



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 79 / März 2022



© ezörner

Elke Waldner: Zukunft unserer Kinder.....Seite 04
Monika Frick: Motivation Jugendlicher.....Seite 08
Hitthaller/Pargfrieder/Freimüller: Darmprobleme.....Seite 11
Personen hinter den Instituten: TILO.....Seite 15
Für den Frieden.....Seite 29



ImpulsPro





Vorwort: Sehnsucht nach Heilung und Frieden	03
Elke Waldner / Elfriede Zörner: Die Zukunft unserer Kinder	04
Monika Frick: Motivation von Jugendlichen	08
A.Hitthaller / D.Pargfrieder / R.Freimüller: Wenn d. Darm Probleme macht (EWI)	11
Serie: Menschen hinter den Instituten – TILO (LSB)	15
ÖGL FreshUp Tagung mit Th. D. Petzold / M. Deppeler / P. Keiten (SAL)	17
ÖGL-Upgrade zur Salutovisor/in® (SAL)	18
WB: pro mente – Erste Hilfe für die Seele (LG. f. LSB, Angehörige,...) (A)	19
WB: Villa Rosental – ExpertenLG Master / Gesundheitsbild / Paare (OÖ)	22
WB: Ilse Gschwandtner – AufstellungsLG Walking Spirit (OÖ)	23
WB: CLS – LG Trauer / Burnout / Paare / Mobbing / Trauma / Frausein (A)	24
Literaturimpuls: J. Bauer – Das empathische Gen	26
Literaturimpuls: M. Spitzer – Wie Kinder denken lernen	26
Literaturimpuls: I. Patsch – Mich in meinem Leben finden	27
Literaturimpuls: M. Hosang u.a. – Das Tor zur Schönheit	27
Literaturimpuls: B.v. Suttner – Die Waffen nieder!	28
Literaturimpuls: B. Hamann – Bertha von Suttner (Biografie)	28
FÜR DEN FRIEDEN!	29
<i>Impressum und Redaktionsschluss</i>	14





Elfriede Zörner
Präsidentin der ÖGL
Foto © Atelier Mozart

Sehnsucht nach Heilung und Frieden

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Die Infektionszahlen durch die Omikron-Variante sind nach wie vor hoch – auch in meinem Umfeld erfahre ich täglich von neuen Infekten –, doch auf Grund der mildereren Verläufe werden alle Maßnahmen drastisch zurückgefahren. Einerseits vom Zeitpunkt her verwunderlich, andererseits sehnen wir uns alle nach einem unbeschwerten Frühling. Nur seit dem 24. Februar 2022 erschüttert die westliche Welt ein für meine und jüngere Generationen komplett neues Ereignis: Putin ließ seine russischen Truppen in die Ukraine einmarschieren! Ein Krieg durch eine atomare Großmacht direkt vor unserer Haustür. Wir fühlen uns tief betroffen, leiden mit den Angegriffenen, mit den Flüchtlingen und fühlen uns durch den ukrainischen Appell und die eindringliche Bitte um Hilfe, die Russen zurückzudrängen, in einem Konflikt zwischen gewünschter Nachbarschaftshilfe und der Sorge einer weiteren Eskalation. – Die letzte Seite dieser Ausgabe widmen wir dem Wunsch nach Frieden sowie Hilfsmöglichkeiten!

Als Schwerpunktthema befassen wir uns diesmal mit der belastenden Situation unserer Jugend: Anhand des UNICEF-Berichts reflektiere ich gemeinsam mit **Kollegin Mag. Elke Waldner „Die Zukunft unserer Kinder“** und was wir in der Beratung unterstützend beitragen können. Ergänzend dazu setzt sich **Kollegin Monika Frick** mit der **Motivation von Jugendlichen** auseinander; sie hat außerdem vor kurzem beim Vorarlberger LSB Stammtisch interessante Aktivitäten für die Jugend vorgestellt, mehr davon in der nächsten Ausgabe.

Im vierten Teil über unser **Verdauungssystem** zeigen **Mag.^a Ariane Hitthaller, MSc, Mag.^a Doris Pargfrieder und Roland Freimüller, MSc.** Lösungsschritte bei Darmproblemen auf. Eine weitere Fortsetzung findet auch unsere Interview-Serie über die **Personen hinter den Instituten**; diesmal befragt Vorstandsmitglied Doris **Logotherapeutin und Kollegin Inge Patsch** aus Tirol von der **TILO**.

Alle Salutorvisor*innen laden wir herzlich zur **internationalen ÖGL-FreshUp-Tagung**, wir freuen uns, Ihnen Mitte Mai ein spannendes Programm bieten zu können! Durch den letzten Jour Fixe der FGOÖ in Gmunden auf Initiative von Mag. Gerlinde Stropek können wir auf das **pro mente-Angebot „Erste Hilfe für die Seele“** aufmerksam machen; bitte informieren Sie auch Ihre Klienten, Firmen und Schulen darüber. Die **Weiterbildungsangebote** werden interessant und vielfältig ergänzt durch Veranstaltungen der **Villa Rosental, Aufstellerin Ilse Gschwandtner** und der **CLS**. Fachliteratur-Empfehlungen über Entwicklung – nicht nur der Jugend – zu Humanität, Sinnfindung und Frieden finden Sie in unseren **Literatur-Impulsen** und den Abschluss bildet diesmal die bereits erwähnte zusätzliche **Friedens-Seite**.

Im Namen des ganzen Vorstandes
**Wünsche ich Ihnen gute Anregungen aus dieser Lektüre
und eine freudvolle, gesunde Frühlingszeit,
die hoffentlich ein Weg des Friedens ist!**

Elfriede Zörner
Präsidentin der ÖGL

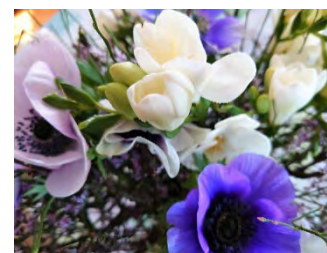


Foto: © ezörner



Die Zukunft unserer Kinder

Ein UNICEF-Bericht zeigt den großen Bedarf auf, ihre psychische Gesundheit zu fördern

*Von Mag. Elke Waldner, Klagenfurt
und Elfriede Zörner, Linz – Bregenz*

Kinder und Jugendliche könnten die Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf ihre psychische Gesundheit und ihr Wohlbefinden noch viele Jahre lang spüren, warnt das UN-Kinderhilfswerk UNICEF in seinem im Okt. 2021 veröffentlichten Bericht über die aktuelle weltweite Situation der Kinder.

Wie wir wissen, haben sich gerade die psychischen Belastungen für Kinder und Jugendliche im letzten halben Jahr weiter verstärkt – durch den Krieg in der Ukraine seit 24. Februar sogar drastisch.

Laut den Untersuchungen der UNICEF leidet jeder siebte junge Mensch zwischen 10–19 Jahren weltweit an diagnostizierten psychischen Beeinträchtigungen, Angststörungen, Depressionen oder Verhaltensauffälligkeiten. In der Altersgruppe der 15–19-Jährigen ist Suizid die vierthäufigste Todesursache nach Verkehrsunfällen, Tuberkulose und Gewalttaten. Auch in den westlichen Ländern herrscht ein großer Bedarf an Hilfsangeboten.

„Es waren lange, lange 18 Monate für uns alle – insbesondere für Kinder. Aufgrund der landesweiten Lockdowns und der pandemiebedingten Einschränkungen haben Kinder prägende Abschnitte ihres Lebens ohne ihre Großeltern oder andere Angehörige, Freunde, Klassenzimmer und Spielmöglichkeiten verbracht – Schlüsselemente einer jeden Kindheit“, sagte UNICEF-Exekutivdirektorin Henrietta Fore in dem Bericht. „Die Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche sind gravierend. Gleichzeitig sind sie nur die Spitze des Eisbergs, denn bereits vor der Pandemie litten viel zu viele Kinder an psychischen Belastungen, die unberücksichtigt blieben. Regierungen investieren nicht ausreichend in die mentale Gesundheit, um dem großen Hilfebedarf gerecht zu werden. Auch dem Zusammenhang zwischen psychischer Gesundheit und dem späteren Lebensverlauf wird nicht genügend Bedeutung beigemessen.“

„Die Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen ist kein Luxus, sondern ein wichtiger Beitrag für ihr Wohlbefinden, ihre Entwicklung und ihre Teilhabe am Leben in unserer Gesellschaft“, erklärte Christian Schneider, Geschäftsführer von UNICEF Deutschland. „Wir müssen das Thema aus der Tabu-Ecke holen und Kindern und jungen Menschen die Unterstützung geben, die sie brauchen.“

Die Veränderungen im Alltag, die Unterbrechung der Bildung, der Wegfall von Freizeitmöglichkeiten sowie finanzielle und gesundheitliche Sorgen in den Familien führen dazu, dass viele junge Menschen unter Angstgefühlen leiden, wütend sind und voller Sorgen in ihre Zukunft schauen.



Diagnostizierte psychische Störungen wie ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivitätsstörungen), Angstzustände, Autismus, bipolare Störungen, Verhaltensstörungen, Depressionen, Essstörungen und Schizophrenie können schwere Folgen für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen haben. Sie können auch ihre Lernmöglichkeiten und ihre Fähigkeit, ihr Potenzial zu verwirklichen, beeinträchtigen. Auch ein geringeres Einkommen im Berufsleben kann die Folge sein. Der persönliche Preis, den die betroffenen Kinder und Jugendlichen zahlen, ist nicht zu beziffern. Darüber hinaus führen die Folgen von Erwerbsunfähigkeit oder die zum Tod von jungen Menschen führen, auch zu einer enormen Belastung der Gesellschaft.



© UNICEF/UNO498225/Cus

» Eine Zusammenfassung der zentralen Ergebnisse des UNICEF-Berichts finden Sie [hier](#).

Gesundheitsfaktoren fördern

Wie wir in unserem Beratungsalltag immer wieder erleben, gehören zu den wichtigsten Schutzfaktoren psychischer Gesundheit liebevolle Bezugspersonen, ein sicheres schulisches wie berufliches Umfeld und positive Beziehungen zu Gleichaltrigen. Weiters benötigen Kinder und Jugendliche ganz besonders in Belastungszeiten qualitative Hilfs- und Unterstützungsangebote.

Hier sind auch wir Lebens- und Sozialberaterinnen gefragt und wir halten es für notwendig, dass wir unsere Kompetenzen und unser Leistungsangebot in dieser Hinsicht weiter auf- und ausbauen.

Um sich gut entwickeln zu können, ist es für alle Menschen und damit ganz speziell für die Entfaltung der Kinder und Jugendlichen essenziell immer wieder zu erfahren, dass sie OK sind, dass sie richtig und wertvoll sind, so wie sie sind! Auch wenn sie etwas falsch machen, gegen Regeln verstoßen oder nicht gehorchen, darf nur die Tat verurteilt werden und nicht die Person! Es sind die positiven Rückmeldungen in Worten, Handlungen und Gesten sowie das Zuhören und Zeithaben, die jedem Menschen zeigen, dass er wertgeschätzt und geliebt wird, dass seine Bezugspersonen an ihn glauben. Und es braucht eine Kultur des Verzeihens, denn es ist menschlich, Fehler zu machen, um daraus auch wieder lernen zu können. Das Lernen wird erst möglich, wenn man sich und anderen verzeihen kann.

Aufklärung über psychische Gesundheit nötig

Leider werden auch heutzutage noch psychische Probleme gerne verleugnet, sogar sehr häufig, wenn es um die eigenen Kinder geht. Ihr Verhalten wird vielfach als mangelnde Bereitschaft, sich anzustrengen oder sich zusammenzureißen beurteilt; oftmals sogar als verwöhnte Jugend abgetan, die es nicht mehr gewöhnt ist, sich den Lebensherausforderungen zu stellen. D.h. es braucht eine verstärkte Aufklärung der Eltern, Pädagog*innen und Betreuungspersonen am Arbeitsplatz. Zusätzlich auch die Aufklärung der Kinder und Jugendlichen selbst, damit sie sich bewusst sind, dass auch eine psychische Erkrankung kein unentrinnbares Schicksal darstellt, sondern dass es gute, professionelle Hilfe gibt und dass es ein Zeichen von Klugheit und Stärke ist, sich auch helfen zu lassen.

Vorsorgen ist besser als heilen

Die Belastungsfaktoren, die es unseren Kindern und Jugendlichen erschweren, ihr Leben aktiv zu gestalten, steigen stetig – hat die Pandemie schon einen krassen Mangel an Möglichkeiten der Unterstützung sichtbar werden lassen, so setzt der Krieg mit all seinen Konsequenzen auch für das subjektiv empfundene Sicherheitsgefühl eine zusätzliche





Herausforderung drauf, die in der Situation, in der die Kraft bereits auszugehen droht, gar nicht mehr bewältigbar scheint.

Es ist nicht das Wollen, das den Kindern und Jugendlichen zur Gestaltung und Zukunftsorientierung fehlt, sondern das Können, das Glauben an Möglichkeiten und die fehlende Zuversicht, dass es gut werden kann. Die Psychologie hat dafür klare Konzepte – das fehlende Gefühl, mit eigenen Entscheidungen etwas bewirken zu können, führt zu Kontrollverlust und Ohnmacht, woraus Hilflosigkeit entsteht. Das Konzept der erlernten Hilflosigkeit (Martin Seligman) zeigt uns dramatisch die Konsequenzen, die wir derzeit nahezu täglich auch beobachten müssen. Es sinkt nicht nur die Motivation zu handeln, sondern es kommt zu depressiven Verstimmungen bis hin zur Depression, Untätigkeit und tatsächlich kognitiven Leistungseinbußen.

Die Folge ist, dass im Leben, im Alltag, in der Ausbildung,... noch mehr Misserfolgserlebnisse und Scheitern passieren. Die Abwärtsspirale beginnt sich gnadenlos zu drehen. Der Druck ist kaum mehr aushaltbar und die Sehnsucht, das alles möge ein Ende haben – egal auf welche Art und Weise – drängt sich immer stärker in den Vordergrund. Rückzug im Sinne eines „Totstellreflexes“ oder gar Suizidalität sind die dramatischen und leider auch logischen Konsequenzen.

Das subjektiv empfundene Gefühl der Sicherheit, als Basis für eine Entwicklung, die auch Fehler zulässt und ein Ausprobieren im Gefühl des Aufgehoben-Seins und der Geborgenheit in einer Familie, Gesellschaft, Peergruppe,... ist empfindlich durch ein Pandemie-Geschehen gestört worden, in dem Kinder und Jugendliche anfangs ja tatsächlich als die tödliche Gefahr für alte und vulnerable Menschen betrachtet wurden. Dass diese Etikettierung wirkt, kann und darf niemanden verwundern.



© ezörner - Amselnest

Unser Vorbild wirkt ... immer

Ein Faktor, der derzeit unbemerkt und unreflektiert eine immense Wirkung zeigt, ist das Beispiel, das wir Erwachsenen im Umgang mit der Krise bzw. den Krisen vorleben. Wir fokussieren die Katastrophen, wir kommunizieren in abwertender und eskalierender Art und Weise, wir lehnen uns zurück und fordern die Regierung auf, es für uns – wirtschaftlich, sozial und gesundheitlich – zu richten, wir übernehmen wenig Eigenverantwortung, dafür wissen wir, was die anderen falsch machen, und wir strahlen kaum Zuversicht aus, dass es auch wieder gut werden kann und dass wir dafür bereit sind, auch etwas zu tun. Das bedeutet, dass zusätzlich zu den hinderlichen Faktoren, das eigene Leben in die Hand zu nehmen auch noch Mangel an Vorbildern und „Modellen“ herrscht, an denen die Kinder und Jugendlichen lernen könnten. Manfred Spitzer meinte einmal, ein Kind lernt immer – die Frage ist nur grad, WAS es lernt. Wenn wir uns bewusst machen, was derzeit in der Gesellschaft, in der Welt läuft und von Kindern und Jugendlichen selbstverständlich wahrgenommen wird, dann müssen wir zwangsläufig zum Ergebnis kommen, dass es nicht an den Kindern liegen kann, wenn da viel schwierig und problematisch erscheint.

All das erhöht den Druck auf Kinder und Jugendliche – ein erhöhter Druck erzeugt Gegendruck und damit Widerstand, der halt auch im „Nicht-Funktionieren-Können“ sichtbar wird. Auf diesen Hilferuf hinauf, den Druck weiter zu steigern, ist eine Option, die zur Konsequenz hat, dass sich die Situation weiter anspannt und verschlimmert.

Was könnte jetzt hilfreich sein, damit Kinder und Jugendliche wieder ins Gestalten kommen können, einen Sinn im Leben finden können, eine Idee davon bekommen können, dass es auch gut werden kann? Eine gelingende Lebensgestaltung braucht auf jeden Fall die Vorstellbarkeit. Nur, was ich mir vorstellen kann, kann ich auch umsetzen.





Bedürfnisse achtsam wahrnehmen

Es beginnt mit einem Verringern des Drucks und der Stressoren – weg mit der Selbstoptimierungs-Anforderungsliste und her mit Selbstfürsorge, Bedürfnisse spüren und erfüllen sowie Achtsamkeit. Aus einem körperlich und mental guten Zustand heraus sind die Herausforderungen des Lebens eher bewältigbar. Vergleichbar mit dem Besteigen eines Berges, da spielt einerseits die Grundkonstitution eine Rolle aber auch die Ausstattung – es macht einen Unterschied, ob ich wenig oder viele Ressourcen zur Verfügung habe. Es würde uns nicht einfallen, jemanden mit Sandalen auf den Großglockner zu schicken. Fordern wir nicht jetzt von Kindern und Jugendlichen im übertragenen Sinn das Gleiche in Bezug auf ihre Lebenspläne? Daher ist es notwendig (im Sinne „die Not zu wenden“), Kindern und Jugendlichen Ressourcen zur Verfügung zu stellen, Angebote zu machen, Verständnis entgegenzubringen und mit dem eigenen Verhalten beispielhaft die Möglichkeit des Bewältigens zu zeigen. Seien wir Vorbilder in der Gestaltung gelingender Kommunikation und Beziehungen, erarbeiten wir mit den Kindern und Jugendlichen gemeinsam, welche Optionen sie haben – nicht über ihre Köpfe hinweg, indem wir wissen, was für sie gut und richtig ist, sondern partizipativ. Bringen wir uns miteinander weg vom Kontrollverlust hin zur Kontrollüberzeugung – zur Überzeugung, dass wir in unserem Leben die Regie führen dürfen und dass es dafür auch das notwendige Equipment gibt und bereitgestellt wird.

Was bedeutet eigentlich Mut?

Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben, sondern es trotzdem zu tun, auch wenn es vielleicht ein Fehler ist. Denn jeden Fehler kann man verzeihen, wenn man den Mut hat, ihn zuzugeben. Man muss seinen eigenen Weg nehmen, aber auch den Mut haben, seine Richtung zu ändern. Denn was wäre das Leben, wenn wir nicht den Mut haben, etwas zu riskieren?

Felix (15)

Ich bin **STARK**, weil ich meine Schwächen kenne!

Ich bin **SCHÖN**, weil ich mich so liebe, wie ich bin!

Ich bin **MUTIG**, weil ich die Angst akzeptiere!

Ich kann **LACHEN**, weil ich die Traurigkeit kenne!

Ich bin **GLÜCKLICH**, weil ich mich dazu entschlossen habe!

Alina (15)

Autorinnen:

Mag. Elke Waldner ist Psychologin, Zertifizierte Arbeitspsychologin, Diplom Mentalcoach, Lebens- und Sozialberaterin, Familienberaterin, Salutovisorin®. Sie lebt und arbeitet in Klagenfurt, zu ihren Beratungsschwerpunkten gehören Kommunikation, Stressbewältigung, Work-Life-Balance, Burn-out-Prävention für Berufstätige und Familien.
Weitere Infos: www.elkewaldner.at

Elfriede Zörner, Diplom-Lebensberaterin, Salutovisorin® mit den Beratungsschwerpunkten Coaching, Supervision, Stress- und Burn-out-Prävention unter dem Aspekt der Salutogenese in Linz und Bregenz. www.life-support.at

Foto: © Elke Waldner

Zitate der beiden Jugendlichen aus „Fastenkalender St. Gabriel“, 2022



Motivation von Jugendlichen & Wie das am besten gelingt

Von Monika Frick, Rankweil¹

Ein junges Mädchen macht eine Ausbildung zur Jugend- und Heimerzieherin. Sie erzählt begeistert: „Gestern hat meine Chefin mir ein Buch mitgebracht, mit so vielen Ideen, wie und was ich alles machen und mit Kindern zusammen erarbeiten könnte. Das ist so super. Ich freue mich auf die kommenden Wochen.“

Ein 17-jähriger Bursch bekam von seinem Opa ein Fahrrad mit Zweitaktmotor geschenkt. Seitdem ist er leidenschaftlicher Bastler und geht am Wochenende arbeiten, um Ersatzteile und später ein Motorrad kaufen zu können.

Ein junges Mädchen macht die Ausbildung zur Kindergartenpädagogin. Sie hat schlechte Noten und Panikattacken, wenn sie nur daran denkt in die Schule gehen zu müssen. Sie will jedoch unbedingt diese Ausbildung machen, weil sie Kinder liebt und dies ihr Traumjob ist. Sie nimmt sich einen Jugendcoach und lässt sich in der Folge von „der Schule“ nicht mehr aus dem Gleichgewicht bringen.

Ein 16-jähriger Bursch möchte seine Fitness verbessern. Er nimmt sich vor, zweimal die Woche laufen zu gehen. Er startet mit regenmäßigen Trainings, hat dann jedoch bald einen Durchhänger. Trotzdem macht er weiter, weil er bemerkt hat, dass die Motivation nicht zwingend vorher da sein muss, sondern sie sich einstellt, während er läuft. Nach dem Laufen fühlt er sich dann voll entspannt und zufrieden und sagt sich: „Siehst du, gut dass du trotzdem gelaufen bist.“

Umfangreiche Motivationsforschung

Mal sind die Mitarbeit und das Engagement von Jugendlichen gut und ein anderes Mal schlecht. Woran könnte das liegen?

Seit den 20igern boomt die Motivationsforschung und die Psychologie bietet viele Erklärungsmodelle mit der Grundfrage: Welchen Knopf muss ich bei Menschen drücken, damit diese ausreichend motiviert sind?

Motivationstheorien tun so, als wäre das Schaffen von Motivation der Schlüssel zum Erfolg und zu erfolgreicher (Mitarbeiter-)Führung.

Die richtige Frage stellen

Manfred Spitzer betont in seinem Buch „Lernen“ (2002), dass der Mensch von Natur aus immer motiviert sei. Einen Menschen motivieren zu wollen sei ungefähr dasselbe, wie wenn man jemanden Hunger beibringen wolle, so Spitzer. Die Frage lautet also nicht: Wie kann ich jemanden motivieren? Es stellt sich vielmehr die Frage, warum viele Menschen so häufig demotiviert sind. Was, so müsse man sich fragen, bringt das angeborene, äußerst effiziente Motivationssystem des Gehirns in Gang, was dämpft es oder bringt es gar „zum Absturz“?



Joachim Bauer legt in seinem Buch „Prinzip Menschlichkeit“ eindrücklich dar, dass jede Art von Motivation auf gelingenden Beziehungen beruht, ja sogar auf diese angewiesen ist. Jede Form von zwischenmenschlicher Resonanz und erlebter Gemeinschaft scheint die Motivationssysteme zu „erfreuen“. Menschen sind zutiefst soziale Wesen, in deren Kern Spiegelung und Resonanzvorgänge stehen.

Der Psychologe Abraham Maslow mit seiner Bedürfnispyramide, an deren Spitze die Selbstverwirklichung steht, weist ebenfalls in eine richtungsweisende Lösung.

Die Frage ist: Welchen Beitrag kann ich für Kinder und Jugendliche leisten, damit sie sich selbst verwirklichen können?

Motivation ist kein Führungsinstrument, sondern das Ergebnis allumfassender Führungsarbeit.

Über Motivationsmethoden nachzudenken ist, wie ein allnächtlicher Versuch als Gärtner an der Pflanze zu ziehen, damit sie schneller wächst. Nur da liegt es auf der Hand, dass Gießen, Schneiden, Düngen die geeigneteren Maßnahmen sind, um Wachstum zu fördern.

Was ist Motivation dann?

Roman Braun (Bestseller-Autor, Doktor der Psychologie, Master in Erziehungswissenschaften, Entwickler des Trinergy-NLP) hat dazu eine Antwort:



Vision + Aktion = Motivation

Schauen wir uns die letzten beiden Beispiele von oben genauer an.

Beispiel 3:

Das Mädchen in der Ausbildung zur Kindergartenpädagogin hat einen Traum, eine Vision. Sie möchte die Ausbildung schaffen und setzt dazu eine Aktion, die sie ihrem Ziel näherbringt. Daraus wächst Motivation.

Beispiel 4:

Der Bub nimmt sein Ziel, seine Fitness zu steigern und setzt eine Aktion, das Laufen gehen. Die Motivation stellt sich bald ein und schafft ein zufriedenstellendes Gefühl, das auch für das nächste Mal hält.

Wertschätzung aktiviert Botenstoffe

Joachim Bauer meint dazu: Motivation und Identifikation mit dem Unternehmen könne nur dort entstehen, wo Beschäftigte sich von ihren Vorgesetzten gesehen fühlen. Gute Führung bedeutet, Beziehungen aufzubauen und in Kontakt zu sein mit seinen Mitarbeitern, in einer wertschätzenden Resonanz. Daraus kann sich hohe Effizienz entwickeln.

In dem Buch „Wie wir werden, wer wir sind“ schreibt Bauer, dass Arbeit Wachstum und Erweiterung des Selbst zur Folge hat. Weiter heißt es, die Anerkennung für das Geleistete und die soziale Wertschätzung aktivieren im Gehirn biologische Botenstoffe des Motivations- und Belohnungssystems. Wenn Menschen ihr Tun als sinnlos oder nicht wertgeschätzt erleben, entsteht Entfremdung. Arbeit ist eine unersetzliche Selbstwertressource! In dem Buch „Wie wir werden wer wir sind“ von Joachim Bauer heißt es weiter: „Auch wenn sie uns viel abfordert, lässt sie uns Sinn, Nützlichkeit und Zugehörigkeit erleben, sie rhythmisiert das Leben und vitalisiert das Selbst! Sie ist Selbstverwirklichung.“





Zentrale Aktivatoren für das Motivationssystem sind nach Bauer vor allem Beziehungen. Dazu zählen auch Menschen, die sich kritisch mit uns auseinandersetzen, weil sie sich für uns interessieren. Das bedeutet, dass neben dem Gehalt vor allem Anerkennung und Wertschätzung wichtig sind für eine gesunde Lebenseinstellung und Lebensführung.

Roman Braun beschreibt in seinem Buch „NLP für Chefs und alle die es werden wollen“ die wichtigsten 3 Hauptaufgaben für Chefs und Führungskräfte: Initiator, Manager und Coach. Niemals Motivator, das können die Mitarbeiter nur selbst. Ohne diese drei Hauptaufgaben nützt ihnen die ausgefeilteste, zeitintensivste und teuerste Motivationsstrategie nichts.“

Peter Drucker (ein US-amerikanischer Ökonom österreichischer Herkunft, gilt als einer der wichtigsten Management-Vordenker aller Zeiten): „Nur wenige Führungskräfte sehen ein, dass sie letztlich nur eine einzige Person führen können und auch müssen. Diese Person sind sie selbst.“

Schauen wir noch auf die Beispiele 1 und 2: Chefin und Opa: Als Initiatoren setzen sie Impulse und haben den Samen gesät. Als Manager stellen sie Ressourcen zur Verfügung und als Coach beraten, unterstützen und fördern sie.

Ein gemeinsamer Nenner in allen vier Beispielen ist die Tatsache, dass eine wertschätzende, stimulierende Beziehung, sowohl zu sich selbst und zu anderen Grundvoraussetzung ist, um das Motivationssystem in Gang zu bringen.



Fazit:

Entscheidend ist also, dass man den Jugendlichen eine Zukunft zutraut, einen Rahmen bietet für Beziehungen, Selbstverwirklichung und Wertschätzung und einen Möglichkeitsraum eröffnet, in den sie sich hineinentwickeln können. Dann finden sie wieder zu ihrer natürlichen, angeborenen Motivation.

Autorin:

Monika Frick ist Diplom-Lebensberaterin | Supervisorin | Coach | Mentaltrainerin | Humanenergetikerin und besitzt die Praxis „ZeitRaum“ am Ketschelenhof in Feldkirch-Gisingen, Vorarlberg

Weitere Infos auf www.voegilewohl.at



Fotos: © Privat / Jugend:fotolia_29132720, fotolia_77940679

ⁱ Dieser Artikel entstand in Coproduktion von Lydia Greb, D-Schönau und Monika Frick, A-Rankweil



Ganzheitlich (Darm) gesund! – Artikel 4 Wenn der Darm Probleme macht Ein Überblick über Analyse-Möglichkeiten

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



Mag.^a Ariane Hitthaller, MSc

Ernährungswissenschaftlerin,
Salutovisorin®

www.hitthaller.com



Mag.^a Doris Pargfrieder

Diplom-Lebensberaterin,
Salutovisorin®

www.dorispargfrieder.at



Roland Freimüller, MSc

Diplom-Lebensberater,
Salutovisor®

www.freiesleben.at

Was der Darm alles kann

Die Wurzel unserer Gesundheit sitzt im Darm. Das wusste schon Hippokrates 300 vor Christus. Die Forschung auf diesem Gebiet arbeitet eifrig, und es werden immer mehr Zusammenhänge erkannt. Das haben wir in unserer Artikelserie bereits besprochen. An neuen Therapieansätzen wird fleißig gearbeitet. Die richtige Ernährung hat dabei eine Schlüsselrolle. Sie ist immer individuell zu denken. Was dem einen gut tut und stärkt, kann beim anderen zu Problemen führen. Herauszufinden, welche Ernährung individuell passt, ist nicht immer ganz einfach. Fachkundige Experten/innen helfen jedoch fein abgestimmt auf individuelle Bedürfnisse, den richtigen Weg zu finden.

Alarm: Wenn der Darm in Aufruhr ist

Wir möchten an dieser Stelle das Reizdarmsyndrom (RDS) besprechen, da es häufig mit Stress und Psyche in Verbindung steht. Diese Diagnose wird in jüngerer Zeit immer häufiger gestellt. Aber was ist darunter zu verstehen? Auch hier spielt die Darm-Hirn-Achse eine entscheidende Rolle. Patienten beschreiben häufige Bauchschmerzen, Blähungen, ein abnormales Stuhlverhalten oder häufigen Stuhldrang. Die Bandbreite der Symptome ist groß und sehr individuell. Hartnäckige Verstopfungen, Durchfälle oder beides in abwechselnden Dimensionen kommen vor. Frauen scheinen öfter davon betroffen zu sein. RDS manifestiert sich vor allem zwischen dem 30 und 50. Lebensjahr. Häufig beginnen die Probleme nach einer Infektion, die zunächst gar nicht so ernst genommen wird. Interessant ist der eindeutige Zusammenhang zwischen RDS und Depressionen sowie Angststörungen. Auch Erschöpfungszustände korrelieren mit dem Auftreten von RDS. Personen mit RDS sind deutlich weniger stressresistent! Nur was war zuerst da? Die Henne oder das Ei? Wir



© stock.adobe.com / Fokussiert / 311235905



wissen nicht, ob Erschöpfungszustände leichter entstehen, weil der Darm krank ist oder der Darm durch die Erschöpfungszuständen ebenfalls zu leiden beginnt.

Was wir wissen ist: Bei stressgeplagten, müden und depressiven Menschen sollte immer auch der Darm genau unter die Lupe genommen werden.

Die nächste „Neuheit“ unter den Diagnosen ist das Leaky-Gut-Syndrom oder auf Deutsch „der löchrige (durchlässige) Darm“. Aber was genau ist Leaky-Gut?

© stock.adobe.com / Poligoone / 293838091



Durch unseren Darm wird jährlich ca. 1 Tonne Nährstoffe transportiert. Hier entscheidet sich, was den Weg in den Körper findet und was nicht. Ist die Darmbarriere gestört, gelangen unzureichend gespaltene Nahrungsbestandteile, Schadstoffe und Krankheitserreger vermehrt in unsere Blutbahn. Das Immunsystem beginnt stärker zu arbeiten und versucht dem Problem entgegenzuwirken, um die Störung des Darms auszugleichen. Dadurch können auch körpereigene Zellen angegriffen werden. Symptome wie aufgeblähter Bauch, Krämpfe, Gelenkschmerzen, Müdigkeit, Allergien, Zöliakie und schnelle Erschöpfung können die Folge sein. Unser Immunsystem arbeitet,

unterstützt durch unsere Leber, auf Hochtouren. Ist das Immunsystem stark geschwächt, können vermehrt Infektionen auftreten. Diese Kaskade zeigt bereits, dass jeder Patient individuell eine Vielzahl unterschiedlicher Symptome aufweisen kann. Da diese Symptome zunächst sehr unspezifisch sind, erschwert das eine Diagnose. Mit fortschreitendem Verlauf klagen viele Patienten über immer schlimmer werdende Nahrungsmittelunverträglichkeiten. So manche können nur noch ein sehr enges Spektrum an Lebensmitteln zu sich nehmen, was wiederum die Entstehung von Nährstoffmängeln begünstigt.

Grund allen Übels ist zunächst eine Entzündung im Verdauungstrakt, die verschiedene Ursachen haben kann. Meist ist es ein Sammelsurium an Auslösern, das das System zum Kippen bringen. Chronischer Stress ist wieder einmal maßgeblich beteiligt.

Bei Leaky-Gut ist eine Ernährungsumstellung fast unumgänglich. Ein paar einfache Verhaltensregeln können aber bereits große Wirkung zeigen. Das Wichtigste ist wohl das langsame Essen und das gute Kauen der Speisen. Dadurch kann die Verdauung bereits gut unterstützt werden. Weiters gilt es Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu erkennen und problematische Lebensmittel für einen gewissen Zeitraum zu meiden. Zumindest bis die Darmbarriere wiederhergestellt ist. Bei der Auswahl der Lebensmittel ist vor allem darauf zu achten, dass zu frischen und möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln gegriffen wird. Auf Alkohol, Weißmehl und Zucker wird zunächst am besten verzichtet.

Was ist wirklich los im Darm?

Ein sorgfältiger Darmbefund zeigt, wie es um unseren Darm genau bestellt ist. Mittels eines einfachen Heimtests wird eine kleine Probe für die Stuhluntersuchung an ein Speziallabor geschickt. Daraus lesen geschulte Experten wie es unseren Darmbewohnern geht, ob es genügend gute Stämme gibt, um „böse“ Bakterien unter Kontrolle zu halten. Ebenfalls ersichtlich ist, ob unser darmeigenes Immunsystem wach und aufmerksam arbeitet oder ein Entzündungsgeschehen vorliegt, ob die Nahrung gut verdaut wird oder Enzyme fehlen. **Achtung**, diese Untersuchung unterscheidet sich von den gängigen Untersuchungen, die von der Krankenkasse bezahlt werden. In diesen wird meist nur auf Blut im Stuhl oder Pankreasenzyme getestet. Suchen Sie sich einen



Spezialisten auf diesem Gebiet bzw. fragen Sie gezielt bei uns in der ÖGL - Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung nach. Wir helfen gerne bei der Suche.

Therapie bei Magen-Darm-Problemen – ein kurzer Ausblick

Nach eingehender labordiagnostischer Befundung kann mit der Therapie begonnen werden. Ziel dabei ist eine stufenweise Behandlung. Der erste Schritt ist die Behebung möglicher Entzündungen. Danach wird die Darmschleimhaut wieder aufgebaut. Als dritter Schritt erfolgt die Stärkung der Darmflora durch eine gezielte Probiotika Therapie. Die Komplexität dieser Therapie lässt sofort erkennen, dass hier keine Eigenversuche gemacht werden sollten; sie gehört in die Hände einer/s Spezialistin/en.

Zusammen mit einer Ernährungsumstellung ist die gezielte Therapie mit individuell passenden Prä- und Probiotika immer zentrale Maßnahme, damit nachhaltig eine Besserung eintreten kann.

Merke:

Probiotika sind Lebendkeime, die in aktivierter Form zu den Mahlzeiten eingenommen werden.

Präbiotika sind die Nährstoffe (vorrangig Ballaststoffe) für unser Mikrobiom, damit füttern wir es.

Tipp:

Bei allen Darmproblemen scheint das Gewürz Kurkuma – auch Gelbwurz genannt – sehr gut zu wirken. Das kann jede Person problemlos für sich selbst ausprobieren. Im Handel sind sehr wohlschmeckende Kurkumatees erhältlich und in der Küche sollte dieses schmackhafte Gewürz so oft wie möglich Verwendung finden. Am besten wirkt Kurkuma übrigens in Kombination mit schwarzem Pfeffer.



© Stock.adobe.com / monticello / 243688656

Weihrauch, das luftgetrocknete Gummiharz verschiedener Boswellia-Arten, zeigt ähnlich positive Wirkung auf unsere Darmschleimhaut und kann als Nahrungsergänzung (meist in Kapselform) gut zum Einsatz gebracht werden. Manche Studien zeigen bereits, dass Weihrauch ebenso positiv wirkt wie gängige entzündungshemmende Medikamente!

Ernährung

Gerade, weil wir einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Mikrobiom und Ernährung beobachten, sind Interventionen im Bereich der Ernährung vielfach nötig, um die Situation der Betroffenen zu verbessern. Auch das kann wiederum sehr individuell aussehen und sollte unbedingt von einer qualifizierten Ernährungsfachkraft begleitet sein. So manchen hilft beispielsweise eine Gluten reduzierte oder -freie Ernährung bzw. das Weglassen von Zucker.



© stock.adobe.com / arinahabich / 91949790

Zu den Lebensmitteln

In der Regel gibt es Lebensmittel, die besser vertragen werden und solche, die eher zu Beschwerden führen. Die nachfolgenden Aufzählungen sind beispielhaft und abgesehen von persönlichen Allergien oder Unverträglichkeiten zu betrachten:

Gut vertragen werden meist z.B. Amarant, Quinoa, Äpfel, Avocados, Beeren (außer Erdbeeren), Birnen, Feigen, Marillen, Nektarinen, Weintrauben, Eier, Fisch, Hähnchen, Pute, Karotten, Kraut, Salat, Spinat, hochwertige pflanzliche Öle, Reis, Samen & Nüsse.

Zu kämpfen haben manche Menschen oft mit Bananen, Erdbeeren, Bohnen, Tomaten, Pilzen, Zitrusfrüchten, Kalb- und Schweinefleisch, Brot, Getreide- und Milchprodukten, Koffein, Schokolade, Alkohol, Essig, Hefe, Zucker.

Mehr über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Darmgesundheit erfahren Sie in der nächsten Ausgabe dieser Zeitschrift:

- Artikel Nr. 5/Ausgabe 80:
Beratung & Begleitung unserer Klient*innen zu mehr Darmgesundheit

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. Mai 2022!!**

Die in dieser Ausgabe mit (pr) gekennzeichneten Artikel sind kostenpflichtige Einschaltungen. Diese Zeitschrift erscheint ausschließlich digital: In den Monaten **März, Juni, Sep, Dez.**

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

**Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit mit einem jährlichen Unkostenbeitrag
von mind. € 25 auf ÖGL-Konto IBAN: AT34 1500 0007 2105 9087**



Im Interview mit Doris Pargfrieder:

Lebensberaterin & Logotherapeutin Inge Patsch

tiLO **Tiroler Institut für Logotherapie
und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl**



Mit welcher Idee / Mit welcher Motivation wurde das Ausbildungs-Institut 2002 gegründet?

Viktor Frankl würde sagen, es war eine Frage, die mir das Leben selbst gestellt hat. Nach einem Jahr Krankenstand war ich arbeitslos und in einer gesundheitlichen und finanziellen Notlage. Nach mehr als 20 Bewerbungen wagte mich in das weite Land der Erwachsenenbildung. Meine Motivation war die unerschütterliche Begeisterung an der Logotherapie und die Freude, diese Sinnlehre mit anderen zu teilen.

Welche Schwerpunkte setzen Sie in der Aus- und Weiterbildung ?



Die theoretische Grundlage ist die Sinnlehre von Viktor Frankl, die Logotherapie und Existenzanalyse. Freiheit und Verantwortung sind die Basis, auf der Ermutigung und Zuversicht wachsen können, um Spielräume im System und in sich selbst zu entdecken. Besonders am Herzen liegt mir die praktische Anwendbarkeit der Theorie und da ist Selbstreflexion ein wesentliches Element in den Ausbildungs-Lehrgängen.

Die Arbeit mit Filmen und Filmausschnitten ist zu einem unverzichtbaren und sehr wirkungsvollen Element in der Ausbildung geworden. Die Unterlagen umfassen derzeit über 400 Seiten und werden ständig überarbeitet.

Wie haben Sie die Anfangszeit Ihres Instituts erlebt?

Ich hatte keine Wahl und die habe ich genützt. Was aus meiner Notsituation entstanden ist, klingt im Rückblick wie ein Märchen. Märchen war es keines, es war eine sehr arbeitsintensive Zeit: 7 Arbeitstage mit 12 – 16 Stunden täglich. Während der Woche Homepage aktualisieren, Werbung per Email versenden und Kontakte knüpfen und pflegen. Besonders in den Morgenstunden intensives Studium der Sinnlehre und das Integrieren von angrenzenden Wissensgebieten. Während der Woche Vortragstätigkeit am Abend und am Wochenende Seminartätigkeit. Die Zeit meiner Fortbildungen waren mein „Urlaub“ und mir war bewusst, wenn ich Qualität bieten will, dann muss das Service für Interessierte an erster Stelle stehen.

TILO-Kurzportrait

Das Institut ist im deutschsprachigen Raum für seine Aus- und Fortbildungsangebote sowie Sommerwochen am Attersee bekannt. Neben der Lehrgangstätigkeit (15 Lehrgänge sind abgeschlossen, 3 laufen derzeit) werden vom Institut auch Kongresse und Tagungen in Österreich veranstaltet.

Von der Institutsgründerin Inge Patsch (Jg52, 2fache Mutter, 5fache Großmutter) erscheint im Herbst 2022 das siebte Fachbuch. www.logotherapie-tirol.at



**Mit welchen Initiativen gingen Sie an die Öffentlichkeit?
Wie haben Sie in der Anfangszeit Klient*innen angeworben?**

Zu Beginn habe ich in der Bücherei in meinem Wohnort „Impulse zum Leben“ angeboten. Das waren Abende, die jedem und jeder frei zugänglich waren, ohne Mitgliedschaft und kostenfrei. Das Programm lag in der Bücherei und in der Pfarre auf. Internet hatten damals nur wenige.

Ich habe Vorträge und Seminare in verschiedenen Bildungshäusern in Tirol, Vorarlberg, Salzburg, Oberösterreich und Südtirol angeboten. Ab 2006 kamen Lesungen aus meinen Büchern dazu und hin und wieder wurde ich zu Sendungen in den ORF Radio Tirol eingeladen.

Wie haben Sie bzw. wie erleben Sie als Institut die Corona-Zeit?

Für mich war der erste Lockdown vor zwei Jahren nur für kurze Zeit eine genussvolle freie Zeit. Dann begann ich ein intensives Service über unsere Homepage. Davon profitierten nicht nur Menschen in den Ausbildungslehrgängen, sondern viele Interessierte. Ich teilte meine eigenen Interessen, beschrieb Buchtipps, Links zu sehenswerten und hörenswerten Sendungen und stellte Texte zur Zuversicht und Ermutigung zur Verfügung.

Als der Lockdown länger dauerte, habe ich Online-Seminare angeboten.

Was ist Ihnen persönlich wichtig bei Ihrer Arbeit?

Unversiegbares Interesse an verschiedenen Menschen, Neugier an aktuellen Themen und das, was ich als fröhliche Trias bezeichnet habe: Begeisterung, Lebensfreude und Dankbarkeit!

Welche Vision haben Sie für Ihr Institut für die nächsten Jahre? Was würden Sie sich wünschen?

In einer Welt, in der Menschen auf Algorithmen reduziert werden, möchte ich das Vertrauen ins Leben stärken, jenes persönliche „Trotzdem JA zum Leben“. Das „Trotzdem“ bezieht sich jedoch nicht auf das Erfüllen von Normen und unrealistischen Zielen, wie Machbarkeit oder Allmachtsfantasien. „Trotzdem“ bedeutet manchmal einfach nur standhalten und dem Menschen mehr zutrauen als perfektes Funktionieren. Leben kann gelingen, auch wenn einiges misslingen wird. Meine Vision wäre zu vermitteln, was Viktor Frankl gemeint hat: Das große Heilmittel für die seelische Not dieser Zeit ist das Vertrauen.

Welchen Erfolgstipp haben Sie für Gründer*innen?

Erfolg kommt oft überraschend und entspricht selten den geplanten Erwartungen. Je mehr man einem Plan folgt, umso mehr verliert man das Lebendige und den Menschen aus dem Blick. Mich haben schon viele gefragt, wie ich denn so erfolgreich geworden bin. Erzähle ich dann, von den zehn Jahren intensiver Arbeit ohne Urlaub, dann fragen die meisten nicht weiter. Den Erfolgstipp der „4 D“ leihe ich mir von Jürgen Klopp, einem der erfolgreichsten Trainer im internationalen Fußball:

Disziplin, Durchhaltevermögen, Dankbarkeit, Demut.

Vielen Dank für das Interview!

Fotos: © TILO

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.^a Doris Pargfrieder

Tel: +43 680 238 40 26
kontakt@dorispargfrieder.at





HERZLICHE EINLADUNG & ANMELDUNG FRESH-UP¹ für Salutovisor.innen[®] SA 14. MAI 2022 Linz-Zentrum²

Beginn 09.00 – Ende 17 Uhr

Theodor Dierk Petzold, Bad Gandersheim Seminar: 3 entscheidende Fragen

Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, mit Europ. Cert. f. Psychotherapy (ECP), Lehrbeauftragter für Allgemeinmedizin an der MHH / Autor mehrere Bücher zur Weiterentwicklung des Salutogenese-Konzepts / Gründer und Leiter des Zentrums f. Salutogenese in Bad Gandersheim, D. / Jahrelanger Vorsitzender d. Dachverbandes für Salutogenese / Entwickler d. Salutogenen Kommunikation SalKom®, einer auf attraktive Gesundheitsziele und hilfreiche Ressourcen ausgerichtete Gesprächsführung.

Das Seminar bietet Dir / Ihnen neueste und überprüfte Erkenntnisse eines renommierten Experten.

Dr. med. Michael Deppeler, Bern

Vortrag: Von der Salutogenese zu <<positive health>>

Arzt für Allgemeinmedizin mit Weiterbildungen zum Hausarzt u. für Psychosomatische und Psychosoziale Medizin SAPPMM / Seit 1995 eigene Praxis in Zollikofen, die von der Einzelpraxis zur „Salutomed“, dem Kompetenzzentrum für Medizin-Beratung-Therapie erweitert wurde / Engagement seit 2004 für die "vergessenen Patienten" (Co-Leiter der Initiative „dialog-gesundheit“) / Präsident „xunds grauholz“ – Schritte einer Region für neue Wege in der Gesundheitsförderung und Prävention.

Es erwartet Dich / Sie wieder spannender Input und Austausch mit einem sehr erfahrenen Praktiker.

Dipl.Psych. Petra Keiten, Magdeburg

Elfriede Zörner, DLB, Linz-Bregenz

Workshop: Das kreative Element in der Beratung

Petra Keiten arbeitet seit vielen Jahren als Coach und Autonomietrainerin überwiegend mit Gruppen und bietet hier gemeinsam mit Elfriede:

Kreative An- & Entspannungsübungen, leicht integrierbar in Deinen / Ihren Beratungsalltag.

TAGUNGSGEBÜHR: € 105,-/Person Frühbucher bis 15. April: € 90,-/Person

ANMELDUNG: office@oegl-lebensberater.at

Wir freuen uns auf einen wieder sehr inspirierenden Tag mit Dir / Ihnen!

Das ÖGL-Vorstandsteam

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 & Pausensnacks / Anreisemöglichkeiten und weitere Details bei Anmeldung



Salutovision® - TERMINE MAI und NOVEMBER 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

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 27.05. – SA 28.05.2022 Aviso Nov: FR 25.11. – SA 26.11.2022

insgesamt 16 Std. Weiterbildung gemäß Landesregeln, 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 / 32 99 176



12-Stunden-Seminar

Erste Hilfe
für die SeeleEine Initiative von **pro mente | austria**

Erste Hilfe für die Seele – 12h Seminar zur/m zertifizierten MHFA Ersthelfer*in

Wenn die Seele akut in Not ist ...

Wenn jemand auf der Straße zusammenbricht, sich im Haushalt oder bei der Arbeit verletzt, ist es selbstverständlich, Erste Hilfe zu leisten. Doch wenn jemand neben uns weint, depressiv wirkt, apathisch oder verzweifelt ist, was dann? Was können wir tun, wenn die Seele akut in Not ist?

Das dachte sich im Jahr 2000 auch das australische Ehepaar Betty Kitchener und Tony Jorm und gründete „Mental Health First Aid“ um in Anlehnung an die physischen Erste-Hilfe-Kurse die Gesundheitskompetenz der australischen Bevölkerung zu stärken. Kitchener ist Pädagogin, Krankenschwester und Coach sowie Dozentin an der Australian National University und an der Universität Melbourne. Jorm forscht auf dem Gebiet der psychischen Gesundheit und ist Honorarprofessor der Deakin University.

Das Seminar von MHFA ist evidenzbasiert und gehört in Inhalt und Wirkung zu den weltweit am besten beforschten und belegten Gesundheitsprogrammen im psychischen Bereich. Mit Hilfe dieses Programms konnte in Australien so vielen Menschen geholfen werden, dass man sich entschloss, es auch in anderen Ländern zu etablieren. Um die hohen Qualitätsstandards zu garantieren, wurde das Programm lizenziert und pro Land wird nur eine Lizenz vergeben. pro mente Austria konnte „Mental Health First Aid“ nach Österreich bringen und wir freuen uns, mit „Erste Hilfe für die Seele“ dieses Seminar auch in Österreich anbieten zu können – in Zeiten wie diesen wichtiger denn je!

In der Lage sein, helfen zu können

Geschulte Instruktor*innen vermitteln in zwei bis vier Seminarblöcken (insgesamt zwölf Stunden/16 Einheiten á 45min., zzgl. Pausen) Wissen über Krankheitsbilder sowie Fertigkeiten zur Gesprächsführung, sodass man gerüstet ist, Kolleg*innen und Mitmenschen in einer psychischen Krise beistehen zu können. Teilnehmer*innen lernen *Erste Hilfe für psychische*



Gesundheit in 5 Schritten kennen und beschäftigen sich mit den häufigsten bzw. schwerwiegendsten psychischen Erkrankungen (Depression, Angststörungen, Psychose und Suchterkrankungen). Erste Hilfe bei Krisensituationen wird im Verlauf des Seminars ebenso besprochen und geübt, wie die Ansprache und Unterstützung von Menschen, bei denen sich erste Anzeichen einer psychischen Erkrankung zeigen. Gemeinsame Übungen und Rollenspiele zur Anwendung des erworbenen Wissens sind neben der theoretischen Wissensvermittlung fester Bestandteil des Seminars. Zusätzlich wird besprochen, was jede*r selbst für die eigene psychische Gesundheit tun kann.

Das Seminar ist keine Ausbildung zu (Laien-)Therapeut*innen, es geht nicht darum, Diagnosen zu stellen und Menschen zu therapieren, sondern kompetent im besten Sinne des Wortes ‚Erste Hilfe‘ für die Seele zu leisten, wenn jemand psychische Probleme hat. Der Abschluss erfolgt als „Ersthelfer*in“ – nach absolviertem Seminar inklusive kurzer Wissensüberprüfung.

Ersthelfer*innen können dabei unterstützen, passende Hilfsangebote zu finden und vielleicht auch beim ersten Termin begleiten. Oft ist es für Betroffene schon hilfreich, wenn jemand für sie den ersten Termin vereinbart.

Für Privatpersonen, für Firmen und Organisationen

Das Angebot von pro mente Austria richtet sich an Privatpersonen ebenso wie an Firmen und Organisationen. Für die beiden Letzteren gibt es österreichweit die Möglichkeit von Online- oder Inhouse-Seminaren. Die Seminare für privat Interessierte finden zurzeit in Oberösterreich (pro mente OÖ), Tirol (pro mente Tirol), Kärnten (pro mente Kärnten), Steiermark (Dachverband Steiermark) und Salzburg (pro mente Salzburg) statt.

Im Herbst 2022 wollen wir auch mit Seminaren starten, die sich speziell an Personen richten, die mit Jugendlichen arbeiten und/oder leben – Lehrer*innen, Sportvereinsbetreuer*innen, Eltern etc.“ Diese Seminare mit einem zeitlichen Umfang von 14 Stunden sind ebenfalls „Erste Hilfe für die Seele“-Seminare, auch lizenziert von Mental Health First Aid Australia.

Die Teilnahme am 12 Stunden-Seminar kostet 170 € pro Person und beinhaltet ein mehr als 300 Seiten umfassendes Handbuch sowie das Ersthelfer*innen-Zertifikat.



©Seminar_Salzburg @pro mente Austria



Bis Jänner 2023 ist das Projekt noch vom FGÖ – Fonds Gesundes Österreich gefördert, danach wird es von pro mente Austria selbst weiterfinanziert.

pro mente Austria ist der Dachverband von 24 gemeinnützigen Organisationen, die in Österreich im psychosozialen und sozialpsychiatrischen Bereich tätig sind.

Ziel von pro mente Austria ist es, das Leben und die Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen nachhaltig zu verbessern und sie und ihr soziales Umfeld zu unterstützen und zu stärken.

Das Angebot der 24 Mitgliedsorganisationen von pro mente Austria ist breit gefächert. Sie betreuen österreichweit mit 4.600 Mitarbeiter*innen jährlich rund 100.000 Menschen mit psychischen oder psychiatrischen Problemen bzw. Erkrankungen.

@Josef_Demitsch_@Markus Heinz

Hier geht's zur Terminübersicht und den Bundesländer-Ansprechpartner*innen:

<https://www.erstehilfefuerdieseele.at/blog/12h-seminare-erste-hilfe-fuer-die-seele/>

Was ist ein Erste Hilfe für die Seele Seminar? Ein Erklärfilm:

<https://www.youtube.com/watch?v=i0ND2OKDDw>

Allgemeine Anfragen:

Romina Holzmann-Schöpf MA

Projektleitung Erste Hilfe für die Seele

Telefonische Erreichbarkeit: Montag bis Donnerstag

+43 664 621 85 47

holzmann@promenteaustria.at

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH 



Geschäftsbereich

Fonds Gesundes Österreich



**MENTAL
HEALTH
FIRST AID**
International

Licensed Provider

21 pr





Spezialisieren Sie sich und werden Sie Experte/in!



Masterupgrade Psychosoziale Beratung (MSc)

Der zweisemestrige Masterlehrgang in Zusammenarbeit mit der UNI for LIFE in Graz bietet ein qualifiziertes Upgrading in Bezug auf die Ausübung der Psychosozialen Beratung, ist wissenschaftsgeleitet und praxisorientiert konzipiert. Der Lehrgang wendet sich an alle Personen, die bereits über eine Grundausbildung in Psychosozialer Beratung verfügen und ihr Wissen forschungsorientiert vertiefen möchten. Der Unterricht findet ca. einmal monatlich an Wochenenden in OÖ statt. Abschluss: Master of Science; **Online-Infoabend: 19. April um 18:30 Uhr**
zwei Semester, Start: 16. September 2022



Praxislehrgang für Aufstellungsarbeit

Aufstellungen sind eine hochwirksame Methode, um in kürzester Zeit verborgene Dynamiken und daraus resultierende Handlungs- und Verhaltensweisen sichtbar zu machen. Besonderes Augenmerk wird im Lehrgang auf die systemische Entwicklungsanalyse jedes Menschen von der Geburt bis zum 7. Lebensjahr gelegt, da sich daraus viele Lebensthemen ergeben. Das praktische Arbeiten im Einzel- und Gruppensetting wird erlernt. **Eintrag in den Expertenpool der WKO möglich!**
6 dreitägige Module, April 2022 bis Jänner 2023



Gesundheitsbild® nach 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 sein Enkel - der Psychologe Luca Merl, MSc - stellt es vor. Das Gesundheitsbild ist leicht erlernbar, einfach und vielfältig anwendbar. Die Intervention kann auch bei Paarkonflikten, Vergebungsarbeit, zur Problemlösung, um Ziele zu erreichen, Entscheidungen zu treffen, zur Eigensupervision, etc. herangezogen werden.

19. April 2022 (als 8-stündige Fortbildung anrechenbar)



Keine Angst vor der Arbeit mit Paaren

Die „Bewusstlosigkeit in der Beziehung zu sich selbst“ führt oft zur Beziehungslosigkeit in der Paarbeziehung! Wie kann es gelingen, Paare von dem Weg einer „bewusstlosen“ Beziehung, in ein respektvolles, authentisches Miteinander zu begleiten - unabhängig davon ob das Paar zusammenbleibt oder ob es sich trennt? Lernen Sie viele praxistaugliche Tools kennen, um Ihre Kompetenz und Ihren Methodenkoffer bei der Beratung mit Paaren zu erweitern.

25.- 26. April 2022 (als 16-stündige Fortbildung anrechenbar)



**BILDUNGSHAUS
VILLA
ROSENTAL**
Fachwerk für Stressprävention,
Familien- & Erwachsenenbildung
T: 07613 45000
M: office@instituthuemer.at
H: www.instituthuemer.at



Florian Huemer, MA
Institutleiter

22 pr



Aufstellungslehrgang Walking Spirit Neue Wege entstehen im Gehen

Häufig ist die Ursache für schwierige Beziehungen, anhaltende Probleme und schwere Schicksalsschläge in einem größeren Zusammenhang zu sehen, denn unser Verhalten ist zu einem großen Teil von Mustern bestimmt, die uns unbewusst sind. Oft liegen diese Muster auch in der eigenen Familiengeschichte und werden von Generation zu Generation weitergegeben.

Walking Spirit ist eine neuere Form der Aufstellungsarbeit – sie verbindet das traditionelle Familienstellen mit dem Walken (Gehen). Hier schauen wir nicht immer auf ein System als Ganzes, sondern in erster Linie auf Teilaspekte. Durch diese Methode kann das Thema „hinter einem Problem“ sichtbar gemacht, die Situation klar erkannt und mit neuer Perspektive betrachtet werden. Somit lassen sich kreative Lösungsmöglichkeiten finden und neue Wege gehen.

Die während der Ausbildung erlernten Interventionen können in der Einzelberatung oder in Gruppen eingesetzt werden.

Diese Ausbildung richtet sich an Menschen,

- die in ihrer (beratenden) Tätigkeit die Aufstellungsarbeit als **zusätzliche Qualifikation** erwerben wollen, und/oder
- offen sind für systemisches Arbeiten und Interesse an spiritueller und emotionaler **Weiterentwicklung** ihrer Persönlichkeit haben.



6 Wochenend-Module (Freitag/Samstag)

Termine:

- 6. und 7. Mai 2022
- 10. und 11. Juni 2022
- 15. und 16. Juli 2022
- 23. und 24. September 2022
- 25. und 26. November 2022
- 20. und 21. Jänner 2023

Weitere Infos und Anmeldung:

Ilse Gschwandtner DLB, Linz

Tel. +43 / 676 520 6707

www.ilse-gschwandtner.at/ausbildungen-und-seminare/

Die Teilnahme an den Seminaren gilt als **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).



Anmeldung und Info: 07227/20972
www.cls-austria.at office@cls-austria.at

Fortbildungslehrgang für Diplom-Lebensberater*innen sowie Absolvent*innen gleichwertiger Ausbildungen

TRAUERBEGLEITUNG

3100 St. Pölten *Bildungshaus St. Hippolyt*

4 Module zu je € 375 / Beginn am 19. Mai 2022 (bis Sept 22)

Lehrgangsheiterin SIGRID JANSKY, MSc (Diplom-Lebensberaterin, Heimleiterin, Pädagogin)

INHALT

- Trauermodelle nach Kübler-Ross, Kast, Worden und Kachler
- Trauer in versch. Altersgruppen und Lebensphasen, sowie geschlechterspezifisches Trauerverhalten
- Trauer und Trauma; Körper-, Ritual- und Symbolarbeit; Kommunikationstechniken; Aufstellungsarbeit
- Tot und Trauerkultur in verschiedenen Religionen; Selbsterfahrung und Selbstfürsorge

Fortbildungslehrgang für Diplom-Lebensberater*innen sowie Absolvent*innen gleichwertiger Ausbildungen

STRESSMANAGEMENT & BURNOUTPRÄVENTION

5020 SALZBURG *Kolpinghaus*

4 Module zu je € 375 / Beginn am 26. Mai 2022 (bis Okt. 22)

Lehrgangsheiterin OLGA KESSEL (Diplom-Lebensberaterin (Expertin für Stressmanagement, Supervisorin, Trainerin, Diplom-Gesundheits-Krankenpflegerin)

- Wie kann Prävention gelingen?
- Welche effektiven Methoden unterstützen Menschen wieder entspannter und lustvoller zu leben?
- Welche Rolle spielen dabei Bewegung und Ernährung?

Für ein modernes, effektives Stressmanagement bedarf es ganzheitlicher Ansätze. Daher begleitet Sie ein Team von Experten*innen aus den Bereichen Medizin, Ernährungswissenschaften, Sportwissenschaften, Salutogenese und Psychotherapie durch den von uns angebotenen und zertifizierten Lehrgang.

Fortbildungslehrgang für Diplom-Lebensberater*innen sowie Absolvent*innen gleichwertiger Ausbildungen

INTEGRATIVE PAARBERATUNG

4553 SCHLIERBACH/OÖ *SPES-HOTEL*

4 Module zu je € 375 / Beginn am 16. Juni 2022 (bis Nov. 22)

Lehrgangsheiter Mag. H. Jörg Schagerl (Diplom-Lebensberater, Pädagoge, Supervisor)

Allgemeine Beratungserfahrungen und Techniken aus dem Coaching greifen zumeist zu kurz, um Paare in diesen schwierigen Übergangsphasen professionell begleiten zu können.

Der zertifizierte Vertiefungslehrgang der CLS bietet den Teilnehmer*innen der Fortbildung paargerechte, integrative Beratungstechniken an. Systemische-, hypnosystemische-, verhaltenstherapeutische-, logotherapeutische-, körperorientierte-, sexualtherapeutische- und psychodramatische Zugänge werden praxisnah vermittelt und über Demobeispiele eingeübt. Im Zentrum stehen dabei die Bedürfnisse, die Ressourcen und die Entwicklungsmöglichkeiten der Ratsuchenden.

24 pr



CLS-Seminare

MOBBING bei Kindern und Jugendlichen

4020 Linz, Seminarhaus auf der Gugl, Samstag, 23. April 2022

Seminarleiterin:

Mag. Sandra Velásquez-Montiel

Mobbing ist eine Erfahrung, die verheerende Folgen für das Leben haben kann. Nicht nur für die Opfer, sondern für alle Beteiligten. Vielen Ansätzen, die versuchen, das Problem in der Schule anzugehen, fehlt ein solider Forschungshintergrund. Es erfordert eine ganzheitliche Haltung, die Eltern, Schulpersonal sowie direkt und indirekt beteiligte Systeme mit einbezieht. Dieses Seminar bietet Evidenzbasierte und praxisorientierte Interventionen, die einen hilfreichen Unterschied machen können.



TRAUMA Kompetenz – Basiswissen für die Beratung

Linz, Gästehaus im Priesterseminar, 29.-30. April 2022

Seminarleiterinnen: Olga Kessel, DLB und Tina M. Hoffmann, MSc

Menschen mit Traumafolgestörungen suchen auf Grund ihres inneren Leidens sehr häufig Beratung. Doch oft fühlen sich Beraterinnen und Berater überfordert und haben Sorge falsch zu handeln.

- Was ist ein Trauma und was eine Traumafolgestörung?
- Wie ist eine Traumafolgestörung zu erkennen?
- Welche Möglichkeiten haben wir in der Beratung und Begleitung von traumatisierten Menschen?

Praktische Übungen zur Ressourcenaktivierung, zur Distanzierung und Reorientierung, Grundlagen der Stabilisierung und Stärkung ergänzen das Basiswissen über Trauma, welches in dem Seminar vermittelt wird. Ziel ist es, Trauma und seine Folgen besser zu erkennen und zu verstehen und erste Methoden kennen zu lernen, welche Menschen mit Traumafolgestörungen in ihrem Prozess unterstützen.

ZIELGRUPPE: Beraterinnen und Berater (auch in Ausbildung), Seelsorgerinnen und Seelsorger, Pädagoginnen und Pädagogen.

Mein FRAUsein – entdecken, leben & genießen

AVIVA-Hotel, St. Stefan/Afisl/OÖ/Mühlviertel, 20. bis 22. Mai 2022

Seminarleiterinnen: Olga Kessel, DLB und Dr. Beate M. Bruckner

Das Wellness-Hotels AVIVA in St. Stefan/Afisl bietet uns ein wunderbares Ambiente, um diese Zeit bewusst zur Erholung und zum Auftanken zu nützen. Durch Impulse und erfahrungsorientiertes Üben bergen wir die Schätze in uns, um unserer weiblichen Identität nachzuspüren, um persönliche Visionen zu entdecken und uns dem Frau sein bewusst zu widmen.



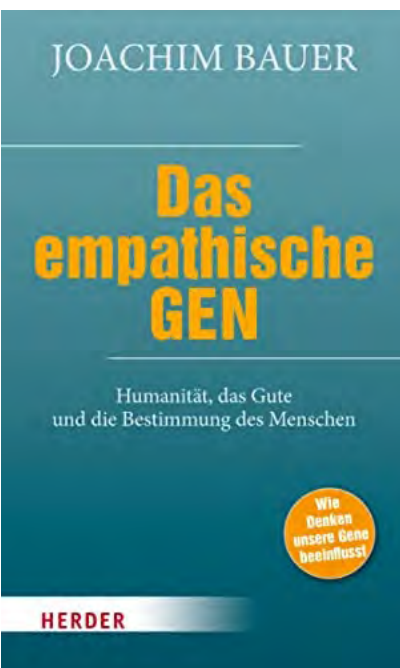
25 pr



Joachim Bauer

Das empathische Gen

Humanität, das Gute und die Bestimmung des Menschen



Welchen Weg in die Welt von Morgen wollen wir gehen? Egoistische Strategien, die gerne mit Grundgesetzen der Natur gerechtfertigt werden, stehen gegen gutes, an Tugenden orientiertes Leben und Zusammenleben. Joachim Bauers neuestes Buch ist ein Paukenschlag. Der Mediziner und Neurowissenschaftler zeigt anhand jüngster Forschung: Der Mensch ist nicht nur durch seinen Geist, sondern auch durch seine Biologie ein auf Humanität – auf Menschlichkeit – ausgerichtetes Wesen.

Unsere Gene sind keine Egoisten. Sie kommunizieren und kooperieren. Sie reagieren auf Umwelteinflüsse und auf unseren Lebensstil. Mehr noch: Eine aus freiem Entschluss gewählte innere Haltung, die auf ein Sinn-geleitetes, prosoziales Leben ausgerichtet ist, begünstigt Genaktivitäten, die unserer Gesundheit dienen. Wenn Menschen ihre sozialen Potentiale ausschöpfen und sich den Wunsch nach

einem guten, sinnerfüllten Leben zu eigen machen, wird ihnen dies auch helfen, ihre Gesundheit zu schützen und ihre inneren Heilkräfte zu stärken.

Herder Verlag, 1. Ausgabe (12. Okt. 2021) Eur 20,56
ISBN 978-3451033483, Gebundene Ausgabe, 208 Seiten

Manfred Spitzer

Wie Kinder denken lernen

Die kognitive Entwicklung vom 1. - 12. Lebensjahr



Vom ersten Wort bis hin zu einer regelrechten Sprachexplosion vergehen meist nur wenige Monate. Aber was passiert im Gehirn eines Kindes, das gerade die Welt entdeckt? Und wie unterscheidet sich ein 10-Jähriger geistig von einem 6-Jährigen?

Der Bestsellerautor und bekannte Psychiater Manfred Spitzer erklärt in dieser spannenden Zusammenfassung, die bereits zuvor als Hörbuch erschien, gemeinsam mit dem Kinderarzt Norbert Herschkowitz verständlich und unterhaltsam, wie Kinder denken lernen.

Vom 1. bis 12. Lebensjahr gehen sie Schritt für Schritt die Veränderungen des Gehirns durch und zeigen dabei zudem, wie Eltern ihre Kinder bei der geistigen Entwicklung unterstützen und fördern können.

Verlag: mvg; (17. April 2019)
ISBN: 978-3747400029, gebundene Ausgabe, 160 Seiten, Eur 17,47



Inge Patsch

Inge Patsch

MICH IN MEINEM LEBEN FINDEN

Ein Wegweiser mit Impulsen
von Viktor E. Frankl und
Ignatius von Loyola

Mich in meinem Leben finden

Ein Wegweiser mit Impulsen von

Viktor E. Frankl u. Ignatius von Loyola

Es gibt unzählige Modelle, wie man angeblich glücklich wird. Trotzdem fehlt vielen Menschen das, was wir als Zuversicht, Vertrauen und Hoffnung bezeichnen würden, um schwierige Lebenssituationen zu überstehen. Die Sinnlehre von Viktor E. Frankl und die Spiritualität von Ignatius von Loyola bieten eine verlässliche Möglichkeit, das Leben zu bereichern. Sie machen bewusst, dass die ausschließliche Ich-Bezogenheit in eine Sackgasse führt. Da jeder Mensch auf andere angewiesen ist, erfahren wir Orientierung und Ermutigung durch die, die uns umgeben.

Dieses Buch regt nicht nur das eigene Denken an, sondern berührt das Herz und stärkt die seelische Widerstandskraft. Ein Wegweiser zu sich selbst, der Begeisterung und Freundschaft für das Leben weckt. Tipp: Bewährte Lebensorientierung Logotherapie, ergänzt mit ignatianischer Spiritualität.

Tyrolia, 1. Ausgabe (01. April 2019) Eur 18,46
ISBN 978-3702237479, Gebundene Ausgabe, 144 Seiten -

Das Tor zur Schönheit



Trixi entdeckt ihre
Seele und die Welt

Maik Hosang, Philipp Wohlwill, Anke Hamann

Das Tor zur Schönheit

Trixi entdeckt ihre Seele und die Welt

Trixi ist ein erstaunliches Mädchen auf dem Weg ins Leben. Sie kann Tiere und Pflanzen nicht nur sehen und fühlen, sondern auch mit ihnen reden. Mit ihrem Reisezimmer bewegt sie sich, genau wie alle anderen Morgenländer, durch einen Strom aus Zeit, Evolution, Gefühlen, Raum, Temperatur, Zahlen, Bytes, Molekülen und vielem anderen. Geboren und aufgewachsen in einer Welt voller ökologischer, sozialer und seelischer Herausforderungen, Widersprüche und Übergänge, ist Trixi auf der Suche nach dem Sinn und Glück des Lebens. Dabei entdeckt sie auch ihr Seelentier. Doch nicht nur das. Sie lernt erstaunliche neue Welten kennen, so die abenteuerliche Welt von Turisede und eine Philosophische Erlebniswelt. So entführt sie euch in ein Universum voller Möglichkeiten, Magie und spannenden Erlebnissen. Dieser Sammelband beginnt mit einer neuen Geschichte, ihre Entdeckung des Tors zur Schönheit. Denn - wie Simone Weil einst entdeckte:

Schönheit ist die sinnlich wahrnehmbare Entfaltung und zugleich Lebensraum der Seele. Mehr zur erstaunlichen und abenteuerlichen Trixiness-Erlebniswelt findet Ihr unter: www.trixiness.de

Herausgeber: Independently published (20. Januar 2021)
ISBN: 979-8594424838, Taschenbuch, 211 Seiten



Bertha von Suttner

Die Waffen nieder!

Der Roman "Die Waffen nieder!" ist das bekannteste Werk der österreichischen Autorin und Friedensaktivistin Bertha von Suttner. Das Buch erschien 1889 und erreichte innerhalb kurzer Zeit eine überragende Bekanntheit und Verbreitung. "Die Waffen nieder!" gilt als das wichtigste Werk der Antikriegsliteratur. Das Buch schildert aus der Ich-Perspektive das Leben der aus Wien stammenden Gräfin Martha Althaus im Kontext von vier Kriegen. Im Sardinischen Krieg von 1859 zwischen Österreich und Sardinien sowie Frankreich verliert Martha im Alter von 19 Jahren ihren ersten Mann Graf Arno Dotzky. Sie wird daraufhin zur überzeugten Pazifistin. Ihr zweiter Mann Baron Friedrich Tilling teilt ihre Ansichten, obwohl er selbst Offizier in der Armee Österreichs ist. Er nimmt mit der Österreichischen Armee am Deutsch-Dänischen Krieg von 1864 und am Deutschen Krieg im Jahr 1866 teil. Marthas Schwestern und ihr Bruder sterben an den Folgen der durch den Krieg bedingten Cholera, auch ihr Vater stirbt im Gram über den Verlust seiner Kinder. Ihr Mann zieht sich daraufhin aus der Armee zurück, um Marthas Friedensaktivitäten zu

unterstützen. Bertha Sophia Felicita Baronin von Suttner (1843-1914) war eine österreichische Pazifistin, Friedensforscherin und Schriftstellerin, die 1905 als erste Frau mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet wurde.

Verlag: e-artnow (05. April 2018) Eur 9,18
ISBN: 978-8027316410, Taschenbuch, 224 Seiten



Brigitte Hamann

Bertha v. Suttner: Kämpferin für den Frieden

Sie war nicht nur die prominenteste politische Journalistin ihrer Zeit und Begründerin der Friedensgesellschaft, sie kämpfte Zeit ihres Lebens leidenschaftlich gegen überholte Konventionen, gegen die Unterdrückung der Frauen und gegen den Antisemitismus. Das abenteuerliche Leben der Gräfin Kinsky, verheiratete Baronin von Suttner, die den Erfinder des Dynamits dazu bewegte, den Friedensnobelpreis zu stiften, und die selbst eine der ersten war, die ihn verdiente und bekam: Bertha von Suttner – Gouvernante, Schriftstellerin, politische Journalistin, Vorkämpferin für den Frieden.

Verlag: Piper, 4. Edition (09. März 2015) Eur 14,39
ISBN: 978-3492304696, Taschenbuch, 320 Seiten



FÜR DEN FRIEDEN! Aktuell in der Ukraine und auch weltweit!



Liebe Kohelet3-Freunde,

In Anbetracht des Krieges, dem meine Landsleute in der Ukraine ausgesetzt sind, haben wir unser Friedens-Lied in YouTube: <https://youtu.be/Oxn4akmN9o>

und in Facebook gepostet:

<https://www.facebook.com/kohelet3/posts/1193257004746622>

Beten und hoffen wir, dass die Waffen demnächst schweigen. Danke auch für eure Solidarität!

GLG, Bohdan

(Mail Bohdan Hanushevsky,

Bandleader Kohelet3, 28.02.2022)



ZEICHEN SETZEN

Ein Zeichen der Hoffnung setzen durch praktische und finanzielle Hilfe, 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 und der Verbundenheit miteinander teilen im einfühlsamen Mitgehen bewährter Freundschaft.

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

SPENDEN MÖGLICHKEITEN

Online über Nachbar in Not

www.roteskreuz.at/spende-nachbar-in-not

<https://unicef.at/ukraine/>

www.caritas.at/ukraine

Per Überweisung:

NACHBAR IN NOT: Hilfe für die Ukraine
IBAN: AT21 2011 1400 4004 4003
BIC: GIBAATWWXXX

Per SMS +43 664 660 44 66 (Nachbar in Not)

Schicken Sie ein SMS mit Ihrem Spendenbetrag zwischen € 1,- und € 50,-

ZUVERSICHT STÄRKEN – GEDANKEN über FRIEDEN

„...So heftig die ganze Situation ist, George Bernhard Shaw hat es sehr schön auf den Punkt gebracht:

Das Leben hört nicht auf, komisch zu sein, wenn Menschen sterben - ebenso wenig wie es aufhört, ernst zu sein, wenn man lacht.“ Schreibt Noni Höfner in ihrem Rundmail am 12.03.2022

Friedrich Schiller: Es kommt der Tag, der alles lösen wird.

Berta v. Suttner: Nicht unserer Vorväter wollen wir trachten, würdig zu sein – nein, unserer Enkelkinder!

Marcus Tullius Cicero: Der ungerechteste Frieden ist immer noch besser als der gerechteste Krieg.

Mahatma Gandhi: Es gibt keinen Weg zum Frieden, denn Frieden ist der Weg.

