



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 80 / Juni 2022



© ezörner

R. A. Perner: Frieden beginnt an der Wiege....Seite 04
Ch. Huber-Hackspiel: Veränderungen gestalten.....Seite 06
Hitthaller/Pargfrieder/Freimüller: (Darm)Gesund.....Seite 10
Personen hinter den Instituten: Eveline Hahn.....Seite 17
Nachlese zur Salutogenese-Tagung.....Seite 19



ImpulsPro





Vorwort: LSB tragen zum gesunden, friedvollen Miteinander bei	03
Rotraud A. Perner: Frieden beginnt an der Wiege	04
Christiane Huber-Hackspiel: Veränderungen nachhaltig gestalten	06
A.Hitthaller / D.Pargfrieder / R.Freimüller: Beratung zur (Darm)Gesundheit (EWI)	10
Serie: Menschen hinter den Instituten – Eveline Hahn (LSB)	17
Tagungs-Nachlese / Theodor D. Petzold: Drei entscheidende Fragen (SAL)	19
Tagungs-Nachlese / Michael Deppeler: <<positive health>> (SAL)	22
Tagungs-Nachlese / Petra Keiten: Eine persönliche Betrachtung (SAL)	25
WB: Villa Rosental – ExpertenLG Prävention / LG SV / Familie (OÖ)	27
WB: CLS – LG SV / Spirit.Care / Führung / Mannsein / Epigenetik (S/OÖ/NÖ)	28
WB: LSBStudio – LG MentalHealth / Paarberatung /LG SV / Podcast (K)	30
WB: TILO – Tagung zum 25. Todestag v. Viktor Frankl (T)	32
WB: AGB – ExpertenLG Upgrade SV (S/OÖ)	33
WB: SFU – UniLG: Trauma / Krise / Sexualberatung (T/OÖ/W)	34
Literaturimpuls: T.D. Petzold – Schöpferisch kommunizieren	35
Literaturimpuls: T.D. Petzold – Drei entscheidende Fragen	35
Literaturimpuls: Viktor Frankl – Über den Sinn des Lebens	36
Literaturimpuls: Rotraud A. Perner – Friedenserziehung	36
<i>Impressum und Redaktionsschluss</i>	09





Wir LSB tragen zu einem gesunden, friedvollen Miteinander bei

Liebe Kolleginnen und liebe Kollegen!

Ja, Sie haben richtig gelesen, wir leisten unseren Beitrag für mehr Gesundheit und mehr Frieden – nicht nur weil es die natürliche Aufgabe eines jeden Menschen ist, Gesundheit und einen wertschätzenden, achtsamen Umgang mit dem Leben zu fördern, sondern auch weil wir durch unsere Aus- und Weiterbildungen dazu befähigt sind, dies in unserer Gesellschaft zu unterstützen.

An dieser Stelle ein besonderes **Dankeschön** allen Mitgliedern im **Fachverbandsausschuss**, die sich mit viel Arbeit und Engagement dafür eingesetzt haben, dass unsere **Befähigungsnachweisverordnung aktuell** den Anforderungen angepasst wurde!! Ich freue mich sehr darüber, schließlich habe ich die Anfänge miterlebt.

Selbstverständlich gehört neben dem theoretischen Know-How und der Beratungserfahrung auch die eigene Lebenserfahrung dazu, dass ein gesundheitsförderndes Verhalten zwar hilft, doch lebenslängliche Gesundheit nicht garantieren kann, und auch mit einer friedvollen, wertschätzenden Grundhaltung Meinungsverschiedenheiten anstrengend sein können. Insofern betrachte ich es für unsere Tätigkeit als sehr gesund, wenn wir selbst die eine oder andere physische und psychische Herausforderung erleben!

Dass **Friedenserziehung** bereits an der Wiege beginnt, zeigt die Gründerin unseres Berufsstandes, **Dr.ⁱⁿ Rotraud A. Perner** auf. Leben ist bekanntlich **Veränderung** – was es braucht, diese **nachhaltig zu gestalten**, erläutert uns **Kollegin Christiane Huber-Hackspiel, MSc.**

Im letzten Teil über unser Verdauungssystem zeigen **Mag.^a Ariane Hitthaller, MSc, Mag.^a Doris Pargfrieder und Roland Freimüller, MSc.** wie hilfreich **Interventionen aus der Lebensberatung Darmgesundheit** unterstützen. Für unsere Interview-Serie über **Personen hinter den Instituten** befragt Vorstandsmitglied Doris diesmal die **Vorarlberger Kollegin Eveline Hahn.**

Als **Nachlese** für Teilnehmer:innen und als Einblick für die, die nicht dabei sein konnten, berichten nachvollziehbar unsere **Salutogenese-Experten Theodor Dierk Petzold, Dr. Michael Deppeler und Dipl.Psych. Petra Keiten** Eckpunkte von unserer **ÖGL-FreshUp-Tagung!**

Damit Sie **quer durch Österreich** Ihren Wissensdurst stillen können, haben wir **Weiterbildungsangebote der Villa Rosental, der CLS, dem LSB Studio, von TILO, von AGB und der SFU** ausgewählt. In den **Literatur-Impulsen** können Sie Feines von **Theodor D. Petzold, Viktor Frankl und Rotraud A. Perner** entdecken.

Im Namen des ganzen Vorstandes
Wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen und gute Sommerlaune!
 Elfriede Zörner

Präsidentin der ÖGL



Foto: © ezörner





Frieden beginnt an der Wiege

Von Dr.ⁱⁿ Rotraud A. Perner, MTh

Seitdem Russland seine „militärische Spezialaktion“ gegen die Ukraine betreibt (Betonung auf „treibt“, denn es treibt sie immer weiter und vorwärts), entgeht kaum jemand der Frage, zu welcher „Partei“ er oder sie halte. Das ist der Beginn der Einübung von Kampfdenkten.

Kampf- und Siegedenkten geht von der Vorannahme aus, dass in einer Zweierkonstellation eine:r Chef:in, d. h. dominant sein *muss* (nicht kann). Geprägt wird diese Denkweise aus der beobachtenden Erfahrung vor allem mit Eltern bzw. Großeltern.

Die Familie gilt traditionell als „Keimzelle des Staates“: man soll in ihr von klein auf an Unterordnung gewöhnt, spricht trainiert, werden. (Dass das nicht so sein muss, beweisen die israelischen Kibbuzim oder Gemeinschaftserziehungen in indigenen Gruppen; die Sozialanthropologin Bettina Ludwig beschrieb so etwas jüngst in ihrem Buch „Unserer Zukunft auf der Spur“, Kremayr & Scheriau 2022).

Unterordnung wird mit Normvorschriften (gesetzlichen und im Stufenbau der Rechtsordnung nachgeordneten bis zu den Bescheiden und Strafverfügungen, aber auch „Hausordnungen“ oder Spielregeln), Sitte und Moral und darauf beruhenden Befehlen und Strafen „organisiert“ inklusive Sanktionen.

Das aber allein Vorbilder genügen, um sich Verhaltensweisen einzuprägen, wissen wir zwar schon lange, seit der computergestützten Gehirnforschung kann man aber am Bildschirm beobachten, wie beim Zusehen im Gehirn des Betrachters die gleichen Areale aktiviert werden wie beim Beobachteten. Eigentlich Anlass genug, die Action-Filme aus den USA – einem zwar nicht im eigenen, aber in manch anderem, das ihnen wichtig ist, kriegführenden Land – zu hinterfragen, egal ob sie im Wilden Westen spielen oder im „Weltraum – unendliche Weiten“, und dazu auch, welche Mentalität dabei und zu welchem Zweck vermittelt wird!

Besonders in der Gegenwart des „heißen“ Krieges in der Ukraine fällt auf, wie stark gefordert wird, man möge sich für „das Opfer“ und gegen „den Täter“ entscheiden – also gedanklich wie auch emotional in den „kalten“ Krieg einsteigen – wie wenn es nur um Sympathie oder Antipathie für einen Filmhelden bzw. Filmbösewicht ginge.

Es geht aber um die Dynamik von Grenzüberschreitungen, von Angst und Zorn, von Ahndung und Bestrafung ... all dem Alltäglichen, das uns emotionalisiert und wo wir spontan, d. h. ohne viel nachzudenken, Positionen einnehmen.

Genau hier sind Vorbilder wichtig, die „besonnen“ und „reflektiert“ und „vernünftig“ laut denken und damit zeigen und betonen, dass wir uns vom „Kampfdenkten“ lösen müssen, wenn wir



Frieden herstellen wollen – und das beginnt mit der Wertschätzung der Person – nicht aber ihres Verhaltens – die den Frieden zerstört hat. Man muss immer aus den Augen des Einen (A) auf den Anderen (B) schauen, um ihn (A) zu verstehen – erst dann kann man erahnen, wie dieser (A) *befriedet* werden kann.

Man muss aus dem vertrauten Kampfspiel „Jagt den Täter“ aussteigen, wenn man den realen „heißen“ Krieg beenden will. Mediator:innen wissen: Das ist Voraussetzung der professionellen Allparteilichkeit (nicht zu verwechseln mit Neutralität) – und genau das ist so schwer, wenn der Täter anscheinend nicht zu stoppen ist.

Frieden muss immer wieder neu erarbeitet werden – und das beginnt bei uns selbst, etwa wenn ein permanent schreiender Säugling uns die Nachtruhe zerstört – und auch nicht zu stoppen ist (und ihn manche überforderte Eltern dann zu Tode schütteln). Wenn ein älteres Kind – oder wer auch immer – etwas ruiniert hat. Unsere Selbstachtung beispielsweise. Unser Wertesystem. Oder unsere Sicherheit.

In meinem letzten Buch „Friedenserziehung in der Elementarpädagogik“ (LIT Verlag, Berlin Münster Wien 2021), das auf einer Studie 2020 – 2021 in Niederösterreichischen Kindergärten beruht, habe ich in meinem Theorieteil verdeutlicht, wie man dies bewerkstelligen kann und worauf man achten sollte. Ich hoffe, dass es vielen psychosozialen Berater:innen für ihre Arbeit dienlich sein kann – nicht nur in der Konflikt-Beratung – sondern vor allem auch in der Begleitung und Supervision von all denen, die mit Kindern leben und arbeiten.

Wir können nicht früh genug damit beginnen, andere Verhaltensweisen vorzuleben und zu propagieren als die, die Filme „spannend“ machen sollen.

Autorin:

Univ. Prof. i. R. Dr. iur. **Rotraud A. Perner**, MTh (evang.), Psychoanalytikerin / Gesundheitspsychologin / LSB, Evang. Pfarrerin im Ehrenamt

Trägerin vieler Auszeichnungen, u.a. L.E.O. Award für ihre Basisarbeit bei der Begründung des Berufsstandes der Lebens- und Sozialberater*innen Österreichs, Ehrenmitglied der ÖGL; akademisch zertifizierte Erwachsenenpädagogin, leitet das von ihr gegründete Institut für Stressprophylaxe & Salutogenese (ISS) und das Institut für Projektberatung, Personal Training & Supervision (IPPS).

Weitere Informationen unter <https://www.perner.info/>

Siehe auch Literaturimpulse in dieser Ausgabe!



Fotos: © Perner / Picasso:ABCKunstkarte



Veränderungen nachhaltig gestalten – Im Einklang mit Gefühl und Verstand

Von Christiane Huber-Hackspiel, MSc

Schon Johann Wolfgang von Goethe hat gewusst:

*„Das Leben gehört dem Lebendigen an und wer lebt,
muss auf Wechsel gefasst sein.“*

Egal ob im Großen oder im Kleinen, um Veränderungen nachhaltig zu gestalten, gibt es einiges zu beachten. Sonst kann es passieren, dass Sie sich selbst im Wege stehen, die Veränderung zu erreichen, wovon Sie vielleicht schon lange geträumt haben.

Lassen Sie uns in die Adlerperspektive wechseln. Aus dem notwendigen Abstand fällt es Ihnen leichter, den Überblick zu bewahren. Außerdem können Sie die Dinge klarer sehen, Sie sind emotional distanzierter und bewahren einen kühlen Kopf.

Schauen Sie sich zuerst die **Art der Veränderungen** genauer an, denn diese können unterschiedlichen Ursprungs sein:

1. Veränderungen können plötzlich und unerwartet auftreten, es kann zur Krise kommen.
2. Die Veränderung hat sich langsam gestaltet. Sie haben sich über einen längeren Zeitraum angepasst, waren vielleicht zu träge oder haben die Veränderung nicht vorhergesehen.
3. Die Veränderung wurde schon antizipiert, also vorweggenommen, diese wurde gut geplant und vorbereitet.

Haben Sie die Veränderung geplant und vorbereitet, dann hatten Sie auch Zeit, gut überdachte Entscheidungen zu treffen. Haben Sie den Zeitpunkt einer Veränderung verschlafen oder ist diese plötzlich und unerwartet in Ihr Leben gekommen, dann sind Sie gefordert, Entscheidungen zu treffen und die meistens schnell. Veränderungen brauchen also Entscheidungen. Damit diese nachhaltig gelingen, braucht es gute Entscheidungen. Doch wie kommen Sie zu einer guten Entscheidung?

Das Geheimnis guter Entscheidungen

Vielleicht haben Sie es schon mit Plus/Minus-Listen versucht oder Sie haben die Vor- und Nachteile hinauf und hinunter betrachtet und waren am Ende doch wieder nicht sicher, was die richtige Entscheidung ist. Sie hatten trotz aller Listen kein gutes Gefühl.

Und das ist ein ganz entscheidender Punkt! Es ist also wichtig, dass sich eine **Entscheidung gut anfühlt!**



Entscheidungen werden nicht nur im Bewussten getroffen – darunter können alle geistigen Tätigkeiten bezeichnet werden, die ein Mensch bei sich wahrnimmt und über die er Auskunft geben kann. Entscheidungen werden auch stark beeinflusst von unserem Unbewussten getroffen, das sind einfach gesagt alle Vorgänge in einem Menschen, die nicht bewusst sind.

Eine gute Entscheidung braucht also nicht nur Ihren Verstand, sondern auch ein gutes Körpergefühl. Dieses Körpergefühl wird „somatischer Marker“ genannt.

Somatische Marker

Als **Somatische Marker** werden die Signale aus dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis bezeichnet. Das emotionale Erfahrungsgedächtnis liegt unterhalb der Großhirnrinde. Hier ist alles gespeichert, was einem Individuum während seines Lebens widerfährt. Dieser Speicher beginnt sich sogar schon vor der Geburt zu füllen. Einiges ist also angeboren und vieles angelernt. Deshalb ist es auch bei jedem Menschen individuell. Das bedeutet natürlich auch, dass wir nicht alles wissen können, was sich in diesem Speicher angesammelt hat.

Alle Aktivitäten, die sich unterhalb der Großhirnrinde abspielen, sind unbewusst. Es kann sein, dass manche dieser Aktivitäten unter gewissen Umständen bewusst werden. Wir erkennen das zum Beispiel an gewissen Vorlieben oder Abneigungen, ohne logisch erklärbare Gründe.

Heute wissen wir, dass dieses emotionale Erfahrungsgedächtnis eine Überlebenshilfe darstellt. Deshalb ist es auch so wichtig, wenn wir gute Entscheidungen treffen wollen.

Schnelles Denken

Das emotionale Erfahrungsgedächtnis, also die unbewussten Denkprozesse, wird auch als schnelles Denken bezeichnet. Denn ein ungutes oder ein gutes Gefühl steht in Sekundenbruchteilen zur Verfügung. Es gibt Ihnen eine schnell verfügbare erste Einschätzung. Allerdings ist dieses schnelle Denken auch diffus, detailarm und ungenau.

Langsames Denken

Im Unterschied dazu arbeitet die reine Verstandestätigkeit langsam, es wird deshalb auch als langsames Denken bezeichnet. Dieses bewusste Denken findet in der Großhirnrinde statt. Verstandesanalysen können lang dauern, die Ergebnisse sind aber sehr präzise.

Wir können festhalten, dass das menschliche Gehirn nicht nur Fakten verarbeiten, sondern auch Emotionen entwickeln kann. Es entwickelt also körperliche Reaktionen auf einen äußeren Reiz. Diese Emotionen rufen Veränderungen im Körperausdruck und in der Mimik hervor. Das ermöglicht uns Menschen, die Emotionen auch körperlich zu erleben.

Diese körperlichen Reaktionen, die somatischen Marker, steuern das Vermeidungs- oder Annäherungsverhalten. Bei einem negativen Körpergefühl gibt es dann ein „Stopp“ und bei einem positiven Körpergefühl ein „Go“.

Negative somatische Marker fühlen sich oft sehr intensiv an, da diese früher besonders dem Überleben gedient haben. Das Wahrnehmen von somatischen Markern unterstützt die Selbstkompetenz, gute Entscheidungen zu treffen.

Die Art und Weise wie Menschen Entscheidungen treffen, kann ganz unterschiedlich sein.





Unterschiedliche Entscheidungstypen

- **Langsame Brüter** brauchen viel Zeit, sie können gut vorausschauend planen, doch es fällt ihnen schwer, spontan zu reagieren;
- **Körperlose** nehmen ihren Körper nur wenig wahr und sind weitestgehend abgeschnitten von ihren Körpersignalen, sie entscheiden mit der reinen Verstandestätigkeit;
- **Schnellentscheider:innen** entscheiden vorwiegend mit ihren somatischen Markern, schalten mehr oder weniger ihren Verstand aus. Ihnen fehlen die Rückmeldeschleifen zwischen Verstand und Bauchgefühl, die für nachhaltig gute Entscheidungen dringend notwendig sind;
- **Unsichere** nehmen ihre somatischen Marker zwar deutlich wahr, treffen Entscheidungen aber im Selbstkontrollmodus. Auch das kann zu unbefriedigenden Entscheidungen führen, denn auch hier sind Verstand und Bauchgefühl nicht in Übereinstimmung;
- **Feedback-Entscheider:innen** machen alles richtig! Sie durchlaufen Rückmeldeschleifen zwischen Verstand und Bauchgefühl. Sind der Verstand und auch das Bauchgefühl im Einklang, dann können gute Entscheidungen getroffen werden und Veränderungen nachhaltig gelingen!

So laufen Feedback-Entscheidungen ab

1. Nehmen Sie die Signale aus dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis wahr,
2. verarbeiten Sie diese mit Ihrem Verstand und
3. treffen Sie Ihre Entscheidungen in Übereinstimmung mit Ihren bewussten Überlegungen und Ihren Signalen aus dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis. Manchmal braucht es dazu mehrere Rückmeldeschleifen bis der Verstand und das emotionale Erfahrungsgedächtnis gut aufeinander abgestimmt sind.

Indem Sie also Ihre bewusste Verstandestätigkeit mit den Inhalten aus dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis in einer oder mehreren Rückmeldeschleifen aufeinander abstimmen, erreichen Sie eine gelingende **Selbstregulation**. Selbstregulation bedeutet, die Kraft für eine Veränderung in eine gewünschte Richtung zu gestalten und dann auch zu aktivieren.

Drei Varianten gelingender Selbstregulation

Variante 1 – Beiderseitige Zustimmung

Ein Beispiel: Sie haben gerade mit Ihrem Verstand beschlossen, mehr Sport zu machen, doch Ihre somatischen Marker dazu sind negativ. Jetzt ist es wichtig, Ihre somatischen Marker auf positiv zu stellen. Dies könnte gelingen, indem Sie ein positives Zukunftsbild gestalten. Erst wenn die beiderseitige Zustimmung da ist, also wenn Verstand und emotionales Erfahrungsgedächtnis übereinstimmen, kann dieses Vorhaben gelingen.

Variante 2 – Beiderseitige Ablehnung

Verstand und emotionales Erfahrungsgedächtnis bewerten eine Situation als negativ. Zum Beispiel sollten Sie Ihre Ernährung umstellen, auf Ihre heißgeliebten Süßigkeiten verzichten, weil Sie Gefahr laufen an Diabetes zu erkranken. Die Einigung von beiden kommt hier durch die gemeinsame Ablehnung eines Szenarios zustande.

Variante 3 – Der Wörtertausch

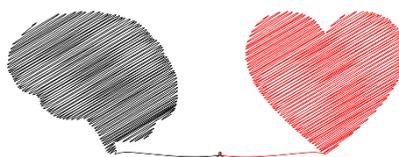
Ihr Verstand hat schon begriffen, dass es an der Zeit ist, öfter einmal „Nein“ zu sagen, doch Ihre somatischen Marker geben Ihnen dabei ein negatives Gefühl. Bei dieser Variante wird



das Bild noch einmal überprüft, das dabei entsteht. Hier geht es jetzt darum, ein neues Wort zu finden, welches ein positives Bild erzeugt. Zum Beispiel anstatt: „Ich sage jetzt öfter Nein!“, „Ich gebe mir immer wieder Freiräume für mich!“

Emotionen und die daraus resultierenden Körpersignale sind für gute Entscheidungen unentbehrlich, es ist wichtig, dass Sie sich selbst und Ihre Körpersignale gut kennen.

Gute Entscheidungen entstehen also dann, wenn die Bewertung aus dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis – die unbewusste Bewertung und die Analyse des Verstandes – die bewusste Bewertung – zu übereinstimmenden Ergebnissen kommen. So können Veränderungen nachhaltig gelingen!



Autorin:

Christiane Huber-Hackspiel, MSc ist Diplom-Lebensberaterin | Akad. Mentalcoach | DGKP | Ritualgestaltung und -Beratung

Selbständige Tätigkeit als Coach & Supervisorin, mit den Schwerpunkten Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitscoaching. Die Autorin lebt und arbeitet in Vorarlberg, Lochau in der schönen Bodenseeregion. Weitere Infos auf www.huber-hackspiel.at

Fotos: © Huber-Hackspiel / pixabay.com

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.Aug. 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



Ganzheitlich (Darm) gesund! – Artikel 5

Beratung & Begleitung unserer Klient:innen zu mehr Darmgesundheit

Ihr Autor*innen Team: *Fotos: © Atelier Mozart*



Mag.^a Ariane Hitthaller, MSc
Ernährungswissenschaftlerin,
Salutovisitorin®

www.hitthaller.com



Mag.^a Doris Pargfrieder
Diplom-Lebensberaterin,
Salutovisitorin®

www.dorispargfrieder.at



Roland Freimüller, MSc
Diplom-Lebensberater,
Salutovisitor®

www.freiesleben.at

Beratung & Begleitung unserer Klient:innen zu mehr (Darm)Gesundheit

In den vorangegangenen Artikeln dieser mehrteiligen Artikel-Serie haben wir gezeigt, wie eng verknüpft psychisches und körperliches Befinden mit dem Darm und mit seinem Mikrobiom sein kann. Veränderungen im Darm und Mikrobiom korrelieren auffallend häufig mit Veränderungen in der physischen und psychischen Gesundheit. Eine besondere Herausforderung in der Mikrobiom-Forschung ist weiterhin, hierfür möglichst einen allgemein gültigen kausalen (also unmittelbar ursächlichen) Zusammenhang nachzuweisen. Jedes Mikrobiom ist individuell wie ein Fingerabdruck: Die einzelnen Mikrobiota interagieren miteinander und jeder Mensch reagiert auf dortige Veränderungen wieder individuell – daher gilt es, beim Thema Darmgesundheit eine bestmögliche individuelle Balance zu finden. Bei allen Feinheiten der Wissenschaft, es gilt mittlerweile eindeutig als gesichert, dass der Darm und seine Bewohner jedenfalls einen entscheidenden und wesentlichen Einfluss auf die Psyche und auf das Immunsystem nehmen und damit den Menschen auf sehr vielfältige Weise beeinflussen.

Es ist uns daher wichtig, diese spannenden Verbindungen und Zusammenhänge in der ganzheitlichen Betrachtung der Klient:innen und von deren Anliegen zumindest stets mit zu berücksichtigen. Es unterstreicht speziell die Sinnhaftigkeit und die großen Chancen einer interdisziplinären Zusammenarbeit wie etwa zwischen den Fachbereichen der Lebensberatung und der ernährungswissenschaftlichen Beratung sowie mit den Sportwissenschaften. Veränderungen in der eigenen Lebensweise sind also unausweichlich, um positive Entwicklungen in Richtung Darmgesundheit zu erzielen.



Lebensberatung ist dabei prozessbegleitend stets sehr sinnvoll.

Ebenso eine Begleitung während des Veränderungsprozesses kann als Zielsetzung definiert werden, um eine Rückkehr in alte Verhaltensmuster oder Gewohnheiten zu vermeiden. Zusätzlich können als Ziele die Integration neuer Gewohnheiten, z.B. Entspannungstechniken und eine individuelle Ernährungsform, gesetzt werden sowie die Stärkung der eigenen emotionalen Intelligenz. Häufig steht ergänzend die Arbeit am eigenen Selbstwert im Fokus, um Grenzen und Bedürfnisse besser kommunizieren zu können.



Drei Säulen für einen nachhaltigen Erfolg

Körper, Geist und Seele sind nicht nur drei Schlagworte, sondern sind die wesentlichen Säulen einer ganzheitlichen Gesundheit. Für einen nachhaltigen Erfolg eines Veränderungsprozesses empfiehlt es sich, über alle diese Säulen eine Unterstützung zu erfahren. Expert:innen für Diagnose- und medizinische Therapiemöglichkeiten sowie für spezifische Ernährungsformen sind hier genauso essentiell, wie eine Unterstützung für den mentalen Veränderungsprozess. Wir als Lebensberater:innen sind natürlich für die mentale Säule die ersten Ansprechpersonen. Als breit aufgestellte Berufsgruppe können wir, gemeinsam mit den Ernährungs- und Sportwissenschaften ebenfalls die körperliche Seite sehr gut mit betreuen und uns somit für unsere Klient*innen in einer „Ganzheitlichkeit“ interdisziplinär dabei ideal ergänzen. Gerade für die Darmgesundheit sind die Ernährungswissenschaftler*innen explizit Ansprechpersonen und die Sportwissenschaften runden das Angebot ab, denn Bewegung unterstützt einen gesunden Darm – speziell bei Verstopfungsproblematiken.

Es zahlt sich daher in jedem Fall für alle Berater:innen aus, über ein gutes Netzwerk an Expert:innen aus den ergänzenden Fachbereichen zu verfügen, um im Sinne des/der Klient:in eine umfassende Unterstützung anbieten zu können.

Jede Veränderung verläuft in Phasen

Wie wir bereits wissen, verläuft ein Veränderungsprozess immer in Phasen. Desto individueller wir uns als Lebensberater:innen auf die Bedürfnisse unserer Klient:innen einstellen, umso lösungs- und zielorientierter können wir in unserer Arbeit agieren. Aus diesem Grund konzentrieren wir uns in diesem Artikel auf diesen Prozess und möchten nachfolgend einen Überblick über die einzelnen Phasen und Methodenmöglichkeiten geben.

Phase 1: Analyse der Ausgangslage sowie Zielsetzung

Abhängig vom Kenntnisstand unserer Klientel über den eigenen Gesundheitszustand (Diagnose, Art und Ausmaß der Symptome, etc.) wird entweder gleich die Zielsetzung besprochen oder zuerst die Ausgangssituation analysiert. Denn hier schlägt, unserer Meinung nach, das allseits bekannte „Henne-Ei-Problem“ zu. Zu Beginn der Arbeit zwischen Lebensberater:in und Klient:in ist natürlich die Festlegung eines gemeinsamen Zieles essentiell. Für eine realistische Zielerreichung ist aber zusätzlich ein gewisser Kenntnisstand über die Art der Erkrankung und der Unterstützungsmöglichkeiten notwendig. In dieser Phase sollte der/die Lebensberater:in vormals eine Beistandsfunktion bei der Sammlung und Strukturierung von Informationen ausüben. Denn oft



ist es schwer für den/die Klient:in, einen Überblick über alle Erkenntnisse hinsichtlich Diagnose, Ernährung und Lebensstil zu behalten und Lücken im Wissenstand zu eruieren. Zu Beginn der gemeinsamen Arbeit kann es daher sehr hilfreich sein, mit einer Art Dokumentation oder Visualisierung der Erkenntnisse zu beginnen. Diese sollte während des gesamten Prozesses fortgesetzt und eventuell mit einem Tagebuch ergänzt werden, um wichtige Erkenntnisse, Erfahrungen und Erfolge zu sammeln und später nachvollziehbar zu machen.

Unterstützende Methoden

- Erstellung einer Mindmap (Papier oder Digital)
- Anlegen eines Ordners oder eines Karteikartensystems (in den Informationen abgelegt werden können; in Papierform oder Digital)
- Führen eines eigenen Tagebuchs zum Thema Allergie und/oder Intoleranz inkl. eines Ernährungstagebuches
- Tut-mir-gut-Liste (anstelle einer No-Go-Liste)
- Generell eine geführte Anamnese durch entsprechende Expertinnen und Experten
- u.v.m.

Phase 2: Wahrnehmen und Annehmen

Aus der Psychosomatik wissen wir, dass ein Mensch nur dann krank wird, wenn er aus seiner Mitte geraten ist, also sein Gleichgewicht verloren hat. Eine Erkrankung macht dieses Ungleichgewicht deutlich, die Symptome weisen auf das Fehlende zum Gleichgewicht bzw. zur Mitte hin. Daher sollte das Bekenntnis zu den eigenen Fehlern nun nicht schwerfallen, denn immerhin bieten sie die größten Veränderungschancen.

Die Krankheit ist eine Chance zum Heil(werden), die als solche zuerst einmal angenommen werden darf. Um eine neue Sichtweise nicht nur in Bezug auf die Erkrankung, sondern auch im Hinblick auf notwendige Veränderungen in der Ernährung und beim Lebensstil zu ermöglichen, ist eine Modulation des Gehirns bzw. eine Neu-Verdrahtung der neuronalen Netzwerke notwendig.

Laut dem Psychiater Norman Doidge ist es hierfür essentiell, dass der Stress des/der Klient:in reduziert wird. Denn nur im entspannten Zustand kann der Coachee auf seine Ressourcen zugreifen, kreative Ideen entwickeln und tatsächlich seine innere Stimme laut werden lassen. Die Stressreduktion umfasst hierbei aber nicht nur den körperlichen Stress, der einen enormen Einfluss auf unseren Darm und unser Essverhalten hat. Auch der Organismus sowie das Immunsystem müssen zuerst zur Ruhe kommen, damit das Entzündungsniveau im Körper gesenkt wird. In Folge sind alle Arten von Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen äußerst hilfreich für den Veränderungsprozess. Zusätzlich kann das eventuelle Weglassen von möglichen ungünstigen Lebensmitteln bzw. Triggern, wie z. B. Zucker, Getreide oder Milcheiweiß, zu einer „Entstressung“ auf körperlicher Ebene beitragen. Generell ist eine Reduktion von Zucker und das Anstreben einer anti-entzündlichen Ernährung sinnvoll und kann sich sehr förderlich für das physische und psychische Wohlbefinden auswirken.





Mit Verweis auf unsere voran gegangenen Artikel möchten wir hier noch einmal hervorheben, dass eine Anpassung der eigenen Ernährungsform meist unumgänglich ist.

Auswahl unterstützender Methoden

- Meditation
- Achtsamkeitsübungen
- Body Scan
- Atemtechnik, z.B. Wechselatmung, Atemräume spüren
- Yoga, Qigong, Reiki
- Körpertherapie
- Anpassung der Ernährung
- Maßnahmen zur Stressregulation
- Teilemodell (Parts Party von Virginia Satir)
- u.v.m.



Phase 3: Ressourcen aneignen und stärken

Sobald der/die Klient:in gelernt hat, Anspannung zu reduzieren und Entspannung zu fördern, ist die wichtigste Grundlage für die weiteren Prozessschritte gelegt. Nur in einem entspannten Zustand hat der/die Klient:in die Möglichkeit, auf sein Unterbewusstsein einzuwirken und neue Denk- sowie Verhaltensmuster zu etablieren. In dieser Prozessphase liegt der Fokus auf der Generierung neuer Fähigkeiten des/der Klientin z.B. im Hinblick auf

- seine/ihre Stressregulation
- Umgang mit (unangenehmen) Emotionen
- zwischenmenschliche Kommunikation, um die eigenen Grenzen und Bedürfnisse besser zu kommunizieren.

In dieser Prozessphase ist es nun an der Zeit das Handeln des/ der Klient:in auf die eigenen Ziele, Grenzen und Bedürfnisse auszurichten, mit dem sicheren Gefühl,

- dass es OK ist, gut auf sich zu achten,
- dass Selbstfürsorge und Fürsorge um andere ausgewogen sein dürfen,
- dass von einer ausgewogenen Selbstfürsorge alle profitieren,
- dass dazu auch das Freisein von der Meinung anderer gehört,
- dass es Wege gibt, die eigenen Bedürfnisse in das Gemeinschaftsleben zu integrieren.





Der Tanz mit den Emotionen

Das Wahrnehmen und Interpretieren von Emotionen stellt für den/die Klientin wohl die größte Herausforderung in diesem Prozess dar. Diese neue, aber notwendige Fähigkeit umfasst nicht nur die Identifikation der eigenen Emotionen, sondern auch eine bewertungsfreie Annahme sowie eine kongruente Reaktion darauf.

Auswahl unterstützender Methoden, Gefühle auszudrücken und wahrzunehmen

- Bewegung, Tanzen, Musik, Schreiben, Malen, etc.
- Atemtechnik: ausblasen, lange Ausatmung, beruhigende Atmung,...
- Kopfschütteln
- Schrei ins Kissen, Stiller Schrei
- Narrativ erzählendes Gehen,...

Notfallprogramm

- Emotional Freedom Technique (EFT)



Grenzen setzen und kommunizieren

Das Setzen von Grenzen gegenüber anderen erfordert, dass sich der/ die Klient:in des eigenen Werts und der eigenen Grenzen bewusst ist. Laut dem Psychotherapeuten Nathaniel Branden umfasst ein gesundes Selbstwertgefühl nicht nur das Vertrauen auf den eigenen Verstand, sondern auch auf das Wissen, dass man es wert ist, glücklich zu sein. Grundsätzlich hat also jeder Mensch einen Anspruch darauf, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche geltend zu machen und die Früchte seiner Bemühungen zu genießen. Die Stärkung der eigenen emotionalen Intelligenz ist genauso wichtig wie eine entsprechende und kongruente Kommunikation. Auf zahlreiche Methoden der gewaltfreien Kommunikation kann hier zurückgegriffen werden.

Auswahl unterstützender Methoden

- „Meine Werte“-Liste
- Tetralemma
- Kinotechnik (NLP Fast Phobia)
- Schutzhülle schließen
- Gewaltfreie Kommunikation, z.B. Giraffensprache (respektvoll, wertschätzend, empathisch)
- Bodenanker
- Ressourcenwalk,...



Phase 4: Loslassen

Umso mehr Kraft und Sicherheit der/die Klientin in seiner Entwicklung erhält, desto klarer wird es ihm/ihr auch, dass gewisse Denkweisen und Glaubenssätze nicht mehr zu ihm/ihr passen. Energiezehrende Gedanken, limitierende Glaubenssätze und negative Prägungen – sie alle sollen



der Vergangenheit angehören und in positive, nährnde und ressourcenvolle Dialoge mit sich selbst transferiert werden.

In dieser Prozessphase geht es nicht darum, zukünftig nur mehr alles schön zu reden, im Gegenteil: Die Schatten bzw. Fehler, die den Klienten/ die Klientin aus dem inneren Gleichgewicht gebracht haben, gehören ins Licht gerückt und bearbeitet.

Auswahl unterstützender Methoden

- Metaphernarbeit
- Kinotechnik (NLP Fast Phobia)
- THE WORK von Katie Byron
- u.v.m.



Phase 5: Neues integrieren

Zum Abschluss des Prozesses geht es darum, die alten Gewohnheiten langfristig zu durchbrechen und Neu-Erlerntes in den Alltag zu integrieren. Die lebenslange Aufgabe des/ der Klient:in wird es sein, die eigenen Gefühlen wahrzunehmen und Vertrauen in die eigenen Empfindungen zu stärken. Hierfür können Routinen helfen sowie die Schaffung einer Struktur und von Ruhe-Inseln im Alltag.

Außerdem sollten Chancen aufgegriffen werden, immer wieder die eigene Komfortzone zu verlassen, vor allem in Bezug auf die Thematiken „Grenzen setzen“ und die „eigenen Bedürfnisse kommunizieren“. Ziel hierbei ist es, durch vermeintliche Ängste zu gehen, um sich weiterzuentwickeln. Die Wahrscheinlichkeit, dass in neuen Situationen, neue limitierende Glaubenssätze auftreten können, ist hoch. Aber diese gilt es, dann nicht zu ignorieren, sondern wahrzunehmen und aufzulösen – die persönliche Weiterentwicklung in Richtung gesundes und vitales Leben bleibt immer im Fokus.

Auswahl unterstützender Methoden

- Etablierung einer Morgen- und Abendroutine
- Pausenritual einführen
- Auszeiten einplanen
- Achtsamkeit im Alltag üben, vor allem achtsames Essen (wichtig für die Verdauung)
- Atemtechniken
- Journaling
- Intentionen setzen für den Tag, die Woche, das Monat und das Jahr
- Belohnungen einführen
- 20-Sekunden-Regel sowie 2-Minuten-Regel
- Visualisierungen
- u.v.m.





Zusammenfassung und Abschluss unserer Artikelserie

Krank zu sein ist natürlich nie schön und daher ist es allzu menschlich, dem nichts Positives abgewinnen zu wollen. Dennoch unterstützen wir unseren Körper am besten in seinen **Selbstheilungskräften**, indem wir die Krankheit nicht einfach verdrängen und die Symptome mit Medikamenten auf stumm schalten. Ziel sollte es sein, die Signale bzw. die Botschaften wahrzunehmen, sie für unsere persönliche Weiterentwicklung zu nützen und fürsorglicher mit uns umzugehen.

Was können wir selbst für unsere Gesundheit beitragen? **Unser Körper, unser Geist und unsere Seele verfügen als Team** über das richtige Wissen, was zu tun ist, um wieder gesund zu werden. Das eigene Potential dahingehend ist enorm – wir Menschen haben nur oft Schwierigkeiten dabei, jenes zu finden und es für uns einzusetzen. Allzu oft verlassen wir uns im Hinblick auf unsere Gesundheit nur auf „äußere“ Experten. Dabei sitzt der „wahre Arzt“ auch in uns selbst und wartet nur darauf, gehört zu werden.

Stress, limitierende Glaubenssätze sowie negative oder traumatische Prägungen sind, gemeinsam mit ungünstigen Verhaltensweisen, der größte Feind für unsere Selbstheilungskräfte. Diese gilt es loszuwerden – aber nicht durch Ignoranz, sondern durch Akzeptanz und Umdeutung in wichtige Erkenntnisse zur Erreichung von mehr Lebensqualität. Auch Entspannungstechniken, Imaginationen und das bewusste Setzen sowie Erweitern von persönlichen Grenzen sind wichtige Aspekte der Selbstheilung. Heilung ist jedoch ein Prozess, dessen Verlauf offen ist. Mögliche Ängste vor dem Resultat können durch den bewussten Einsatz von Methoden aus der Lebensberatung in Zuversicht und Hoffnung transferiert werden. Und mit diesen Gefühlen in petto ist unser effektiver Cocktail für unseren Genesungsprozess bestehend aus gesunder Ernährung, einem stressreduzierten Lebensstil und regelmäßiger Bewegung und Entspannung komplett.

Gerade in der Beratung gilt es, den individuellen Menschen möglichst immer als das zu betrachten, was er letztlich ist – nämlich noch sehr viel mehr als nur die Summe seiner Teile. Ideale Voraussetzungen also für positive Veränderungen und um salutogene Prozesse gemeinsam (wieder) in Gang zu setzen.



Fotos: © ezörner

Buchtipps:

DOIDGE, Norman: *Wie das Gehirn heilt*, Campus Verlag, 2015

BENNESCH, Horst / BENNESCH, Doris: *Frei von Angst - Mit der KnB-Klopfakupressur zu neuer Lebensqualität*, benesda-Verlag, 2019

BRANDEN, Nathaniel: *Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls: Erfolgreich und zufrieden durch ein starkes Selbst*, Piper Verlag GmbH, 2010

BYRON, Katie: *The Work of Byron Katie, Eine Einführung*. Online unter: thework.com/wp-content/uploads/2019/03/German_LB.pdf, Sta



Im Interview mit Doris Pargfrieder:

Diplom-Lebensberaterin Eveline Hahn



„Nur was wir in uns selbst entdecken und erfahren, können wir verwandeln. Im Hier und Jetzt – es gibt immer eine Möglichkeit, wir dürfen lernen, sie zu sehen.“



Mit welcher Idee / Mit welcher Motivation wurde Ihr Ausbildungs-Institut gegründet

Mein Ziel war es, gemeinsam mit kompetenten und jahrzehntlang erfahrenen Kolleg:innen wertvolles Beratungswissen und Beratungskompetenz zu vermitteln und weiterzugeben. Ich möchte jungen, interessierten Menschen die Möglichkeit geben in Vorarlberg, eine fundierte Ausbildung zur/zum Diplom-Lebensberater:in zu absolvieren.

Welche Schwerpunkte setzen Sie in der Aus- und Weiterbildung ?

Schwerpunkt unserer Ausbildung ist unser humanistisches Menschenbild in der systemischen Beratung. Wir schauen nicht nur auf den einzelnen Menschen und sein momentanes Problem, sondern immer auch auf den Beziehungskontext, in dem das Problem sich zeigt.

Wie haben Sie die Anfangszeit Ihres Instituts erlebt?

Durch unser gemeinsames, engagiertes und zielgerichtetes Handeln war es uns möglich, mit dem Lernlabor in Dornbirn, www.lernlabor.at, einen kompetenten Partner zu finden, der die gesamte Administration und Werbung übernommen hat. So konnten und können wir Trainer:innen uns auf unsere Fachkompetenz – das Lehren und Vermitteln der Beratungstätigkeit – konzentrieren.

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

Folder & Sozial-Media sowie Eigenwerbung in der jeweiligen Beratungspraxis waren verantwortlich für den 1. Lehrgang im Jahre 2017. Mittlerweile bieten wir den 4. Lehrgang in Folge an.

Kurzportrait Institut Eveline Hahn

Eveline Hahn war 27 Jahre lang als Bankkauffrau tätig. Heute arbeitet sie als selbstständige Diplom-Lebensberaterin und Supervisorin in eigener Praxis. Für diesen Berufswechsel verantwortlich war vor allem, das Interesse zu forschen und zu klären, was wohl hinter hinderlichen Verhaltensweisen, Glaubenssätzen und Lebenseinstellungen steckt.

<https://evelinehahn.at/>



Was ist Ihnen persönlich wichtig bei Ihrer Arbeit?

Den Menschen in seiner Vielfalt zu sehen und die Klienten dabei zu unterstützen, die eigenen Möglichkeiten wahrzunehmen und handelbar zu machen. Der systemische Blick hilft den Menschen, aus den eigenen Befindlichkeiten ein Stück auszusteigen und so neue Sichtweisen und Haltungen einzunehmen.

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

Ich wünsche mir, dass es die Ausbildung zur/zum Diplom-Lebensberater:in weiterhin „niederschwellig“ gibt. Das heißt für mich, dass auch Menschen ohne Studium und Mastertitel, sich für diese wertvolle Ausbildung interessieren und anmelden können.

Meine Vision ist, dass immer mehr Menschen sich Unterstützung bei einer/einem Lebensberater:in holen, anstatt oft jahrelang zu hadern oder sich mit widrigen Umständen abzufinden. Wir brauchen Menschen, die eigenverantwortlich handeln zum eigenen Wohle und vor allem zum Wohle der Gemeinschaft.

Unser Institut ist ein Mittel, um diese Kompetenz zu erlangen.

Welchen Erfolgstipp haben Sie für Gründer*innen?

Beharrlich und gelassen (nein, kein Widerspruch) der eigenen Vision – gemeinsam mit Gleichgesinnten – folgen.

Vielen Dank für das Interview!

Fotos: © Eveline Hahn

Zur Interview-Serie

Menschen hinter den Instituten

Diese Interview-Serie will die Menschen hinter d. 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 Ganzheitlichkeit.

Kontakt zur Autorin:

Mag.^a Doris Pargfrieder

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

*Jeder glückliche Raum ist Kind
oder Enkel von Trennung,
den sie staunend durchgehn.
Und die verwandelte Daphne will,
seit sie Lorbeern fühlt,
dass du dich wandelst in Wind.*

RAINER MARIA RILKE
aus: Die Sonette (Klanggedichte)
an Orpheus, 2. Teil, Nr. 12





Nachlese FRESHUP-TAGUNG – zum Seminar:



Drei entscheidende Fragen

Salutogene Kommunikation zur gesunden Entwicklung

*Von Theodor Dierk Petzold,
Zentrum für Salutogenese, Bad Gandersheim*

Wie können Menschen in Therapie und Beratung heilsame Erfahrungen machen?

Die Antwort klingt einfach: Indem die Berater:innen sie mitfühlend verstehen und ihre gesunde Selbstregulation erkennen, anregen und unterstützen.

Um das in der Praxis umzusetzen, habe ich – wie auch im Buch „Drei entscheidende Fragen...“ – eine systemische Psychologie mit einer salutogenen Psychodynamik und ein physisch-sozio-kulturelles Gesundheitsmodell vorgestellt. Auf dieser theoretischen Grundlage kommen viele anregende und vertiefende Fragen zur Anwendung. Diese geben eine Orientierung zur Mitgestaltung der Komplexität des Lebens.

Im Seminar konnten die Teilnehmenden selbst erfahren, welche Wirkung es haben kann, sich derartige Fragen zu stellen und bei der Suche nach einer Antwort einen aufmerksamen Zuhörer zu haben.

So gilt die Feststellung von Aaron Antonovsky, dem Begründer der Salutogenese (1993 S.11) „In der Wissenschaft ist die Fragestellung wichtiger als eine Antwort“ nicht nur für die Wissenschaft. Auch für ein gutes, selbstbestimmtes Leben sind Fragestellungen meist wichtiger als Ratschläge. Sie regen unser Denken und Fühlen an und bringen beides zusammen. Fragen können uns wieder zu unseren eigenen Zielen führen, die uns zum stimmigen Mitgestalten motivieren. Wie Informationen, die wir beim Kommunizieren übermitteln, unsere Energie mobilisieren und uns somit kreativ anregen, habe ich in meinem neuesten Buch „Schöpferisch kommunizieren – Aufbruch in eine neue Dimension des Denkens“ wissenschaftlich philosophisch ausgeführt.

Eine Tatsache und drei entscheidende Fragen

Die **Tatsache** ist: Wir sind Mitgestalter:innen unserer Welt.

Mit den drei Fragen wollen wir Menschen zu ihrem eigenen inneren Wissen leiten, zu ihren Grundfähigkeiten **Wahrnehmen, Handeln und Lernen**.

Diese bilden den Zyklus der kooperativen Selbstheilung, der Stimmigkeitsregulation (siehe nachfolgende Grafik). Durch die Fragen soll ihre Autonomie kommunikativ angeregt und gestärkt werden.





So brauchen wir als Berater:innen nicht die Lösung für den Klienten zu finden. Vielmehr unterstützen wir ihn dabei, seine Lösung zu finden, und helfen ihm so bei der Annäherung an seine attraktiven Ziele. Wir kennen nicht seine Lösung, wohl aber lösende Vorgehensweisen.

In der systemischen und lösungsorientierten Therapie wird der Ansatz, Fragen zu stellen, schon seit etwa 40 Jahren kultiviert (Watzlawick 1990; De Shazer 2014; Schwing u. Fryszer 2010). Auf diese wertvolle Arbeit konnten wir in der Salutogenen Kommunikation aufbauen. In meiner jahrzehntelangen Praxis in Therapie und Beratung sowie in kreativen Gruppen wie beispielsweise im Gemeinschaftsleben in Heckenbeck haben sich in der Reflexion *drei entscheidende Fragerichtungen* herauskristallisiert, auf die ich eine nachhaltig positive Wirksamkeit zurückführe. Diese stimmen mit theoretischen Überlegungen zur systemischen Selbstregulation überein. Die psychophysische Selbstregulation wird hier erstmalig als Psychodynamik gesunder Entwicklung ausgeführt. Sie findet in Resonanz und Kommunikation mit einer mehrdimensionalen Umwelt statt.

Die drei Fragen führen auch zu den drei Komponenten des Kohärenzgefühls von Antonovsky: Bedeutsamkeit, Handhabbarkeit und Verstehbarkeit. Die vielen Fragen, die Sie in diesem Buch finden, lassen sich jeweils einer dieser Fragerichtungen zuordnen.

1. Die Frage nach dem Wahrnehmen
(schließt die nach einer attraktiven Motivation ein):
Was ist mir bedeutsam?
2. Die Frage nach dem Handeln:
Was will und kann ich tun, um mich meinen Zielen anzunähern?
3. Die Frage nach dem Reflektieren:
Was will und kann ich aus Erfahrungen lernen?



Diese drei Fragen setzen eine Tatsache voraus, nämlich die, dass Menschen aktive, mitgestaltende Wesen sind. Sie führen die Menschen zu Entscheidungen, die ihrem inneren Wesen entsprechen und ihr Potenzial anregen. Eigentlich sind es Fragen, die sich unser Organismus permanent immer wieder, meist unbewusst, selbst stellt und beantwortet. Diese Fragen leiten seine gesunde Selbstregulation.

Das kann in Bezug zu einem Mitmenschen, zu einer Umgebung, einer Arbeitssituation oder etwas Anderem, für den Betroffenen Bedeutsamen sein. Viele menschliche Probleme bleiben jedoch auch ungelöst bzw. treten auf, wenn Menschen irgendwann und irgendwo im Leben aufgehört haben, sich eine von diesen drei entscheidenden Fragen zu stellen und /oder sie zu beantworten – ob unbewusst oder bewusst.

In Beratungsgesprächen und Therapien geht es dann darum, den Ausgangspunkt für das Verharren, für die Blockierung der Selbstregulation zu finden, um dort mit diesen Fragen die Regulation anzuregen und die erhaltenen Antworten neu in das Ich zu integrieren. Wir sehen im Klienten bzw. Patienten einen Menschen, der sich in Wechsel-Beziehung autonom selbstreguliert. Wenn wir eine kooperative Beziehung mit ihm eingehen, mit dem Ziel seines Wohlergehens, wollen wir gemeinsam sein Problem lösen. Das bedeutet auch, gemeinsam Antworten auf seine Fragen zu finden. Seine eigenen, selbst gefundenen Antworten wirken motivierender auf sein Handeln als gegebene Ratschläge. Deshalb sehen wir den wichtigsten Teil unserer Tätigkeit im Fragen.

Diese Fragen sowie deren wissenschaftlicher und praktischer Hintergrund können auch jenseits von Therapie und Beratung Menschen helfen, ihr Leben konstruktiv zu reflektieren, daraus zu lernen und neue Entscheidungen zum guten Leben zu finden.

Eine salutogene Selbstreflexion dient der Selbsterkenntnis als Mitgestalter in Beziehungen, in Kommunikation und Kooperation. Dieses neue, systemische Lernen kann für unser aktuelles und zukünftiges weises Mitgestalten des guten Lebens in dieser Biosphäre entscheidend sein.

Autor und Leiter des gleichnamigen Seminars der FreshUp-Tagung:

Theodor Dierk 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 kann die Selbstheilungsfähigkeit angeregt und die gesundheitliche Eigenkompetenz gestärkt werden. www.salutogenese-zentrum.de

Näheres zu den Büchern finden Sie in unseren Literatur-Impulsen und auf der Homepage vom Verlag Gesunde Entwicklung.

Fotos: © www.verlag.gesunde-entwicklung.de/ © ÖGL





Nachlese FRESHUP-TAGUNG – zum Vortrag:



Von der Salutogenese zu <<positive health>>

Klient:in / Patient:in ist Teil des Kompetenzteams

Von Dr.med. Michael Deppeler, Bern

Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg

Laotse

Vor knapp 20 Jahren haben wir uns an der Uni Bern ein erstes Mal Gedanken gemacht, wie es mit der Hausarztmedizin weitergehen könnte. Erste Gewitterwolken eines drohenden Nachwuchsmangels zeigten sich am Himmel. Die Frage des Dekans lautete damals «*brauchen wir noch Hausärzte in 20 Jahren*».

Wir dachten, es sei eine rhetorische Frage, doch ihm war es bitterernst. Der ehemalige Professor der Kinderheilkunde am Unispital war überzeugt, dass eine gute Spitalmedizin mit einer spitalexternen Pflege sowie mehr Spezialisten genügen würde, um auch die Grundversorgung sicher zu stellen! Als Antwort auf seine Frage organisierten wir einen eintägigen Workshop und hatten alle wichtige «Stakeholder» (Partner) des Gesundheitswesens eingeladen – außer Patient:innen.

Ja, wir haben die Patient:innen vergessen. Was für eine schmerzhaft Erfahrung. Seitdem wir darauf achten, wird uns immer wieder bewusst, wie oft das geschieht.

Wie viele Organisationen preisen sich, dass die Patient:innen, die Klient:innen im Mittelpunkt sind, doch die Realität zeigt oft ein anderes Bild. Eine Patientin meinte in der Sprechstunde lakonisch: «ja, weil wir im Mittelpunkt sind, stehen wir oft im Weg».

Diese wiederkehrende Erkenntnis war ein Wendepunkt meiner beruflichen Arbeit. Wir suchten einen Weg, um den Patient:innen – und ihren Angehörigen eine Stimme zu geben. Diese eine Frage des Dekans und unser Versäumnis waren wie der Same, der damals auf fruchtbaren Boden gefallen war. Seither durfte sehr viel wachsen. Gemeinsam dürfen wir immer wieder auch ernten. Das ist oft mehr wert als der finanzielle Gewinn.

2004 gründeten wir das Forum dialog-gesundheit in Zollikofen (bei Bern), wo wir uns 5x im Jahr für 90 Minuten in der Aula des Schulhauses treffen, und über die Themen reden, welche die Bevölkerung jeweils im Oktober des Vorjahres, ausgewählt hatte. Das Forum ist moderiert und es entstehen «narrative Protokolle» zu den Geschichten unserer persönlichen Erfahrungen, die wir teilen und mitteilen. Aus jeder Geschichte entsteht eine persönliche Resonanz, die neue Geschichten (wieder) erwecken. Die Geschichten werden weder kommentiert noch gewertet, sondern dürfen für sich wirken. So entsteht ein roter Faden, der im Protokoll nachgezeichnet und manchmal weitergesponnen wird. Immer wieder entstehen aus diesen





Geschichten kleinere und größere Projekt-Ideen, die wir dann umsetzen. Sei es eine Gegenwartskonferenz zu den gesundheitsfördernden Angeboten der Gemeinde, sei es ein Selbstverteidigungskurs für Seniorinnen oder auch die Gründung einer Gesundheitsregion «xunds-grauholz».

Das Forum ist also einerseits ein «think tank», eine «Denkfabrik der Bevölkerung», andererseits auch ein «stärkender Lerndialog», wie er in der Resilienzforschung beschrieben wird, und damit sehr nah an den Grundlagen der Salutogenese. Oft geht es darum, ein Thema, das uns betrifft, gemeinsam zu vertiefen, zu verstehen und zusammen neue Wege (Ressourcen, Handhabbarkeit) zu finden, die auch sinnvoll sind. Eine Frau, die von Anfang dabei war, sagte mir kürzlich: 10 Jahre dialog-gesundheit haben bei mir mehr bewirkt als 10 Jahre Psychotherapie. Ende 2019 war das Thema «eine Welt im Wandel» – das war vor Corona. Ende 2021 wurde ein neues Thema gewählt «überleben in schwierigen Zeiten» – damals dachte noch niemand an den Krieg in der Ukraine, die meisten waren in Gedanken noch in den so schwierigen letzten 2 Jahren zwischen Rückzug und Annäherung, zwischen Isolation und Solidarität.

Im Forum sprechen wir viel über persönliche Erfahrungen und Erkenntnisse, stellen Fragen und suchen Antworten, wir reden über Werte, die uns tragen, über das, was uns wichtig war und heute immer noch ist und was uns für die Zukunft begleitet – so ist immer auch eine spirituelle Dimension dabei. Dieser Dialog verändert uns, jeden auf seine Weise, auch unsere Prioritäten und Ziele. Sie helfen uns eine Balance zu finden zwischen Fürsorge und Selbstsorge mit mehr Raum für Sorglosigkeit.



Ebenfalls vor gut 20 Jahren durfte ich jeweils an den Kadertagungen der Hausärzte oberhalb des Vierwaldstättersees teilnehmen. Immer wieder wurde auch über die düstere Zukunft der Familienmedizin diskutiert. Aus anderen Begegnungen bestärkt versuchte ich die Kolleg:innen zu motivieren, dass wir über unsere «Visionen der Grundversorgung von morgen» reden würden, über

Ziele und Werte. Leider wurde ich nicht gehört oder nicht verstanden, so dass ich mich nach 4 Jahren zurückzog. Der Tenor war oft «uns braucht es sowieso», warum sich Gedanken über die Zukunft machen. Dies war – neben dem Forum – die andere wesentliche Pfadänderung meiner beruflichen Entwicklung. Ich suchte mir Kolleg:innen und Mitarbeiter:innen, die auch Visionen hatten. Seither sind wir unterwegs und schauen oft über den Tellerrand oder den «eigenen Garten» hinaus, begegnen interessanten Menschen und werden meist reich beschenkt: So lernte ich auch Elfriede Zörner kennen, und so reise ich immer wieder nach Linz.

Seither versuchen wir in der Praxis oder in der Gemeinde, der Region, mehr oder weniger konsequent an einer interprofessionellen – und partizipativen Grundversorgung zu arbeiten, wo der Dialog auf Augenhöhe die Grundlage ist. Der Patient ist dabei der Experte seines Lebens und wir Profis die Experten der Krankheiten und des Gesundheitswesens. Immer wieder erleben wir in dieser Grundhaltung, wie unerwartete Entwicklungen trotz schwerer Krisen und unheilbarer Krankheiten möglich werden.

Dabei spielt der systemische Ansatz eine wichtige Rolle. Wir sprechen oft von «unbekannten Dritten», welche im Leiden und Erleben der Betroffenen eine mit-entscheidende Rolle spielen, sei es ein/e Lebenspartner:in, ein/e Arbeitgeber:in, ein Kind oder die Eltern – das gleiche gilt natürlich ein gewisser Weise auch bei den Profis! Genau darum scheint mir die Selbstreflexion (Super- / Intervision, etc.) so wichtig zu sein. In einem Beruf, wo die Beziehung und das Wort am Anfang stehen, ist es essenziell, ja manchmal sogar existentiell, dass ich mich besser



kennen lerne – schon Michael Balint, der berühmte Psychiater, sprach von der «Droge Arzt», das gleiche gilt für jeden Profi, ob Pflegefachmann oder Lebensberater:in.

Wir begreifen uns also auch als Team, wo der Patient, seine Angehörigen, eben nicht im Zentrum stehen, sondern als Teil des Teams versuchen, (s)ein Problem zu lösen. Das Problem bzw. besser die Lösung stehen im Zentrum.

Letztes Jahr wurde uns auf unserem Weg TeamSTEPPS geschenkt (www.teamstepps.de), ein seit Jahrzehnten in den USA bewährtes Arbeitsinstrument, das erwiesenermaßen (evident) sowohl die Patientensicherheit wie die Teamleistung fördert. Wir erhielten die Erlaubnis, gemeinsam mit den Partnern aus Würzburg (Horst Poimann mit Team), die Unterlagen auf Deutsch zu übersetzen. Herr Poimann hatte in akribischer Arbeit gezeigt, dass 30% der Fehler und Komplikationen (auch der Kosten) im Gesundheitswesen durch kommunikative Fehler, besonders auch an den Schnittstellen passieren. TeamSTEPPS hilft uns hier, die Fehlerquote langsam zu reduzieren und die Zufriedenheit im Team zu steigern.

Wir lernen also ein Leben lang – als Individuen, in der Beziehung und als lernende Organisation.

All diese Erfahrungen der letzten fast 20 Jahre ermutigen uns, diesen respektvollen, salutogenen Dialog weiterzuführen, im Wissen, dass dieser gemeinsame Weg selbst ein einzigartiger Teil des Ziels werden durfte.

Alles wirkliche Leben ist Begegnung

Martin Buber



Autor und Vortragender der FreshUp-Tagung:

Dr. med. Michael Deppeler, Medizinstudium in Bern mit Weiterbildung zum Hausarzt; FMH Allgemeine Medizin. Seit 1995 in eigener Praxis in Zollikofen tätig, die Arbeit des Einzelkämpfers hinterfragend, um im Dialog neue Rollen und Praxismodelle/formen zu finden. Ziel ist eine echt integrierte Medizin in einer erweiterten kommunalen Grundversorgung. Engagement seit 2004 für die "vergessenen Patienten" (Co-Leiter der Initiative „dialog-gesundheit“) damit der Patient im dichter werdenden Dschungel des Gesundheitswesens nicht verloren geht und seine Gesundheitskompetenz optimieren kann. M. Deppeler ist außerdem Präsident „xunds grauholz“ – Schritte einer Region für neue Wege in der Gesundheitsförderung und Prävention.



Fotos: © M.Deppeler / © ÖGL



Nachlese FRESHUP-TAGUNG

Eine persönliche Betrachtung

Von Dipl.Psych. Petra Keiten, Magdeburg

Ich erinnere mich an den März 2020. Zwei Tage vor einem von mir sehnsüchtig erwarteten Kongressbeginn ist der erste Lockdown in Deutschland beschlossen worden und alle Veranstaltungen wurden abgesagt. Danach begann die Entdeckung der virtuellen Möglichkeiten im Arbeitsleben und auch Online-Kongresse gehören seither zur neuen Normalität.

Zwei Jahre und zwei Monate danach bin ich in Linz angekommen. Der Termin ist gut gewählt, die Tagung kann stattfinden. Etwas in mir hat immer gewusst: Es wird wieder möglich sein, sich in einem Raum zu einer Zeit persönlich zu treffen. Dieses Vertrauen hat mich über die langen Monate getragen.

Als erstes lasse ich die noch fremde Stadt mit allen Sinnen auf mich wirken; ich sehe, höre, rieche, schmecke und fühle mich im Gleichgewicht.

Und mit allen Sinnen genieße ich dann den Beginn beim Come-Together. Auch online kann zusammen Kaffee getrunken werden, klar. Aber was für ein Unterschied zu der Vielfalt und dem Stimmengewirr und der Fröhlichkeit, dem Stühle rücken, einen Platz finden, wieder aufstehen, sich begrüßen... – wie erfrischend, das alles zu erleben!

Die ausgezeichnete Organisation und der schöne Raum bilden den passenden Rahmen für eine gelungene Tagung.

Meine Notizen zum Seminar von Theo Petzold und zum Vortrag von Michael Deppeler orientieren sich an zwei Fragen:

Was war bedeutsam für mich? Wo habe ich Resonanz gespürt?

Theo Petzold:

Was ist dir bedeutsam?

Was willst / kannst du tun?

Was willst / kannst du lernen?

Jede Information verändert das Gehirn.

Selbstregulation findet immer in der Umgebung statt.

Ruhe ist auch eine Aktivität – gelassen sein.

Das Individuum braucht Kooperation – Kooperation braucht das Individuum.

Wir nehmen Unterschiede wahr.





Kommunikation = in Resonanz mit Bezugspersonen: Mitschwingen in meiner eigenen Schwingungsfähigkeit.

Mit welcher Einstellung gehe ich heran?
Macht den ganzen Tag Sudoku spielen Sinn?

Wohin richte ich meine Aufmerksamkeit?

Statt ein Schmerztagebuch (= Abwendungsmotivation) zu führen, sich zu fragen:

Was brauchst du,

- um gesund zu werden?
- um ins Vertrauen zu kommen?
- am tiefsten Punkt des Schmerzes, um dich besser zu fühlen, dich wieder wohlfühlen?

(= Annäherungsmotivation)

Kohärenzmotivation

- als übergeordnetes Regulationsprinzip
- Streben nach Freude, Frieden
- Reflexion: Der innere Beobachter fördert die Autonomie
- das innere Team: Die Teamleitung ist im Kohärenzmodus.

Michael Deppeler:

Der Inhalt / der Sinn bestimmt die Strukturen.

Verstehen lernen: Den/die Patient:in / Klient:in mit in den Bildungsprozess nehmen.

Wie werden aus Schnittstellen Nahtstellen?

Du kannst am Gras ziehen, es wächst nicht schneller. Es wird!

Und was bleibt noch in meiner Erinnerung? **Ihr – die Teilnehmer:innen.**

Danke für

- den lebendigen Austausch,
- berührende Momente,
- inspirierende Fragen,
- interessante Gespräche,
- vertrauensvolle Begegnungen und
- Euer Da-Sein.



Autorin und Workshop-Leiterin der FreshUp-Tagung:

Dipl.Psych.Petra Keiten arbeitet seit vielen Jahren als Coach und Autonomietrainerin überwiegend mit Gruppen und bot bei der FreshUp-Tagung gemeinsam mit Elfriede Zörner den Workshop „Das kreative Element in der Beratung“ an.

Fotos: © Keiten / © ÖGL



Spezialisieren Sie sich und werden Sie Expert:in!

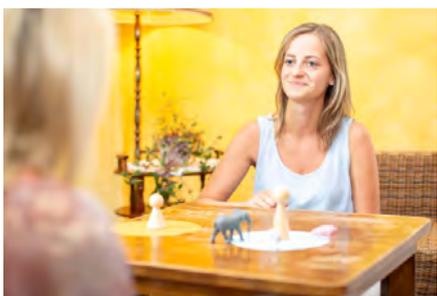


Lehrgang Stressmanagement & Burnout Prävention

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, 6. Feb. bis 27. September 2023



Lehrgang Supervision

Der Bedarf an Supervision in Unternehmen und Organisationen wird immer größer! Erweitern Sie Ihre Kompetenz im Bereich Supervision und lernen Sie neben de- eskalierenden 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, 13. März bis 20. September 2023



Fragen sind das Salz in der Beratung

Geschickt eingesetzte Fragetechniken können bei Klient:innen unglaubliche Potentiale freisetzen und neue Sichtweisen und Perspektiven eröffnen. Durch kreatives Fragen wie: „Worüber schweigen Sie gerade?“ kommen Menschen in Verbindung mit sich selbst, ihren Gefühlen und Bedürfnissen.

Weitere wirksame Techniken und Tools aus dem täglichen Beratungsalltag, um im Beratungsprozess voranzukommen, ergänzen die kurzweilige Fortbildung.

6. - 7. Juli 2022 (als 16-stündige Fortbildung anrechenbar)



Familiendynamiken in der Beratung

Freunde kann man sich aussuchen, Familie nicht. Deshalb sollte die Beziehung zu unseren engsten Verwandten besonders strapazierfähig sein. So, wie intakte Familienbande eine große Ressource für uns sein können, verkehrt sich Familie zum Energieräuber, wenn es knirscht.

Lernen Sie viele Tools kennen, um Ihre Kompetenz und Ihren Methodenkoffer rund um Familienthemen und -konflikte zu erweitern.

14. - 15. November 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
Institutsleiter



27pr



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

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

SUPERVISION

4020 LINZ, Gästehaus im Priesterseminar

4 Module zu je € 375 | Beginn am 29. September 2022 (bis Feb. 2023)

Lehrgangsteiter **DSA Walter Steindl** (Diplom-Lebensberater, Sozialarbeiter, Supervisor)

INHALT

- Fach und Handlungskompetenz zur Einzel- und Gruppensupervision
- Rechtliche Rahmenbedingungen
- Systemische Supervision; Lösungsorientierte Supervision

Fortbildungslehrgang in pastoralpsychologischer Seelsorge und spiritueller Begleitung

Für Menschen in Sozialberufen, die ihre spirituellen Kompetenzen erweitern wollen und Interesse haben, neue Rituale und Kraftquellen des christlichen Glaubens kennen zu lernen

SPIRITUAL Care

4490 St. Florian, Gästehaus im Stift St. Florian

4 Module zu je € 375 | Beginn am 13. Oktober 2022 (bis Feb. 2023)

Lehrgangsteiter: **Mag. Jörg Schagerl** (Diplom-Lebensberater, Supervisor, Pädagoge)

DSA Markus Fellinger, MTh (Diplom-Lebensberater, Supervisor, Gefängnisseelsorger, Sozialarbeiter)

- Einführung in die Pastoralpsychologische Seelsorge (Begrifferklärung, Spirituelle Quellen der Weltreligionen)
- Die eigene Spiritualität als Quelle der Kraft und Weite (Hermeneutische Kompetenzen, Heilsame Mythologie)
- Seelsorgerliche Zugänge in Begleitung und Beratung

- Spirituelles Empowerment für Menschen mit Führungsverantwortung
- Integrierte (Selbst-)Führung und spirituelle Kompetenz für den beruflichen Erfolg

Die QUELLEN meiner FÜHRUNGSKRAFT

3353 Seitenstetten, Benediktinerstift

4 Module zu je 25 Eh | Gesamtkosten inkl. Nächtigung und Verpflegung € 2.600

Beginn am 6. Oktober 2022 (bis 10. Dezember 2022)

Lehrende: **MMag. Stefan Reichel, MSc, BA** | **Mag. Walter Klocker, MSc**

Sr. Mag. Christine Rod, MC | **Mag. H. Jörg Schagerl**



CLS-Seminare

MANNsein

im Spannungsfeld zwischen Stärke und Verletzlichkeit

Biohof der Fam. Trenker in 2852 Grametschlag (NÖ)

2. – 4. September 2022 | 20 Eh

€ 195 zuzügl. Nächtigung und Verpflegung (ca. € 100)

Seminarleiter:

Ernst Trenker und Ing. Markus Waldl



Mannsein bedeutet für etwas zu kämpfen, seine eigene Stärke und Kraft für etwas einzusetzen. Mannsein bedeutet aber auch empfindsam zu sein und zu seinen Gefühlen stehen zu können. Seine eigenen Schwächen und Verletzlichkeit anzunehmen und einen guten Umgang mit seinen Gefühlen, seiner Spiritualität zu finden. Das schafft Klarheit, innere Souveränität und Freiheit. Packen wir unser Imageproblem als Männer an der Wurzel, sowie am Schopf und erlauben uns zu uns zu stehen mit allem was wir (noch) sind.

EPIGENETIK

Einen gesunden Umgang mit übernommenen Prägungen finden

3380 Pöchlarn | Lebenswelt Familie | Sa, 10. September 2022

Seminarleiterin Christel Schnabel (Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin, Trainerin)

Warum habe ich die gleichen Ängste und Sorgen wie meine Vorfahren?

Warum reagiere ich wie meine Eltern, obwohl ich andere zugrundeliegende Erfahrungen habe?

Warum möchte ich in bestimmten Situationen flüchten, kämpfen oder abtauchen, obwohl ich selbst keine ursächlichen Erlebnisse hatte?

Im Seminar beschäftigen wir uns mit neuen Erkenntnissen aus der Forschung zum Thema Epigenetik. Wir versuchen unsere übernommenen Reaktionen und Handlungsweisen einzuordnen, kreieren neue persönliche Strategien und üben, diese in verschiedenen Situationen anzuwenden.



zuhören – hinspüren – dasein

Beratung und Begleitung hochaltriger Menschen - Eine vergessene Klientel?

5020 Salzburg | Kolpinghaus | Sa, 17. September 2022

Seminarleiterin: Sigrid Jansky, MSc (Geragogin, Heimleiterin, Diplom-Lebensberaterin)

In Österreich leidet rund ein Viertel der Bevölkerung im höheren Alter an psychischen Erkrankungen. Beratungsbedarf und Versorgungswirklichkeit klaffen weit auseinander. Neben den allgemeinen Beratungskompetenzen bedarf es in der Beratung und Begleitung hochaltriger Menschen einiger zusätzlicher Kompetenzen, wie gerontologische Bildung, spezielles Wissen im Bereich Kommunikation mit und von Hochaltrigen, Wissen über die Herausforderungen im Alter und die eigene Auseinandersetzung mit den Themen Alter, Tod und Sterben. Belastungsthemen: Einsamkeit, Verlust, Angst, Wohnortwechsel, Krankheit, Demenz, Tod und die Frage nach dem Lebenssinn.

29 pr



*** Lehrgang № 2 ***
Ab November exklusiv im STUDIO

November 2022 bis Juli 2023:

Zertifikatslehrgang **Mental-Health-Coach®**

Du möchtest mentale Gesundheit in dein Leben und in das Leben deiner Kund:innen integrieren? Du willst Mental Health in deine Arbeit einfließen lassen? Dann herzlich willkommen im Zertifikatslehrgang Mental-Health-Coach® - ein Lehrgang, wie es ihn noch nie gab, exklusiv im LSB STUDIO.

Alle Infos jetzt unter www.lsbstudio.at/mhc



Ab November 2022

November 2022 bis Juni 2023:

Diplomlehrgang **Paarberatung**

Du willst die Paarberatung in dein Portfolio aufnehmen und hast Lust auf die Arbeit in den Themenfeldern Beziehung und Sexualität? In diesem Lehrgang holst du dir fundiertes Wissen und viele Methoden dazu. Finde dein Alleinstellungsmerkmal und entdecke mit uns diese spannende Nische.

Alle Infos jetzt unter www.lsbstudio.at/paar



Ab November 2022

November 2022 bis Mai 2023:

Zertifikatslehrgang **Supervision**

Du willst mit Gruppen und Teams arbeiten? Du willst künftig LSB in Ausbildung supervisorisch begleiten? Mit ihnen Übungsfälle oder ihre Beratungstätigkeit supervidieren? Dann herzlich willkommen im Lehrgang für Supervision mit dem Schwerpunkt Methodenvielfalt!

Infos unter www.lsbstudio.at/sv

30 pr



LSB STUDIO

Podcast

Der LSB STUDIO Podcast

Das Hörerlebnis zum Lernen, Reflektieren und Ausprobieren mit jeder Menge Tiefgang.

Folge#001: Mental-Health trifft Antjes Zauberladen. In der ersten Folge beschäftigt sich Antje Goldgruber-Hantinger - gemeinsam mit dir - mit den Basics der Achtsamkeit. Du bekommst Übungen zum Vertiefen und eine Meditation lädt dich zum Verweilen ein.

www.lsbstudio.at/podcast

14 frisch gebackene LSB

@ Schloss Ehrenhausen

Mit 14 genialen Frauen legten wir 2020 ab. 25 Module. Indoor. Outdoor. Zu Alice ins Wunderland, auf hohe Felsen, in tiefe Themen. Unfassbar schöne und intensive Stunden. Berührende Momente und ganz viel lernen, lachen und auch weinen. Doch immer mit Schulterschluss und gegenseitiger Wertschätzung. 14 Frauen traten die Reise an und 14 Frauen (und zwei Seminar-Babys) haben erfolgreich abgeschlossen.

Es kommen tolle neue Kolleginnen auf den Markt, die an das Gute glauben und psychosoziale Beratung KÖNNEN. Die das Herz am richtigen Fleck haben und deren Gepäck gefüllt ist mit Wissen und Methoden.



Wir sind so stolz auf euch!

31 pr

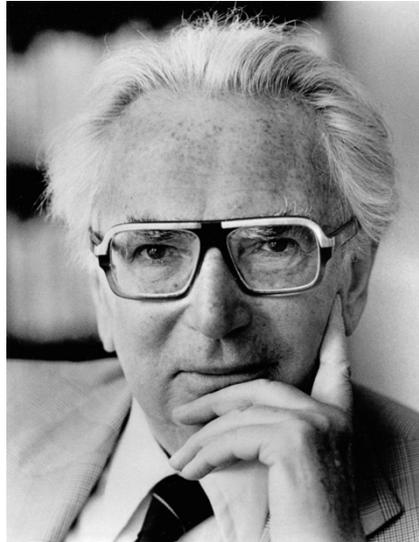


ImpulsPro





Und? . . . Trotzdem!!!



© APA Picturedesk

Tagung zum 25. Todestag von Viktor E. Frankl

2. September 2022

Haus der Musik Innsbruck

Mit

Barbara Pachl-Eberhart: „Gerade deshalb: wieder glücklich“

Inge Patsch: „Plädoyer für Verantwortungsfreude“

Erika Pluhar: „Man braucht viel Trotzdem, um gelassen zu werden“

Anna Ratheiser: „Jung und Alt - Begegnung in der Arbeitswelt“

Clemens Sedmak „Über die Trotzdem-Kraft“

„Trotzdem Lieder“ Konzert mit Erika Pluhar

***An die Kraft des Trotzdem, die in jedem Menschen in unterschiedlicher Weise wohnt,
möchten wir mit dieser Tagung in Innsbruck erinnern und viele ermutigen.***

Tagungsbeitrag: € 156,- (inkl. 20 % Mwst) Inkludiert sind alle Vorträge, das Konzert, die Tagungstasche, Pausengetränke und eine Überraschung.

Anmeldung:

Tiroler Institut für Logotherapie nach Viktor E. Frankl www.logotherapie-tirol.at

Inge Patsch, Email: info@ingepatsch.at Telefon: 0699 1160 9455

Dagmar Traxl, Email: dagmartraxl@gmail.com, Telefon: 0699 1071 1193



UPgrade Supervision – ab November 2022

Professionelle Beratung in Organisationen



Anerkannte Weiterbildung (RA-LSB FL-SU 029.1/2015) für Lebens- und Sozialberater*innen zur Aufnahme in den Expert*innenpool der WKO (in Verbindung mit Praxistätigkeit)

Unterstützen Sie die Reflexion des beruflichen Handelns für Supervisand*innen mittels Klärungsprozessen für Rollen- und Beziehungsdynamiken in Organisationen oder Teams. Modultemen: Grundlagen - Team- und Gruppensupervision – Organisationsdynamiken und Organisationsentwicklung – Konflikte in der Supervision – Einzelsetting begleiten.

Der AGB-Lehrgang Supervision vermittelt gestaltsystemisches Wissen und Handwerkszeug für die Durchführung von Supervision in Organisationen. Weiterbildung gemäß Tätigkeitskatalog der Lebens- und Sozialberatung.

Zielgruppe: Psychologische Berater*innen und interessierte Menschen, die Einzelpersonen, Teams und Gruppen supervisorisch begleiten wollen.

Methoden: Methodenvielfalt fördert lebendiges, erwachsenengerechtes Lernen. Profitieren Sie von unterschiedlichen Praxiszugängen der Trainer*innen. Lernen Sie von Expert*innen ihres Fachgebietes!

5 Module (Modul 1 und 5 wird ergänzt durch online Einheiten) zu je 20 AE
25.-26. November 2022, 19.-21. Jänner, 23.-25. Februar, 30.März-1.April, 12.-13.Mai 2023

Ort: 5310 Mondsee

Investition: € 2.040,- (Lehrgangsteilnahme, Unterlagen) Kursförderungen möglich!

Information und Anmeldung:

Mag. Daniel Gajdusek-Schuster

+43 664 5310542 Mail: d.schuster@agb-seminare.at



Akademie für Gruppe und Bildung
www.agb-seminare.at



Universitätslehrgang „Traumapädagogik und traumazentrierte Fachberatung“

Innsbruck: Beginn am 16.09.2022

Linz: Beginn am 30.09.2022

Wien: Beginn am 27.01.2023

Einfach und komplex traumatisierte Kinder, Jugendliche und Erwachsene professionell unterstützen.

Umfang: 2 Semester, 9 Module berufsbegleitend

Abschluss: Zertifikat der Sigmund Freud Privatuniversität zum* zur „Traumapädagogen*in und traumazentrierten Fachberater*in“

Universitätslehrgang „Psychosoziale Beratung bei Krise und Trauma“

Innsbruck: Beginn am 16.09.2022

Linz: Beginn am 30.09.2022

Wien: Beginn am 27.01.2023

Traumaisensible Beratungs- und Handlungskompetenz in der Arbeit mit belasteten, traumatisierten Menschen erwerben!

Umfang: 1 Semester, 6 Module berufsbegleitend

Abschluss: Zertifikat der Sigmund Freud Privatuniversität zum* zur „Krisen- und Traumaberater*in“

Universitätslehrgang „Sexualberatung – die Psychodynamik der Sexualität“

Wien: Beginn am 09.09.2022

Innsbruck: Beginn am 23.09.2022

Der Lehrgang bietet die Grundlage, um (partner*innenschaftliche) **Probleme rund um das Thema Sexualität in der Beratung professionell bearbeiten** zu können.

Umfang: 2 Semester, berufsbegleitend

Abschluss: Zertifizierung zum* zur „Akademisch geprüften Sexualberater*in“ durch die Sigmund Freud Privatuniversität

Weitere Universitätslehrgänge in Wien, Linz und Innsbruck:

- Sexualpädagogik und sexuelle Bildung
- Notfallpsychologie und psychologisches Krisenmanagement
- Trauma & Psychose
- Suizidprävention^{plus}

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

notfallpsychologie@sfu.ac.at

oder

office@ci.at

Infos: <https://psychologie.sfu.ac.at>



Mag.ª Dr.ª Johanna Gerngroß
Lehrgangsführung

Foto © Eva Würdinger





Theodor Dierk Petzold

Schöpferisch kommunizieren Aufbruch in eine neue Dimension des Denkens

Schöpferisch kommunizieren beginnt mit einem Denken in Resonanz zur schöpferischen Natur. In einer Zeit, in der die ökonomisch getriebene Technik droht, unsere Lebensgrundlage zu zerstören, wird es erforderlich, das Denken zu reflektieren, das in diese Sackgasse der menschlichen Evolution geführt hat.

Petzold bleibt nicht bei dieser Metareflexion stehen, sondern ordnet auf dem Hintergrund eines neuen umfassenden Verständnisses von Information und Energie schöpferische Denkweisen wie Logiken des Informierens. Daraus folgert er Kommunikationsweisen, mit denen wir unsere gesunde Entwicklung in der Zukunft bewusst und kokreativ mitgestalten können – in Resonanz mit unseren Umwelten.

Petzold ist Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, mit Europ. Cert.

f. Psychotherapy (ECP), Lehrbeauftragter für Allgemeinmedizin an der Medizin. Hochschule Hannover. 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.

Verlag Gesunde Entwicklung; 2. Edition (29. März 2022)

ISBN: 978-3981392296, Paperback, 252 Seiten, Eur 17,48



Theodor Dierk Petzold

Drei entscheidende Fragen Salutogene Kommunikation zur gesunden Entwicklung

Leben heißt kommunizieren. Ich kommuniziere, also gestalte ich mit.

Wie können Menschen in Therapie und Beratung heilsame Erfahrungen machen? Die Antwort klingt einfach: Indem die Beraterinnen sie mitfühlend verstehen und ihre gesunde Selbstregulation erkennen, anregen und unterstützen.

Um das in der Praxis umzusetzen, werden in diesem Buch die neuesten Erkenntnisse zur psycho-physischen Stimmigkeitsregulation ausgeführt – sowohl theoretisch als auch anhand praktischer Beispiele. Viele anregende und vertiefende Fragen, die wir uns und unseren Mitmenschen immer wieder stellen können, geben eine Orientierung zur Mitgestaltung der Komplexität des Lebens. Somit gibt das Buch einem Leserkreis weit über das

Fachpublikum zur Therapie, Beratung und Pädagogik hinaus einen hilfreichen Leitfaden in die Hand.

Verlag Gesunde Entwicklung; 2. Edition (4. Januar 2022)

ISBN 978-3981392289, Broschierte Ausgabe, 232 Seiten, farb. Abb., Eur 17,48



Viktor Frankl Über den Sinn des Lebens

Viktor Frankl, der später als Arzt und Psychologe weltberühmt werden sollte, zeigt die Quellen auf, die unserem Leben Sinn spenden können, selbst nach schmerzhaften Erlebnissen, zum Beispiel das tätige Handeln, die Zuwendung zu anderen Menschen und das bewusste Erleben schöner Eindrücke in Natur und Kunst. Nur elf Monate nach seiner Befreiung aus dem Konzentrationslager hielt Frankl im März 1946 die drei hier abgedruckten Vorträge, die seine zentralen Gedanken zu Lebenssinn und Resilienz wiedergeben.

Menschsein bedeutet für Viktor Frankl in jeder Lebenslage Auch-anders-Können. Eindringliche Belege dafür sind seine eigenen schmerzhaften Erfahrungen von Verlust, Hunger und Todesangst, die dennoch Hoffnung, Freundschaft und Sinnerfahrung zuließen. »Wenn das Leben einen Sinn hat, dann muss auch das Leiden einen Sinn haben«, das war die Maxime des

großen Arztes und Psychotherapeuten. Seine Schriften sind berührende Zeitdokumente und zugleich hochaktuell: Sie geben wichtige Impulse für die eigene Lebensgestaltung, zum Weiterleben auch nach traumatischen Erfahrungen. Jede Krise birgt auch eine Chance – nämlich die eigene Menschlichkeit unter Beweis zu stellen.

Beltz Verlag; 5. Edition (23. Juni 2021)

ISBN 978-3407866912, Gebundene Ausgabe, 136 Seiten, Eur 17,49



Rotraud A. Perner Friedenserziehung in der Elementarpädagogik

Frieden wird meist nur als Gegenteil von Krieg verstanden. Frieden ist aber eine Mentalität. Sie umfasst die Fähigkeit, Konflikte anders als mit Gewalt zu lösen. Um das zu lernen, erfordert es kompetente Vorbilder, live tagtäglich und ebenso in den Medien. Mit drohendem Zeigefinger Verbote oder Strafen auszusprechen, bietet keinerlei Lernerlebnis, außer jenes, wie man droht und straft – anderen zuzusehen, wie sie Frieden herstellen, schon. In der vorliegenden vom UN NGO Committee on Peace Vienna angeregten Studie finden sich dazu psychotherapeutisch fundierte Anregungen und Erklärungen.

LIT Verlag (30. August 2021)

ISBN 978-3643510822, Taschenbuch, 238 Seiten, EUR 29,90