



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 78 / Dez. 2021



© ezörner

**Birgit Gebhard: Wunder der Wertschätzung.....Seite 04**

**Karl Edy: Lass los, entspann dich.....Seite 06**

**Hitthaller/Pargfrieder/Freimüller: Symbiose.....Seite 09**

**Personen hinter den Instituten: 25 J. SteiGLS.....Seite 14**

**Festliches und Besinnliches für die Feiertage.....Seite 26**



ImpulsPro





<b>Vorwort: Jeder Mensch hat seine Würde und ein Recht auf Wertschätzung</b>	<b>03</b>
<b>Birgit Gebhard: Das Wunder der Wertschätzung</b>	<b>04</b>
<b>Karl Edy: neurotunes – Lass los, entspann dich</b>	<b>06</b>
<b>A. Hitthaller / D. Pargfrieder / R. Freimüller: Moderne Symbioselenkung (EWI)</b>	<b>09</b>
<b>Serie: Menschen hinter den Instituten – SteiGLS (LSB)</b>	<b>14</b>
<b>Aviso: FreshUp Tagung mit Theo D. Petzold (SAL)</b>	<b>16</b>
<b>Ersatztermin: ÖGL-Upgrade zur Salutovisor/in® (SAL)</b>	<b>17</b>
<b>WB: Bruno Buchberger: Die Kunst des Erklärens &amp; des Erfindens (A)</b>	<b>18</b>
<b>WB: FAB Organos– Weiterbildungen für LSB (OÖ)</b>	<b>19</b>
<b>WB: Villa Rosental – ExpertenLG Burnout / Supervision / Familie (OÖ)</b>	<b>20</b>
<b>WB: SteiGLS – Rückblick auf 25 erfolgreiche Jahre Aus- &amp; Weiterbildung (STK)</b>	<b>21</b>
<b>Literaturimpuls: M. Rosenberg – Gewaltfreie Kommunikation</b>	<b>22</b>
<b>Literaturimpuls: M. Macedonia – Iss dich klug! Und dein Gehirn freut sich</b>	<b>22</b>
<b>Literaturimpuls: M. Prinz – Das Leben ein Geben</b>	<b>23</b>
<b>Literaturimpuls: D. Fritsch – Gedichte am Bodensee</b>	<b>23</b>
<b>Literaturimpuls: U. Ott – Meditation für Skeptiker</b>	<b>24</b>
<b>Literaturimpuls: G. Kneidinger – Nutze die Macht der Gesten</b>	<b>24</b>
<b>Entspannungsimpuls: neurotunes – Mastermind / Power Nap / MeditationsCDs</b>	<b>25</b>
<b>Festliches &amp; Besinnliches für die Feiertage</b>	<b>26</b>
<b><i>Impressum und Redaktionsschluss</i></b>	<b>16</b>





## Jeder Mensch hat seine Würde und ein Recht auf Wertschätzung

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Vierte Welle, 2G- und FFP2-Maskenpflicht, neuerlicher Lockdown für Geimpfte & Ungeimpfte, steigende Bettenbelegung in Krankenhäusern, dadurch häufigere Verschiebung von nötigen OP-Terminen, Impfpflicht ab Februar, neue Virus-Mutation,... all das – in Verbindung mit dem Geschehen rundum – droht unsere Gesellschaft immer mehr zu spalten. Pro und Contra werden zunehmend emotionaler diskutiert. Es kommt zu Verhärtungen auf beiden Seiten.

Hier sehe ich eine wichtige Aufgabe für uns Lebens- und Sozialberater\_innen, das Bewusstsein für die grundsätzliche Würde des Menschen zu stärken und die Persönlichkeit jedes Individuums wertzuschätzen. Tragen wir bitte – unabhängig von unserer persönlichen Meinung zu Corona-Maßnahmen – etwas bei, dass die Thematik sachlich diskutiert wird, vorhandene Ängste beleuchtet und gemeinsame Wege gefunden werden.

Dass wir ein Mehr an Wertschätzung in unseren Begegnungen benötigen und wie wir gewaltfreie Kommunikation umsetzen können, liegt unserer **Expertin Brigit Gebhard** sehr am Herzen; ihr Beitrag **Wunder der Wertschätzung** gibt gute Beratungs-Impulse.

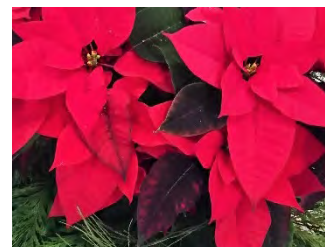
In unseren Salutogenese-Impulsen erzählt Ihnen **Kollege Karl Edy, MSc** von seinen **Forschungen über spezielle Entspannungsmethoden und Meditation** und welchen Einfluss diese auf unser Gehirn haben. Dass auch unser Mikrobiom Wertschätzung verdient, darüber wissen **Mag.<sup>a</sup> Ariane Hitthaller, MSc, Mag.<sup>a</sup> Doris Pargfrieder und Roland Freimüller, MSc.** bestens Bescheid und berichten Ihnen im **dritten Teil zur Darm-Gesundheit** (inkl. Rezepte). Bei der Fortsetzung unserer Interview-Serie über die **Personen hinter den Instituten** befragen wir diesmal in der **STMK Dr. Günther Bitzer-Gavornik** von der 25jährigen **SteiGLS**.

Sehr interessante **Weiterbildungsangebote** – Online und Präsenz – kommen von **Organos, Villa Rosental, SteiGLS** und dem renommierten **Prof. Bruno Buchberger**, der sogar einen ÖGL-Bonus anbietet! Viel Freude bei der Auswahl! Ergänzt werden alle Themen wieder mit passenden **Literatur-Impulsen** und wie jedes Jahr gibt's eine **weihnachtliche Schluss-Seite**. Möglicherweise entdecken Sie sogar Ideen für Geschenke.

Im Namen des ganzen Vorstandes  
**Wünsche ich Ihnen gute Anregungen aus dieser Lektüre,  
recht frohe Weihnachten und ein freudvolles, gesundes 2022!**

**Elfriede Zörner**  
Präsidentin der ÖGL

Foto: © ezörner





## Das Wunder der Wertschätzung

Von *Birgit Gebhard, Dornbirn*

Dieses gleichnamige Buch von Dr. Reinhard Haller hat mich zutiefst im Herzen berührt und beschreibt genau jene Qualität, welche von vielen Menschen so sehr gewünscht und zu selten erfahren wird: Wertschätzung.

Ein nettes Wort, eine anerkennende Geste beflügelt uns und motiviert zu Höchstleistungen oder es lässt uns verkümmern oder innerlich „aussteigen“, wenn wir es nicht erfahren – egal ob am Arbeitsplatz, in der Familie oder im Freundeskreis. Auch wenn wir die Meinung anderer Menschen nicht teilen, ist es wichtig unserem Visavis wertschätzend zu begegnen!

### Bedürfnisse wahrnehmen

Marshall B. Rosenberg, der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation (kurz GFK genannt), hilft uns dabei mit seinen Thesen zur Haltung der GFK weiter:

- Menschen tun Dinge, um sich Bedürfnisse zu erfüllen – immer.
- Menschen erfüllen auch gern Bedürfnisse anderer – jedoch nur freiwillig!
- Auf der Bedürfnisseebene sind alle Menschen gleich – Konflikte können also leichter vermieden werden, wenn wir die Bedürfnisse aller im Blick haben.
- Andere „machen“ nicht unsere Gefühle, sie lösen sie nur aus.
- Ein unangenehmes Gefühl ist immer Zeichen für ein unerfülltes Bedürfnis, das Beachtung braucht.
- „Willst du Recht haben oder glücklich sein, beides geht nicht.“ (Zitat Rosenberg)

Wenn wir uns diese Tatsachen jedoch nicht von klein auf klar machen, stolpern wir im Alltag häufig über die Strategien, *wie* wir uns Bedürfnisse erfüllen und urteilen mit „richtig oder falsch“, anstatt miteinander in Austausch darüber zu gehen, welche unterschiedlichen Bedürfnisse uns gerade trennen und wie wir jedem davon Raum geben können, ohne zu beurteilen.

### Worüber geraten Menschen in Konflikte?

1. Darüber, dass Bedürfnisse UNerfüllt sind (Mangel).
2. Darüber, dass Strategien sich unterscheiden, wie Bedürfnisse erfüllt werden sollen.
3. Darüber, dass wir andere für unsere Gefühle und die Erfüllung unserer Bedürfnisse verantwortlich machen.

Wertschätzend und gewaltfrei zu kommunizieren, bedeutet nun nicht, dass wir immer nur „lieb und nett“ sein müssen und ständig im „Faserschmeichler-Modus“ sprechen.

Doch es ist dafür nötig

- |                         |     |                                      |
|-------------------------|-----|--------------------------------------|
| • <b>BEOBSACHTUNGEN</b> | von | <b>Beurteilungen</b>                 |
| • <b>GEFÜHLE</b>        | von | <b>Gedanken</b>                      |
| • <b>BEDÜRFNISSE</b>    | von | <b>Strategien</b> und                |
| • <b>BITTEN</b>         | von | <b>Forderungen</b> zu unterscheiden! |





Obwohl wir in Österreich in der bevorzugten Situation leben, im Vergleich zu vielen Weltregionen die Grundbedürfnisse weitgehend erfüllen zu können, bleibt meiner Beobachtung nach bei vielen Menschen eine tiefe Sehnsucht nach Wertschätzung und Anerkennung, simpel nach Gesehen-Werden!

Hierzulande scheint – vor allem im Schul- und Arbeitsalltag – oft noch zu gelten: „Nid g'schumpfa ischt gnuag g'lobt“ (heißt: Nicht getadelt ist genug gelobt).

Die GFK bietet hier Werkzeuge – oder besser: eine Haltung der Wertschätzung – die es möglich macht, auch bei unterschiedlichen Bedürfnissen in Verbindung zu bleiben. Daher lade ich Sie ein, sich selbst mal zu beobachten und sich folgende Fragen zu stellen:

- Wie schaue ich auf eine unangenehme Situation – beobachtend oder beurteilend?
- Wie fühle ich mich damit bzw. kann ich mich überhaupt fühlen??
- Und wenn JA, kann ich spüren, was ich gerade brauche?
- Spreche ich meine Bedürfnisse dann auch aus, indem ich wertschätzend um Erfüllung bitte?

Können Sie in dieser kleinen Übung erkennen, wie rasch wir andere verurteilen und wie wenig wir manchmal bereit sind, uns einander anzunähern, durch Verständnis für ein gerade anderes Bedürfnis beim anderen?

Wieviel mehr Frieden und Verbindung könnte es auf der Welt geben, wenn wir diese wertschätzende Perspektive häufiger in Betracht ziehen, um mit den Menschen in unserem Umfeld in Begegnung zu gehen...

## Fazit

- Die (innere) Haltung ist im Dialog wichtiger als die Worte.
- Wenn wir beginnen, Verantwortung für unsere Gefühle und Bedürfnisse zu übernehmen, dann kommen wir weg davon, anderen für unsere negativen Gefühle die „Schuld“ zu geben.
- Jedes Mal, wenn ich mich authentisch zeige, mit allem, was in mir lebendig ist, und jedes Mal, wenn ich mich in dieser Art für den anderen interessiere, dann kann eine Brücke zum DU entstehen.
- Letztlich wollen wir alle nur wohlwollend gesehen und akzeptiert werden.

Dazu möchte ich Sie heute einladen. 😊

## Autorin:

**Birgit Gebhard** ist Lebens- und Sozialberaterin, Kindergarten- & Gestaltpädagogin, Tanztherapeutin, Mediatorin, lebt und arbeitet in Dornbirn, VBG.  
Weitere Infos: [www.wertschaetze.at](http://www.wertschaetze.at)

Foto: © Birgit Gebhard





## neurotunes Musik & Meditation – Lass los, entspann dich

Wissenschaftliche Hintergründe,  
Wirkung und Einsatzmöglichkeiten

von Karl Edy, MSc, Wien

Sie möchten gerne Musik hören und sich dabei so richtig wohl fühlen? Dabei spüren, wie sich innerlich alles beruhigt und entspannt? Dann ist **neurotunes** vielleicht ein Geheimtipp für Sie.

### Wie kam es zu neurotunes?

Seit Kindheitstagen bin ich Musiker und habe in meinem Leben gerne und viel meditiert. Zwei Schwerpunkte, die sich viele Jahre später in **neurotunes Musik & Meditation** vereinigten. Aber beginnen wir von vorne.

Aufgrund meiner Vorliebe für Musik und Meditation war ich immer auf der Suche nach guten, inspirierenden Meditationen und harmonisierender Musik, oft mit mäßigem Erfolg. Im Jahr 2007 hatte ich während eines Meditations-Retreats in Indien die Vision, CDs mit eigenen Meditationen und eigener Entspannungsmusik zu produzieren. Gleich darauf konnte ich einen Freund für dieses Projekt begeistern und wir begannen mehrere Versuche mit Aufnahmen und eigenen Kompositionen. Immer mehr verstanden wir die Funktionsweise einer guten Entspannungsmusik. Zudem unterlegten wir die Musik mit Neuro-Soundeffekten.

Zwei Jahre später produzierten wir unsere erste CD, viele sollten folgen. Seither arbeitete ich mit mehreren Musikern und Produzenten zusammen. Seit dieser Zeit veröffentlichen wir jedes Jahr mehrere neue CD-Produktionen zu ganz unterschiedlichen Themen:

- Entspannung
- Meditation
- Schmerztherapie
- Aktivierung innerer Selbstheilungskräfte
- Lichtmeditation, Chakrenbalance,
- Verdauungssystem, Hormonsystem
- Mentaltraining und persönliche Entwicklung
- Schwangerschaft



Wir haben die Zuversicht, vielen Menschen damit das Leben zu erleichtern und zu verschönern.

### Was genau ist Neuromusik?

Musik hat grundsätzlich einen großen Einfluss auf Emotionen, Wohlbefinden und den Spannungszustand des gesamten Körpers. **neurotunes Musik** verstärkt diese Wirkung durch gezielte Integration von Neuro-Soundeffekten. Das sind spezielle akustische Signale, die beide Gehirnhälften synchronisieren, harmonisieren und aktivieren.

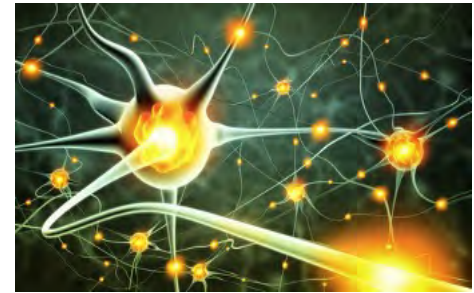


Nicht nur Gehirn und Körper entspannen, auch die Emotionen glätten sich. Man wird innerlich ruhig und gelassen. Je nach Beschaffenheit stimuliert neurotunes Musik auch die Konzentrationsfähigkeit und Denkleistung, der Verstand wird glasklar.

Die Anwendungen von neurotunes sind vielfältig.

## neurotunes Musik & Meditation

- fördert das Ein- und Durchschlafen
- hilft bei der Entspannung und Stressreduktion
- unterstützt die Burnoutprävention
- hebt die Konzentrationsfähigkeit
- erleichtert schnelles Lernen
- aktiviert kreative Prozesse
- steigert körperliche und kognitive Leistungsfähigkeit
- beschleunigt körperliche und geistige Regeneration
- lindert die Schmerzempfindung
- beruhigt Emotionen, reduziert Ängste
- verhilft zu innerem Frieden und Glücksempfindungen



## Science und Kooperationen

Die wohltuende Wirkung sowohl von Musik als auch von Meditation wurde durch viele wissenschaftliche Studien belegt. Ebenso ist die Wirksamkeit von Neuro-Soundeffekten sehr gut beforscht.

Mittlerweile gibt es zahlreiche Kooperationen mit Krankenhäusern, Ärzt\*innen, Therapeut\*innen und Berater\*innen. Das Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Wien beispielsweise, stellt seinen Patient\*innen am Krankenbett rund um die Uhr und kostenfrei, neurotunes Entspannungsmusik und neurotunes Meditationen zur Verfügung. Die Neurologische Fakultät der Med-Uni in München unterlegte Lehrvideos mit neurotunes Musik für bessere Konzentration. Seither erreichten uns viele positive Rückmeldungen.

Von **neurotunes** verwendete **Neuro-Soundeffekte** im Detail:

Sehr häufig werden **Binaurale Beats** angewendet. Dieser Effekt entsteht, wenn über einen Kopfhörer zwei Töne von leicht unterschiedlicher Frequenz eingespielt werden. Die Differenz der beiden Töne ergibt einen pulsierenden Ton, auch Beat genannt. Damit können bestimmte Aktivitätsniveaus des Gehirns gezielt angesteuert werden. Abhängig von der Differenz dieser Töne wird das Gehirn sanft in einen gewünschten Zustand geführt. Je nach Art der neurotunes Musik werden Entspannung und Schlaf oder Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit und Kreativität gefördert.

Bei der **Bilateralen Hemisphärenstimulation** wechseln Teile der Musik mit jedem Taktschlag die Seite (Ding/Dong - rechts/links). Die Gehirnhälften werden dabei abwechselnd aktiviert und synchron geschaltet. Dadurch verstärken sich Kreativität und Konzentrationsvermögen und somit die Fähigkeit, konstruktiv und lösungsorientiert zu denken. Zudem beruhigt diese Musik direkt unsere Emotionen. Sie ist also ideal für hoch konzentrierte und kreative Prozesse, wir bleiben dabei aber innerlich ruhig und gelassen.

**Rosa Rauschen** entspricht dem Hintergrundrauschen des Universums, ist also ein Nachhall des Urknalls. So manche Menschen kennen ein anderes Hintergrundrauschen des Universums, das



Weißes Rauschen, das jedoch als stark höhenbetontes, unangenehmes Geräusch wahrgenommen und beispielsweise gegen Tinnitus verwendet wird.

Das spezielle Rosa Rauschen, das für das menschliche Ohr optimiert wurde, repräsentiert das gesamte Frequenzspektrum; wechselt es von einem Kopfhörer zum anderen, also in den Ohren langsam von links nach rechts, wird das Gehirn im vollen Frequenzbereich stimuliert und synchronisiert. Allgemeines Wohlbefinden ist die Folge. In der Demenzzforschung wird es bereits erfolgreich eingesetzt.

**Head Related Transfer Function** simuliert dreidimensionales Hören. Ein bestimmter Algorithmus verändert das Klangbild so, als würden wir die Töne tatsächlich von oben/unten, rechts/links oder hinten/vorne wahrnehmen. So hat man das Gefühl, inmitten des Geschehens zu sein. Die räumliche Illusion wird durch das Schließen der Augen gesteigert. Ein Ausstieg aus einem vielleicht stressgeplagten Alltag oder destruktivem Denken wird dadurch erleichtert, das Gehirn wird harmonisiert.

**neurotunes Musik & Meditation** eignet sich hervorragend, um sich in Entspannung und Meditation zu vertiefen sowie Menschen in fordernden Lebensabschnitten und bei Veränderungsprozessen zu begleiten und zu unterstützen. Wer lernt, seine Gedanken und Emotionen bewusst zu meistern, findet sich in einem freien Leben wieder. Ein Leben, unabhängig von äußeren Geschehnissen und Umständen.

Der bekannte Spruch "Es ist leichter ein Königreich zu regieren, als sich selbst zu meistern." zeigt nur allzu deutlich, dass dies kein leichtes Unterfangen ist. Doch auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Mit neurotunes Musik und geführten Meditationen ist der Einstieg in diese wunderbare Welt angenehm und einfach.

**Autor:**

**Karl Edy, MSc, Psychosozialer Berater, Master-Mentaltrainer, Neuro-Entspannungstrainer, Studio- und Bühnensprecher, Leiter der neurotunes-AKADEMIE, Produzent von neurotunes Musik & Meditation, Autor und Sprecher von Meditationen**

Wenn Sie mehr darüber erfahren wollen, finden Sie eine Übersicht über den gesamten Anwendungs- und Produktbereich hier: [www.neurotunes.com](http://www.neurotunes.com) oder [YouTube](https://www.youtube.com)

Fotos: © neurotunes.com

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Elektroenzephalografie>

EEG-Frequenzbänder

Frequenzband	Frequenz	Zustand	Priorisierung
<b>Delta (<math>\delta</math>)</b>	0,5–<4 Hz	Tiefschlaf, Trance	
<b>Theta (<math>\theta</math>)</b>	<b>Niedrig</b> (Theta 1)	Hypnagogisches Bewusstsein (Einschlafen), Hypnose, Wachträumen	
	<b>Hoch</b> (Theta 2)	Tiefe Entspannung, Meditation, Hypnose, Wachträumen	Erhöhte Erinnerungs- und Lernfähigkeit, Konzentration, Kreativität, Erleichterung des Meditationszustands <sup>[10]</sup>
<b>Alpha (<math>\alpha</math>)</b>	8–13 Hz	Leichte Entspannung, Super Learning (Unterbewusstes Lernen), nach innen gerichtete Aufmerksamkeit, geschlossene Augen	Erhöhte Erinnerungs- und Lernfähigkeit
<b>Beta (<math>\beta</math>)</b>	<b>Niedrig</b> (Sensorimotor Rhythm, SMR)	>13–15 Hz Entspannte nach außen gerichtete Aufmerksamkeit	Gute Aufnahmefähigkeit und Aufmerksamkeit
	<b>Mittel</b>	15–21 Hz Hellwach, normale bis erhöhte nach außen gerichtete Aufmerksamkeit und Konzentration	Gute Intelligenzleistung
	<b>Hoch</b>	21–38 Hz Hektik, Stress, Angst oder Überaktivierung	Sprunghafte Gedankenführung
<b>Gamma (<math>\gamma</math>)</b>	38–70 Hz	Anspruchsvolle Tätigkeiten mit hohem Informationsfluss	Transformation oder neuronale Reorganisation







## Ganzheitlich (Darm) gesund! – Artikel 3

### Die moderne Symbioselenkung

Stressreduktion, Bewegung, Schlaf, Verbesserung des Immunsystems und Achtsamkeit als wertvolle Hilfsmittel für die Darmgesundheit

Ihr Autor\*innen Team: *Fotos: © privat*



Mag.<sup>a</sup> Ariane Hitthaller, MSc

Ernährungswissenschaftlerin,  
Salutovisorin®

[www.hitthaller.com](http://www.hitthaller.com)



Mag.<sup>a</sup> Doris Pargfrieder

Diplom-Lebensberaterin,  
Salutovisorin®

[www.dorispargfrieder.at](http://www.dorispargfrieder.at)



Roland Freimüller, MSc

Diplom-Lebensberater,  
Salutovisor®

[www.freiesleben.at](http://www.freiesleben.at)

Das Darm-Mikrobiom wird zunehmend als wichtiger Baustein für die menschliche Gesundheit und auch als ganz wesentlich für das Wohlbefinden erkannt. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse untermauern immer mehr die Bedeutung dieser weitreichenden Symbiose mit unseren verborgenen Mitbewohnern im Darm für unsere Gesundheit. Nicht nur wir Menschen werden von unserem Mikrobiom beeinflusst, sondern auch wir beeinflussen täglich ganz maßgeblich unser Mikrobiom (siehe hierzu ÖGL-Zeitung, Ausgabe 76).

Die Besiedelung des Darms beginnt bereits sehr früh, offensichtlich noch viel früher als noch bis vor kurzem angenommen. Der Startschuss erfolgt demnach bereits im Mutterleib und spätestens nach der Geburt beginnt sich unser individuelles Mikrobiom kontinuierlich weiterzuentwickeln und auszubilden. Es bleibt dann in seiner jeweiligen Grundstruktur ein Leben relativ stabil. Bis etwa zum dritten Lebensjahr hat sich in unserem Darm eine weitgehend fertige Gemeinschaft an Mikroorganismen gebildet, welche auf unsere Gesundheit dauerhaft unweigerlich Auswirkungen hat. Und das nicht nur auf unser physisches Wohlbefinden, sondern durchaus auch auf unsere Psyche. Das Darm-Mikrobiom lebt und gedeiht über die Lebensspanne mit seinem Menschen in einer faszinierenden Symbiose. Im Idealfall verrichten unser Darm und sein Mikrobiom zumeist recht unbemerkt ihre lebenswichtigen Dienste für und mit uns.



Dennoch kann es passieren, dass unser Darm-Mikrobiom aus dem Gleichgewicht gerät. Viele Faktoren sind mittlerweile bekannt, welche sich positiv oder aber eben auch negativ auf unser



Mikrobiom und damit auf unsere Darmgesundheit auswirken können. Manche dieser Faktoren lassen sich ganz bewusst steuern und es ist daher durchaus möglich, ganz gezielt und bewusst positiven Einfluss auf die Zusammensetzung der in uns lebenden Mikrobiota zu nehmen. Unbestritten ist, dass die Art und Weise wie und womit wir uns ernähren den größten und unmittelbarsten Einfluss auf das Darm-Mikrobiom hat (siehe ÖGL-Zeitung, Ausgabe 77). Aber es wird oft völlig unterschätzt welche weiteren Einflussfaktoren es außerdem noch gibt und wie sehr sich auch der allgemeine Lifestyle auf den Darm und sein Mikrobiom auswirken kann. Das Wissen darüber lässt sich jedenfalls hervorragend nützen, um durch etwaige Anpassungen im Lebensstil ganz gezielt zahlreiche positive Effekte für die Darmgesundheit zu erzielen.

## Weniger ist mehr – Ein Plädoyer fürs Fasten

Zahlreiche Studien belegen bereits, dass vorübergehendes Hungern mental gesund ist, weil es unter anderem den Geist schärft und die Achtsamkeit steigert. Ein weiterer Vorteil ist die verbesserte Wahrnehmung des eigenen Hunger- und Sättigungsgefühls nach dem Fastenende. Aber auch körperlich punktet Fasten enorm. Bereits kurze Fastenintervalle, wie zum Beispiel mittels Intervallfasten, können auch die Bakterienzusammensetzung im Darm positiv beeinflussen.

Evolutionär betrachtet waren Hunger oder zumindest Zeiten der verzögerten Nahrungszufuhr so etwas wie der Standardzustand. Nahrung zu finden war aufwändig und die Möglichkeit zur Nahrungsaufnahme ergab sich naturbedingt nach Verfügbarkeit und nicht nach festen Zeitintervallen. Zudem war Nahrung oft nur begrenzt verfügbar und selten in regelmäßigem Überfluss vorhanden. Es ist also ganz normal, gelegentlich zu hungern und auch das Darm-Mikrobiom ist für diesen Zustand perfekt vorbereitet. Es wird daher unter anderem in der „Überfütterungshypothese“ angenommen, dass eine übermäßige bzw. beständige Nahrungszufuhr die Homöostase (inneres Gleichgewicht) stören und zu einem veränderten Darm-Mikrobiom führen kann, welches wiederum sogar die Entstehung von zahlreichen (Zivilisations-)Krankheiten begünstigen kann.

Ein weiterer Fasten-Vorteil ist der Start eines wichtigen biologischen Prozesses, nämlich der Autophagie. Dies bedeutet „sich selbst essen“ und bezeichnet die Selbstreinigungsprozesse der Zellen, in welchen die alten körpereigenen Bestandteile abgebaut und recycelt werden, um daraus neue Bausteine zu bauen oder sie für die Energiegewinnung zu nützen. Ein gut aufgeräumter Organismus ist widerstandsfähiger und altert weniger schnell. Um die Autophagie anzukurbeln, muss aber nicht unbedingt gefastet werden. Obwohl noch große Humanstudien ausstehen, vermuten einige Wissenschaftler, dass eine Zufuhr von Spermidin (in Form von Lebensmittel oder als Nahrungsergänzungsmittel) einen ähnlichen Effekt wie Fastenintervalle herbeiführen kann. Weizenkeime, Sojabohnen, Kürbiskerne, gereifter Käse und Pilze enthalten Spermidin auf natürliche Weise.



## Stressreduktion

Stress, sowohl physischer als auch psychischer Stress gelten als wichtige Einflussfaktoren auf das Darm-Mikrobiom. Auch Ängste oder eine hektische Lebensweise, speziell auch beim Essen, gelten als Störfaktoren. Die bei Stressreaktionen freigesetzten Stresshormone wirken sich unter anderem auch auf die Menge der Schleimproduktion im Magen aus, was sich wiederum auf die Menge, Zusammensetzung und Vielfalt der Darm-Mikrobiota auswirkt. Bei Gefahr oder Stress übernimmt



das sympathische Nervensystem weitestgehend die Regelung der Vitalfunktionen und die Verdauungsfunktionen sind in solchen Momenten nicht vorrangig notwendig oder hilfreich.

In Stresssituationen benötigt unter anderem das Gehirn mehr Energie und diese Energie leiht es sich z.B. vom Darm, indem der Verdauungsvorgang und die Bewegungsabläufe im Verdauungstrakt verändert werden. Während der Stressreaktion wird der Darm weniger stark durchblutet, was langfristig die schützende Darmschleimhaut dünner werden lässt und auch die Durchlässigkeit der Darmwände erhöht. Als Folge kann es vor allem bei häufigem und anhaltendem Stress oder bei Dauerstress, ohne genug Regenerationsphasen, zu kleinen Entzündungen kommen, welche wiederum eine Auswirkung auf die Psyche und auf das Empfinden von Stress haben können. Eine Ursachen-Wirkungs-Spirale ist nun leicht möglich. Stress verändert zudem auch direkt die Zusammensetzung des Darm-Mikrobioms, wobei die genauen Zusammenhänge im Detail noch weiter erforscht und verstanden werden müssen.

Stressreduktion durch Bewegung, regelmäßige Entspannung, Mentaltraining oder Achtsamkeitsübung führt zu einer körperlichen Entspannung und hilft somit, Störungen der Darm-Hirn-Achse zu beheben und Entzündungsherde zu minimieren (siehe ÖGL-Zeitung, Ausgabe 76).

## Schlaf

„Wer gut schläft, sorgt für ein intaktes Mikrobiom“, so ist Dr. Reckel, Facharzt für chronische Erkrankungen, überzeugt. Während Entspannungsphasen, zum Beispiel im Schlaf, werden Antikörper gebildet und die Darmschleimhaut regeneriert sich. Unregelmäßige Schlafenszeiten oder Schlafentzug begünstigen hingegen eine Veränderung des Darm-Mikrobioms, sowie eine Entzündung des Darms. Auch ein zu spät eingenommenes Abendessen, das eventuell dazu noch sehr üppig ausfällt, stört das Mikrobiom in seiner Regenerationsphase, worunter auch die Schlafqualität leiden kann. Eine schlafgestörte Darmschleimhaut bildet möglicherweise weniger Serotonin, wodurch dann wieder weniger vom Schlafhormon Melatonin zur Verfügung steht. Ein Teufelskreis kann sich hier schnell entwickeln.



## Bewegung & Umwelt, Lebensalter und soziale Kontakte

Regelmäßige Bewegung verbessert nicht nur die Durchblutung des Magen-Darm-Trakts, sondern verringert nachweislich auch die körperlichen Reaktionen auf Stress. Der Mikrobiom-Forscher Emeran Mayer geht davon aus, dass dies auch einen positiven Effekt auf das Darm-Mikrobiom hat, aufgrund der engen Interaktion zwischen Gehirn, Darm und Mikroben.

Wie bereits zu Beginn unseres heutigen Artikels erwähnt, wird die Basis des Darm-Mikrobioms in den ersten beiden Lebensjahren gelegt.

Neugeborene, die natürlich zur Welt kommen und gestillt werden, scheinen hierbei einen enormen Startvorteil zu haben. Neben einer ausgewogenen, möglichst abwechslungsreichen und naturbelassenen Ernährung mit vielen Ballaststoffen ist aber auch die Pflege des Mikrobioms im Alter wichtig.

Wir wissen heute, dass mit dem Alter jedenfalls die Vielfalt der Darmbakterien abnimmt – vor allem auch die der guten und nützlichen Darmbakterien. Daher sollte bereits in jüngeren Jahren auf einen stabilen Bestand an gesundheitsfördernden Darmbakterien sowie auch auf eine möglichst hohe





Vielfalt von verschiedenen Mikrobiota geachtet werden, um eine intakte Darmflora bis ins hohe Alter zu ermöglichen.

Auch jede soziale Interaktion mit der Umwelt hat einen gewissen Einfluss auf die Zusammensetzung und Diversität (Vielfalt) der Mikrobiota, welche im Darm leben. In einer bereits 2011 durchgeführten Studie konnten klare Unterschiede zwischen älteren Personen, welche selbständig in einer Gemeinschaft leben (mit vielen sozialen Kontakten) und älteren Menschen in Langzeitpflege (mit weniger sozialen Kontakten), aufgezeigt werden. Jene Personen mit vielen unterschiedlichen sozialen Kontakten bewahrten auch im Alter eine größere Artenvielfalt im Darm.

## Ausblick

Grundsätzlich bildet die Basis einer modernen Symbioselenkung jedoch immer die Auswertung einer mikroökologischen Laboruntersuchung bzw. einer Mikrobiom-Analyse. Denn der Internist und Ernährungsmediziner Dr. Thorsten Schröder erklärt, dass je nachdem, welche Bakterienstämme im Darm überwiegen, eine gezielte Symbioselenkung unterschiedlich aussehen kann. Jedes Darm-Mikrobiom ist individuell unterschiedlich, ähnlich einem Fingerabdruck. Eine mikrobiomfreundliche Ernährung kann daher bei zwei Menschen jeweils ganz unterschiedlich gestaltet sein. Denn nicht nur die Nahrung an sich, sondern vor allem auch das, was die Darmbakterien damit machen, ist entscheidend.

Aus diesem Grund werden wir uns im nächsten Artikel unserer Serie „Unser 2. Gehirn – Ganzheitliche (Darm)gesund!“ (Nr.4 in LSB 079/ März 2022) mit folgendem Thema beschäftigen: „Wenn der Darm Probleme macht – Ein Überblick über Analyse-Möglichkeiten und bewährte Vorgehensweisen bei Darmproblemen.“

## Rezept-Tipps

### Kürbiskern-Aufstrich (vegetarisch)

- 50 g Kürbiskerne
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Magertopfen
- 125 g Crème fraiche
- 20g Kürbiskernöl
- 1 TL Salz
- 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:  
Kürbiskerne zerkleinern und Knoblauchzehe pressen bzw. reiben. Mit den anderen Zutaten mischen und genießen.

### Guten-Start-in-den-Tag-Porridge (vegan)

- 3 EL Haferflocken
- 3 EL Porridge Basis (Empfehlung: Basen in Balance Porridge von DM) \*Werbung
- 2 EL Dinkelgries
- 2 EL Erdmandeln
- 3/8 Liter Pflanzenmilch, z.B aus Hafer, Dinkel, ...
- 1 Prise Zimt

Zubereitung (ergibt 2 Port.):  
Haferflocken, Porridge Basis, Dinkelgries und Zimt in einem Topf mischen und mit Pflanzenmilch unter ständigem Rühren leicht aufkochen lassen. Nach ein paar Minuten den Topf vom Herd nehmen und die Erdmandeln hinzugeben.

Der Porridge kann mit Nüssen, Kernen und/oder gedünstetem Obst nach Belieben getoppt werden.





## Sauerkraut ganz leicht selbstgemacht

Zutaten (Angaben je kg): Krautköpfe (Weiß- oder Rotkraut), 10-15g Salz (unjodiert, z.B. Meersalz). ganzer Kümmel und Lorbeerblätter, Wacholderbeeren (optional), Gärgefäß (z.B. große Gurkengläser), Frischhaltefolie und ein Gummiband

### Zubereitung:

Ein äußeres Krautblatt beiseitelegen; den Krautkopf halbieren und den Strunk entfernen – anschließend die Hälften nochmals teilen (ursprünglicher Krautkopf geviertelt); Kraut in Streifen schneiden oder hobeln. In einer großen Schüssel mit dem Salz vermengen; Anschließend mit den Händen gut und kräftig durchkneten bis ordentlich Pflanzensaft ausgetreten ist (je mehr, desto besser). Die dabei entstehende Lake ist sehr wichtig und wird unbedingt weiterhin benötigt; nun optional den Kümmel, Lorbeer und Wacholder nach Belieben beimengen. Das Kraut fest in das Gärgefäß füllen und fest andrücken; das Gärgefäß stets nur etwa knapp über die Hälfte mit Kraut befüllen. Nun die aufgehobenen Krautblätter als Abdeckung für das gepresste Kraut verwenden; darauf folgt ein Gewicht (z.B. ein kleineres, mit Wasser befülltes Marmeladenglas oder saubere Steine, die gemeinsam mit etwas Wasser in einen Gefrierbeutel gepackt wurden). Die restliche Lake aus der Schüssel einfüllen – es ist wichtig, dass das Kraut ab nun stets ausreichend von Flüssigkeit bedeckt bleibt. Nun das Gärgefäß z.B. mit der Frischhaltefolie und dem Gummiband darüber verschließen (oder alternativ den Deckel nur sehr lose aufschrauben – Achtung Explosionsgefahr - durch die Gärung entsteht Druck, der unbedingt entweichen können muss). Bei Raumtemperatur (vor direkter Sonne geschützt) einige Tage gären lassen; täglich kontrollieren, ob das Kraut noch ausreichend von Lake bedeckt ist und gegebenenfalls wieder



festpressen; nach etwa 3 Tagen kann gekostet werden und je nachdem wie sauer es werden soll, kann das Kraut nun nach Geschmack und Belieben noch weitere Tage (etwa bis zu 10 Tage) fermentiert werden. Sobald der gewünschte Geschmack erreicht ist, den Gärprozess unterbrechen, indem das nun fertige Sauerkraut z.B im Kühlschrank gelagert wird.

Selbstgemachtes Sauerkraut ist nicht nur eine kleine Vitaminbombe, sondern versorgt auch den Darm mit unzähligen nützlichen Mikroorganismen.

## Omas Szegediner Gulasch (mit Sauerkraut)

300g Zwiebeln, 300g Schweinefleisch oder Rindfleisch (v. Hals, Wade, Schulter), 100g Speckwürfel, 500 g Sauerkraut, 0,5l Gemüsebrühe, 1 EL Tomatenmark, 2 TL Paprikapulver edelsüß, 2 EL Hafermark zum Binden, Salz & Pfeffer, ev. 125 g Crème fraiche

### Zubereitung:

Zwiebeln in Scheiben und das Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden, Speckwürfel anbraten, Zwiebel zugeben und etwa 5 Min. andünsten. Paprikapulver und Tomatenmark zugeben & unterrühren. Nun das Fleisch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Sauerkraut auf das Fleisch geben. Alles mit Brühe übergießen und ca. 1,5 Stunden schmoren lassen. Mit Hafermark binden, ev. nachwürzen, mit Crème fraiche abschmecken und mit Kartoffeln als Beilage servieren. Mahlzeit!

Fotos: © Adobe Stock Bilder

## Literaturempfehlung

HASLER, Gregor: *Die Darm-Hirn-Connection – Revolutionäres Wissen für unsere psychische und körperliche Gesundheit*, Stuttgart: Schattauer, 2019

MAYER, Emeran: *Das zweite Gehirn – Wie der Darm unsere Stimmung, unsere Entscheidungen und unser Wohlbefinden beeinflusst*, München: riva Verlag, 2020

RECKEL, Jörn / BAUER, Wolfgang: *Darm krank – alles krank, Hilfe mit ganzheitlicher Therapie*, Wien: Verlagshaus der Ärzte GmbH, 2018



Im Interview mit Doris Pargfrieder:

## Dr. Günther Bitzer-Gavornik

**SteiGLS** Steirische Gesellschaft für  
Lebens- und Sozialberatung |  
Psychosoziale Beratung



**Bereits 1996 wurde die SteiGLS gegründet – mit welcher Motivation ?**

Ja, das stimmt, wir haben heuer mit Freude, Stolz und Dankbarkeit unser 25-Jahr-Jubiläum gefeiert. Die Motivation von Gründungsmitglied Kollegen Dr. Heinz-Paul Binder, MSc und mir war eine einfache: Ich habe am WIFI seit 1992 die Lehrgänge für Lebens- und Sozialberatung geleitet, 1996 war der Zeit reif eigene Wege zu gehen, was zur Gründung der SteiGLS führte.

**Welche Schwerpunkte setzt Ihr in der Aus- und Weiterbildung ?**

Ende der 1990er-Jahre und bis gegen Ende des 1. Jahrzehnts unseres Jahrhunderts war die Nachfrage nach der Ausbildung in Lebens- und Sozialberatung enorm. Wir waren ja die einzige Ausbildungseinrichtung in der Steiermark, sodass wir in diesen Jahren jährlich zwei bis drei Lehrgänge starten konnten.

Methodisch orientieren wir uns an Integrativer Gestaltberatung, bis 2014 auch an Systemische Familienberatung. Anfang dieses Jahrhunderts kamen Fort- und Weiterbildungen dazu, zunächst in Mediation. Gerne erinnere ich mich an die Zusammenarbeit mit Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Gerti Senger-Ernst (Ehrenmitglied der SteiGLS) im Rahmen unserer mehrfach stattgefundenen Fortbildungen für Paar- und Sexualberatung. In den letzten Jahren gab es verschiedene Angebote für WKO-zertifizierte Fortbildungen (Stress & Burnout, Supervision, Aufstellungsarbeit), die auch den Eintrag auf die WKO-ExpertInnen-Liste ermöglichen.

**Neben der Akademie bietet die SteiGLS den Mitgliedern noch andere Möglichkeiten?**

Durch meine Doppelfunktion als SteiGLS-Vorsitzender oder -Stellvertreter und Obmann der LSB in der WKO STMK gab es jahrelang eine enge Kooperation, die sich besonders durch PR-Maßnahmen in den steirischen Medien auszeichnete, in denen wir das Berufsbild der LSB in der Öffentlichkeit bekannter gemacht haben. Seit einigen Jahren bin ich nicht mehr in der WKO aktiv, die SteiGLS versteht sich seither als Servicestelle der rund 500 Mitglieder. Diese können sich auf unserer HP präsentieren, unsere Rundmails informieren über ihre Angebote, Veranstaltungen, Raumvermietungen u.ä.

## SteiGLS-Kurzportrait

Neben dem Aus-, Fort- & Weiterbildungsbereich will die SteiGLS den steirischen LSB eine Plattform bieten sowie die Öffentlichkeit über das Berufsbild der Lebens- und Sozialberatung informieren. Zusätzlich ist es ihr Anliegen, das Wissen über psychosoziale Probleme und deren Lösungsmöglichkeiten in der Allgemeinheit zu verstärken. [www.steigls.org](http://www.steigls.org)



## Mit welchen Initiativen gingt Ihr in die Öffentlichkeit ?

Ein öffentlichkeitswirksames Projekt war – inklusive Pressekonferenz und guter Medienpräsenz – unser „Schulprojekt“, das von unserer damaligen Vorsitzenden Elke Pözl, MSc ins Leben gerufen und ausgezeichnet geleitet wurde. Schwerpunkt des Projekts war es, das Selbstwertgefühl der Kinder zu stärken und dadurch Präventionsarbeit in Bezug auf Sucht- und Aggressionsverhalten zu leisten.

Im Rahmen dieses Projektes wurden mehr als 1100 SchülerInnen in regelmäßigen Kursen betreut und mehr als 3000 Erziehungsberechtigte sowie LehrerInnen und RepräsentantInnen des öffentlichen Lebens im Rahmen von Vorträgen zu wichtigen pädagogischen Themen in den Elternvereinen erreicht. Die positiven Rückmeldungen bestätigten die wertvolle Arbeit unserer Kursleiter/innen.



Ein weiteres öffentlichkeitswirksames Projekt war einen Masterlehrgang für Psychosoziale Beratung an der Uni for Life in Graz – insbesondere für unsere Absolvent/inne – anzubieten. Die wissenschaftliche Leitung wird von SteiGLS-Mitglied Univ.Doz. DDr.<sup>in</sup> Barbara Friehs hervorragend wahrgenommen. Das Interesse an diesem Masterlehrgang stieg erstaunlich; mittlerweile gibt es in Kooperation mit der Uni for Life Graz Lehrgänge in mehreren Bundesländern und im Ausland.

## 25 Jahre SteiGLS ist eine lange Zeit - wie soll es weitergehen?

Durch die schon erwähnte Kooperation mit der Uni for Life erwarte ich mir einen leichten Aufschwung an unserer Akademie, insbesondere wenn unsere Absolvent/innen mit einem Bachelor abschließen können, sofern der Gesetzgeber diesen Antrag der WKO beschließt, der lt. unserem WKO-Fachverbandsobmann Andreas Herz, MSc (u.a. Absolvent der SteiGLS-Akademie) beim Wirtschaftsministerium eingereicht wurde.

## Persönlich hast Du Dich auch jahrelang im Land und Bund für LSB eingesetzt – was war Dein Beweggrund?



Da ich von Anfang an Lebens- und Sozialberater/innen ausgebildet habe, wollte ich mich auch berufspolitisch für unsere neue Berufsgruppe einsetzen. Mir war es wichtig mitzugestalten.

## Welche Erfolgstitips kannst Du Gründer/innen weitergeben?

Aus meiner Erfahrung heraus empfehle ich, sich am Anfang der Selbstständigkeit an bestehende Praxen oder Institute anzuschließen, Kontakt zu Allgemeinmediziner/innen zu suchen und vor allem Geduld.

## Vielen Dank für das Interview!

Zur Interview-Serie

## Menschen hinter den Instituten

Diese Interview-Serie will die Menschen hinter Instituten in den Fokus rücken. Ziel ist es, einen Impuls für Kooperation und Vernetzungen zu setzen und jungen Kolleginnen und Kollegen einen Einblick in die Praxis zu ermöglichen.

**Doris Pargfrieder** führt die Interviews. Sie ist Vorstandsmitglied der ÖGL und außerdem in freier Praxis in Linz tätig. Pargfrieder bietet Gesundheitscoaching, Ernährungs-, Mentaltraining und Lebensberatung mit Fokus auf die Ganzheitlichkeit.

Kontakt zur Autorin:

**Mag.<sup>a</sup> Doris Pargfrieder**

Tel: +43 677 641 156 69  
kontakt@dorispargfrieder.at





**AVISO \*\*\* BITTE HEUTE BEREITS VORMERKEN!!! \*\*\* AVISO**

## FRESH-UP für Salutovisitor.innen® SA 14.MAI 2022 Linz-Zentrum

*Mit einem Seminar vom Leiter des  
Zentrums für Salutogenese,  
Bad Gandersheim, D*

**Dr. med. Theo D. Petzold**



Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, mit Europ. Cert. f. Psychotherapy (ECP), Lehrbeauftragter für Allgemeinmedizin an der MHH, veröffentlichte mehrere Bücher zur Weiterentwicklung des Salutogenese-Konzeptes. Er ist Gründer und Leiter des Zentrums für Salutogenese in Bad Gandersheim. Jahrelang war er Vorsitzender des Dachverbandes für Salutogenese. Petzold entwickelte die Salutogene Kommunikation SalKom®, eine auf attraktive Gesundheitsziele und hilfreiche Ressourcen ausgerichtete Gesprächsführung. Durch salutogene Kommunikation können die Selbstheilungsfähigkeit/ Selbstheilungskräfte angeregt und die gesundheitliche Eigenkompetenz gestärkt werden. [www.salutogenese-zentrum.de](http://www.salutogenese-zentrum.de)

Foto: © Verlag [www.gesunde-entwicklung.de](http://www.gesunde-entwicklung.de)

### Impressum

**Kontakt, Redaktion und Verteilerliste:**  
[office@oegl-lebensberater.at](mailto:office@oegl-lebensberater.at)

**Neue Datenschutzrichtlinien:**  
[www.oegl-lebensberater.at/oegl/kontakt.html](http://www.oegl-lebensberater.at/oegl/kontakt.html)

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

**Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 20. Februar 2022!!**

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

**Post- und Zustelladresse:**  
ÖGL, c/o Elfriede Zörner, Seeschanze 1/6, 6900 Bregenz  
Für den Inhalt verantwortlich: [zoerner@life-support.at](mailto:zoerner@life-support.at)

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





## Salutovision® - ERSATZ-TERMIN Jän 2022 - Aviso Mai 2022

### Ein gesundes Modell findet Anklang

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 die angeführten Personen haben ein Upgrade besucht und arbeiten speziell unter dem Gesichtspunkt der Salutogenese. Das heißt sie verstehen Gesundheit als einen für jeden Menschen subjektiven Prozess, der auch Krankheit beinhalten kann und in dem es gilt, das persönliche Kohärenzgefühl und Resonanzfähigkeit zu stärken: [www.oegl-lebensberater.at/oegl/salutovisoren.html](http://www.oegl-lebensberater.at/oegl/salutovisoren.html)

### ÖGL Upgrade zur/m Salutovisor/in®

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

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

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

#### Fortbildungsinhalte des 2tägigen Upgrades:

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



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

**IN KLEINGRUPPE v. max. 6 Pers. unter Einhaltung der aktuellen Covid-19**

**Sicherheitsbestimmungen! FR 10:00 – 18.00 Uhr und SA 09:00 – 17:00 Uhr**

**FR 21.01. – SA 22.01.2022      Aviso 2022: FR 27.05. – SA 28.05.2022**

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

Lehrgangleitung: Elfriede Zörner, Diplom-Lebensberaterin, Salutovisorin®

#### Information und Anmeldung:

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

[zoerner@life-support.at](mailto:zoerner@life-support.at)      M = +43 676 / 32 99 176



## Die Kunst des Erklärens – Die Kunst des Erfindens



**Em.Univ.-Prof. DDr. Bruno Buchberger,**  
Mathematiker – Manager – Musiker

**Zwei Video-Seminare für Ihre Weiterentwicklung mit  
persönlicher Beratungsstunde**

Professor Buchberger, international bekannter Forscher (Computer-Mathematik) und österreichischer Innovator (Aufbau des Softwarepark Hagenberg), erklärt und trainiert seine persönlichen Methoden in zwei Video-Seminaren (jeweils drei Stunden plus persönlicher Beratungsstunde):

### 🚩 Die Kunst des Erfindens

Wollen Sie ein neues Produkt erfinden, sich beruflich neu orientieren, eine gesellschaftspolitische Aktion planen, ...?

Im Seminar über das Erfinden präsentiert Buchberger seine 10-Schritte-Methode des "Positiven Spannungsmanagements", wie man in solchen Situationen systematisch zu innovativen, spannenden und realisierbaren Lösungen und Konzepten kommt. Ihre persönliche Situation können Sie in einer Einzelberatungsstunde mit ihm erörtern.

### 🚩 Die Kunst des Erklärens

Wie sammeln und strukturieren Sie Ihre Gedanken so rasch wie nötig, um zu einem vorgegebenen Thema zielorientiert sprechen oder schreiben zu können?

Im Seminar über das Erklären gibt Ihnen Buchberger ein einfaches, aber wohldurchdachtes Werkzeug (eine "Erklärungsschablone") an die Hand, mit welchem Sie in der zur Verfügung stehenden Zeit eine strategisch, psychologisch, didaktisch und logisch einwandfreie Präsentation vorbereiten können.

Bei beiden Seminaren ist für jede/n Teilnehmer/in jeweils eine persönliche Beratungsstunde im Preis inbegriffen. **Preis je Seminar:** 300.- € plus Ust. (Bonus ÖGL-Mitglieder: 250.- € plus Ust.)

### Seminartermine:

- Mi 26.01.2022, 16h - 19h30 Die Kunst des Erfindens
- Do 27.01.2022, 16h - 19h30 Die Kunst des Erklärens
- Mi 23.03.2022, 16h - 19h30 Die Kunst des Erfindens
- Do 24.03.2022, 16h - 19h30 Die Kunst des Erklärens

Die Zeiten für die persönliche Beratungsstunden werden individuell vereinbart.

Zur Vita **O.Univ.Prof.em. Dr.phil.Dr.hc.mult. Bruno Buchberger:** Mitglied der Europäischen Akademie der Wissenschaften, sechs Ehrendoktorate für seine mathematische Forschung, "Theory and Practice" Award der ACM (US Association for Computing), Österreicher des Jahres 2010 (Die Presse).

**Detaillierte Seminarbeschreibungen und Anmeldungen:** [buchberger.bruno@gmail.com](mailto:buchberger.bruno@gmail.com).

Foto: © Buchberger



## Weiterbildungen für Lebens- und Sozialberater\*innen

### Diplomlehrgang Integrative Körperarbeit, 07.01. - 11.12.2022,

Lehrgangsleitung: Anton Stejskal, MSc und Ingrid Huber, MSc. Integrative Körperarbeit (IKA) ist eine Fortbildung für Menschen in beraterischen, therapeutischen, sozialpädagogischen und pädagogischen Berufen. Es ist eine leiborientierte Beratungs- und Kommunikationsmethode. Die Wurzeln liegen in der Cranio-sacralen Körperarbeit, dem Body-Mind Centering®, der Somatic Education, der Logopädagogik nach Viktor Frankl und dem Dialogprozess. Dieser Lehrgang ist gemäß den Richtlinien des OÖ Bildungskontos förderbar!

### Die Kunst des Fragens und des Zuhörens, 08. - 09.03.2022,

Ein Seminar mit Mag.a Dr.in Gundi Mayer-Rönne. Dieses Seminar bietet Ihnen ein praxisorientiertes Lernen und dient Ihrer persönlichen wie fachlichen Kompetenzsteigerung. Sie haben die Möglichkeit, sich mit dem theoretischen sowie praktischen Handwerkszeug auseinander zu setzen, dieses zu integrieren und können Ihre erworbenen Fähigkeiten unmittelbar anwenden.

### Sehnsucht nach Sinn, 06. - 07.05.2022,

Ein Seminar mit Anton Stejskal, MSc über den Umgang mit Leid, Schuld und Tod. Wir Menschen sind „pathische“ Wesen, das bedeutet, das Leben „widerfährt“ uns. Gerade im Falle von Krankheit, Leid oder Tod spüren wir die Macht des Schicksals besonders deutlich. Aber sind wir deswegen „Opfer“ des Lebens? Wie kann es gelingen, Regisseur\*in meines Lebens zu bleiben, auch wenn mein Drehbuch jederzeit umgeschrieben werden kann?

### Wirksam Grenzen setzen und Empathie leben - kein Widerspruch,

08. - 09.06.2022, Ein Seminar mit Mag.a Dr.in Gundi Mayer-Rönne. Du musst Grenzen setzen!“ Wir alle stimmen dem Appell zu, nehmen uns vor, öfter mal „nein“ zu sagen. Damit müssen wir aber andere enttäuschen. Wir wissen, dass Erfolge in Beratung und Begleitung nur über eine gelungene Beziehungsgestaltung gelingen kann und geben alles.

### Empathie und Selbstfürsorge - Über den Umgang mit Spiegelungsphänomenen in beratenden Berufen, 08.11.2022,

Ein Seminar mit Anton Stejskal, MSc.

### Resilienz - Dem Stress die Stirn bieten, 02.11.2022,

Ein Seminar mit Anita Putscher. Die SCORE-Struktur zieht sich durch den Tag und wird als anwendbares Selbstcoaching-Modell mit nach Hause genommen. Leicht anwendbare Übungen werden gezeigt und geübt.

### Methoden-Werkzeugkoffer für die Gestaltung von Seminaren, 13.09. + 13.10.2022.

Ein Seminar mit Anita Putscher. In diesem Seminar lernen Sie Methoden und Werkzeuge für ihren perfekten Seminar- oder Workshop Tag kennen.

Ihre persönliche Ansprechpartnerin: **Birgit Lugmair, DLB**

Telefon: +43 732 6922 – 7702, E-Mail: [Birgit.Lugmair@organos.at](mailto:Birgit.Lugmair@organos.at) [www.organos.at](http://www.organos.at)



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



### Lehrgang Stressmanagement & Burnout Prävention

In diesem Lehrgang erhalten Sie fundierte Methoden, um die Ursachen von Stress erkennen und analysieren zu können. Sie können Personen bei stressbedingten Situationen professionell coachen und Unternehmen gezielt bei stressrelevanten Themen begleiten.

Lebensberater:innen können sich nach Absolvierung in die Expert:innenliste der WKO eintragen lassen und den Gesundheitshunderter der SVS anbieten.

**4 dreitägige Module, 7. Feb. bis 29. Juni 2022**



### Lehrgang Supervision

Der Bedarf an Supervision in Unternehmen und Organisationen wird immer größer! Erweitern Sie Ihre Kompetenz im Bereich Supervision und lernen Sie neben deeskalierenden Gesprächstechniken und Methoden zur Konfliktbewältigung ganz viele Tools kennen, um Einzel-, Gruppen-, Fall-, und Team-Supervisionen anzuleiten.

Lebensberater:innen können sich nach Absolvierung in die Expert:innenliste der WKO eintragen lassen und dürfen Lehrsupervisionen für LSB i.A. anbieten.

**4 dreitägige Module, 7. März bis 28. September 2022**



### Weiterbildung Krisenintervention

Um Menschen in akuten Beziehungs- und Lebenskrisen weiterhelfen zu können, ist Fachwissen im Bereich Krisenintervention unerlässlich. Neben dem Erkennen verschiedener Formen von Krisen werden auch Krisendynamiken, -verläufe, mögliche Folgen, Interventionen und die Grundlagen der Gesprächsführung in der Krisenintervention thematisiert. Der Lehrtrainer Mag. Andreas Urich geht auch die Fragen der TeilnehmerInnen ein und zeigt viele nützliche Tools aus der täglichen Praxis.

**24.- 26. Jänner 2022** (als 24-stündige Fortbildung anrechenbar)



### Hilfe, der Familiensegen hängt schief!

Vom ständigen Geschwisterstreit der Kinder angefangen über Streit um die Hausaufgaben, Konflikte mit dem Pubertier, Uneinigkeit mit den eigenen Geschwistern um die Versorgung der alternden Eltern, Spannungen mit den Schwiegereltern bis hin zu Kontaktabbruch – all diese Themen können in den besten Familien vorkommen. Lernen Sie viele Tools kennen, um Ihre Kompetenz und Ihren Methodenkoffer rund um Familienthemen und -konflikte zu erweitern.

**14.- 15. Februar 2022** (als 16-stündige Fortbildung anrechenbar)



**BILDUNGSHAUS  
VILLA  
ROSENTAL**

Fachwerk für Stressprävention,  
Familien- & Erwachsenenbildung

T: 07613 45000  
M: office@institutthuemer.at  
H: www.institutthuemer.at



Florian Huemer, MA  
Institutsleiter



20 (pr)



# 25 Jahre SteiGLS

Steirische Gesellschaft  
für Lebens- und Sozialberatung | Psychosoziale Beratung



Nach Corona-bedingter Verschiebung war es dann so weit: **Am 18. September 2021 konnten wir unser 25-Jahr-Jubiläum in gebührendem Rahmen feiern.**



Der **Vorsitzende und Akademieleiter Dr. Günther Bitzer-Gavornik** begrüßte die Anwesenden mit Dankbarkeit und Stolz über den Weg der SteiGLS und machte einen kurzen Rückblick auf die 25 Jahre SteiGLS.

Dr. Bitzer-Gavornik bedankte sich bei allen bisherigen und derzeitigen **Vorstandsmitgliedern** und den **über 100 AusbilderInnen und FachreferentInnen**, die uns in den

25 Jahren so kompetent unterstützt haben. Ohne sie wären 25 Jahre SteiGLS mit dieser Vielfalt an Aus-, Fort- und Weiterbildungen nicht möglich gewesen.

Günther Bitzer-Gavornik bedankt sich auch bei den **HelferInnen**, die das Fest vorbereitet und für das leibliche Wohl gesorgt haben. Besonders bedankt sich Günther Bitzer-Gavornik bei seiner **Tochter Kathrin**, die schon seit vielen Jahren federführend die Organisation des SteiGLS-Festes innehat – ohne sie würde es das Fest in dieser Form wohl nicht geben ☺.

Besonders bei seiner **Assistentin Barbara Baumann** bedankte sich Dr. Bitzer-Gavornik sehr herzlich. Sie war von Anfang an mit dabei (und ist es immer noch), ihre Tätigkeit wird auch von den AusbilderInnen und AbsolventInnen sehr geschätzt.

Ein Höhepunkt des Festes war der **Vortrag von Univ.Prof. Mag. Dr. Andreas Schnider** - Obmann-Stellvertreter unserer steirischen WKO-Fachgruppe und auch auf Bundesebene für die LSB engagiert.

Professor Schnider hat ein Buch zum Thema „Spiritualität in der Lebensberatung“ – ein Essay, wie er es nennt – geschrieben.

Mit seinem tief sinnigen und lebendigen Vortrag regte er die ZuhörerInnen sicherlich auch zum Nach- und Weiterdenken an, wie sich das schon im folgenden Austausch im Plenum zeigte.

Als besonderen Dank für seine fachliche Unterstützung und die jahrelange Kooperation innerhalb der SteiGLS hat ihn unser Vorstand zum Ehrenmitglied ernannt. Professor Schnider nahm die Ehrenurkunde mit Freude und Stolz an.

Wie alljährlich bei unseren Sommerfesten wurden auch heuer unsere **LehrgangsabsolventInnen zu den erfolgreich absolvierten Diplomprüfungen beglückwünscht.**



In den 25 Jahren SteiGLS konnten wir in unzähligen Aus-, Fort und Weiterbildungen über 1000 TeilnehmerInnen auf ihrem Weg zu Diplom-LebensberaterInnen begleiten und schon aktiven KollegInnen zusätzliche Skills für ihre berufliche Tätigkeit mitgeben.

← Zwei langjährige Freunde: Die **Begründer der SteiGLS** und auch nach 25 Jahren immer noch Vorsitzender/Akademieleiter und Vorsitzender-Stellvertreter:

**Dr. Günther Bitzer-Gavornik (re.) und Dr. Heinz Paul Binder, MSc**

[Aktuelles Aus- und Weiterbildungsprogramm auf www.steigl.org](http://www.steigl.org)



## Marshall B. Rosenberg

### Gewaltfreie Kommunikation

#### Eine Sprache des Lebens

Das Grundlagenwerk – der Bestseller in Gewaltfreier Kommunikation. Ohne dass wir es vielleicht beabsichtigen, haben unsere Worte und unsere Art zu sprechen Verletzung und Leid zur Folge – bei anderen und auch bei uns selbst. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft uns, bewusster zuzuhören und unserem Gegenüber respektvolle Aufmerksamkeit zu schenken. Gleichzeitig lernen wir, uns ehrlich und klar auszudrücken. Als eine Sprache des Lebens können wir die GFK in der Kommunikation mit allen Menschen, egal welchen Alters, unabhängig von ihrem kulturellen oder religiösen Hintergrund in den unterschiedlichsten Situationen anwenden.

Mit Geschichten, Erlebnissen und beispielhaften Gesprächssituationen macht Marshall Rosenberg in seinem Buch deutlich, wie sich mithilfe der GFK auch komplexe Kommunikationsprobleme lösen lassen. Für die Neuauflage dieses Bestsellers wurde der Text umfassend überarbeitet und um ein neues Kapitel zum

Thema „Konfliktklärung und Mediation“ erweitert. „Das Buch Gewaltfreie Kommunikation kann die Welt verändern. Und wichtiger noch, es kann Ihr Leben verändern.“ – Jack Canfield (Quelle: Amazon)

**Jungfermann Verlag, 12. Edition (20.Sep.2016) Eur 24,00**  
**ISBN 978-3955715724, Taschenbuch, 224 Seiten**

### Manuela Macedonia

#### Iss dich klug! – Und Dein Gehirn freut sich

Die Effizienz unseres Gehirns hängt eng mit unserer Ernährungsweise zusammen. Doch wie die Forschung heute beweist, werden schon vor unserer Geburt die Weichen für die Hirnentwicklung gestellt: mit der mütterlichen Ernährung. Die Neurowissenschaftlerin Dr. Manuela Macedonia zeigt, wie das Gehirn von wertvoller Nahrung bis ins hohe Alter profitiert, aber auch, welchen Schaden ungesunde Kost anrichtet.

Einfach und allgemeinverständlich erklärt sie, woher unsere Vorliebe für Süßes kommt und warum Schokolade glücklich macht. Sie belegt, warum die mediterrane Küche besser abschneidet als die westliche Diät, wie Bewegung uns beim Denken hilft und weshalb Fasten dem Gehirn guttut. Ernährung in der Schwangerschaft: was werdende Mütter für die Hirnentwicklung ihrer Kinder tun können. Was kann Muttermilch? Auswirkungen auf die Intelligenz, das Mikrobiom und das Immunsystem von Babys. Nahrung fürs Gehirn: welche Vitamine und Spurenelemente unterstützen den Denkkapparat? Glücksgefühle beim Essen: ein

Lob auf die guten Fette. Wie das Gehirn altert und wie wir durch die richtige Ernährung Demenz und anderen krankhaften Veränderungen des Gehirns vorbeugen können. In ihrem Buch kombiniert Macedonia Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und der Ernährungswissenschaft, um über den Zusammenhang zwischen optimaler Ernährung und einem fitten Gehirn aufzuklären. Ein sehr persönliches und humorvolles Sachbuch – mit wissenschaftlich fundierten Ernährungstipps!

**Verlag: Ecowin; 2. Edition (18. März 2021)**  
**ISBN: 978-3711002723, gebundene Ausgabe, 208 Seiten, Eur 24,-**



Das Leben  
ein Geben

Wissen - Weg zur Gesundheit

Maria Prinz

## Maria Prinz

### Das Leben ein Geben Wissen - Weg zur Gesundheit

Für vieles gibt es Schulen: für Sprachen, Technik, Wissenschaften, usw. Doch eine „Schule der Gesundheit“ um Aspekte aufzubauen, die wir für unser persönliches Leben zur Weiterentwicklung und zum Wohle der Gesellschaft brauchen, haben wir nicht.

Eine Schule, die uns Möglichkeiten des Gesundens und Gesundbleibens aufzeigt, eine Schule des Gesundbleibens und die Neues in uns wachruft und festigt.

Mit diesem Buch möchte Maria Prinz Perspektiven, Denkansätze und Gedanken sowie Erfahrungen zum Thema „Gesundung“ vermitteln.

Maria Prinz ist Psychologische Beraterin sowie Gewerbliche Masseurin mit Kernkompetenz Fußreflexzonenmassage und Ernährungslehre. Sie begleitet

Klienten in ganzheitlicher Entgiftung, bewusster Ernährung, Bewusstseins- und Meditationsarbeit sowie Persönlichkeitsentwicklung. Sie arbeitete in Österreich, Deutschland und in der Schweiz.

Im Eigenverlag Maria Prinz, 1. Auflage 2019, Eur 34,50,  
ISBN 978-3-200-06614-4

-

## Diana Sicher - Fritsch

### Gedichte am Bodensee

Die Gedichte dieses Buches wurden von Kollegin Diana Sicher-Fritsch auf dem Pfänderhang, mit Blick auf den Bodensee verfasst. Es ist ein magischer Ort. Der Pfänder im Rücken gibt Halt und stärkt, der Weitblick über den See sorgt für freie Gedanken, die Stille des Fritschen Waldes unterstützt die innere Ruhe und die bunte Blumenweide mit den Fritschen Kühen, sorgen für Lebendigkeit. Hier sind die Menschen füreinander da - ein Ort der Leichtigkeit und Lebensfreude.

Verzaubert von den Jahreszeiten, den Augenblicken und Gefühlen, die das Leben bereithält, schreibt Diana Sicher-Fritsch auf, was sie fühlt.

Diana Sicher-Fritsch, MSc, Akad. Mentalcoach, Lebens- & Unternehmensberaterin. Geboren in Wölfnitz/Ktn. (A), aufgewachsen in der Schweiz und in Österreich, lebt und wirkt Diana Sicher-Fritsch in Lochau am Bodensee. Sie

leitet den Spa und das Gesundheitszentrum im MentalSpa-Resort Fritsch am Berg am Pfänderhang. Ihre Inspiration findet sie bei ihrer Familie, ihrer Arbeit, der Natur und den Menschen.

Herausgeber: Denk Art, 1. Edition (18. Oktober. 2021)  
ISBN: 978-3200077713, Gebundene Ausgabe, 104 Seiten,



**Ulrich Ott**

## **Meditation für Skeptiker**

**Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst**

Meditation aus Sicht der Wissenschaft – mit vielen Übungen, auch für Einsteiger  
Ulrich Ott ist Psychologe und Neurowissenschaftler und meditiert selbst seit vielen Jahren. In seinem Ratgeber nähert er sich Geschichte und Praxis der Meditation von der wissenschaftlichen Seite.

Nach einem kurzen Überblick über verschiedene Meditations-Techniken laden einfache Übungen in fünf Schritten dazu ein, eigene Erfahrungen zu machen. Denn Meditation ist ein Instrument der Selbsterkenntnis, das wirklich jeder für sich nutzen kann. Alle Übungen sind praxiserprobt, einfach nachvollziehbar und auch für Einsteiger geeignet.

Abgerundet wird das Meditations-Handbuch durch wissenschaftlich fundiertes Hintergrundwissen und leicht verständlich erklärte Erkenntnisse aus der psychologischen und neurowissenschaftlichen Forschung.

**Herausgeber: Knauer MensSana, 2. Edition (02. Mai 2019) Eur 9,99**  
**ISBN: 978-3426878453, Taschenbuch, 208 Seiten,**



**Gerald Kneidinger**

## **Nutze die Macht der Gesten**

**Souverän bei Auftritt und Präsentation**

Wenn Sie dieses Buch lesen, werden Sie die wichtigsten Gesten machtvoller Kommunikation erlernen und anwenden können. Gerade im Zeitalter der Digitalisierung sind eine professionelle Körpersprache und Präsentation besonders wichtig. Genau deshalb wird es auch in Zukunft entscheidend sein, vor seinem Gegenüber die nötige Wirkungskompetenz auszustrahlen. Die Körpersprache und Mimik unseres Gegenübers zu entschlüsseln und die eigene gezielt einzusetzen, kann in vielen Situationen sehr hilfreich sein. Egal ob in Meetings, Präsentationen, Verhandlungen, Vorstellungsgesprächen, beim Smalltalk oder in Videomeetings.

Hinter die Fassade der anderen zu blicken, zu erfassen, was sie wirklich fühlen, ist ein verlockender Gedanke. Immer dann, wenn wir anderen Menschen begegnen, machen wir uns automatisch ein Bild davon, was in unserem Gegenüber vorgeht. Weiter kommt, wer es versteht, bei seinem Gegenüber „Wirkung“ zu erzielen und sich „sichtbar“ zu machen. Deshalb spielt es eine wesentliche Rolle, die eigene Körpersprache zu beherrschen und professionell zu präsentieren. Mit einem Wort: Die Gesten der Macht richtig zu nutzen, hilft die eigenen Ziele leichter zu erreichen. All das wird in diesem Buch beschrieben und durch zahlreiche Farbbilder illustriert.

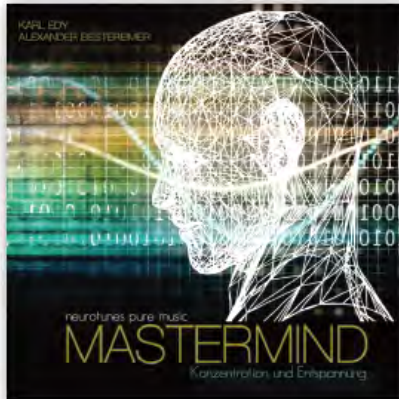
**Der Verlag Dr. Snizek e.U. Wien, 27. Aug. 2021 Eur 29,90**  
**ISBN: 978-3-903167-14-8, Hardcover, 172 Seiten,**  
**100 Abbildungen, durchgehend vierfärbig, [office@der-verlag.at](mailto:office@der-verlag.at)**







Hier noch 2 Entspannungs-Impulse: Je CD Eur 25,-



neurotunes  
pure music

**MASTERMIND**  
Konzentration und Entspannung

Track	
Mastermind	1:00:40

neurotunes Soundeffekte

- Binaurale Beats mit 20 Hz
- Head Related Transfer Function
- Bilaterale Hemisphärenstimulation
- Rosa Rauschen

**MASTERMIND pure music**

Werde zum Meister deiner Gedanken und deiner Emotionen. Mit einem erhöhten Bewusstsein kannst du deine Talente kreativ nutzen und deine Konzentrationsfähigkeit steigern. Lernen passiert mit Leichtigkeit und Gelassenheit. Mit Hilfe der gezielt eingesetzten und wirkungsvoll aufeinander abgestimmten Neurosoundeffekte in MASTERMIND pure music kannst du all dies mühelos in dein Leben integrieren.

**Neuro-Soundeffekte**

**Binaurale Beats mit 20 Hz** synchronisieren beide Gehirnhälften und führen die Gehirnaktivität in einen Beta Zustand mit hoher Konzentration. **Head Related Transfer Function** vermittelt natürliches dreidimensionales Hören und wirkt stimulierend und harmonisierend auf das Gehirn. **Bilaterale Hemisphärenstimulation** beruhigt die Emotionen, erzeugt innere Gelassenheit und fördert die Kreativität. **Rosa Rauschen** unterstützt dein natürliches Wohlbefinden.

**Wirkung**

- Steigerung der Konzentrations- und Merkfähigkeit
- Steigerung der Denk- und Gedächtnisleistung
- Prävention Altersdemenz
- Steigerung der Kreativität
- Entspannung, Gelassenheit und innere Ruhe
- Emotionales Gleichgewicht

+43 1 8103943  
www.neurotunes.com  
office@neurotunes.com



neurotunes  
Geführte Meditation

**POWER NAP INTENSE**  
Intensiv Entspannungsprogramm  
mit geführten Meditationen

Tracks	
1. Klarer Geist	10:48
2. Innere Gelassenheit	15:04
3. Mut und Selbstvertrauen	14:34

neurotunes Soundeffekte  
Binaurale Beats mit 6 Hz

**POWER NAP INTENSE**

In der heutigen schnelllebigen Zeit ist jede noch so kurze Ruhepause eine wertvolle Quelle der Kraft und der klaren Gedanken. Entspannung ist die Voraussetzung für Regeneration, gesunde innere Balance und Wohlbefinden.

Ein bewusster Umgang mit Stress verwandelt Herausforderungen in Chancen und Lernfelder. Ängste lösen sich auf, das Selbstvertrauen steigt und eine gelassene Konzentration gibt Sicherheit. Power Nap Intense: Für mehr Leichtigkeit, Freude und Lebensmut.

**Neuro-Soundeffekte**

Binaurale Beats sind Schwingungen, die beide Gehirnhälften synchronisieren. Den Ohren werden über einen Kopfhörer Töne mit leicht unterschiedlicher Frequenz zugeführt. Die Aktivität des Gehirns gleicht sich der Differenz von 6 Hz an und gelangt in den Theta-Bereich, also in einen Schlaf in der Traumphase (REM-Phase).

**Wirkung**

- Innere Balance und Entspannung
- Allgemeines Wohlfühl und Gelassenheit
- Ganzheitliches und vernetztes Denken
- In kurzer Zeit zu mehr Konzentration und Fokus
- Aufladen der Energiereserven

+43 1 8103943  
www.neurotunes.com  
office@neurotunes.com





## FROHE FESTTAGE!

### ARS ELECTRONICA CENTER macht es möglich: Ein virtueller Krippen-Besuch

Hier können Sie im **Deep Space** in einer fantastischen 3D Rundumsicht jede einzelne Krippenfigur der Osterrieder Krippe im Linzer Mariendoms betrachten und allerlei Interessantes erfahren.

Wer dazu noch Kunstgeschichtliches und über die Entstehung des Projektes, das in Europa einzigartig ist, wissen möchte, wird bei der Aufzeichnung der Eröffnungsveranstaltung im Future Lap des AEC fündig:  
[https://youtu.be/5aQQKSj\\_lg](https://youtu.be/5aQQKSj_lg)

Deep Space LIVE: Die Virtuelle Krippe in voller Pracht



### ZEICHEN SETZEN

Ein Zeichen der Hoffnung setzen durch ein gutes Wort oder ein stilles Stoßgebet.

Ein Beispiel der Glaubwürdigkeit geben durch Versprechen, denen entsprechende Taten folgen.

Wahre Größe zeigen im Widerstand gegen die Macht der Kleinkarierten und die Panikmache der Kleingeister.

Sich als Anwalt stark machen für Geschwächte und Schwache, Unbeholfene und Benachteiligte.

Ein Bote des Trostes werden durch aufrichtige Zuwendung und aufmerksame Anteilnahme.

Ein Signal für mehr Lebensfreude senden durch ein heiteres Lächeln und ein freundliches Gesicht.

Zeichen der Treue miteinander teilen im einfühlsamen Mitgehen bewährter Freundschaft.

*Paul Weismantel, aus „...den Verzagten ein Licht“ 2020*



Der **ROSENALER** – Eine **reizvolle Geschenksidee** des Seminarhauses Villa Rosental: Der „Villa Rosentaler“ hat einen Wert von € 100,- und kann für alle Bildungs- und Beratungsangebote verwendet werden. In diesem handgefertigten Taler liegt ganz viel handwerkliche Liebe: Das Buchenholz stammt aus heimischen Wäldern, es wurde von Hand geschnitten und glattgeschliffen, anschließend wurde jedes Stück beidseitig von Hand mit einer Gravur versehen. Die außergewöhnliche Gutscheinsmünze wird in einer Holzschatulle auf einem Moosbett verkauft.

Die Anmietung der neu erweiterten Räumlichkeiten, genannt „Gartenhaus“ kostet regulär € 130,- exkl. Steuer pro Tag. Wer noch heuer einen „Villa Rosentaler“ erwirbt, kann diesen nächstes Jahr für die Anmietung des Gartenhauses verwenden und zahlt nur einen Taler (sprich € 100,-) zuzüglich Steuer für einen Tag im neuen Gebäude.  
[www.instituthuemer.at](http://www.instituthuemer.at)

**SALUTOVISION®-SCHECK**

**MENTAL**  
Beratung & Coaching & Stressmanagement & Supervision  
Im Wert v. €90,- für 1 Std. (60 min) – Gültig bis 31.12.2022 – Keine Barzahlung!  
Dieser Salutovision®-Scheck ist nur für 1 TeilnehmerIn der OÖN „Wertschätzungs-Tombola“ nach Terminvereinbarung einlösbar bei:  
**Michaela Grafenberger, Diplom-Lebensberaterin, Salutovision®**  
Eres – Linz – Laabkirchen  
Info und Terminvereinbarung unter +43 676 35 50 921  
Unsere Salutovision®-Schecks begleiten und motivieren Sie in der Erhaltung Ihrer Gesundheit. In Kooperation OÖN, OöGest. für Lebensberatung Linz & Institut Huemer Laabkirchen  
**MENTAL / ERNÄHRUNG / BEWEGUNG** [www.oegl-lebensberater.at](http://www.oegl-lebensberater.at)

**SALUTOVISION®-SCHECK**

**MENTAL**  
Beratung & Coaching & Stressmanagement & Supervision  
Im Wert v. €90,- für 1 Std. (60 min) – Gültig bis 31.12.2022 – Keine Barzahlung!  
Dieser Salutovision®-Scheck ist nur für 1 TeilnehmerIn der OÖN „Wertschätzungs-Tombola“ nach Terminvereinbarung einlösbar bei:  
**Silvia Wieser, MSc, Diplom-Lebensberaterin, Salutovision®**  
Wiedbühnen – Linz – Laabkirchen  
Info und Terminvereinbarung unter +43 650 63 30 633  
Unsere Salutovision®-Schecks begleiten und motivieren Sie in der Erhaltung Ihrer Gesundheit. In Kooperation OÖN, OöGest. für Lebensberatung Linz & Institut Huemer Laabkirchen  
**MENTAL / ERNÄHRUNG / BEWEGUNG** [www.oegl-lebensberater.at](http://www.oegl-lebensberater.at)

**SALUTOVISION®-SCHECK**

**MENTAL**  
Beratung & Coaching & Stressmanagement & Supervision  
Im Wert v. €90,- für 1 Std. (60 min) – Gültig bis 31.12.2022 – Keine Barzahlung!  
Dieser Salutovision®-Scheck ist nur für 1 TeilnehmerIn der OÖN „Wertschätzungs-Tombola“ nach Terminvereinbarung einlösbar bei:  
**Roland Freimüller, MSc, Diplom-Lebensberater, Salutovision®**  
Linz – Laabkirchen  
Info und Terminvereinbarung unter +43 999 103 00 236  
Unsere Salutovision®-Schecks begleiten und motivieren Sie in der Erhaltung Ihrer Gesundheit. In Kooperation OÖN, OöGest. für Lebensberatung Linz & Institut Huemer Laabkirchen  
**MENTAL / ERNÄHRUNG / BEWEGUNG** [www.oegl-lebensberater.at](http://www.oegl-lebensberater.at)

**SALUTOVISION®-SCHECK**

**MENTAL**  
Beratung & Coaching & Stressmanagement & Supervision  
Im Wert v. €90,- für 1 Std. (60 min) – Gültig bis 31.12.2022 – Keine Barzahlung!  
Dieser Salutovision®-Scheck ist nur für 1 TeilnehmerIn der OÖN „Wertschätzungs-Tombola“ nach Terminvereinbarung einlösbar bei:  
**Elfrیده Zörner, Diplom-Lebensberaterin, Salutovision®**  
Linz – Laabkirchen  
Info und Terminvereinbarung unter +43 670 32 00 178  
Unsere Salutovision®-Schecks begleiten und motivieren Sie in der Erhaltung Ihrer Gesundheit. In Kooperation OÖN, OöGest. für Lebensberatung Linz & Institut Huemer Laabkirchen  
**MENTAL / ERNÄHRUNG / BEWEGUNG** [www.oegl-lebensberater.at](http://www.oegl-lebensberater.at)

**SALUTOVISION®-SCHECK**

**MENTAL**  
Beratung & Coaching & Stressmanagement & Supervision  
Im Wert v. €90,- für 1 Std. (60 min) – Gültig bis 31.12.2022 – Keine Barzahlung!  
Dieser Salutovision®-Scheck ist nur für 1 TeilnehmerIn der OÖN „Wertschätzungs-Tombola“ nach Terminvereinbarung einlösbar bei:  
**Mag<sup>a</sup> Doris Pargfriedler, Diplom-Lebensberaterin, Salutovision®**  
Linz – Laabkirchen  
Info und Terminvereinbarung unter +43 660 23 84 826  
Unsere Salutovision®-Schecks begleiten und motivieren Sie in der Erhaltung Ihrer Gesundheit. In Kooperation OÖN, OöGest. für Lebensberatung Linz & Institut Huemer Laabkirchen  
**MENTAL / ERNÄHRUNG / BEWEGUNG** [www.oegl-lebensberater.at](http://www.oegl-lebensberater.at)

**SALUTOVISION®-SCHECK**

**ERNÄHRUNG**  
Beratung & Coaching & Stressmanagement  
Im Wert v. €90,- für 1 Std. (60 min) – Gültig bis 31.12.2022 – Keine Barzahlung!  
Dieser Salutovision®-Scheck ist nur für 1 TeilnehmerIn der OÖN „Wertschätzungs-Tombola“ nach Terminvereinbarung einlösbar bei:  
**Mag<sup>a</sup> Ariane Hittthaller, MSc, Ernährungswissenschaftlerin, Salutovision®**  
Oberpullendorf (bei Linz)  
Info und Terminvereinbarung unter +43 664 42 43 927  
Unsere Salutovision®-Schecks begleiten und motivieren Sie in der Erhaltung Ihrer Gesundheit. In Kooperation OÖN, OöGest. für Lebensberatung Linz & Institut Huemer Laabkirchen  
**MENTAL / ERNÄHRUNG / BEWEGUNG** [www.oegl-lebensberater.at](http://www.oegl-lebensberater.at)

**ÖGL-Vorstand spendete den OÖN 6 Beratungsgutscheine für die „Tombola der Wertschätzung“ für Pflegeberufe.**

