

Nun werden uns wieder strengere Zeiten auferlegt. Maske zu tragen und Abstand zu halten, macht mir nicht allzu viel aus – auch wenn ich finde, dass dies gerade Jugendliche in ihrer Empathie-Entwicklung einschränkt und generell unsere mimischen und gestischen Möglichkeiten ein Verbundenheitsgefühl zu signalisieren reduziert, doch es liegt an uns, dem mit neuen Ausdrucksformen entgegen zu wirken. Was mich allerdings aktuell sehr strapaziert, ist die Ungewissheit bei der Planung von Veranstaltungen und Zusammenkünften: Was kann durchgeführt werden und mit welchen Auflagen?

Mit dem Herbst verbinden die meisten von uns neben dem Schulstart, ein reges berufliches, gesellschaftliches und kulturelles Leben. Heuer kommt es mir vor, als sollen wir Bremse und Gaspedal gleichzeitig drücken. Um dieser Stimmung entgegenzuwirken, lädt uns die **Transformations-Expertin Dr. Ursula Seghezzi** ein, die Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche bewusst zu erleben. Denn auch heuer ist es Zeit für Erntedank: Wofür können und wollen wir dankbar sein?

Kollegin Gabriele Kofler führt uns den Wert des Naturerlebens vor Augen und empfiehlt dieses gezielt in Beratungen einzusetzen. **Florian Huemer, MSc** zählt die positiven Fakten des Lockdowns in der Prävention auf und macht Mut, sich im Bereich Stressmanagement zu spezialisieren. **Ernährungswissenschaftlerin Mag. Heidi Reber** lässt uns an ihren Beobachtungen und Überlegungen zum Digitalisierungshype teilhaben. **Kollege Gottfried Huemer, MSc**, dem ich zum Masterabschluss herzlich gratuliere, informiert uns in den Methoden-Impulsen ausführlich über das Systembrett.

Das **ÖGL-20Jahre-Jubiläum am 23.10.** war als große, anregende Veranstaltung für die Bevölkerung geplant, die wir nun auf Grund der aktuellen Maßnahmen über einen längeren Zeitraum in kleineren Detailschritten umsetzen werden. Lesen Sie selbst.

Den **FreshUp-Tag für Salutovisor*innen** wollen wir am **Sa 24.10.** durchführen – notfalls als Zoom-Meeting. Das nächste **Upgrade Salutovisor/in®** für alle, die sich für den salutogenen Beratungsansatz interessieren, findet **am 27.+28.Nov.** statt.

In den **Weiterbildungs-Impulsen** finden Sie Interessantes über Hormone, Achtsamkeit, Paarberatung, Mit dem Herzen sehen, Business-Coaching, Prävention, Supervision, Sexualberatung sowie Positive Psychology Coach u.w. Der LSB-Marktplatz „WAS-WANN-WO“ ist aufrufbar unter www.oegl-lebensberater.at/markt.pdf

Im Namen des ganzen Vorstandes
Viel Freude beim Lesen und einen aktiven Herbst!

Elfriede Zörner
Präsidentin der ÖGL

Foto: © ezörner





Das Gewordene und der Dank

Die Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche lädt uns zum Erntedank

Von Ursula Seghezzi

Dieser Artikel ist dem 22. September gewidmet – da erleben wir um 15.30 Uhr den Stillstand der Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche. Es steht still: Die Bewegung zwischen den Polen der Sommer- und Wintersonnwende, exakt gleich lang sind Tag wie Nacht, hell wie dunkel. Unsere Vorfahren haben diesen Stillstand zwischen den Kräften ins Bild der Waage gefasst.

Mythologisch wird diese Qualität ins Bild der Göttin Justitia gefasst, die eine Waage in ihrer Hand hält. Erst im Mittelalter steht sie für Recht und Unrecht und setzt Gesetz und rächende Gerechtigkeit mit ihrem Schwert durch. Aber noch in der römischen Mythologie hält sie einen Ölzweig in der Hand, der für den Frieden steht, wenn die Menschen «ausgeglichen mit den Naturgesetzen» leben. Das deutsche Wort «Gleiche» bedeutet ursprünglich auch «von derselben Gestalt» (germanische Vorsilbe ga- und Hauptwort -lika/Leiche = Gestalt) und ist Ausdruck der Übereinstimmung von Raum und Zeit.

Laut den römischen Dichtern Ovid und Hesiod folgte auf das goldene Zeitalter, als die Menschen noch im Einklang mit der Natur lebten, das eiserne Zeitalter. Während Hesiod die Verkommenheit dieses Geschlechtes vor allem darin erkennt, dass die fundamentalen Verpflichtungen (gegenüber den Eltern, dem Gastfreund, dem Göttlichen) nicht mehr respektiert werden und das Recht selbst zum Mittel des Übergriffs durch Meineid und falsche Anklage pervertiert wird, betont Ovid eher wirtschaftliche und technische Veränderungen, die Verderben mit sich bringen bzw. ermöglichen: den Schiffbau, der Seeraub ermöglicht, die Landvermessung, mit der das vormalige Gemeingut abgemessen und aufgeteilt wird, der Bergbau, durch den Eisen für Waffen und Gold als Anreiz der Habgier aus der Erde geholt wird. Kennzeichnend für dieses Zeitalter sei der Rückzug des Göttlichen von der Erde, und darum erhob sich Justitia als eine der letzten Göttinnen von der Erde in den Himmel, wo sie seither als das Sternzeichen Jungfrau wohnt. Sie komme erst wieder, wenn die ersten Anzeichen eines neuen, goldenen Zeitalters auftauchen – sprich: die Menschen sich wieder mit ihrer ganzen Gestalt an die große Gestalt der Natur und ihren Bewegungen an-gleichen.

In welcher Zeit leben wir heute? Pervertieren nicht Meineid, falsche Anklage und Fake News das öffentliche Leben? Und haben nicht Gier und Ausbeutung zu den größtmöglichen Ungleichgewichten geführt, und zwar sowohl unter den Menschen wie auch zwischen Mensch und Natur? Und tauchen vielleicht GLEICH-ZEITIG goldene Funken am Horizont auf, Vorboten eines neuen goldenen Zeitalters, in dem die Menschen untereinander und mit der Natur wieder im Einklang leben (zumindest: leben wollen)? Die Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche ist eine Einladung, der friedvollen, ausgleichenden Justitia wieder auf die Erde zu verhelfen...

Brauchtum Erntedank

Das Bild der Aus-Gleich-heit können wir auf den Brauch des Erntedanks übertragen. Wenn es also nicht um richtig oder falsch geht, dann vielmehr um unstimmig und stimmig. Dann lädt uns dieser Herbst ein, unsere Ernte einzufahren und dafür angemessen ausgleichend dankbar zu sein. Wie groß ist deine diesjährige Ernte? Was hat dich das Leben gelehrt, gerade auch mit den Schwierigkeiten und Neuerungen, die Corona uns gebracht hat? Was hast du gelernt, worin bist du gewachsen? Wie bist du heute mehr du selbst als noch vor einem Jahr?



05

Und wie «schwer» wiegt dann dein Dank? Wie kannst du ihn angemessen ausdrücken? An wen richtest du ihn? Angemessen Danken können ist eine hohe Kunst...

Filmbeiträge und Interviews

Am 22. September startet der neueste Film von Rüdiger Sünner «Wildes Denken»

Die Recherche zum Film hat Rüdiger in ein interessantes Buch gefasst, das soeben neu erschienen ist: Rüdiger Sünner, Wildes Denken. Europa im Dialog mit spirituellen Kulturen der Welt, 2020.

Für den Film führte Rüdiger ein langes Interview mit David und mir; da er im Film selbst nur einen kleinen Redebeitrag aufnehmen konnte, das Interview aber offensichtlich lohnenswert fand, hat er ein eigenes Video zusammengestellt. Er stellt das Interview mit uns nun uns und euch umsonst zur Verfügung. Danke Rüdiger! Im Interview tauchen wir mit ihm ein in philosophische und lebenspraktische Fragen rund um Mystik, Wildheit, Denken und Fühlen, Natur und Beziehung...

[23 Minuten zum Eintauchen und Mitschwingen](#)

Vorträge und Tagesworkshops zum Thema «Transformation und Natur»

Im Oktober in Linz

Öffentlicher Vortrag «Mit der Weisheit der Natur auf die Herausforderungen der heutigen Zeit antworten» am 25. Oktober in Linz/Österreich.

Tagesworkshop mit Naturerfahrung (in Kombination mit dem Vortrag vom Vorabend)

am 26. Oktober in Linz/Österreich. **Für den Workshop sind noch ganz wenige Plätze frei.**

[Informationen](#) und [Anmeldung](#).

Im Oktober in Wien

Öffentlicher Vortrag «Mit der Weisheit der Natur auf die Herausforderungen der heutigen Zeit antworten» am Dienstag 27. Oktober im Markhof, Markhofgasse 19, 1030 Wien, 19.00 – 20.30 Uhr, 20 Euro.

Anmeldung bitte bis 20.Oktober an office@maeterra.at, damit wir im Falle einer Covid-19 Einschränkung informieren können.

NATURGANG-IMPULS zum 22. September

Ausgleichende Waage – Gewordenes und Dank

Der Impuls lädt dich ein zum Innehalten. Du kannst in den zauberhaften Moment des Stillstandes der Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche eintauchen, um mit dir, dem Gewordenen und dem Dank in Ausgleich zu kommen. Bei der Betrachtung/Befühlung des Gewordenen kannst du den Zeitraum seit letztem Mittwinter 2019 (also vor 9 Monaten) ins Auge fassen oder selbst eine weiter gefasste Lebensspanne wählen.

«Nimm dir für den Naturgang 2-3 Stunden Zeit (oder mehr). Stell dir einen Wecker auf die Rückkehr-Uhrzeit und ziehe los. Bau dir zu Beginn des Naturgangs eine Schwelle aus Naturmaterialien (Äste, Steine, Schneckenhäuser, Tannzapfen, Blumen...). Werde dir vor dem Schwellenübertritt bewusst, wie du dich gerade fühlst. Wenn du über diese Schwelle am Ende wieder zurückkehrst und sie auflöst, werde dir gewahr, wie du dich jetzt fühlst.

Geh über die Schwelle Schwing dich innerlich ein in den Zeitraum seit der letzten Mittwintersonnwende. Zieh dann los und finde zwei Symbole. Eines steht für die Geschenke, die das Leben an dich herangetragen hat (vielleicht auch in Form von Herausforderungen). Das andere Symbol steht für dein Tun, das was du getan und geschaffen hast in diesem Zeitraum. Setz dich an einen Ort und füge die beiden Symbole zu einem Bild zusammen. Was ist aus dem Lebensgeschenk und deinem Tun geworden? Wer bist du jetzt?

Baue um dein (Selbst-)Bild einen Altar und feiere eine Dankeszeremonie. Wie machst du das?»





06

Der Herbst ist auch in Beseland eingezogen, die Tage werden kürzer, die Kühle wird klammer. Der Ofen wird bald das erste Mal eingeheizt und gleichzeitig kehrt noch keine Ruhe ein, weil wir im Herbst unseren neuen Anbau vollenden – ein wunderschöner Wintergarten für uns und unsere zukünftigen Gäste. Fühlt euch jetzt schon herzlich willkommen!



Autorin:

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

Fotos: © Ursula Seghezzi / ezörner

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. Nov. 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 Gesundheitsvor-
sorge 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**



Naturerleben, Wandern und Gesundheit – liegen seit Corona voll im Trend und das mit Recht!

Von Gabriele Kofler, Akad. Mentalcoach

Die klinische Psychologin Dr. Alexandra Streubel¹, mit der ich mich gerne austausche, beschreibt unseren Zugang zur Natur und ihre Wirkung auf uns wie folgt:

„Die Natur übt seit jeher einen fast magischen Einfluss auf uns aus. Eine Gebirgslandschaft zu durchwandern, den Duft einer Blume in sich aufzunehmen, dem Rauschen der Wellen zu lauschen oder das sanfte Streicheln des Windes auf der Haut zu spüren, macht uns glücklich.“

Die Studienlage ist eindeutig: Im Naturerlebnis verändert sich das psychische, körperliche und soziale Wohlbefinden. Von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter spielt die Natur eine wesentliche Rolle im Leben.

Naturerleben und körperliches Wohlbefinden

Auf der körperlichen Ebene zeigt sich, dass Menschen, die Zugang zur Natur haben, ganz allgemein gesünder sind und ein niedrigeres Sterblichkeitsrisiko haben. Wo die Natur zurückgedrängt wird, nehmen Krankheiten zu. Menschen, die in waldreichen Gebieten leben, erkranken seltener an Krebs. Und schon der Anblick der Natur, etwa bei einem Spaziergang im Wald, lässt Stress von uns abfallen. Nach einer Operation brauchen Patienten weniger Schmerzmittel und erholen sich schneller; bei Büroangestellten nehmen Unwohlsein und Kopfschmerzen schon bei der Aussicht auf den Aufenthalt in der Natur ab.

Besonders förderlich ist der Effekt, dass Natur Lust auf Bewegung macht. Nicht nur zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, auch bei Schlaganfällen, Diabetes, Krebs und Arthritis ist Bewegung ein unverzichtbares Therapeutikum. Adipositas ist die Folge von kalorienreicher Ernährung gekoppelt mit Bewegungsarmut.

Naturerleben und psychisches Wohlbefinden

Das Leben in einer künstlichen Umgebung fördert die Entstehung psychischer Krankheiten. Naturerleben ist damit wertvoll für die Prävention psychischer Probleme. Aber auch zur Erholung suchen Menschen bevorzugt Wälder, Wiesen, Berge, Seen oder das Meer auf. Stress und Aggressionen werden abgebaut, negative durch positive Gefühle ersetzt. Nicht nur Menschen mit Schlafstörungen, sondern auch Gesunde schlafen nach einem Waldspaziergang besser und länger. Eine Auszeit in der Natur gibt zudem die Möglichkeit, eingefahrene Verhaltensmuster und Problemlösestrategien neu zu überdenken und zu verändern. In diesem Sinne trägt Naturerleben auch zur Sinnstiftung bei, was speziell bei der Behandlung von Depressionen von Bedeutung ist.

¹ <http://www.praxis-am-see.at/alles-anders/naturerleben-und-gesundheit/>



8 Naturerleben und soziales Wohlbefinden

Besonders in der Stadt sind Grünanlagen und Parks ein Ort der Begegnung für Jung und Alt. Die kostenlose Verfügbarkeit macht diese Ressourcen auch für Menschen mit geringerem Einkommen erreichbar. Aber auch für Menschen mit Migrationshintergrund oder mit Behinderungen spielt ein Ausflug in den Wald oder ein Nachmittag im Park eine besondere Rolle. Die Natur dient dabei als Vermittler und unterstützt soziale Interaktionen beim gemeinsamen Erleben. In Wildnis-Therapien wird Natur auch gezielt therapeutisch eingesetzt, um Verhaltensstörungen und soziale Kompetenzen wie Kooperationsbereitschaft oder Engagement zu beeinflussen. Dies wird zwar vornehmlich durch psychologische Techniken bewirkt, jedoch ist dabei die Natur ein wesentliches Element.“

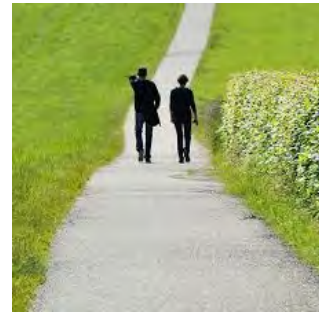
Naturerleben und psychologische Beratung

In der immer gleichen Umgebung – zu Hause, an der Universität, am Arbeitsplatz, umringt von den bekannten Kollegen – sind wir immer das gleiche „Ich“. Unser Gehirn befindet sich stets in einem ähnlichen Zustand, die gleichen Gedanken schwirren uns durch den Kopf.

Erst wenn wir unsere vertraute Umgebung verlassen, hat ein Alternativ-„Ich“, das in uns schlummert, die Chance geweckt zu werden.“ (Vgl. Julia Franck, Schriftstellerin, „Gehirn & Geist“ 8/2014 S. 45)

Gehirnuntersuchungen zeigen, dass die Amygdala, also das Angst- und Stresszentrum und der Hypocampus erst dann wieder normal arbeiten, wenn ein belastendes Ereignis verarbeitet ist.

Und hierbei hilft methodisches, bewusstes Gehen. Wichtig ist dabei, mit dem Problemthema während der Bewegung in Kontakt zu kommen, es tatsächlich mental mit auf den Weg zu nehmen, um Veränderungen wahrnehmen zu können. Um dies zu lernen und mit den Gedanken auch beim Thema bleiben zu können - ohne sich ablenken zu lassen - empfiehlt es sich, eine geschulte Begleitung, z.B. einen Coach oder eine psychologische Beraterin, dabei zu haben.



Gerade in diesen turbulenten Zeiten sind wir Lebens- und Sozialberater*innen eine wertvolle Unterstützung, die angefallenen Herausforderungen zu bewältigen.

Autorin:

Gabriele Kofler, Akad. Mentalcoach, Supervisorin, Berufsgruppensprecherin der Vorarlberger LSB, geboren in Friedrichshafen am Bodensee, aufgewachsen im Allgäu, lebt und arbeitet in Bregenz. Gabriele Kofler ist zusätzlich Vorarlberger Wanderführerin und Allgäuer Wildkräuterführerin.
www.konflikt-ambulanz.at

Fotos: © Kofler / Pixabay



Unbeabsichtigte Burnout-Prävention aufgrund von Corona Maßnahmen

Von Florian Huemer, BSc

Ganz ungewollt und überrascht schlitterte diesen Frühling die Menschheit in ein unabsichtliches Gleichgewicht. Abgesehen von manch tragischen Schicksalsschlägen führten die Maßnahmen bei vielen Personen zu einem innerlichen Ausgleich, den sie schon seit Jahren nicht mehr erlebt haben. So schlimm die Wirtschaftseinbußen auch sind, steht dem gegenüber eine erhöhte Lebensqualität, welche in manchen Fällen unbezahlbar ist.

Und wenn wir genauer darüber nachdenken... Haben wir uns nicht schon seit langem einen Umschwung gewünscht? Haben nicht ältere Verwandte schon lange prophezeit, dass schlechtere Zeiten kommen werden und Fridays-for-Future-Student*innen für ein nachhaltigeres Leben demonstriert? Angesichts der derzeitigen Umstände sind den eingetroffenen „schlechten Zeiten“ **folgende Vorteile** gegenüber zu stellen:

- Erholung der Umwelt aufgrund geringerer CO2 Ausstöße,
- Erhöhte Wertschätzung und erneuter Genuss sozialer Beziehungen,
- Endlich, wenn auch durch Zwang, eingetretene Digitalisierung in allen sozialen Milieus und Altersgruppen,
- Offenheit und neuer Zugang im Umgang mit alternativen Arbeitsbedingungen wie Homeoffice,
- Vermehrte Erholung und Sport in der Natur,
- Innerer Ausgleich durch erhöhte Ich-Zeit.

Doch sollten einige dieser positiven Aspekte nicht auch zu „normalen Zeiten“ selbstverständlich sein? Vor allem die Berufsgruppe der Lebens- und Sozialberater*innen stellt für Lebenskrisen und -probleme eine Hilfe dar, daher wird Prävention bei Überlastungen und allgemeines Stressmanagement, das durch gezielte Methoden erlernbar ist, vermehrt auch von Unternehmen für deren Mitarbeiter*innen in Anspruch genommen. Im Weiterbildungs-Lehrgang „Stressmanagement & Burnout-Prävention“, der speziell für Lebens- und Sozialberater*innen konzipiert ist, erlernen die Teilnehmer*innen fundierte Methoden, um die Ursachen von Stress erkennen und analysieren zu können. Die Absolvierung der Ausbildung garantiert die individuelle Begleitung von Personen bei stressbedingten Lebenssituationen und Veränderungsprozessen, und soll demnach Personen auch nach der Zeit der Maßnahmen in ein natürliches Gleichgewicht bringen. Die Eintragung in die ExpertInnenliste der WKO, ist eine zusätzliche Anerkennung des Erlernten.

Autor:

Florian Huemer, BSc. ist Institutsleiter des Bildungshauses Villa Rosental in Laakirchen. Er absolvierte den Bachelor an der WU Wien und macht derzeit berufsbegleitend den Master in Sozialmanagement an der Fachhochschule in Linz. Zudem koordiniert er in Kooperation mit der Uni Graz den Masterlehrgang in psychosozialer Beratung.

Fotos: ©Villa Rosental



Was Häschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr?? Beobachtungen und Überlegungen zum Digitalisierungshype

Von Mag. rer. nat. Heidi Reber

Ernährungswissenschaftlerin

Beobachtung 1: Der Welpen

Ein vier Monate alter Welpen bricht nach über dreistündiger Bergwanderung bei heißem Wetter zusammen. Wir stoßen auf die Gruppe, kommen ins Gespräch, bringen den Hund und seinen Besitzer mit dem Auto ins Tal. Auf dem Weg berichtet dieser stolz von einem anderen Hund, der zehntägige Langstreckenwanderungen begeistert mitmacht. Er meinte, je früher man einen Welpen an lange Bergwanderungen gewöhnt, umso besser.

Beobachtung 2: Der kleine Handyexperte

Eine junge Bekannte berichtet stolz, dass ihr sechsjähriger Sohn bereits routinierter mit dem Handy umgeht als sie selbst und die Erwachsenen in der Familie sich an ihn wenden, wenn sie nicht weiterwissen. Wie der Welpenbesitzer scheint sie zu meinen, je früher man ein Kind an eine Sache gewöhnt, umso besser.

Beobachtung 3: Die benachteiligten Schüler*innen

Eine Volksschuldirektorin beklagt im Fernsehen den Umstand, dass viele ihrer Schüler*innen kein „eigenes Endgerät“, also Laptop, Handy oder Tablet haben und deshalb benachteiligt sind. Der Staat müsse da dringend Abhilfe schaffen.

Überlegungen zum Welpen:

Züchter und Tierärzte betonen, dass der Hund keine langen Wanderungen machen darf, während er sich noch im Wachstum befindet. Eine Faustregel lautet: Man multipliziert die Anzahl der Lebensmonate des Welpen mit fünf. So errechnet man den generellen „Gehbedarf“ des Welpen für den Tag in Minuten. Danach verteilt man diese Zeit auf zweimal am Tag. Der Welpen, den wir mitsamt seinem Besitzer am Berg aufgelesen haben, dürfte also zwei Mal am Tag jeweils 10 Minuten zügig wandern. Zwischendurch herumzutollen, sich in Haus und Garten auf eigene Faust zu bewegen, ist natürlich erlaubt, aber auch hier sollten die Besitzer wie bei Kleinkindern darauf achten, dass Ruhezeiten eingelegt werden.





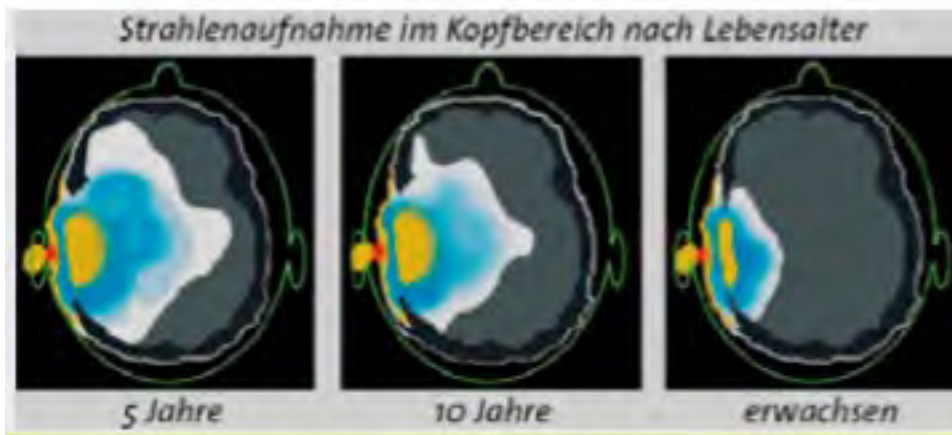
So kann sich das Skelett des Welpen optimal entwickeln, als erwachsenes Tier ist er dann voll leistungsfähig und kann bei geeigneter Witterung auch auf lange Wanderungen mitgenommen werden.

Überlegungen zum sechsjährigen Handyexperten:

Hier möchte ich aus einem sehr empfehlenswerten Buch zitieren: „Gesund Aufwachsen in der digitalen Medienwelt“, herausgegeben von diagnose:media, S. 16:

„Ein Zurechtkommen in der analogen Welt ist grundlegend für das Zurechtkommen in der virtuellen Welt ... In der analogen Welt haben die Kinder ... ihre leiblichen und seelischen Entwicklungsschritte zu vollbringen. Dazu gehört die Sprachentwicklung, die Ausbildung der Grob- und Feinmotorik, die Schärfung aller Sinne, das Erproben und Erkunden von Dingen und Vorgängen in der analogen Welt, das Lernen von Regeln im sozialen Miteinander und vieles mehr. Generell gilt daher: Mediennutzung wird schnell zum Problem, wenn ein Kind nicht mehr genügend Zeit für seine biologisch notwendigen Entwicklungsschritte in der analogen Welt hat.“

Zum Problem wird die Handynutzung in diesem frühen Alter auch deshalb, weil sowohl die thermischen als auch die nicht thermischen¹ Wirkungen der Mobilfunkstrahlung um noch einiges schädlicher bei Kindern ausfallen als bei Erwachsenen. Ein Beispiel wird in der ebenfalls sehr empfehlenswerten Broschüre „Medienkonsum und Mobilfunkstrahlung: Besondere Risiken für Kinder und Jugendliche“ illustriert. „Der Kopf eines Kindes nimmt aufgrund seiner geringen Größe und der dünneren Schädelknochen viel mehr Strahlung auf als der eines Erwachsenen.“²



Auch aus dieser Broschüre, die beim Land Salzburg³ heruntergeladen werden kann: „Besonders in den ersten Lebensjahren wirken Bildschirmmedien ... entwicklungshemmend ...“

¹ Während die thermischen Wirkungen auch von Mobilfunkbetreibern anerkannt werden, werden die nicht thermischen Wirkungen meist verschwiegen oder geleugnet. Siehe hierzu die EUROPAEM EMF-Leitlinie 2016 zur Prävention, Diagnostik und Therapie EMF-bedingter Beschwerden und Krankheiten.

² Strahlenaufnahme im Kopfbereich nach Lebensalter. Quelle und Genehmigung: Kinderbüro Steiermark, www.kinderbuero.at

³ https://www.salzburg.gv.at/gesundheit_/Seiten/elektrosmog_und_gesundheit.aspx



- 12 Die Entwicklung höherer kognitiver Funktionen kann nachhaltig gehemmt werden, wie neurobiologische Studien⁴ belegen und begründen.“

Wie beim noch nicht ausgewachsenen Hund eine zu frühe Belastung die für später gewünschte körperliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigt, statt sie zu fördern, verhindert beim Kind die immer frühere Nutzung digitaler Medien genau das, was wir uns für unsere Kinder wünschen: Eine optimale Gesundheit, die bestmögliche Entwicklung motorischer, kognitiver und sozialer Fähigkeiten sowie die Fähigkeit zum selbstbestimmten, souveränen Umgang mit den digitalen Medien.

Überlegungen zu den benachteiligten Schüler*innen:

Die bereits erwähnten Quellen zeigen klar auf: Es ist genau umgekehrt. Die Schüler*innen, die sich möglichst lange hauptsächlich in der analogen Welt bewegen und entwickeln dürfen, sind langfristig eindeutig im Vorteil gegenüber jenen, die durch den Besitz eines eigenen Endgeräts dazu verleitet werden, zu viel Zeit in der digitalen Welt zu verbringen.

Der Staat kann hier tatsächlich eingreifen, auch zum Schutz der durch eigene Endgeräte und WLAN zu Hause ohnehin schon Gefährdeten: Er kann dafür sorgen, dass in allen Schulen WLAN abgeschafft wird und stattdessen ein kabelgebundener Internetanschluss an allen Arbeitsplätzen zur Verfügung steht. Er kann die Handynutzung in Schulen verbieten. Er kann bewerkstelligen, dass Lehrer*innen, Eltern und Schüler*innen korrekt über die mit der Nutzung digitaler Medien und mit WLAN verbundenen Nachteile im Kindes- und Jugendalter informiert werden. Er kann zu Pandemiezeiten Computer mit kabelgebundenen Internetanschlüssen in den Haushalten von finanzschwachen Familien finanzieren.

Fazit:

Sowohl in Bezug auf Wandern mit Hunden als auch auf die Nutzung digitaler Medien im Kindesalter müsste es wohl eher heißen:

Was Hänschen nicht tut, kann Hans umso besser.

Autorin:

Mag. rer.nat. Heidi Reber ist nicht nur eine exzellente Ernährungswissenschaftlerin, Hundeliebhaberin und Sprecherin der Osteoporose Selbsthilfe Saalfelden, sondern engagiert sich auch sehr bei der Aufklärung über Elektromog und Mobilfunkstrahlung. Ihre Ernährungsempfehlungen sind zusätzlich auf <https://www.starkeknochen.at/knocheneck/> zu finden!... heidi@starkeknochen.at

Fotos: © H.Reber

⁴ Teuchert-Noodt, Gertraud (2017). Digitale Medien: Die große Gefahr für unser Gehirn. Interview. Umwelt-Medizin-Gesellschaft (30) Heft 3, 2017, S. 36-38



Kurzer Prozess –

Aufstellungsarbeit mit dem Systembrett

(Coaching-) Begleitung mit dem System- oder Coachingbrett

Von Gottfried Huemer, MSc

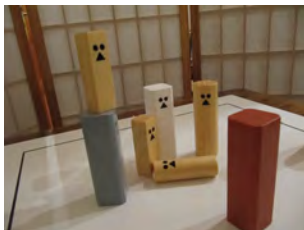
Die Arbeit mit dem Systembrett nimmt in der Beratungspraxis mittlerweile einen sehr wichtigen Platz ein. Nahezu alle systemisch arbeitenden Berater*innen, Therapeuten oder Coaches, die diese Methode nützen, berichten von positiven und oft verblüffenden Ergebnissen. Durch den dreidimensionalen Darstellungsaspekt gelingt es den Klienten leichter, sich selbst in das System einzufühlen und ein besseres Verständnis für Vorgänge und am System Beteiligte zu entwickeln. Durch diese neue Sichtweise entstehen Lösungsbilder, die für die Erreichung eines Zieles sehr förderlich sind, außerdem erhöht sich durch diesen Prozess die Zahl der Wahlmöglichkeiten für eine eigenständige Lösungsfindung durch den Klienten.

Entstehungsgeschichte des Systembretts

Die Idee hatten 1978 zwei Spezialisten für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Kurt Ludewig und Ulrich Wilken, an der Universität Hamburg. Sie begannen bei Kindern mit Hilfe des Familienbrettes zu arbeiten. Grundidee war, den Kindern spielerisch zu ermöglichen, Erlebnisse und Erfahrungen mit einfachen Figuren, wie Legosteinen, Holzstückchen oder Plastikfiguren, sichtbar zu machen. Aus diesen Versuchen haben sich u.a. drei Methoden sehr bewährt und diese sind auch Bestandteil dieser Fort- und Weiterbildung.

Welche Arten von Systembrettern gibt es?

1. Das Systembrett aus Holz oder Karton



Dieses ist ein rechteckiges helles Brett, dessen Format ca. 50 x 50 cm misst. Es repräsentiert den räumlichen Rahmen und meist ist am Rand noch ein eigener Bereich, um möglicherweise noch besser zu sehen, was sich im System und was sich eher außerhalb des Systems befindet. Bei diesem Brett wird in der Regel mit strukturierten Holzklötzen gearbeitet. Die Klötze haben einen neutralen Gesichtsausdruck, bestehend aus Augen und Nase, um Blickrichtungen darzustellen. Auf einen Mund wurde bewusst verzichtet, um dem Klienten die Möglichkeit zu geben, in der Rolle des repräsentierten „Klotzes“ zu sprechen. Dieses Brett findet die meiste Verwendung bei Coachingthemen, wo es um sachliche und berufliche Fragen geht.

2. Holzkasten mit Sandbefüllung



Dieser ca. 60 x 70 cm große Kasten, der mit Sand befüllt ist, eignet sich sehr gut, um auch Landschaften sichtbar zu machen und mit Tieren, Menschen, Häusern, Bäumen und auch anderen Hilfsmitteln zu arbeiten. Der Sandkasten unterstützt eher die spielerischen Elemente und eignet sich hervorragend bei Familienaufstellungen, Gruppensupervisionen und Teamentwicklungsprozessen.



3. Aufstellung mit individuellen Gegenständen auf einem Tisch oder Boden



Immer wieder kommt es vor, dass man bei Coachingprozessen das Systembrett nicht mit dabei hat bzw. der Rahmen dafür nicht gegeben ist. In diesem Fall kann auch mit individuellen Werkzeugen gearbeitet werden. Es können z.B. Zuckerstücke, Wassergläser, Münzen oder beliebige andere Hilfsmittel verwendet werden. Wichtig ist nur, dass man jeden Gegenstand einer bestimmten Person oder anderen am Prozess beteiligten Emotionen zuordnet.

Grundlagen der systemorientierten Arbeit mit dem Systembrett

Um eine sinnvolle Gestaltung zu gewährleisten, braucht es folgende drei Schritte:

1. genaue Schilderung des Problems
2. klare Zielbilderarbeitung
3. einfühlsame und aufmerksame Begleitung durch den Berater

Das Systembrett dient dem Berater und dem Klienten zum Sichtbarmachen aller am Prozess beteiligten Personen, Einflussfaktoren, Gefühlszustände und Symptome. Kurz gesagt ist es mit Hilfe des Systembretts möglich, auf allen Ebenen zu arbeiten. Natürlich braucht es dazu die jeweilige Beraterkompetenz. Da es auch kein Problem ist, Erwartungen, Ängste, Befürchtungen, aber auch Wünsche und Hoffnungen sichtbar zu machen und in Firmenkontexten man sogar Projekte, mögliche neue Mitarbeiter oder Fusionen sichtbar machen kann, ist dieses Werkzeug tatsächlich eine der effizientesten Methoden, die in der Beratungspraxis als Arbeitsmittel zur Verfügung stehen. Das Sichtbarmachen ihrer Situation mit Hilfe des Systembrettes führt für 70 % der Menschen zu mehr Bewusstheit, da visuelle Eindrücke häufig intensiver aufgenommen werden als auditive oder kinästhetische.

Alles ist mit allem vernetzt

Beim systemischen Ansatz geht man davon aus, dass alles mit allem vernetzt ist, d.h. alles hat auf alles Einfluss. Egal, ob dies auf zwischenmenschlicher Ebene ist oder auf einer Ebene über mehrere Generationen, so macht dies keinen Unterschied. Natürlich gibt es verschiedene Systemebenen: So ist es z.B. ein Unterschied, ob man an einem Firmensystem oder an einem Familiensystem arbeitet. Vom Prinzip her bleibt es aber gleich.

Jeder hat seine eigene Sichtweise

Der größte Irrglaube der Menschheit besteht darin, zu denken, dass die eigene Sichtweise bzw. die eigene Wahrnehmung, die einzig richtige ist. Menschen verhalten sich aber immer entsprechend dem System, dem sie angehören, geprägt durch ihr momentanes Weltbild und die sich daraus ergebende Sichtweise.

Dies stellt oft auch eine große Herausforderung für den Coach dar. Eine erfahrene Beraterin wird aber immer versuchen, nicht in die Falle des „Reparierers“ zu schlüpfen, um dem Klienten zu sagen, was für ihn richtig ist, sondern sie wird zu jeder Zeit darauf achten, dass sie ihn lediglich unterstützt, die für ihn richtige Lösung zu finden. Professionelles Coaching bedeutet nicht, das Weltbild eines anderen zu zerstören, sondern lediglich zu „ver-stören“, also den Blickwinkel erweitern zu helfen.

Das Systembrett findet überall dort Anwendung, wo es sich um ein Anliegen, welches mehrere Personen oder Umstände betrifft, handelt. Als System kann aber nicht nur eine Familie, ein Team, eine Abteilung oder eine Unternehmenshierarchie verstanden werden, sondern auch innere Anteile und eigene Gefühle. Als Begründung, warum die Arbeit mit dem Systembrett funktioniert, kann festgestellt werden, dass jeder Mensch in Bezug zu allem anderen steht, dies



15

aber zu ca. 80 % im Unterbewusstsein abläuft. Über die restlichen 20 %, also die Hirnebene, ist es uns deshalb nicht bewusst, wie massiv Systeme auf uns wirken und unser Handeln und Tun beeinflussen.

Je unbewusster Menschen agieren, desto mehr werden sie zum Spielball ihrer Rollen und Muster. Sie reagieren hauptsächlich fremdbestimmt und fühlen sich oft wie von unsichtbaren Fäden in die verschiedensten Richtungen hin- und hergezogen. Dies erleben viele als Ohnmacht und Beschränkung in ihren Handlungen. Bei der Arbeit mit dem Systembrett können nun solch unbewusste Prozesse sehr gut sichtbar gemacht werden und die Basis dafür bilden, dass ein Prozess in Gang gesetzt wird, der sich positiv auf das zukünftige Leben des Klienten auswirkt.

Effizienz dieser Arbeit

Die Methode ist deshalb so effizient, weil viele Klienten im Prinzip wissen, was sie stört, was sie verändert haben möchten und mit welchen Problemen sie sich herumschlagen. Häufig wüssten sie auch ganz genau, was sie verändern müssten, um aus dieser Problemsituation heraus zu kommen. Sie merken aber, dass sie trotz ihrer Bemühungen immer wieder in ihre alten belastenden Muster zurückfallen. Grund dafür ist die Tatsache, dass die unbewussten Anteile wesentlich stärker wirken, als vielen klar ist, und das Handeln überwiegend aus dieser Ebene heraus gesteuert wird.

Die Klienten sind quasi in ihrem Problem gefangen und konzentrieren sich mit einem Art Tunnelblick darauf. Bei der Arbeit mit dem Systembrett kann man ihnen oft erstaunlich einfach helfen, diesen eingeengten Blickwinkel zu erweitern, um sozusagen aus der Vogelperspektive auf das Problem zu schauen. Dies erleben viele als eine ganz neue Erfahrung und bereits im Prozess selber merken sie, dass es oft ganz andere Handlungsmöglichkeiten gibt, die bis jetzt überhaupt nicht zur Sprache gekommen sind.

Ich habe zum Beispiel erlebt, dass Klienten mit der klaren Vorstellung kamen, dass es ihnen erst dann wieder gut gehen würde, wenn sie ihren derzeitigen Job aufgeben. Beim Prozess stellten sie dann fest, dass sich dies ganz anders darstellt. Natürlich sorgt das oft für Verwirrung, aber gerade das erlebe ich in meiner Beraterpraxis als sehr hilfreich, da neue Suchprozesse beginnen und dadurch die Basis für neue Lösungswege geschaffen wird.

Anwendungsmöglichkeiten

Die Arbeit mit dem Systembrett kann sowohl in Coachingprozessen, in der Lebens- und Sozialberatung, in der Psychotherapie, Supervision und Organisationsberatung angewendet werden. In all diesen Beratungsdisziplinen findet sich eine Gemeinsamkeit wieder: Es geht um das Gestalten von Veränderungsprozessen in eine im Vorfeld festgelegte Zielrichtung. Diese kann im positiven Fall eine Hin-zu-Veränderung sein, also das Streben nach einem bestimmten Ziel. Sie kann aber auch eine Weg-von-Bewegung bedeuten, wie z.B. im Falle einer Leidensdruckminimierung.

Die Arbeit mit dem Systembrett eignet sich im Allgemeinen zur Beschreibung von Dynamiken in verschiedenen Systemen (Familien, Beziehungen, Teams, Organisationen, etc.), zur Darstellung bestehender und möglicher Bezugssysteme, zur Abbildung innerer Emotionen, Gedanken und Befindlichkeiten, zur Visualisierung bestehender Hindernisse und Ressourcen, zum Reflektieren erster Lösungsschritte und zum Analysieren möglicher Lösungsszenarien.

Im Coaching

Hier geht es häufig um die Zusammenarbeit in Firmen und Organisationen oder auch um Fragen zu Teamentwicklungsprozessen, Fusionen und ungewöhnlich hohe Mitarbeiterfluktuation. Themen sind auch unzufriedene Lieferanten, ausbleibende Kunden oder schlecht anlaufende Produkte. Selbst Fragen zu einer möglichen beruflichen Umorientierung, Vorbereitung auf neue Situationen und Aufgaben oder Leistungs- und Motivationsblockaden können damit gut sichtbar



gemacht werden.

In der Lebens- und Sozialberatung

In diesen Bereich fallen Fragen zu Partnerthemen, Erziehung und belastenden Lebensmustern. Häufiges Thema sind auch Lebenskrisen, wie Trauer durch Verlust eines Lebenspartners, Trennung oder Scheidung. Auch Abhängigkeits- und Suchtprobleme können gut mit Hilfe eines Systembrettes bearbeitet werden.

In der Familientherapie

Bei familientherapeutischen Prozessen werden vielfach psychosomatische Krankheiten, Störungen im Familiensystem oder krankmachende Verhaltensmuster aufgestellt. Aber auch die Arbeit mit inneren Anteilen, Stärkung individueller Ressourcen und die Reflexion des eigenen Verhaltens und dessen Auswirkungen auf andere werden hierbei bearbeitet.

In der Organisationsaufstellung

Hier kann man gut feststellen, wer in einer Abteilung das wirkliche Sagen hat und wer eher im „Außen“ steht. Sehr gut können auch teamübergreifende Prozesse und deren Zusammenwirken sichtbar gemacht werden. Aber auch das Visualisieren von Zielen und Visionen und das Durchspielen möglicher Szenarien sind gut möglich.

In der Supervision

Hier können mögliche Antworten bei Spannungen im Kollegenkreis und Fragen im Umgang mit Klienten sichtbar gemacht werden. Die Arbeit mit dem Systembrett dient dabei u.a. zur Bewältigung von Konflikten, zur Reflexion der eigenen Rolle im System und zur Klärung von Aufgaben, Rollen, Funktionen.

Die Haltung des Beraters / der Beraterin

Häufig ist es so, dass Klienten in den Sitzungen ihr tiefstes Inneres nach außen kehren und die beratende Person an ihren Schmerzen und Leiden, aber auch an ihren Wünschen, Träumen und Hoffnungen teilhaben lassen. Es erfordert also vom Berater nicht nur höchsten Respekt, sondern auch Mut, dem Problem in die Augen zu sehen und dem Klienten sanft als Sicherheitsnetz zur Seite zu stehen. In jedem Beratungsprozess ist es für den Beratungserfolg existentiell, wie es der Berater versteht, die Beziehung zum Klienten zu gestalten. Nur wenn die Klientin merkt, dass ihr ehrliches Mitgefühl und Wertschätzung entgegengebracht werden, wird sie sich öffnen und ihre oft problematischen Lebenssituationen offen vorbringen. Als wichtigste Haltung über allem steht aber die Verpflichtung der Beraterin, der Klientin keine eigenen Lösungen aufzuzwingen, sondern darauf zu vertrauen, dass jede/r die für sich beste Lösung in sich trägt.

Rahmenbedingungen während der Aufstellungsarbeit

Jede Antwort des Klienten braucht Zeit und Raum. Reservieren Sie deshalb für diesen Beratungsprozess auf jeden Fall eineinhalb bis zwei Stunden, damit die Klientin bei der Erarbeitung eines Lösungsbildes keinen Stress bekommt. Sollte es ihr/ihm in diesem Zeitrahmen trotzdem nicht gelingen, ein fertiges Lösungsbild zu entwickeln, dann ist das kein Problem. Anhand vom gemachten Foto kann man zu einem späteren Zeitpunkt an dieser Stelle weitermachen. Achten Sie immer auf die Befindlichkeit des Klienten und darauf, ob er/sie noch genug Energie hat, um im Prozess aktiv zu bleiben. Nicht wir bestimmen die Dauer des Coachingprozesses, sondern die Klienten! Es ist deshalb immens wichtig, immer wieder abzufragen, wie es der Klientin geht bzw. wie viel Energie sie noch zur Verfügung hat. Ich mache dies regelmäßig mit Hilfe einer Befindlichkeitsskala (von 1- 10) und beende in der Regel den Prozess, wenn mir der Klient mitteilt, dass er von seinem Energiepotential auf 5 oder



daruntergefallen ist.

Interventionen in Bezug des Stellens der Figuren sollten vom Berater unbedingt unterlassen werden. Eingreifen sollte die Beraterin nur dann, wenn der Klient bereits beim Aufstellen der Ist-Situationen, die Figuren willkürlich zu verändern versucht. Dies gelingt oft sehr gut, indem man ihm verspricht, dass er in einem zweiten Schritt die Möglichkeit hat, alle Figuren so zu verändern, wie es für ihn gut ist. Auch das Brett selber und das Angreifen oder Entfernen von Figuren sind für die Aufstellungsleiterin tabu! Alle diese Interventionen sind lediglich der Klientin vorbehalten.

Die fünf Phasen der Arbeit mit dem Systembrett

1. Die Einstiegs- und Annäherungsphase

Das erste Kennen lernen zwischen Klient*in und Berater*in dient zur gegenseitigen Orientierung. In dieser Sequenz nennen beide Seiten ihre Erwartungen, der Berater informiert über seine Möglichkeiten und Grenzen und klärt ab, um welchen Beratungsprozess es sich handelt. Es ist wichtig abzuwägen, ob die eigene Beratungskompetenz ausreicht, um auf das jeweilige Problem der Klientin eingehen zu können. In dieser Phase ist es auch notwendig, die Rahmenbedingungen, Absagemodalitäten, individuelle Dauer der Beratungen und Honorarrichtlinien abzuklären.

2. Zielerarbeitungsphase

In der Phase zwei erarbeitet der Berater gemeinsam mit dem Klienten mögliche Lösungsstrategien. Häufig wird zu diesem Zeitpunkt versucht, ein Wunschbild im Klienten entstehen zu lassen, für welches es sich lohnt hinzuarbeiten. In dieser Phase gilt es auch abzuklären, was der Kunde auf keinen Fall will und welche Ängste und Befürchtungen womöglich einen guten Erfolg der Beratung verhindern könnten. Natürlich ist es wichtig, dem Klienten Raum zu geben, über seine Probleme ausführlich zu sprechen, aber in der Regel zeigt sich, dass es gut ist, ehestmöglich den Fokus weg vom Problem hin zu denkbaren Lösungen zu legen. Es gibt dazu viele lösungsorientierte Fragen, die dazu dienen, von der Problemebene in eine Lösungsebene zu gelangen. Die Erfahrung zeigt auch, dass Lösungen oft mit dem Problem nichts zu tun haben und nur unnötige Energie verschwendet wird, wenn man am Problem hängen bleibt.

3. Arbeitsphase

Diese Phase ist im Beratungsverlauf die längste und beinhaltet den eigentlichen Arbeitsprozess direkt mit dem Systembrett. Dabei wird nicht nur das Ist-Bild der Klientin aufgestellt, sondern auch versucht, ein Zielbild zu erarbeiten oder sich diesem zumindest anzunähern.

4. Abschlussphase

Ist das Ziel erreicht bzw. sind Lösungen in Sicht, die ein neues Verhalten ermöglichen, so ist es sinnvoll, sich abschließend noch einmal mit dem Klienten zusammensetzen, um das Erlebte zu reflektieren bzw. das neue Bild mit dem alten zu vergleichen.

5. Evaluierungsphase

Ich erlebe es oft als sehr hilfreich, wenn zu einem späteren Zeitpunkt anhand der bei der Aufstellung gemachten Fotos mit den Klient*innen besprochen wird, wie weit sie sich auf dem Weg zu ihrem damals erarbeiteten Ziel befinden.



Ablauf der Arbeit mit dem Systembrett in der Praxis

Da die Problemsituation des Klienten in der Regel von mehreren Systemen beeinflusst wird, ist es im Vorfeld notwendig abzuklären, ob die Probleme eher im sozialen Umfeld, im Firmenumfeld oder mit seinem inneren Umfeld (Gefühlen, Gedanken) zusammenhängen. In dieser Phase sollte der Coach für sich abklären, welche Art von Aufstellung er für sinnvoll hält und auch welches Brett er für einen gelungenen Prozess am besten verwenden wird. Im zweiten Schritt ist es wichtig abzuklären, wer für die Lösung des Problems aufgestellt werden soll bzw. wer oder was für eine Lösung maßgeblich ist.

Im nächsten Schritt ist es Aufgabe der Beraterin dem Klienten das gewählte Systembrett vorzustellen, ihm den Ablauf zu erklären und auf den Prozess einzustimmen. In dieser Phase ist es auch wichtig, den Klienten mit lösungsorientierten Fragen zu unterstützen, ein stimmiges Zielbild zu finden.

Der Aufstellungsprozess

Vorstellung des Werkzeuges

In den meisten Fällen wird dem Klienten das Systembrett kein Begriff sein. Deshalb ist es notwendig dieses Werkzeug kurz vorzustellen: „Bei diesem Brett handelt es sich um ein Systembrett, welches uns behilflich sein wird, Ihre Situation dreidimensional zu betrachten. Es bietet uns die Möglichkeit, Ihr Problem mit allen beteiligten Personen und Emotionen visuell zu erfassen. Dadurch erhalten wir einen guten Überblick über die Situation. Das Brett hat einen Innen- und einen Außenraum, die durch diese Linie getrennt sind. So können Sie Unterschiede bei der Zugehörigkeit zum direkten Problem machen. Diese verschiedenen Holzklötze stehen für die Personen, Emotionen oder andere abstrakte Dinge wie Glaubenssätze. Durch verschiedene Farben und Formen können Sie besondere Markierungen setzen. Die Klötze haben Augen und Nase, somit können Sie die Blickrichtung festlegen. Wie Sie feststellen können, fehlt der Mund. Darum darf ich Sie bitten, für die Figuren zu sprechen.“ Beim Sandbrett oder wenn Sie mit abstrakten Gegenständen arbeiten, ist die Erklärung ähnlich.

Die Problembilderarbeitung

Der Klient sollte aufgefordert werden, aus einer kameraähnlichen (also neutralen) Perspektive nun zu beginnen, die in der Fragephase gefundenen wichtigsten Personen, Umstände oder Befindlichkeiten aufzustellen. Wenn er aus der Beobachtungshaltung heraus agiert, dann fällt es dem Klienten in der Regel leichter, sich in die jeweils anderen Figuren zu versetzen. Nun sucht sich die Klientin einen Gegenstand oder eine Figur für sich selber, nimmt diese/n in die Hand und lässt sich sozusagen von der Hand führen, wo sie im Moment in Bezug auf ihr Arbeits- oder Lebensfeld steht. Vielen gelingt es nicht auf Anhieb den Kopf auszuschalten und sich von der Hand führen zu lassen, dies ist aber nicht sonderlich problematisch, da bei der anschließenden Frage, wie es der Figur auf dem gewählten Platz geht, sofort klar wird, wie gut oder schlecht die Position gewählt wurde. Die Erfahrung zeigt mir aber, dass Personen, die sich gut auf das Gefühl ihrer Hand verlassen, eher einen ersten Platz wählen, der für sie stimmig ist, als Personen, die dies mehr aus dem Kopf gesteuert machen. Während der Positionierung wird der Klient ersucht, laut zu denken und mitzuteilen, warum er jene Figur auf den jeweiligen Platz stellt.

Wenn nun der Klient in Form einer Figur oder eines Gegenstandes einen stimmigen Platz für sich gefunden hat, fragt der Berater nach der Befindlichkeit dieser gestellten Figur: „Wie geht es der Figur auf diesem Platz? Ist es angenehm? Eher unangenehm? Eher positiv oder negativ? Frei oder ängstlich?“ Wichtig dabei ist es den Klienten dazu anzuhalten, sich lediglich auf die Figur zu



19

konzentrieren und in einer Art Beobachterstatus zu erzählen, wie es der gewählten Figur auf diesem Platz wohl ergeht. Um dem Klienten das Hineinfühlen in die Figur zu erleichtern, kann er diese leicht mit zwei Fingern umfassen oder darauf tippen. Wichtig ist auch, dass der Klient den Blickwinkel der jeweiligen Person/Emotion einnimmt. Entweder dreht er das Brett (Vorsicht!) oder er geht einfach um den Tisch und stellt sich hinter die jeweilige Figur, um durch die Augen des Repräsentanten sehen zu können.

Nach und nach werden dann weitere Figuren dazugestellt, wobei nach dem Hinzufügen jeder einzelnen Figur immer ausgehend von der Figur des Klienten alle nach der Reihe abgefragt werden, wie ihnen dieser Platz, wo sie gerade stehen, gefällt. In dieser Erstphase ist es besonders wichtig, die Klientin immer wieder darauf hinzuweisen, dass sie kein im Kopf konstruiertes Wunschbild aufstellen soll, sondern alle Figuren jenem Platz zuordnen soll, wie der Ist-Zustand sei. Natürlich kann es dabei passieren, dass sich an und für sich wichtige Personen weit weg befinden und dadurch einen ungünstigen und „schlechten“ Platz am Feld haben.

Zug um Zug wird so die gesamte innere Landschaft des Klienten sichtbar und bereits in dieser Phase berichten einige von verblüffenden Erkenntnissen, da sie ja sozusagen aus der Vogelperspektive herabzuschauen können, wie sich Kollegen, Familienangehörige, Projekte, Gefühle, Krankheitssymptome oder sich andere am Problem beteiligte Personen und Gefühle zueinander verhalten. Insgesamt sollten nicht zu viele Figuren aufgestellt werden. Meine Erfahrung in den letzten zehn Jahren hat mir gezeigt, dass für einen gelungenen Aufstellungsprozess meist fünf bis maximal zehn Figuren notwendig sind.

Hilfreich ist es, wenn sich die Beraterin aus dem Vorgespräch heraus auf einem Zettel oder dem Flipchart notiert, welche Figuren sie für den Prozess als notwendig erachtet. Wenn nun das Problembild oder Ist-Bild fertig aufgestellt ist, sollte man sicherheitshalber noch einmal nachfragen, ob noch irgendetwas Wichtiges fehlt. Ab und zu kommen noch Anregungen bzw. Wünsche vom Klienten, die berücksichtigt werden sollten. Die Dauer für diesen ersten Prozess der Aufstellungsarbeit beträgt in der Regel 20 bis 40 Minuten. Am besten schließt man den Prozess mit einem Foto der Ist-Situation ab. Dieses ist hilfreich für weitere Gespräche, aber auch, um dem Klienten nach dem Prozess den Unterschied zwischen Ist- und Zielbild gut verdeutlichen zu können.

Die Zielbilderarbeitung

Die erste Zielarbeit besteht darin, dass die Klientin aufgefordert wird, sich als „Chefin“ vom Systembrett oder als „guter Mitarbeiter vom Klienten“ alle Figuren so zu richten, wie es ihr am besten gefallen würde. Es kann nun sein, dass sich der Klient lediglich selber verändert. Ich habe aber auch schon erlebt, dass Klienten alle Figuren einschließlich sich selber ganz extrem verändert haben und beides ist OK. Als Berater haben wir nun - wie schon in der ersten Phase - die Aufgabe, ausgehend von der Sicht des Klienten jede Figur abzufragen, was sich für diese verändert hat, ob es besser oder schlechter geworden ist, bzw. ob der derzeitige Platz passt. Nun kann es passieren, dass Klienten bereits bei dieser Veränderung am Systembrett von einer Verbesserung für alle Figuren berichten. Genauso kann es aber auch vorkommen, dass es jemandem wesentlich schlechter als zuvor geht. In diesem Fall sind weitere Umstrukturierungen notwendig, um möglichst für alle eine bessere Stellung zu erreichen.

Die nächsten Schritte bestehen also darin, jenen Figuren, denen es nicht gut geht, bzw. denen es weitaus schlechter geht, auch die Chance zu geben, sich im System so zu verändern, dass sich das Wohlbefinden auf jeden Fall verbessert. Dies gelingt in der Regel immer. Ganz selten kommt es vor, dass eine Figur wirklich keinen guten Platz für sich findet, dann ist es in Ordnung, wenn die für diese Figur im Moment bestmögliche Situation gesucht wird.





Auch entfernte Figuren gehören zum System

20

Wichtig in diesem Prozess ist auch, darauf zu achten, dass Figuren nach ihrem Befinden weiterbefragt werden, die vom Klienten in dieser zweiten Phase womöglich komplett entfernt wurden. Dies ist deshalb notwendig, weil es immer wieder passiert, dass Klienten irgendetwas nicht mehr sehen wollen.

Vor kurzem hatte ich einen Fall, wo ein junger Mann sein Übergewicht vom Brett entfernt hat, dann aber sehr verblüfft war, als er merkte, dass das „verjagte“ Übergewicht alles andere als zufrieden mit dieser neuen Situation war. Es wollte auf jeden Fall wieder auf die Bildfläche zurück, um die Würdigung zu bekommen, die es sich auf Grund jahrelanger Arbeit „verdient“ hatte. Auf der Sachebene entsteht nun die Frage, welchen Grund das Übergewicht haben sollte, zurück zu kommen, wo es doch so unerwünscht ist? Auf der systemischen Ebene weiß man aber, dass das Übergewicht seinen Sinn hat/hatte. Es hat dem Betroffenen wahrscheinlich jahrzehntelang geholfen, ihm als Schutzpanzer zur Seite zu stehen, oder vielleicht einfach gesagt, um gesehen bzw. wahrgenommen zu werden.

Oft erlebe ich bei solchen Prozessen, dass Klienten richtiggehend erleichtert sind, wenn sie „unerwünschte“ Figuren wieder ins Spiel zurückgebracht haben. Sie empfinden es manchmal als angenehm, wenn diese im Hintergrund sozusagen als „Wächter“ auf sie aufpassen.

Abschlussphase

Wenn der Klient nach und nach alle Figuren so in den Zusammenhang gebracht hat, dass jede, aber im Besonderen die Figur des Klienten, von einer angenehmen Position spricht, dann ist es gut, ihn einzuladen, sich dieses neue Bild noch einige Minuten gut einzuprägen. Abschließend wird wieder ein Foto gemacht und dieses wird dann gemeinsam mit dem ersten Bild (der Ist-Situation) nach Hause mitgegeben. Es sollten dabei die Figuren am Zielbild noch beschriftet werden, damit die Klientin auch noch Zuhause weiß, welche Figur zu wem gehört.

Wie bereits erwähnt, ist es hilfreich, das Erlebte noch kurz zu reflektieren. Keinesfalls sollte der Berater dabei seine eigenen Wahrheiten mit hineininterpretieren, da dann die Gefahr besteht, dass die inneren heilenden Bilder des Klienten verfälscht und durch das Weltbild der Beraterin „übergossen“ werden. Vor Beendigung der Sitzung bittet der Berater den Klienten die Holzfiguren abzuräumen und wieder an den ursprünglichen Platz zu stellen.

Nachhaltigkeit

Desto besser sich das Zielbild im Kopf und Bauch des Klienten „einbrennt“, desto leichter wird es ihm fallen, seinen Weg dahingehend zu verändern. Sehr hilfreich zur Absicherung ist es, zusätzlich zu dieser Arbeit gemeinsam mit ihm – am besten bei einem eigenen Termin - einen stimmigen Zielsatz zu erarbeiten. Dies geschieht am besten mit dem Werkzeug „Zielbilderarbeitung“ (mehr dazu in der nächsten Ausgabe).

Systembrettshops

<http://www.systembrett.at/systembrett-bestellung.php?ID=0&KAT=2>

<http://www.kirchner-systembretter.de/Systembrett-Zubehoer/?XTCsid=c67a598882df5f30e9672f5501ee2aad#7>

<http://www.justiz.gv.at/web2013/html/default/2c94848b48ac03fd01495b25e51a3b0c.de.html>



21 **Literaturliste – Systemische Aufstellungsarbeit**

Titel	Autor	ISBN	Verlag
Genogramme in der Familienberatung	McGoldrick/Gerson	3-456-83488-8	Hans Huber
Das unsichtbare Netz	Insa Sparrer / Matthias Varga	3-466-30624-8	Kösel-Verlag GmbH & Co
Das vierte Feld	Mokka Müller	3-9806549-0-7	Mentopolis Verlag
Drüber spricht man nicht	Rotraud A. Perner	3-466-30486-5	Kösel-Verlag GmbH &
Aufstellungen mit dem Systembrett	Wolfgang Polt / Markus Rimser	3-86702-006-X	Ökotopia Verlag
Familiengeheimnisse	John Bradshaw	3-442-16236-X	Goldmann Verlag
Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben	Ben Furman	3-86145-173-5	borgmann publishing GmbH
Loslassen ohne zu vergessen	August Höglinger	3-9501137-3-8	Dr. August Höglinger
Das verborgene Netzwerk der Macht	Klaus-Peter Horn / Regine Brick	3-89749-122-2	Jünger Verlags Gruppe
Ganz im Gegenteil	Matthias Varga von Kibéd / Insa Sparrer	3-89670-235-1	Carl-Auer-Systeme Verlag
Wunder, Lösung und System	Insa Sparrer	3-89670-287-4	Carl-Auer-Systeme Verlag
Anerkennen, was ist	Bert Hellinger / Gabriele ten Hövel	3-466-30400-8	Kösel-Verlag GmbH & Co
Reise zur Lösung	Paul Lahninger	3-941-96500-X	Managerseminare Verlag
<u>Beratung ohne Ratschlag</u>	Sonja Radatz	3-902-15501-9	Verlag Systemisches Management
Fragen können wie Küsse schmecken	Karin Kindl-Beilfuß	3-896-70624-1	Carl-Auer-Verlag
Organisationsentwicklung & Supervision:	Gerhard Fatzer	3-926-17667-9	Edition Humanistische Psychologie
Zirkuläres Fragen. Systemische Therapie in Fallbeispielen.	Fritz B. Simon	3-896-70693-4	Carl-Auer-Systeme Verlag

Autor:
Gottfried Huemer, MSc ist Diplom-Lebensberater und Vize-Präsident der ÖGL; er hat in Laakirchen/Oberösterreich ein Stresspräventionszentrum und Erwachsenenbildungsinstitut (www.instituthuemer.at) aufgebaut. Neben seiner Tätigkeit als Führungskräftecoach und Lehrtrainer begleitet er seit 20 Jahren Menschen bei Lebensveränderungskrisen und stressbedingten Überlastungssymptomen.

Fotos: © Institut Huemer





ÖGL-20JAHRE JUBILÄUM

Wir feiern in mehreren Schritten

Beginnend am FR 23.10.2020

In der ÖGL sind uns Gesundheit und Prävention für die Bevölkerung ein großes Anliegen. Spiritualität und Gemeinschaftsleben gehören für die Gesunderhaltung der Menschen und einer Gesellschaft ganz wesentlich dazu, daher wollen wir in unseren zunehmend interkulturellen und durch die Pandemie herausfordernden Gegebenheiten zu einem gelingenden Miteinander anregen. Unsere öffentliche Festveranstaltung unter **Patronanz von OÖ-Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer** werden wir auf Grund der aktuellen Corona-Sicherheitsmaßnahmen in mehreren Schritten durchführen.

Wir starten mit einem **Podiumsgespräch** von namhaften Wissenschaftler*innen und Repräsentanten, das [am 23.10.2020 über Zoom](#) abgehalten wird:

“Glaube & Religion – Wie gelingt uns ein interkulturelles Miteinander?”

Am Podium diskutieren miteinander (in alphabetischer Reihenfolge):

- **Dr.med. Michael Deppeler**
Leiter der Gemeinschaftspraxis Salutomed, Initiator „dialog-gesundheit“, Präsident „xunds grauholz“ –Neue Wege in der Gesundheitsförderung und Prävention, Bern/Zollikofen
- **Dr. jur. Christine Haiden**
Chefredakteurin „Welt der Frau“ und Präsidentin des OÖ Presseclubs, Autorin
- **Prof. Maik Hosang**
Professor für Kulturphilosophie u. Transformationsforschung, Hochschule Zittau/Görlitz und Leiter des Instituts für Kultur- und Sozialökologie im Reallabor Gut Pommritz
- **Inge Patsch**, Logotherapeutin, Autorin, Axams/Tirol
- **Univ.-Prof. Dr. Andreas Schnider**
Theologe, Diplom-Lebensberater, Bildungsberater der Ministerien für Wissenschaft und Forschung und des Ministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur, Graz/Wien
- **Dr. Maximilian Strasser**
Theologe u. Pädagoge, Dompfarrer Mariendom Linz, der größten Kirche Österreichs
- **Sowie weitere Vertreter*innen anderer Kulturen u. Religionen**

In der Folge werden wir basierend auf das Podiumsgespräch **bis Jahresende Kleingruppen** aus kommunalen Gemeinschaften, Vereinen, Unternehmen, Interessensvertretungen, Schulen und anderen Bildungsinstitutionen einladen, sich mit dem Thema an Arbeitstischen **im Sinne eines World-Cafés** zu beschäftigen. Die Ergebnisse werden wir über Medien veröffentlichen.

Wir laden daher Sie, liebe Kolleginnen und Kollegen herzlich ein, sich mit uns in Verbindung zu setzen, wenn Sie eine derartige Kleingruppe initiieren und anleiten wollen! Dies bietet allen eine gute Chance sich und die eigene Dienstleistung einem breiteren Publikum vorzustellen. Nutzen Sie die Gelegenheit mit uns zu feiern und unseren Berufsstand nach außen zu tragen!

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme bis 20.10.2020: office@oegl-lebensberater.at



Salutovision® - TERMINE 2020

Ein gesundes Modell breitet sich aus

Unter der ÖGL-Qualitätsmarke Salutovisor/in® arbeiten in ganz Österreich bereits über 135 Lebensberater*innen – und es ist eine Freude sie erfolgreich im Einsatz zu sehen. Alle über den Link angeführten Personen haben ein Upgrade besucht und arbeiten speziell unter dem Gesichtspunkt der Salutogenese. Das heißt sie verstehen Gesundheit als einen für jeden Menschen subjektiven Prozess, der auch Krankheit beinhalten kann und in dem es gilt, das persönliche Kohärenzgefühl und Resonanzfähigkeit zu stärken: www.oegl-lebensberater.at/oegl/salutovisoren.html

ÖGL Upgrade zur/m Salutovisor/in®

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

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

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

Fortbildungsinhalte des 2tägigen Upgrades:

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



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

IN KLEINGRUPPE v. max. 8 Pers. Freitag, 10:00 - 18.00 Uhr und

FR 27.11. – SA 28.11.2020 Samstag, 09:00 – 17:00 Uhr

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

Lehrgangleitung: Elfriede Zörner, Diplom-Lebensberaterin, Salutovisorin®

Information und Anmeldung:

www.oegl-lebensberater.at office@oegl-lebensberater.at oder zoerner@life-support.at

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



HERZLICHE ÖGL-EINLADUNG

FRESH-UP¹ für Salutovisor.innen[®]

SA 24.10.2020 Linz-Zentrum²

Präsenz-Seminar oder als Zoom-Meeting

Da wir im März leider auf Grund des Lockdowns kurzfristig absagen mussten, wagen wir einen zweiten Anlauf und laden Euch nach Linz zu einem hochkarätigen Erfahrungsaustausch, Informations- und Methoden-Tag ein – geplant als Präsenz-Seminar, notfalls auch Online!

Programm:

09.00-09.30 Come together

09.30 Musikalischer Auftakt & Begrüßung **Elfriede Zörner**, ÖGL

Erika Mittergeber, MAS, Diätologin, Ernährung contra Stress, mit anschließender Diskussion

Pause für Netzwerkgespräche und Stärkung (in Tagungspauschale enthalten)

Dr. med. Michael Deppeler, Bern, spricht über xunds-grauholz, die Gesundheitsinitiative für und mit der Bevölkerung in einer großen Schweizer Region, inklusive Diskussion und Erfahrungsaustausch zu diesen salutogenen Praktiken

Mittagspause zum Netzwerken, Stärken und Relaxen

Musikalischer Auftakt in den Nachmittag

Erfahrungsaustausch und Vorstellung **eigener salutogener Tools in Gruppen**

Pause für Netzwerkgespräche und Stärkung (in Tagungspauschale enthalten)

Neue salutogene Einsichten von **Dr. Maik Hosang**, dt. Philosoph, Zukunftsforscher und Sozialökonom – Bericht von Elfriede Zörner inklusive Anwendung in Gruppen

Kurzpräsentation der salutogenen Tools aus den Gruppen

17.00 Ende, davor Zusammenfassung, Feedback und musikalischer Ausklang

TAGUNGSGEBÜHR: € 95,-/Person bei Vorstellung 1 salutogenen Tools € 75,-/Person

ANMELDUNG & Infos: Doris Pargfrieder, Salutovisorin®, pargfrieder.doris@gmail.com

Begrenzte Teilnehmerzahl – bitte prompt anmelden!

¹ Teilnahme gilt als 8-stündige Fortbildung im Sinne des § 1 Abs. 2 Standes- und Ausübungsregeln für das Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung (BGBl II Nr. 260 vom 11.11.1998).

² Mit Öffis gut erreichbar, Grünoase, Rollstuhl gerecht – Anreisedetails bei Anmeldung



25(pr)

DEINE HORMONE LIEGEN UNS AM HERZEN

Liebe Frauen,

in unserer täglichen Beratungspraxis sehen wir sehr häufig, dass so manche unserer Kundinnen hormonell ein wenig aus dem Gleichgewicht geraten sind. Deshalb haben wir uns mit viel Herz drangemacht ein ganzheitliches Programm für eben diese Problematik zusammenzustellen.

Unsere Hormone arbeiten in unserem Körper ähnlich wie ein Musikorchester. Alle sind fein aufeinander abgestimmt und das nach einer gewissen Hierarchie. Stimmt weiter oben in unserem Orchester bereits etwas nicht, so kommen auch die darunterliegenden Hormonsysteme aus der Balance. Mit unserem Programm wollen wir Ihnen helfen, dieses feine System wieder gut aufeinander abzustimmen. Dazu gehört die Ernährung genauso wie die Arbeit mit unserer Seele und unserem Körper. Viele Unpässlichkeiten lösen sich alleine dadurch, dass man sich der Sache annimmt und sanft gelenkt.

Unsere Workshops sind aufeinander abgestimmt, können aber auch einzeln gebucht werden.

Es ist immer der erste Schritt, der die Veränderung einleitet. Wir freuen uns, wenn wir Sie auf Ihrem Weg begleiten dürfen und sind gespannt auf die tollen Frauen, die zu uns finden.

Herzlich

Ariane,

www.hitthaller.com

Doris

www.tido.at

und Sabine

www.zentrum-fuer-lebendigkeit.at



Termine

ERNÄHRUNG - ARIANE

8.10.2020, 17:00 BIS 20:00
OTTENSHEIM - EUR 70,-

SELBSTLIEBE - DORIS

16.10.2020, 19:00 BIS 21:00
OTTENSHEIM - EUR 50,-

BEWEGUNG - SABINE

5.11.2020, 19:00 BIS 21:00
OTTENSHEIM - EUR 50,-

KÖCHEN & WÜRZEN - DORIS

28.11.2020, 09:00 BIS 13:00
AETÁS, WALDING - EUR 90,-

HORMONKOSMETIK - SABINE

28.11.2020, 14:00 BIS 16:00
AETÁS, WALDING - EUR 70,-

ANMELDUNG ÜBER DIE WEBSITES
DER JEWEILIGEN VORTRAGENDEN



SELBSTFÜRSORGEKOMPETENZ
IM TRIO



Das Trio

ARIANE

ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTERIN

DORIS

KREATIVE HERZENSFRAU

SABINE

EXPERTIN FÜR LEBENDIGKEIT



26(pr)



Counseling für Lebens- und Sinnfragen (CLS)
Verein/Institut für Christliche Lebensberatung und Seelsorge
Neuhofner Straße 17, 4502 St. Marien
Tel.: +43 (0)7227 20 9 72, Fax-DW: 55
E-Mail: office@cls-austria.at Home: www.cls-austria.at

FORTBILDUNGSLEHRGANG

für Diplom-Lebensberater_Innen sowie Absolventinnen und Absolventen gleichwertiger Ausbildungen

PAARBERATUNG

Seminarhaus St. Klara, 4840 Vöcklabruck
11. Dezember 2020 bis 24. April 2021
4 Module zu je 25 Kurseinheiten (a´375 €)



Achtsamkeit und Stabilität in Zeiten der digitalen Medien

Tagesseminar mit Irene Penz, MSc, DSA
5020 Salzburg, JUFA Hotel
Samstag, 24. Oktober 2020
9 – 18 Uhr / € 90

Das HERZ sieht weiter als der Verstand je denken kann

daher ist es Zeit umzudenken und für sich eine alltagstaugliche Spiritualität sowie kraftvolle Zugänge zur eigenen Leiblichkeit zu finden
Tagesseminar mit Mag. Andreas Zimmermann
9800 Spittal/Drau, 10. Oktober-Straße 8
Samstag, 7. November 2020 9 – 18 Uhr / € 90



WEBINARE

Ein zeitgemäßes Format, das den Teilnehmerinnen
und Teilnehmern viele Vorteile bietet

FLEXIBEL – STANDORTUNABHÄNGIG - LIVE

Auf unserer Homepage finden Sie aktuelle Termine und Themen
<https://www.cls-austria.at/Persönliche-Weiterbildung>



27(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: 09.-11.04.2021

Modul 3: 17.-19.09.2021

Modul 2: 25.-27.06.2021

Modul 4: 03.-05.12.2021

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



28(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.



29(pr)

Spezialisieren Sie sich und werden Sie Experte/in!



Dmitriy Mikhail/Fotolia

Fortbildungslehrgang Stress- & Burnout Prävention

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 Sie dürfen Ihren KlientInnen auch den **Gesundheitshunderter** der SVS anbieten.

4 dreitägige Module, 5. Oktober 2020 bis 10. Februar 2021



Fortbildung Aufstellungsarbeit mit dem Systembrett und Sesseln

Die Arbeit mit dem Systembrett oder mit Sesseln als Platzhalter ist ein flexibles Werkzeug im Einzelsetting, welches unkompliziert immer und überall durchgeführt werden kann. Verborgene Dynamiken werden sichtbar und durch gezielte Frage-techniken kann eine veränderte Perspektive gewonnen und Handlungsimpulse angeregt werden. (als 23-stündige Fortbildung anrechenbar)

Montag, 19. - Mittwoch, 21. Oktober 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: 23. Sept., 21. Okt., 24. Nov., 2. Dez. und 16. Dez.



Fortbildung „Das Gesundheitsbild®“ 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 - „Vater der Familientherapie“ - hat die Methode entwickelt und stellt beim Seminar die vielfältigen Anwendungsweisen praktisch vor. Das Gesundheitsbild kann auch herangezogen werden um Vergebungsarbeit zu leisten, Probleme zu lösen, Ziele zu erreichen, Entscheidungen zu treffen, seinen Lebensweg zu finden, ...

Samstag, 14. November 2020 von 10 - 17 Uhr



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





30(pr)

Beziehungen in Bewegung

Kompaktlehrgang Paarberatung & Sexualität

Start am 20. November 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



31(pr)

Ausbildung zum Positive Psychology Coach

bis zu 30 %
update-Förderung

für Führungskräfte und EntscheidungsträgerInnen sowie
PsychologInnen, TherapeutInnen, PädagogInnen und BeraterInnen

Wir starten im **November 2020**



Dr. Philip Streit
CEO European Positive
Psychology Academy
(EUPPA)



Doris Andreatta, MSc
Referentin und Prüferin
für FachtrainerInnen,
Coach und Operative
Führungskraft nach EN
ISO 17024



Robert Schmidt, MAS
Referent und Prüfer
für FachtrainerInnen,
Coach und Operative
Führungskraft nach EN
ISO 17024



Dr. Gabriele Sauberer
MBA, Vice-President
of the European
Certification and
Qualification
Association (ECQA®)

- ✓ Zertifiziert und international anerkannt nach EN ISO 17024 – Coach
- ✓ Recommended by European Positive Psychology Academy (EUPPA)

**ONLINE +
PRÄSENZ**

Noch Fragen?

+43 676 5570601
doris@training-beratung.at

www.training-beratung.at

Kompetenzorientierte Coaching-Ausbildung entsprechend den Standards „Coach“ nach ISO 17024 Personenzertifizierung und empfohlen von der EUPPA (European Positive Psychology Academy)



Der Lehrgang ist ein gelungener Kompromiss zwischen Online- und Präsenzunterricht.

Wir konnten für diese Ausbildung den Pionier der Positiven Psychologie in Österreich und Mastermind von Martin Seligman - Dr. Philip Streit - gewinnen. Eine top Ausbildung mit hochkarätigen Referent_innen.

Ziel des Lehrgangs ist es, Modelle und Kompetenzen aus der Positiven Psychologie, dem systemischen Arbeiten und der agilen Führung vorzustellen, die Sie in Ihrer Arbeit als Coach und/ oder Führungskraft wirksam und praxisbezogen umsetzen können.

Am 05.10.2020 um 20:00 findet eine Zoom Infoveranstaltung statt.

Anmeldung unter doris@training-beratung.at. Gerne schicken wir Ihnen auch schon vorab Infos zur Ausbildung zu.

Start der Ausbildung ist am 26.11.2020.

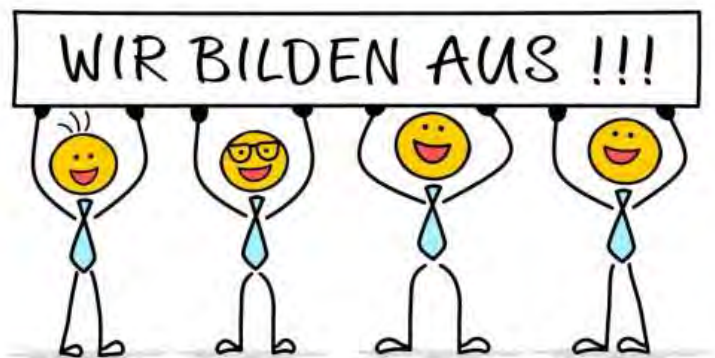


32(pr)



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

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



SteiGLS
Akademie

Im Jahr 2021 (voraussichtlich ab Jänner)

2 neue WKO-zertifizierte Fortbildungen für LSB

● Fortbildungslehrgang für Supervision

● Fortbildungslehrgang für Paarberatung

Eckdaten: 100 Arbeitseinheiten | berufsbegleitend | 7 Wochenendseminare:
Freitagabend/Samstag tagsüber | Kosten: ca. € 1.500,00

Die Absolvierung o.g. Lehrgänge ermöglicht auch die Eintragung auf die jeweilige ExpertInnen-Liste der WKO.

www.steigls.org