



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 83 / März. 2023



© ezörner

**Reingard Lackinger: Ich-Zustände (TA-Modell)....Seite 04**  
**Franz Landerl: Ich bin noch nicht fertig....Seite 10**  
**A. Hitthaller / A. Stöckler: Insekten im Essen....Seite 13**  
**Menschen / Institute: Akademie Kalkus....Seite 15**



ImpulsPro





<b>Vorwort: Menschen brauchen jetzt Zuversicht und Tatkraft</b>	<b>03</b>
<b>Reingard Lackinger: ICH-Zustände – Persönlichkeitsmodell der TA (SAL)</b>	<b>04</b>
<b>Franz Landerl: Ich bin noch nicht fertig – Veränderung auch im Alter (LSB)</b>	<b>10</b>
<b>Ariane Hitthaller / Angelika Stöckler: Insekten in unserem Essen? (EWI)</b>	<b>13</b>
<b>Serie: Menschen / Institute – Thomas Kalkus-Promitzer (LSB)</b>	<b>15</b>
<b>WB: ÖGL – Salutogenese / Upgrade Salutovisor/in (OÖ)</b>	<b>17</b>
<b>WB: Villa Rosental – Expert.LG Prävention / SV / Paarberatung / Trainer (OÖ)</b>	<b>18</b>
<b>WB: Fuhrberg &amp; Thaler: Erfolgreich Selbstständig (OÖ)</b>	<b>19</b>
<b>WB: CLS – LG Stressmanagement / Entspannung / Inneres Kind (NÖ/STK/SBG)</b>	<b>20</b>
<b>WB: Akademie Kalkus – Psychosoziales Krisenmanagement / LG SV (STK)</b>	<b>21</b>
<b>WB: EALP – KompaktLehrgang Mediation (STK)</b>	<b>22</b>
<b>Gesundheitshunderter der SVS: Neue Infos für SVS-Partner</b>	<b>23</b>
<b>Literaturimpuls: M.Schenk/H.Wölfl – Was Kindern jetzt gut tut</b>	<b>24</b>
<b>Literaturimpuls: Andreas Bergmann– Endlich im Ruhestand und jetzt?</b>	<b>24</b>
<b>Literaturimpuls: Diana Sicher-Fritsch – Mental Wellness</b>	<b>25</b>
<b>Literaturimpuls: Lydia Berka-Böckle – Recht als Ressource in der Beratung</b>	<b>25</b>
<b><i>Impressum und Redaktionsschluss</i></b>	<b>12</b>





## Bringen wir die Kraft des Frühlings in unser Umfeld – Menschen brauchen Zuversicht und Tatkraft

Liebe Kolleginnen und liebe Kollegen!

Haben wir, entsprechend der letzten Ausgabe, unsere Wurzeln in der Winterzeit gut gestärkt? Können wir wie mit Frühlingskräften neu austreiben? Bei all den Herausforderungen, die es auf der ganzen Welt gibt, ist unsere Arbeit besonders nötig, um die Menschen – ganz besonders die Jugendlichen – zu Zuversicht und Tatkraft zu motivieren. Auf meiner [Homepage](#) finden Sie passende Zeitungsartikel, die Sie gerne weitergeben können.

Wie informativ Treffen und Austausch im Kollegenkreis sind – gleich ob sie nun **Jour fixe** oder **Stammtische** genannt werden –, erlebe ich regelmäßig und habe dadurch direkt von **Kollegin Reingard Lackinger** über ihre Weiterbildung zur Transaktionsanalytikerin erfahren. Heute lesen Sie von ihr eine sehr anschauliche Einleitung in die **Transaktionsanalyse**.

**Mag. Franz Landerl** ist immer wieder bestrebt, unser Dienstleistungsangebot neuen **Zielgruppen** vorzustellen. Vor wenigen Tagen war er eingeladen, vor **Senior:innen** einen Vortrag zu halten; seine Anregungen zum Älterwerden können auch Sie inspirieren, denn sein Vorsatz lautet: „**Ich bin noch nicht fertig!**“

Ist der Hype über **Insekten im Essen** bereits zu Ihnen durchgedrungen? Wenn sich die beiden **Ernährungswissenschaftlerinnen Mag.<sup>a</sup> Angelika Stöckler, MPH** und **Mag.<sup>a</sup> Ariane Hitthaller, MSc** dazu unterhalten, werden Sie sicher gut informiert. Eines sei bereits vorweg verraten, es gibt Alternativen zu Würmer & Co.

Unsere **Interview-Serie**, nun geleitet von **Vorstandskollegin Silvia Wieser, MSc**, führt uns diesmal nach Graz zu **Diplom-Lebensberater und Salutovisor® Thomas Kalkus-Promitzer**. Seit 8 Jahren bietet seine Akademie ein exquisites Programm; so zum Beispiel den Spezial-Lehrgang „**Psychosoziales Krisenmanagement**“.

**Aviso:** Im deutsch-österreichisch-schweizer Salutogenese-Team haben wir uns wieder getroffen; die Vorbereitungen für ein **Salutogenese-Symposium 2024** sind bereits angelaufen. Es wird voraussichtlich am 1. Mai-Wochenende 2024 im Süd-deutschen Raum stattfinden und damit auch von Österreich aus gut erreichbar sein.

Das Feedback vom letzten **ÖGL-Upgrade zur Salutovisor/in®** war wieder großartig, eventuell passt der Mai-Termin für Sie. Auch sonst haben wir wieder eine vielversprechende Auswahl an **Weiterbildungsangeboten** für Sie: **Villa Rosental (OÖ)**, **Fuhrberg & Thaler (OÖ)**, **CLS (SBG, NÖ, STK)**, **Kalkus (STK)** und **EALP (STK)**. Um Ihren Wissensdurst zu stillen, haben wir für Sie noch **Fachbücher** in den **Literatur-Impulsen** und eine wichtige **SVS-Info** herausgesucht!

Ich wünsche Ihnen viele Anregungen beim Lesen und einen freudvollen Frühling sowie ein frohes Osterfest!

Elfriede Zörner

Präsidentin der ÖGL





## ICH-Zustände – das Persönlichkeitsmodell der Transaktionsanalyse (TA)

Von Reingard Lackinger, Vorarlberg

### Kleine Einführung in die TA

Die TA ist eine Theorie der menschlichen Persönlichkeit und des sozialen Verhaltens. Sie stellt theoretisch fundierte, sehr anschauliche Konzepte zur Verfügung, mit denen Menschen sich selbst in ihrer Beziehung zu anderen reflektieren und verstehen können. Die grundlegenden Konzepte wurden vom amerikanischen Psychiater Eric Berne (1910 – 1970) entworfen und werden seither kontinuierlich weiterentwickelt. Die Intention von Berne war, dass die Konzepte in der Art verständlich sind, dass Klient\*innen sie unabhängig von Fachleuten anwenden können. Die Transaktionsanalyse findet Anwendung in Beratung und Psychotherapie sowie in Organisationsentwicklung und Pädagogik.

### Die Grundannahmen der TA sind:

**People are O.K.** sinngemäß übersetzt in: Alle Menschen sind ihrem Wesen (ihrem Sein) nach in Ordnung. In der Interaktion wird daher immer eine Grundhaltung von „ich bin O.K. – du bist O.K.“ angestrebt.

Jeder Mensch kann (seinen Möglichkeiten entsprechend) **denken**, ist **lernfähig** und kann verantwortliche **Entscheidungen** treffen.

Mit den Methoden der TA werden Menschen unterstützt in ihrer Entwicklung hin zu **bezogener Autonomie**. Diese besteht im Verständnis der TA aus:

- Wachter Bewusstheit: die unverfälschte Wahrnehmung der Realität im Hier und Jetzt, so wie sie ist, nicht wie sie sein „sollte“
- Selbstverantwortlichkeit: die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen und diese zu verantworten
- Spontanität: darunter versteht die TA, Entscheidungen frei von unbewussten Einwirkungen früher auferlegter Ge- und Verbote (Muster) zu treffen
- Redlicher Mitmenschlichkeit: Beziehungsgestaltung frei von Manipulation mit offener und direkter Kommunikation
- Anstehende Probleme in geeigneter Form und auf wirksame Weise zu lösen.

Ein wichtiges Werkzeug der TA ist der **Vertrag**. Darunter versteht man eine explizite, beidseitige und freiwillige Verpflichtung, sich an ein klar definiertes Vorgehen zu halten. Diese Form der Vereinbarung enthält: **was** wird **von wem** und **wie** miteinander getan, was sind **Ziele** und **Nutzen**, wer hat dabei welche Aufgaben und in welchem **Rahmen** findet etwas statt. Dadurch wird Transparenz und gleichwertige Gegenseitigkeit hergestellt sowie das Ziel bzw. die Lösung und nicht das Problem in den Mittelpunkt gerückt.

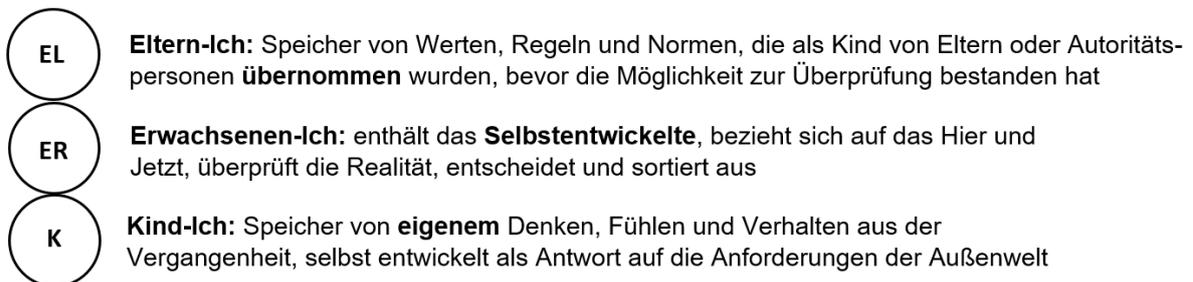


## Das Persönlichkeitsmodell der TA:

Die Vielzahl an Facetten, aus denen eine Persönlichkeit besteht, wird in drei Kategorien zusammengefasst, die als **Ich-Zustände** bezeichnet werden. Unter einem Ich-Zustand versteht die TA ein **zusammenhängendes** (kohärentes) **System** von **Gedanken und Einstellungen, Gefühlen** sowie **Körpersensationen und Verhalten(-smustern)**.

Es werden zwei Modelle unterschieden, die zueinander in Beziehung stehen: das **Strukturmodell**, das beschreibt, **WAS** ein Ich-Zustand beinhaltet (Entstehungsgeschichte und Zusammensetzung) und das **Funktionsmodell**, das darstellt, **WIE** ein Ich-Zustand nach außen in Erscheinung tritt (beobachtbares Verhalten).

### 1. Das Strukturmodell



Grundsätzlich hat jeder gesunde Mensch alle Ich-Zustände zur Verfügung, die Ausprägung ist aber individuell unterschiedlich. Sie hängt mit der persönlichen Geschichte zusammen: Was wurde gefördert, was unterbunden, was hat sich als (scheinbar) effizient, im Sinne der Problemlösung, erwiesen, was nicht? usw.

Als Kinder haben wir Botschaften von unseren Bezugspersonen bekommen, werden diese als relevant bewertet, speichern wir sie in unserem EL-Ich ab. Zu dem, was wir erlebt haben, hatten wir Gedanken und Gefühle, die in unserem K-Ich abgespeichert sind. Schließlich beschließen wir, in irgendeiner Art und Weise darauf zu reagieren (ER). Das obige Strukturdiagramm stellt eine Art „Ablagesystem“ dar – es klassifiziert die Vielzahl der gespeicherten Erinnerungen, um eine **nützliche Struktur** zu schaffen. Diese dient dazu, sich zu organisieren und besser zu verstehen.

Im Sinne der oben beschriebenen Autonomie bedeutet eine Arbeit mit dem Strukturmodell unter anderem, dass Inhalte aus dem Eltern- bzw. Kind-Ich dem Bewusstsein zugänglich gemacht werden, auf ihre Nützlichkeit und Passung im Hier und Jetzt überprüft und angepasst, ins Erwachsenen-Ich integriert werden.

Zudem bietet das Modell die Möglichkeit, innere Konflikte strukturiert zu reflektieren. Häufig sind Konflikte zwischen Normen und Bedürfnissen dem EL bzw. dem K zuzuordnen und können mit Hilfe des ER „was ist hier und jetzt möglich und angemessen?“ gelöst werden.

### 2. Das Funktionsmodell

Zeigt die Ich-Zustände in ihrer Entfaltung, es benennt die nach außen hin wirksamen psychischen Funktionen bezüglich ihrer **Ausdrucksqualität** – es bezieht sich auf **beobachtbares Verhalten**, dem äußeren Erscheinungsbild des jeweiligen Ich-Zustandes, der eingenommenen **Rolle**. Es beschreibt, **WIE** sich eine Person zu einem bestimmten Zeitpunkt verhält, wie sie in dieser Situation „funktioniert“.





Dafür werden die jeweiligen Ich-Zustände weiter differenziert:

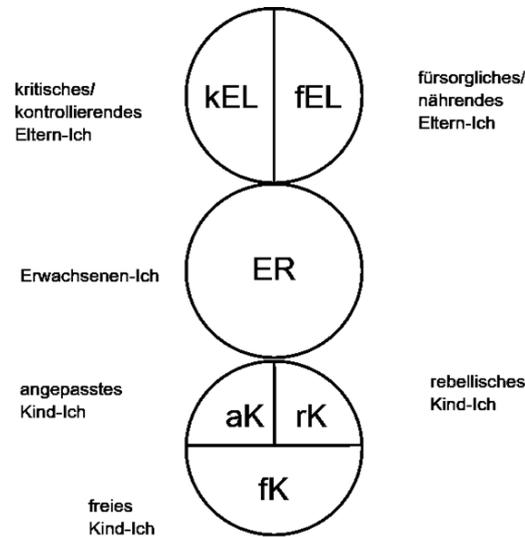


Abb.: Funktionsmodell

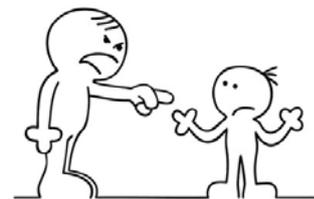
Beschrieben werden die Ausdrucksqualitäten in ihrer jeweiligen **positiven** (der Situation zuträglich) wie ihrer **negativen** (der Situation abträglich) Ausprägung. Grundsätzlich sind Ich-Zustände wertneutral, sie stellen eine Beschreibung des menschlichen Seins dar – welche Qualität wirksam ist, hängt mit der **inneren Haltung** und dem **situativen Kontext** zusammen.

Das **kritische EL (kEL)** ist in seinem Denken geprägt von Wertvorstellungen, Regeln und Normen, aus dem Speicher von Erlaubnissen und Verboten wird entnommen, was man darf und was sich gehört.



Im positiven Falle gibt es Orientierung und Struktur, setzt Grenzen, gibt Anweisungen und dient der Steuerung und dem Schutz.

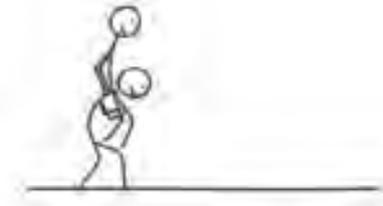
Im negativen Fall geschieht dies aus einer Position der Überlegenheit mit erhobenem Zeigefinger – auf herabwürdigende Weise, schulmeisterlich, autoritär, vorwurfsvoll, ablehnend, verbunden mit Ärger oder einem Gefühl des Ungehalten-Seins.





Das fürsorgliche oder nährende Eltern-Ich (fEL) gibt Geborgenheit, sorgt und kümmert sich um das Wohlergehen des anderen, ist zugewandt, lobt und ermutigt, verbunden mit liebevollen Gefühlen.

Im positiven Fall geschieht dies aus einer Haltung des Respektes für die Mitmenschen.



Negativ ausgelebt überschreitet es Grenzen ungefragt, ist überfürsorglich und schränkt andere mit seinem übergriffigen Verhalten ein – in der Überfürsorge liegt eine Entwertung des Gegenübers „Ich mach's für dich, weil du kannst das nicht“.

Im Erwachsenen-Ich denken wir analytisch, Informationen im Hier und Jetzt und aus den anderen Ich-Zuständen werden aufgenommen, bewertet und verarbeitet, Fakten verglichen,



Realität überprüft, Zusammenhänge hergestellt. Die Haltung dahinter ist ausgeglichen, offen interessiert, beobachtend, Emotionen sind situationsangemessen. Es werden Fragen gestellt (was, wer, wann, wie, wo...) und konkrete Aussagen getroffen (ich werde, will, kann...). Das Handeln richtet sich entsprechend der Analyse an Entscheidungen aus, es ist effizient, problemlösungsorientiert und alle Möglichkeiten, die uns als Erwachsene zur Verfügung stehen, werden eingebracht. In diesem Ich-

Zustand lassen sich Situationen realistisch einschätzen und Probleme und Konflikte lösen.

Das Kind-Ich (K) ist im Denken sprunghaft, assoziativ und fantasievoll, es erlebt starke Emotionen und ist auf Bedürfnisbefriedigung und Wunscherfüllung ausgerichtet. Es zeigt Verhaltensweisen, die als Kind beschlossen wurden, um auf die Erwartungen der Bezugspersonen einzugehen.

Es wird unterteilt in ein freies und ein reaktives Kind:

Das freie Kind ist orientiert an dem, was Spaß macht – sozusagen unzensiert, ohne elterliche Aufsicht treten Regeln und Grenzen in den Hintergrund, es ist spontan, kreativ und eine Quelle der Energie. Im Tun steckt eine große Hingabe, sich in einem Spiel verlieren zum Beispiel oder der vollkommen authentischen, spontanen Äußerung von Gefühlen. Das freie Kind ist neugierig, furchtlos, zutraulich, kontaktfreudig, übermütig und unkonventionell. Dabei hat es eine niedrige Frustrationstoleranz und wenig Ausdauer, Bedürfnisse anderer spielen keine Rolle. In der negativen Ausprägung führt das zu rücksichtslosem Verhalten, wird mitunter sogar grausam oder andere und sich selbst gefährdend.





Das **angepasste** und das **rebellische Kind** stellen sozusagen zwei Seiten derselben Medaille dar, ein Kind-Ich-Zustand, dem die Eigensteuerung fehlt, der sich an den anderen orientiert, alles gegen oder alles für andere (**reaktives Kind**). Es werden jene Reaktionsmuster angewandt, die sich durch die Auseinandersetzung mit den Anforderungen und den Zuwendungsmustern der Erziehungspersonen entwickelt haben.

Das **angepasste Kind** folgt realen, vermeintlichen oder inneren Elternpersonen, es ist brav und ordentlich, hält sich an Regeln, versucht es anderen recht zu machen, weiß aber nicht, was es selber will. Förderlich ist diese Ich-Qualität, wenn wir uns in eine Gemeinschaft einfügen, kooperieren und dabei Erwartungen folgen, die zu unserem Nutzen sind. Hinderlich ist es, wenn wir uns dadurch selber klein machen, die Erwartungen eine Dimension gewinnen, die wir nicht erfüllen können und uns einengen.



Das **rebellische Kind** macht genau das Gegenteil, bloß nicht den Erwartungen entsprechen! Es ist trotzig, ist gegen alle und jeden, begehrt auf – „Warum ich? Seh´ ich nicht ein! Ich will – und zwar sofort!“ Darin steckt eine große Kraft, die zum eigenen Vorteil eingesetzt werden kann. In der negativen Ausprägung wirkt dieser „Dagegen-Sein um jeden Preis“ selbstverletzend und enthält große Konfliktpotentiale.



Den Ausdruck dieser Ich-Zustände können wir an uns und an unserem Gegenüber wahrnehmen, erkennen und benennen – dieser Vorgang wird als **Funktionsanalyse** bezeichnet.

Welchem Ich-Zustand unser Handeln gerade zuzuordnen ist, erkennen wir, indem wir in uns hineinhören: ich (er)kenne dieses Erleben und Verhalten bei mir schon lange (K), ich höre mich an wie meine Mutter/Vater (EL) oder ich bin in Kontakt mit mir und meiner Umwelt im Hier und Jetzt (ER).

Bei anderen können wir durch Beobachtung berechnete Vermutungen anstellen, in welchem Ich-Zustand sich das Gegenüber gerade befindet, indem wir auf **Worte** (was und wie wird gesprochen), den **Ton**, **Körperhaltung**, **Gestik** und **Mimik** achten. Und auch unsere eigene Reaktion liefert Hinweise, denn bestimmte Ich-Zustände lösen individuelle Reaktionen aus, beinhalten sozusagen Einladungen, komplementäre Positionen einzunehmen.

Ausgehend von der Vorstellung, dass **alle Ich-Zustände vorhanden und notwendig** sind, um situationsangemessen reagieren zu können, diese aber nicht immer mit gleich viel Energie versorgt werden, ist eine Analyse sinnvoll. Wir haben als Kinder gelernt, diejenigen Verhaltensweisen vermehrt anzuwenden, die bei unseren Bezugspersonen zum gewünschten Ziel geführt haben (Erfüllung von Bedürfnissen, Schutz, Anerkennung...) und unser physisches und psychisches Überleben gesichert haben. Wir haben also unsere „Lieblings-Ich-Zustände“, die möglicherweise im Hier und Jetzt, in dieser Situation nicht mehr passend sind. Besonders in belastenden Situationen und unter Stress, neigen wir dazu, „automatisch“ auf diese alten **Muster** zurückzugreifen, was uns ein Gefühl von Sicherheit verschafft, unsere

08





Handlungsfreiheit aber einschränkt. Machen wir uns diese Muster mit Hilfe der Funktionsanalyse bewusst, verschafft das die Möglichkeit, situationsangemessen zu steuern.

Eine weitere Möglichkeit zur Reflexion mit dem Funktionsmodell ist die Analyse von Kommunikationssequenzen. In Kombination mit dem Kommunikationsmodell der TA können so Interaktionsmuster identifiziert werden.

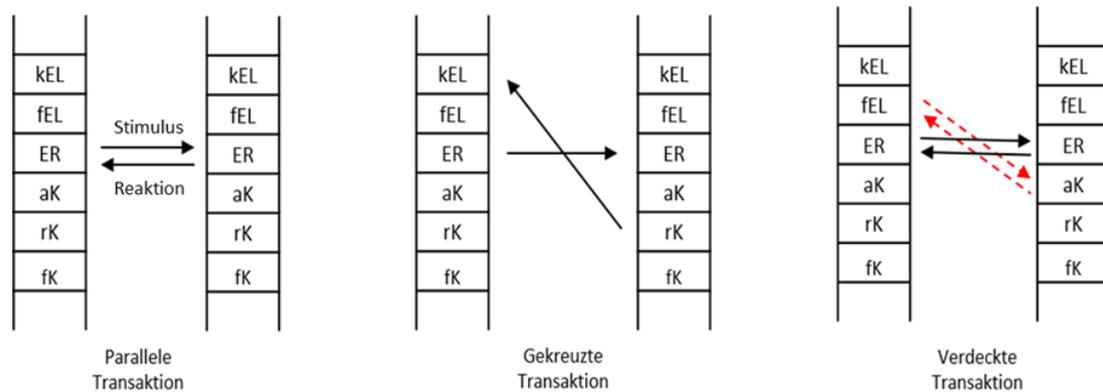


Abb.: Transaktionen im Leitermodell

Ausgehend davon, dass Stimuli aus bestimmten Ich-Zuständen, das Gegenüber einladen, in einer bestimmten Art und Weise zu reagieren, kann damit das eigene Kommunikationsverhalten gesteuert und eventuell gewünschte Effekte erzielt werden.

Für mich stellen Modelle und Methoden der TA eine große Bereicherung meines „Werkzeugkoffers“ dar. Besonders hilfreich finde ich die Anschaulichkeit, die Möglichkeiten zum Skizzieren und Bebildern. Die TA Modelle sind in wenigen Minuten auch dem Laien nachvollziehbar zu erklären und können so auch im Alltag zur Selbstreflexion angewendet werden. Sollten Sie jetzt Lust auf TA bekommen haben, gibt es sicherlich auch in Ihrer Nähe die Möglichkeit, an einem Einführungskurs teilzunehmen – ich kann dies uneingeschränkt empfehlen!

Bezugnehmend auf folgende Quellen:

[www.dgta.de](http://www.dgta.de)

Eric Berne, Was sagen Sie, nachdem Sie „Guten Tag“ gesagt haben?, Fischer 1972

Gudrun Jecht/Georg Pelz, Transaktionsanalyse, Beltz 2022

Ute Hagehülsmann, Transaktionsanalyse – Wie geht denn das?, Junfermann 2006

Ian Stewart, Vann Joines, Die Transaktionsanalyse, Herder 2015

Leonhard Schlegel, Die Transaktionale Analyse, Francke Verlag, 1995

Weitere Infos zur TA: <https://dgta.de/>...<https://dsqta.ch/> [www.transaktionsanalyse.at](http://www.transaktionsanalyse.at)

**Autorin:**

**Reingard Lackinger**, Diplom-Lebensberaterin, Supervisorin, Gruppendynamikerin (ÖAAG), Unternehmensberaterin, macht gerade den Abschluss zur Transaktionsanalytikerin. Zudem ist sie auch Hallenkletterlehrwart, sie lebt und arbeitet in Götzis, Vorarlberg  
[www.re-lac.at](http://www.re-lac.at)  
 Fotos: © R.Lackinger / M.Heim



**Reingard Lackinger**  
 Supervision und Beratung





**Unser Leben ist Veränderung – auch im Alter:**

**Ich bin noch nicht fertig, auch wenn viele sagen, bleib so wie du bist<sup>1</sup>**

*Von Mag. Franz Landerl, OÖ*

**Unser Leben braucht ständig Gestaltung und Entwicklung.**

Solange wir im Berufsleben stehen, haben wir unsere Vorgaben und zugewiesenen Aufgaben. Es entwickelt sich ein All-Tag mit Gewohnheiten, die sich dann vielleicht über Jahrzehnte einspielen, im Beruf, im persönlichen Leben, in der Familie, mit den Freunden, mit den Hobbys. Auch wenn dieser Alltag als beschwerlich und anstrengend erlebt wird, gibt er doch Halt und Gerüst für das Leben. So pendelt sich der Tagesrhythmus ein.

**Wir richten unser Leben ein.**

Im wahrsten Sinn des Wortes.

Wir wissen, was wir können, was wir zu tun haben, wie wir mit anderen umgehen und wie andere mit uns umgehen.

Mit dem Ruhestand oder mit beginnenden Einschränkungen im Alter kommt es hier meist zu gravierenden Veränderungen, weil jahrzehntelang Gewohntes wegbröckelt. Es ist eine neue Herausforderung, sich dann wieder **neu auszurichten**.

Was wir eingerichtet haben, fällt weg, muss ausgeräumt und verändert werden, **NEUAUSRICHTUNG** ist gefordert. Im Ruhestand und im Altersprozess braucht es nun neue Leitplanken und Orientierungspunkte des Alltags.

### 1. Guter Abschluss und den Übergang vorbereiten:

Wem es gelingt die Vergangenheit gut hinter sich zu bringen, hat schon einen ersten wichtigen Schritt getan. Abschließen was war, abgeben, was man abgeben soll und muss. Weggehen auch mit den verbundenen Emotionen, Gefühlen.

Einen wirklichen Schlussstrich ziehen.

Das fängt schon beim Kalender an.

Die täglich gewohnte Arbeitszeit und Inanspruchnahme fallen weg.

Die Tagesplanung mit dem Eintritt in das Rentenalter verändert sich stark.

Es ändern sich die täglichen Belastungen, die Anforderungen.

Die Zeiteinteilung ist gerade am Beginn eine große Herausforderung.

### 2. Neue Beschäftigung mit mir selber

Viele haben nun ganz andere Zeitressourcen. Von der Anspannung zur Entspannung. Doch wie sieht die Realität aus. Vor dem Ruhestand höre ich von vielen in dieser Situation:

dann kann ich endlich ...,  
dann habe ich Zeit für ...,  
dann mache ich endlich,...

<sup>1</sup> Vortrag beim Seniorendialog des OÖ Seniorenbunds am 07.03.2023 im Redoutensaal/Spiegelsaal, Linz



Jetzt gilt es zu lernen und zu buchstabieren, was es heißt, mit mir selber Zeit zu haben. Es ist auch nicht abgetan, nun in einen „Freizeitstress“ zu geraten und alles nachholen zu wollen.

**Da gilt es, neue Lebensziele zu finden, neu zu entdecken, was man bisher besonders geschätzt hat. So kann man auch neue Ziele definieren.**

Ein Ehrenamt oder ein altes/neues Hobby könnte genau das Richtige sein.

### 3. Zeit mit der (Ehe-)Partnerin / dem (Ehe-)Partner:

Es ist eine große Umstellung, wenn auf einmal vielleicht beide in den Ruhestand treten oder ein Partner nun nicht mehr außer Haus muss.

Was tun mit der für viele als ungewohnt empfundenen Zeit zu zweit.

Es wird notwendig sein, die gemeinsame Zeit zu gestalten, aber auch den Freiraum des Partner / der Partnerin zu bereden und zu definieren.



### 4. Beziehungen bewusst gestalten:

Genießen Sie die freie Zeit und treffen Sie sich mit Menschen, die Ihnen wichtig sind. Hier hat jede/r von uns eine Bringschuld. Ich erlebe Ältere, die ihre zunehmende Einsamkeit beklagen, je mehr ihr Aktionsradius eingeschränkt wird. Das ist ein Thema im Alter.

Von daher ist es meines Ermessens wichtig, Beziehungen von sich aus zu pflegen.

Solange es geht, am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Interesse zeigen an den Entwicklungen.

Wenn ich mich nur in meine vier Wände zurückziehe und wenig am Geschehen der anderen teilnehme, werde ich zusehends isoliert und einsam.

Zudem sollten Sie sich Freundschaften durch regelmäßigen Kontakt bewahren und neue Bekanntschaften schließen. Es gilt hier, die in unserem Land vielfältigen Angebote zu nutzen.

Da gilt es vielleicht die Rolle der Großelternschaft, bewusst wahr zu nehmen.

Oder auch der Leihoma-/Leihopaschaft.

### 5. Erinnern Sie sich an Ihre Wünsche und Ziele:

Wenn Sie nach neuen Impulsen oder Ideen im Alter suchen, hilft es oft, sich auf Ihre Jugend zurückzubesinnen. Welche Träume oder Ziele hatten Sie damals? Welchen Hobbys wollten Sie schon immer mal nachgehen? So finden Sie neue Inspiration und Ideen, die zu Ihnen passen.

Es ist nie zu spät, damit anzufangen.

Das Sprichwort: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ ist schon längst überholt. Heute reden wir vom lebenslangen Lernen.

Jetzt sich den Wünschen stellen.

### 6. Hilfe annehmen lernen, weil sich Aktionsradius verkleinert

In jeder neuen Situation Neues ins Leben integrieren.

Es geht manches nicht mehr, weil anderes dafür geht.

Die hoffentlich zurückliegende Zeit der Pandemie hat uns gelehrt, dass wir einander brauchen. Wir haben schmerzlich gespürt, dass dort, wo wir nur auf uns verwiesen sind, es uns allen nicht gut geht. Wir brauchen die gegenseitige Unterstützung, die Hilfe, das Gespräch, das Zusammenkommen und auch das Annehmen von Hilfe und Unterstützung.

Ja zur Veränderung, dass es anders wird! – Am Beispiel Männerturnen: Es geht nicht immer alles gleich!

### 7. Lassen Sie es sein und geschehen:

Im Hier und Jetzt leben, in der Gegenwart gestalten. Es passt, wie es JETZT ist!

Jemand hat zu mir gesagt: Im Ruhestand muss ich nicht mehr, ich darf und kann.



## 8. Dankbarkeit entwickeln

Bei wem fühlen wir uns wohl?  
Was tun uns selber gut?

Francis Bacon wird der Satz nachgesagt:

*„Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“*

Da steckt für mich ein großer Wahrheitsgehalt drin.

Dank als Grundhaltung in den Details.

Drücken wir den Dank auch immer aus und belassen wir es nicht nur beim Empfinden.

### Älter werden – glücklich bleiben

Alle Studien und Forschungsergebnisse haben eines gemeinsam: Sie zeigen, dass vor allem Menschen mit einer positiven Grundhaltung, sozialen Kontakten und einer vernünftigen Lebensweise bis ins hohe Alter Glück empfinden und leben können.

Der Einfluss der Gene auf die Art, wie wir altern, wurde bisher überschätzt, fand die Wissenschaft heraus.

Vielmehr haben wir es selber in der Hand, glücklich älter zu werden und auch im Alter glücklich zu bleiben.

Daher schließe ich mit meinem Eingangssatz:

**Ich bin noch nicht fertig,...**



### Autor:

**Mag. Franz Landerl**, Diplom-Lebensberater, Supervisor, Diakon, vertritt seit vielen Jahren unseren Berufsstand als Berufsgruppensprecher der LSB OÖ sowie als Mitglied im Fachverband der LSB (Bundesvertretung); Mit-Herausgeber der Bücher „Erste Hilfe für mein Ich“ und „Ich schau auf mich“. Er lebt und arbeitet in St.Marien, OÖ

Foto: © Landerl / OÖ Seniorenbung

## Impressum

### Kontakt, Redaktion und Verteilerliste:

[office@oegl-lebensberater.at](mailto:office@oegl-lebensberater.at)

### Neue Datenschutzrichtlinien:

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

### Unkostenbeitrag von

**EUR 25,-/Jahr + Spenden erbeten an:**

ÖGL KtoNr. 721-0590.87, BLZ15000

BIC: OBKLAT2L – IBAN: AT34 1500 0007 2105 9087

unter „LSB-Zeitung“

### Redaktionsschluss für die nächste

**Ausgabe ist der 20.Mai 2023!!**

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: [zoemer@life-support.at](mailto:zoemer@life-support.at)

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





## Insekten in unserem Essen?! Was wird uns noch alles untergejubelt?

*Mag. Ariane Hitthaller, MSc im Gespräch  
mit Mag. Angelika Stöckler, MPH*



*Liebe Angelika, eben ist in den Vorarlberger Regionalzeitungen ein Artikel von Dir zum brisanten Thema Insekten in unseren Lebensmitteln erschienen. Du beginnst ihn mit dem Satz: „Insektenmehl wird uns jetzt einfach untergejubelt“, verkündete eine meiner Seminarteilnehmerinnen mit weit aufgerissenen Augen.“*

*Auch ich höre in meinen Beratungen und in meiner Vortragstätigkeit solche Sätze und die dahinterliegende Angst der Menschen vor dem „unfassbaren Neuen“ in unserer Ernährung. Ganz wichtig finde ich es, die Konsumentinnen und Konsumenten richtig aufzuklären. Viele Menschen befürchten nämlich, nun in gängigen Lebensmitteln wie Keksen, Gebäck und sogar Tomatensauce Insekten aller Art zu finden. Beziehungsweise diese eben nicht zu finden, weil die Deklaration verschleiert sein könnte. Was sagst Du dazu?*

In den letzten zwei Jahren wurden in der EU Mehlwürmer, Wanderheuschrecken und Hausgrillen aus kontrollierter Aufzucht ganz und zum Teil pulverisiert zugelassen. Heuer kam auch der Getreideschimmelkäfer oder genauer gesagt seine Larve, der Buffalowurm dazu. Vermutlich hatten einige Produktentwickler die Möglichkeit eines neuen Ernährungstrends vorausgesehen und deshalb schon mal pro forma das Patent angemeldet. Sicherlich aber zunächst nicht mit dem Gedanken, Insektenpulver in alle möglichen, im Supermarkt erhältlichen Lebensmittel einzuarbeiten. Denn das wäre zum jetzigen Zeitpunkt gar nicht rentabel.

In Österreich gibt es bereits Insektenfarmen, die u.a. geräucherte Heimchen, Schokolade mit Wurm und Protein-Riegel anbieten. Derzeit kosten knusprige Mehlwürmer 270 Euro und getrocknete Heuschrecken 590 Euro pro Kilogramm. Da ist es für Hersteller kaum interessant, uns Würmer oder Heuschrecken unterzujubeln.

*Ist es aus Deiner Sicht eher so, dass die Hersteller ein Nischenprodukt auf den Markt bringen wollen? Also Produkte für eine bestimmte Zielgruppe? Damit ist naheliegend, dass solche Produkte speziell beworben werden und wir weit weg von „unterjubeln“ sind, richtig?*

Ja genau, das sehe ich ähnlich. Diese Produkte werden sicherlich werbewirksam vermarktet und teuer an Mutige verkauft. Derzeit spricht das Sortiment mit einem gewissen Unterhaltungswert vorwiegend junge Menschen an.

Zudem regelt die EU diese neuartigen Lebensmittel und deren Kennzeichnung streng. Jegliche Zusätze müssen in der Nähe der Produktbezeichnung mit lateinischer und deutscher Bezeichnung, z.B. „Hausgrille (Acheta domesticus)“ sowie der Form, beispielsweise „entfettetes Pulver“, angeführt werden.



## ***Besteht ein erhöhtes Allergierisiko?***

Gerade bei Menschen mit Allergie auf Krustentiere oder Hausstaubmilben könnte es zu Kreuzallergien kommen. Ganz genau wissen wir das noch nicht, denn es gibt erst wenig Daten dazu. Personen mit Allergien sind meist gut informiert und studieren üblicherweise auch die Zutatenliste. Auf dieser muss im Falle von zugesetzten Insekten immer ein Allergiehinweis stehen.

## ***Häufig wird auch die Angst der Menschen laut, solche in Massentierhaltung gezüchtete Insekten seien gesundheitsschädlich. Wie siehst Du das?***

Massentierhaltung ist nie eine gute Lösung und man muss sich sicherlich anschauen, unter welchen Bedingungen gezüchtet wird. Das ist aber bei anderen Bereichen in unserer Ernährung nicht anders. Die Qualität und natürlich auch das Tierwohl sollten immer an erster Stelle stehen.

Vom Nährwert und Eiweißgehalt sind frische Insekten mit Fleisch vergleichbar. Hinsichtlich ihres ökologischen Fußabdrucks schneiden sie schlechter ab als pflanzliche Eiweißquellen, etwa gleich wie Geflügel und wesentlich besser als Rindfleisch. Da wir unseren Eiweißbedarf locker auf vegetarische Art decken können, müssen wir nicht zwingend auf Buffalowürmer, Grillen und Ähnliches ausweichen.



## ***Sind diese Eiweißmengen denn aus Deiner Sicht überhaupt relevant? Auf Grund der hohen Preise für Insekten, die derzeit noch am Markt gelten, werden bis dato ja nur geringe Mengen an Insekten diesen speziellen Lebensmitteln zugesetzt.***

Die Werbung von Riegeln mit Insektenzusätzen richtet sich u.a. gezielt an Sportlerinnen und Sportler, die bekannterweise auf High-Protein-Produkte stehen. Wer bei einem Zusatz von 10 bis maximal 20 Prozent Wurm- oder Heuschreckenmehl eine Eiweißbombe erwartet, kann jedoch leicht enttäuscht werden, denn in zahlreichen Riegeln ist der Zuckergehalt doppelt so hoch wie der Proteingehalt.

Während weltweit bei etwa zwei Milliarden Menschen Insekten schon jetzt einen wichtigen Beitrag zur Deckung des Eiweißbedarfs leisten, spielen sie bei uns mengenmäßig noch kaum eine Rolle und sie sind – wie bereits erwähnt – in Europa für eine gute Eiweißversorgung auch nicht notwendig.

***Herzlichen Dank, liebe Angelika, für das interessante Gespräch!***

### ***Autorinnen:***

***Mag.<sup>a</sup> Angelika Stöckler, MPH*** ist Ernährungswissenschaftlerin, Master of Public Health und Kochlehrerin. Sie begleitet strategische Prozesse in Gemeinden, Bildungseinrichtungen und Betrieben mit den Kernthemen Gesundheitsförderung, gesunder Genuss und Klimaschutz.  
Sie lebt in Lauterach, Vorarlberg <http://angelika-stoeckler.at/>

***Mag.<sup>a</sup> Ariane Hitthaller, MSC, SNHS Dip.*** ist Ernährungswissenschaftlerin, Autorin, Vize-Präsidentin der ÖGL, Salutovisitorin®, Expertin für Orthomolekularmedizin und Stressmanagement  
Sie lebt in Ottensheim, Oberösterreich <https://www.hitthaller.com>

Fotos: © A.Stöckler / ÖGL / stockAdobe



Im Interview mit Silvia Wieser, MSc

Akademie Kalkus, Graz:

**Thomas Kalkus-Promitzer**

Diplom-Lebensberater, Salutovisor®

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



## Mit welcher Idee/ Mit welcher Motivation wurde das Institut gegründet?

Das Ziel war, ein Lernumfeld zu schaffen, in dem Lernen und persönliche Entwicklung ein lebendiger Prozess sind und auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer:innen eingegangen werden kann. Mir war dabei wichtig, mich auch atmosphärisch vom klassischen Seminarsetting zu verabschieden. Die Akademie Kalkus bietet einen klaren Rahmen und eine Struktur, die gleichzeitig Halt und Flexibilität ermöglicht.

## Welchen Schwerpunkt setzen Sie in der Aus- und Weiterbildung?

Unser Angebot ist systemisch orientiert und setzt dabei auch stark auf Methoden des Neurolinguistischen Programmierens. Dabei wird auf Ethik, Haltung und Pragmatismus großer Wert gelegt. Besonders stolz bin ich auf den Bereich der Krisenintervention. In diesem Abschnitt der Ausbildung erhalten die Teilnehmer:innen ein wissenschaftlich fundiertes, theoretisches Rüstzeug und erleben in vielen Übungen, Rollenspielen und Simulationen ihre Wirksamkeit in besonders herausfordernden Situationen. Die Krisenintervention wird von uns auch als eigener Lehrgang „Psychosoziales Krisenmanagement“ angeboten und geht dabei weit über das hinaus, was die LSB-Verordnung verlangt.

Zusätzlich bietet die Akademie Kalkus aktuell die Supervisions-Fortbildung für Berater:innen an.

Obwohl wir stabile Lehrganggruppen haben, ist es möglich in einzelne Seminare und Ausbildungsabschnitte „hineinzuschnuppern“. Unser Ausbildungsangebot ist modular konzipiert und erlaubt so, die Ausbildung jederzeit zu beginnen.

## Akademie Kalkus – Kurzportrait

Die Akademie Kalkus bietet eine systemische Ausbildung zur/zum psychosozialen Berater:in an und setzt dabei auf bewährte Methodik und Didaktik. In der Ausbildung bemühen wir uns, einen umfassenden Überblick verschiedener Beratungsansätze zu vermitteln und legen auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Theorie und Praxis großen Wert.

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



## Wie haben Sie die Anfangszeit Ihres Instituts erlebt?

Die Akademie Kalkus besteht seit 2015. Damals habe ich hauptsächlich NLP-Ausbildungen angeboten sowie Coaching- und Trainer:innen-Lehrgänge. Von Anfang an war klar, das Angebot soll sich von anderen auch dahingehend abheben, weil es mir besonders wichtig war, dass das Lernen und die Entwicklung in einem angenehmen Umfeld stattfinden, in dem es viel Platz für Persönliches gibt. Aus diesem Grund habe ich von Beginn an auf eine kleine Gruppengröße von maximal 12 Personen geachtet. Mittlerweile habe ich die Gruppengröße auf 8 Teilnehmer:innen begrenzt, um ihnen noch mehr Raum für Austausch und Gespräch geben zu können. Das Feedback der Absolvent:innen hebt genau diesen Aspekt immer wieder positiv hervor.

## Mit welchen Initiativen gingen Sie an die Öffentlichkeit?

### Wie haben Sie in der Anfangszeit Ihr Zielpublikum erreicht?

Die Akademie Kalkus setzt nicht auf teure, nach außen gerichtete Werbemaßnahmen, sondern lebt von der Begeisterung der Teilnehmer:innen. Wir leben, was wir sagen und lehren. Diese Authentizität wird geschätzt. Wir vermitteln nicht nur graue Theorie, sondern verknüpfen diese mit Methoden, die sofort und nachhaltig wirken. Das gibt Sicherheit und Orientierung, die gerade in unsicheren Zeiten sehr geschätzt wird. Die beste Werbung sind zufriedene Teilnehmer:innen, die durch die Ausbildung selbstbewusster, sicherer und erfolgreicher werden. Kein Werbebudget der Welt kann das kompensieren, wenn das Angebot nicht stimmt.

## Was hat sich für Ihr Institut durch die 3 Pandemie-Jahre verändert?

Die Pandemie hat mich als Lehrgangsführer offener und aufgeschlossener für Online-Angebote gemacht. Ohne diese Zeit wäre ich Plattformen wie Zoom oder MS-Teams auch weiterhin sehr skeptisch gegenübergestanden. Nun sehe ich sie als wertvolle, moderne Ergänzung und Bereicherung, die sich gut integrieren lassen.

## Was ist Ihnen persönlich wichtig bei Ihrer Arbeit?

Eine klare Haltung, Ethik, Authentizität, fachliches Know-How und Flexibilität.

## Welchen Erfolgstipp haben Sie für Gründer:innen?

Mach dir bewusst, was du wirklich kannst und trau dich!

**Vielen, herzlichen Dank für das Interview!**

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.*

**Silvia Wieser, MSc** führt die Interviews. Sie ist Vorstandsmitglied der ÖGL und außerdem in freier Praxis in OÖ tätig. Ihre Beratungs-Schwerpunkte liegen in Supervision, Burnout-Prävention, Krisen-Begleitung, Selbstfindung und Selbstwert-Stärkung. Sie arbeitet unter dem Aspekt der Salutogenese.

Kontakt zur Autorin:

**Silvia Wieser, MSc**

Tel: +43 650 633 9633

[office@silviawieser.at](mailto:office@silviawieser.at)





## Salutovision® - TERMIN Aviso Mai & November 2023

### Ein gesundes Modell findet Anklang

Unter der ÖGL-Qualitätsmarke Salutovisor/in® arbeiten in ganz Österreich bereits über 175 Lebensberater:innen – und es ist eine Freude sie erfolgreich im Einsatz zu sehen. Alle im Link angeführten Personen haben ein Upgrade besucht und arbeiten speziell unter dem Gesichtspunkt der Salutogenese. Das heißt, sie verstehen Gesundheit als einen für jeden Menschen subjektiven Prozess, der auch Krankheit beinhalten kann und in dem es gilt, das persönliche Kohärenzgefühl und Resonanzfähigkeit zu stärken: [www.oegl-lebensberater.at/oegl/salutovisoren.html](http://www.oegl-lebensberater.at/oegl/salutovisoren.html) (->BLand-Liste)

### ÖGL Upgrade zur/m Salutovisor/in®

Aaron Antonovsky, ein amerikanisch-israelischer Medizinsoziologe, hat vor über 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 und 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.

Upgrade-Inhalte:

- 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
- Resilienz und zahlreiche praktische Übungen

**Termine — Aviso 2023: KLEINGRUPPE v. max. 8 Pers.**

**unter Einhaltung der aktuellen Covid-19 Sicherheitsbestimmungen!**

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

**LINZ FR 26.05. + SA 27.05.23 // LINZ FR 24.11. + SA 25.11.23**

insgesamt 16 Std. Weiterbildung gemäß Standesregeln, für insg. €250,-



Lehrgangleitung: Elfriede Zörner, Diplom-Lebensberaterin, Salutovisorin®

### Information und Anmeldung:

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

[zoerner@life-support.at](mailto:zoerner@life-support.at)

M = +43 676 / 32 99 176



## 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.

**7 zweitägige Module, 29. Sept 2023 bis 18. Mai 2024**



### 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.

Nach Absolvierung ist eine Eintragung in die Expert:innenliste der WKO möglich, einen Kostenzuschuss bei LKUF und Lehrsupervisionen für LSB i.A. anzubieten.

**4 dreitägige Module, 4. Dez. 2023 bis 26. Juni 2024**



### Herausforderung Paarberatung

Wie kann es gelingen, Paare von dem Weg einer „bewusst-losen“ Beziehung, in ein respektvolles, authentisches Miteinander zu begleiten, unabhängig davon ob das Paar zusammenbleibt oder ob es sich trennt? Erfahren Sie als Berater:in wie man die Paarberatung mit Wachstum und Mehrwert begleitet.

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

**Teil I: 17.-18. April 2023** (als 16-stündige Fortbildung anrechenbar)



### Wecker-Leuchten

Wenn der Wecker läutet, wachen die Geister auf. Wünschen wir uns als Seminarleiter:in nicht auch wache und präzise Teilnehmer:innen? Erhalten Sie in der Fortbildung ein Potpourri an Möglichkeiten, um Aufmerksamkeit zu erzeugen, den Fokus zu lenken und den Merkfaktor zu erhöhen. Neben „merk-würdigen“ Tools erleben Sie den kreativen Einsatz von Medien.

**10. Mai 2023** (als 8-stündige Fortbildung anrechenbar)



**BILDUNGSHAUS  
VILLA  
ROSENTAL**

Fachwerk für Stressprävention,  
Familien- & Erwachsenenbildung

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



Florian Huemer, MA  
Institutsleiter



18 (pr)



Claudia Fuhrberg & Anna Thaler

# Erfolgreich Selbstständig

Ein ganzheitlicher Ansatz aus Marketing und systemischer Aufstellungsarbeit

## Fortbildung für werdende Gründerinnen

Termin: Do 27.4.2023 - Sa 29.4.2023 / 10:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Praxis Fuhrberg - Medico Ohlsdorf, 4694, Hauptstr. 26

Kosten: € 480,- exkl. Verpflegung und Unterkunft

Anmeldung: Claudia Fuhrberg: 0664/4230807, claudia@fuhrberg.at

Anna Thaler: 0699/18000630, office@annathaler.at

Achtung - begrenzte Teilnehmerzahl!

★ Du verfügst über genügend KNOW-HOW, aber es fehlt dir an **UMSETZUNGSKRAFT** zum Erfolg?

★ Kennst du dein **TALENT** und deine "**BERUFUNG**"?

★ **POSITIONIERUNG | MARKE | WERBUNG:**

Wir unterstützen dich auf dem Weg zum Erfolg mit unserer jahrzehntelangen Erfahrung in Marketing und Aufstellungsarbeit.

Für LSB i.A. auch als Gruppenselbsterfahrung oder Seminarassistenten anrechenbar!

Wir freuen uns auf dich!

Claudia Fuhrberg

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Psychologische Beratung

Aufstellungsleiterin mit mehr als zehn Jahren Erfahrung in eigener Praxis



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



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

Mag. Anna Thaler

Paarberaterin & Beziehungskoach

Dipl. LSB, Aufstellungsleiterin

Markenexpertin mit mehr als fünfzehn

Jahren Erfahrung in der Privatwirtschaft

19 (pr)



ImpulsPro





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

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

## STRESSMANAGEMENT und BURNOUT PRÄVENTION

3100 St. Pölten | Bildungshaus St Hippolyt

4 Module zu je € 450 | Beginn am 1. Juni 2023 (bis Nov. 2023)

Lehrgangsheiterin **Olga Kessel** (Diplom-Lebensberaterin, DGKP, Supervisorin, Traumazentrierte Fachberaterin)

Interdisziplinäres Basiswissen für ein modernes, ganzheitliches Gesundheits-Management zur Bewältigung von Burnout, Stress, Mobbing und Lebenskrisen. Sie lernen die Grenzen zu den Gesundheitsberufen kennen, sowie sinnvolle und hilfreiche Beratungsmethoden in der Burn-out-Prophylaxe.

## ÄRGER – STRESS – SCHLAFPROBLEME

### Die Kunst, sich trotzdem zu entspannen

8054 Graz | Bildungshaus Schloss St. Martin | Sa, 1. April 2023 | € 130

Seminarleiter: **MMag. Stefan Reichel, MSc, BA** (Psychotherapeut, Theologe, Coach)

Methoden, sich zu entspannen, gibt es viele. Was aber, wenn die Spannung einfach nicht gehen will? Was braucht es, um sich trotz aller Erregung, Angst und Unruhe gut entspannen und Ruhe finden zu können? In der Beratung ist es hilfreich, Spannungszustände zu erkennen und Möglichkeiten anzubieten, diese nachhaltig reduzieren zu lernen.

Dieses Seminar gibt einen Überblick über die verschiedenen Zugänge und Techniken der Entspannung und verortet sie in einer zusammenfassenden Theorie der individuellen Selbstregulation. Neuropsychologische Hintergründe und die Differenzierung in verschiedene Spannungszustände werden ebenso gemeinsam reflektiert wie die Wirkung von Entspannung auf die Regeneration und den Schlaf. Das Seminar beinhaltet praktische Übungen - mitzubringen sind daher bitte bequeme Kleidung, eine Decke und eine Matte.

## IN BEZIEHUNG MIT MEINEM INNEREN KIND

5020 Salzburg | Kolpinghaus | 22. April 2023 | € 130

**Olga Kessel, DLB** (Diplom-Lebensberaterin, Supervisorin, DGKP, Traumazentrierte Fachberaterin)

Das Leben wird besser, lebendiger und erfüllter, wenn es uns gelingt mit unserer/unserem „Kleinen“ in Verbindung zu kommen.

Gefühle, Erfahrungen und Erinnerungen aus der Kindheit sind in uns abgespeichert. Entdecken wir das kleine Mädchen oder den kleinen Jungen in uns wieder, wird unweigerlich unser Herz berührt.

Alle Freude und Lebendigkeit, alle Stärken unseres inneren Kindes können wir dann als Ressource nutzen. Gleichzeitig kann dem oder der Kleinen die Zuwendung nun zu Teil werden, die sie/er im Hier und Jetzt braucht. Was verletzt ist, kann mehr und mehr heilen, die unerfüllten Sehnsüchte können gestillt werden. Die Selbstberuhigungskompetenz wird gefördert.

**Ziel des Seminars ist es, in Beziehung mit dem inneren Kind zu kommen oder die bereits bestehende Beziehung zu vertiefen. So dass Lebendigkeit und Lebenslust spürbarer und erfahrbarer werden.**

20 (pr)





## Lehrgang in Graz: Psychosoziales Krisenmanagement

Krisen können in jeder Lebenslage vorkommen und sind deshalb „ganz normal“. Auch wenn die Situation manchmal schwer oder sogar hoffnungslos erscheint, so kann schon ein gutes Gespräch neue Perspektiven eröffnen. In diesem Lehrgang erhalten Sie nicht nur einen guten Überblick über die verschiedenen Arten von psychosozialen Krisen, sondern auch das notwendige Rüstzeug, um sich selbst und anderen in Krisen gut beistehen zu können.



### Lehrgangsinhalte:

- Definition psychosozialer Krisen, Krisensymptome, Krisenverlauf
- Umgang mit traumatischen Krisen,
- Suizidale Krisen, Abschied, Trauer, Tod,
- Krisen bei Kindern und Jugendlichen,
- Gesprächsführung in Krisen

### Termine:

17. – 18. Juni 2023,  
01. – 02. Juli 2023,  
29. – 30. Juli 2023,  
19. – 20. August 2023,  
23. – 24. September 2023

€ 1.400,- (inkl. 20% USt.)

Die Inhalte dieser Ausbildung entsprechen dem gesetzlichen Curriculum der Lebens- und Sozialberatungs-Verordnung gemäß § 119 Abs 5 GewO 1994. Dabei geht das vermittelte Wissen weit über das Curriculum der Verordnung hinaus.



## Lehrgang in Graz: Supervision für Berater:innen

Supervision ist die professionelle Beratungsmethode für alle beruflichen Herausforderungen von Einzelpersonen, Teams bzw. Gruppen und Organisationen. Supervisor:innen unterstützen bei der Reflexion und Klärung von Fragen und Themen, die sich aus beruflichen Anforderungen ergeben. In diesem Lehrgang werden folgende Supervisions-Kompetenzen vermittelt:

### Lehrgangsinhalte:

- Einzel-Supervision
- Gruppen- und Team-Supervision
- Fallsupervision
- Lehr-Supervision

### Termine:

03. – 05. Juli 2023,  
17. – 19. Juli 2023,  
31. Juli – 02. August 2023,  
14. – 16. August 2023

€ 1.800,- (inkl. 20% USt.)

Der Lehrgang ist von der WKO geprüft und zugelassen und unter der Nummer: RA-LSB FL-SU 069.0/2020 registriert.

<https://meintom.at/>

21 (pr)



## EUROPÄISCHE AKADEMIE FÜR LOGOTHERAPIE UND PSYCHOLOGIE

### Mediation – Kompaktlehrgang bei der EALP in Graz

Ziel ist das Erlangen von Kenntnissen und Fertigkeiten, die für die Ausübung der Mediation erforderlich sind. Dies gibt Ihnen die Möglichkeit als Brückenbauer zwischen Konfliktparteien zu vermitteln. Das Ziel: eine tragfähige und einvernehmliche Lösung, die von den Klient\*innen unter Ihrer Leitung erarbeitet wird.

Jede\*r Psychotherapeut\*in, klinische Psycholog\*innen und Gesundheitspsycholog\*in, Lebens- und Sozialberater\*innen und Sozialarbeiter\*in, sowie Lebens- und Sozialberater\*in und Sozialarbeiter\*in in Ausbildung hat jetzt die Möglichkeit nach der [Mediation](#) Ausbildung, sofern alle Voraussetzungen erfüllt sind, sich beim Bundesministerium für Justiz in die Liste für Zivilrechtsmediation eintragen zu lassen. Allerdings benötigt es dazu einer Ausbildung bei einem gelisteten Ausbildungsinstitut nach § 23 Zivilrechts-Mediations-Gesetz – ZivMediatG wie der EALP.

Die EALP ist somit berechtigt, diesen Aufbaulehrgang anzubieten; dieser findet berufsbegleitend über 3 Semester an 11 Sonntagen statt (Theoretischer Teil). Mit diesem Lehrgang haben Sie einen Zweitberuf erlernt und können nach dem Teil 2 "Anwendungsorientierter Teil" und dem erfolgreichen Abschluss des Lehrganges den Antrag zum/zur gerichtlich eingetragenen Mediator(in) stellen.

Fortbildungsdauer	3 Semester berufsbegleitend
Ausbildungsbeginn	11. Juni 2023 Graz
Kosten	€ 800,- / pro Semester (exkl. Einzelselbsterfahrung und Praxissupervision)
<b>Kostenloser Infoabend</b>	<b>12.04.2023, 19:00 Uhr, Online</b>



**Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme:**

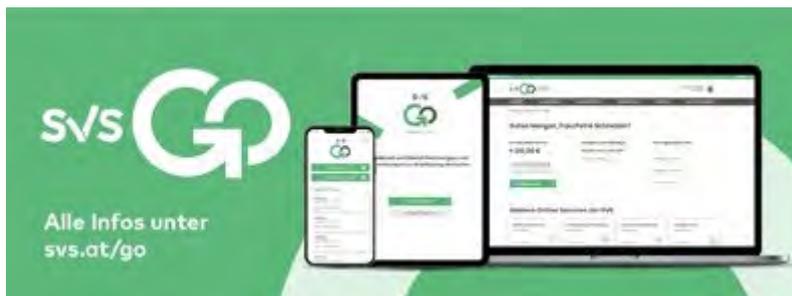
[Mediation – Kompaktlehrgang - Europäische Akademie für Logotherapie und Psychologie \(ealp.at\)](https://www.ealp.at)

### Mediation und Konfliktmanagement

Mediator\*innen sind Menschen, welche als neutrale Personen durch Verhandlungen und Gespräche zwischen den Konfliktparteien vermitteln, um so eine für alle Beteiligten akzeptable Lösung herbeizuführen. Sie sind bei familiären, schulischen oder öffentlichen Konflikten beratend tätig. Sie können in eigener Praxis sowie im Angestellten-Verhältnis tätig sein oder sie erwerben sich Zusatzkompetenzen in ihrem bereits bestehenden Beruf, um so eine höhere Berufsqualifikation zu erreichen.

Mediation ist in Österreich durch das Zivilrechts-Mediationsgesetz seit 2004 ein gesetzlich geschütztes und geregeltes Verfahren.

Nach Abschluss des dreisemestrigen Mediationslehrganges besteht die Möglichkeit der Anrechnung der Module für die Eintragung in die Liste der Zivilrechtsmediation.



## Wichtige Info für alle SVS-Gesundheitspartner\* des Gesundheitshunderterers!

Als SVS-Gesundheitspartner bieten Sie gesundheitsförderliche Maßnahmen über die Website der SVS an.

Wir haben ab 2023 einige Veränderungen im Bereich des Gesundheitshunderterers vorgenommen, über die wir Sie als Anbieter als auch als SVS-Kunde informieren wollen:

- **Ab 2023 ist kein Mindestaufwand von € 150,- für die Einreichung des SVS Gesundheitshunderterers mehr notwendig.**  
Bis zur maximalen Fördersumme von € 100,- können mehrere Beträge pro Jahr für den Gesundheitshunderter beantragt werden (vormals war nur ein Antrag pro Jahr möglich).
- Für die Antragstellung des Gesundheitshunderterers ist eine Vorsorgeuntersuchung (je nach Alter im 2-Jahres- oder 3-Jahresabstand) oder die Teilnahme an Programm [Selbständig gesund](#) notwendig.  
Für den Gesundheitshunderter Junior ist weiterhin eine jährliche Vorsorgeuntersuchung (Gesundheitscheck-Junior) nachzuweisen.
- **Sie benötigen keine Pakete mehr, damit SVS Kunden einen Gesundheitshunderter für Ihre Maßnahmen in Anspruch nehmen können.** Mit der geeigneten Ausbildung und dem passenden Themenfeld vereinbaren Sie individuell Leistungen nach den Bedürfnissen Ihrer Kunden.
- Über die Website der SVS ([„Gesundheitspartner-Suche“](#)) können Sie weiterhin Ihre Kontaktdaten und Ihr Themenfeld präsentieren und sind so für Kunden auffindbar. Bitte kontrollieren Sie in diesem Zuge Ihre Daten und melden uns etwaige Änderungen zurück ([dlz.sg.office@svs.at](mailto:dlz.sg.office@svs.at)).
- Ab 2023 ist die **Antragstellung für den Gesundheitshunderter online** unter [svs.at/gesundheitshunderter](https://svs.at/gesundheitshunderter) möglich. Dort finden Sie auch weitere Informationen zum Nachlesen.

Die Themenfelder, Anbieterqualifikationen sowie förderbaren und nicht förderbaren Bereiche finden Sie unter diesem Link ([Anbieterqualifikationen Gesundheitshunderter](#)).

*\* Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird die geschlechtsspezifische Differenzierung, wie z.B. KundInnen oder GesundheitspartnerInnen nicht durchgehend berücksichtigt. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für alle Geschlechter.*





## Martin Schenk, Hedwig Wöfl (Hg.)

### Was Kindern jetzt gut tut Gesundheit fördern in einer Welt im Umbruch

Kinder und Jugendliche sind massiv unter Druck. Corona, Krieg, Teuerung, Armut – nicht alle können das gut bewältigen. Sie sind verletzlicher und haben weniger Reserven. Angstsymptome, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen sind auf dem Höchststand. Beengtes Wohnen und geringes Einkommen zu Hause verschärfen die Situation. Kinder brauchen Hilfe, wenn sie mit ihrem Alltag und sich selbst nicht mehr zu Recht kommen. Das Buch diskutiert Kindergesundheit in einer Welt im Umbruch - und zeigt Wege, Kinder zu stärken. Im Großen wie im Kleinen.

Die Autor:innen nutzen ihre Erfahrungen aus dem Krisentelefon, aus Therapien, Ambulanzen oder Beratungsstellen. Sie setzen sich mit der Lage von Kindern mit

psychischen Problemen, mit chronischen Krankheiten und Entwicklungsbeeinträchtigungen auseinander; sie nehmen Traumata in den Blick und besprechen Situationen der Pflege; sie gehen Bedürfnissen von Babys in den Frühen Hilfen nach, analysieren gesundheitsförderliche Schulen und liefern Gesundheitsdaten zu Jugendlichen am Arbeitsmarkt. Mit Beiträgen von Martin Schenk, Hedwig Wöfl, Paulus Hochgatterer, Eva Maria Bachinger, Edith Meinhart, Ulrike Zartler, Klaus Vavrik u. v. a.

**Ampuls Verlag; New Edition (20. Oktober 2022)**

**ISBN: 978-3951981857, Gebundene Ausgabe, 224 Seiten, Eur 28,00**



## Andreas Bergmann

### Endlich im Ruhestand und jetzt? Über 100 Ideen für ein erfülltes Leben nach der Arbeit

Der letzte Arbeitstag ist geschafft und vor Ihnen liegt ... Urlaub ohne Ende. Manche Arbeitnehmer sehnen diesen Moment jahrzehntelang herbei – für andere klingen ewige Ferien eher nach einer „brauchbaren Definition von Hölle“ (Nobelpreisträger Bernard Shaw). Kein Wunder also, dass frischgebackene Rentner ihren neuen Lebensabschnitt oft mit ambivalenten Gefühlen antreten: Da mischt sich die Freude auf die neugewonnene Zeit mit der Angst vor Sinnlosigkeit und Langeweile.

Eines ist jedoch sicher: Dem Klischee von „Oma und Opa“ zu entsprechen – das kann sich die aktuelle Generation 65+ beim besten Willen nicht vorstellen!

Denn die Ruheständler der kommenden Jahre gehören zu den selbstbewussten Geburtsjahrgängen der Babyboomer, die viele Idealisten, Weltverbesserer und

Lebenskünstler hervorgebracht haben. Quicklebendig und erlebnishungrig stehen sie beim Eintritt in den Ruhestand zwar am Ende des Arbeitslebens, sehen sich aber gleichzeitig am Beginn einer neuen Ära.

**Verlag Viatis: (13. Oktober 2019)**

**ISBN: 978-3982130101, Taschenbuch, 241 Seiten, Eur 15,37**



**Diana Sicher-Fritsch**

## **Mental Wellness am Beispiel des OASE-Gesundheitsmodells®**

**Psychosoziale Beratung als Basis eines ganzheitlichen Mental-Wellness-Konzepts**

LSB-Kollegin Diana Sicher-Fritsch beschäftigt sich mit dem OASE-Gesundheitsmodell®, welches Wellness und Gesundheit mit psychosozialer Beratung kombiniert und im Bereich Mental Wellness seinen Einsatz findet. Ziel ist eine nachhaltige Gesundheitsprävention, welche das Spannungsfeld zwischen Belastbarkeit und gefühlter sowie realer Belastung minimiert. Die Ganzheitlichkeit des Konzepts ist der zentrale Aspekt der Forschung.

Untersucht wird die Kombination von Gesundheitsbehandlungen aus dem klassischen Wellness mit psychosozialer Beratung, unter Berücksichtigung von Ernährung und Bewegung in Ergänzung mit med. Biofeedback-Anwendungen.

Die Forschungsergebnisse zeigen die Bedeutung der Kombination von mentaler, emotionaler und körperlicher Gesundheit für ein ganzheitliches, nachhaltiges Wohlbefinden, bei dem die Prävention im Vordergrund steht.

**Springer Verlag: 1. Auflage 2022 (05. Februar 2022)**  
**ISBN 978-3658364915, Taschenbuch, 148 Seiten, EUR 56,53**



**Lydia Berka-Böckle**

## **Recht als Ressource in der Psychosozialen Beratung**

Alles was recht ist?! Dieser Satz begegnet uns im Alltag, in der Beratung, in der Mediation. Das Recht, also die Rechtsordnung, ist eine Art „Katastrophenordnung“, wenn Zwischenmenschliches scheitert. Zwischen Schuldzuweisung, Schadensersatz, Ausgleich und Verantwortungsübernahme brauchen psychosoziale Profis vor allem eines: Sicherheit.

**Berufsrecht nach der Lebens- und Sozialberatung** mit Fallbeispielen aus der Praxis u. Rechtsprechung ist „Herzstück“ des Werks der LSB-Kollegin, Mediatorin und Juristin. Abgrenzungsfragen zu anderen Beratungsberufen werden beantwortet, Beratung als Dienstleistungsvertrag erklärt. Verschwiegenheit und damit einhergehende, „schwierige“ Beratungssituationen werden erstmals

durchgedacht, ebenso mögliche Folgen von „falschem“ Rat.

Familienrecht, Partnerschaft und Eltern- Kind- Themen sowie Allgemeine Rechtsfragen entsprechend typischen Beratungsfeldern machen Teil II und III aus. Am Anfang wird ein Verständnis für Österreich als Rechtsstaat vermittelt, ergänzt um Rechtsberatungsangebote und Online-Information.

**Eigenverlag: www.trennpunkt.at , 2022**  
**Taschenbuch, 144 Seiten, EUR 28,00 (versandkostenfrei)**