



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 85 / Sep. 2023



© ezörner

Eva Hübler & Karim Hegazy: Achtsamkeit & Gehirn....Seite 04

Christian Singer: Sinn bewirkt Motivation....Seite 10

Elfriede Zörner: Kraft durch Ruhe....Seite 13

Menschen / Institute: Art of Counseling....Seite 17

Netzwerk: Ehrungen / Staatl. geprüft Siegel....Seite 19



ImpulsPro





Vorwort: Das Gestern bewirkt das Heute, das Heute das Morgen	03
Eva Hübler & Karim Hegazy: Achtsamkeit & Gehirn (SAL)	04
Christian Singer: Sinn bewirkt Motivation (LSB)	10
Elfriede Zörner: Kraft durch Ruhe (LSB)	13
Serie: Menschen / Institute – Art of Counseling (W)	17
Netzwerk-Impulse: Ehrungen / Staatl. geprüft Siegel (A)	19
WB: ÖGL – Salutogenese / Upgrade Salutovisor/in (OÖ)	20
WB: CLS – Paarberatung / Trauerarbeit / Hochsensibilität (OÖ/NÖ)	21
WB: Eva Hübler & Karim Hegazy – Deep Wave Gehirn (OÖ)	22
WB: Villa Rosental – Herz-Kohärenz / Paarberatung / Genogramm (OÖ)	23
WB: Birgitta Veit – Go for your focus (OÖ)	24
WB: Neurotunes – Mental- & Entspannungstraining/ Hypnosecoaching (W/D/I)	25
Literaturimpuls: E. Schiffer – Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde	27
Literaturimpuls: A. Grün – Achtsam sprechen, kraftvoll schweigen	27
Literaturimpuls: Ch. Andrä & M. Macedonia – Bewegtes Lernen	28
Literaturimpuls: Anna Trökes & Bettina Knothe – Neuro-Yoga	28
Impressum und Redaktionsschluss	09



Elfriede Zörner
Präsidentin der ÖGL
Foto © Atelier Mozart

Das Gestern beeinflusst unser Heute, doch heute gestalten wir das Morgen

Liebe Kolleginnen und liebe Kollegen!

Ja, die aktuelle Zeit steckt voller Herausforderungen und manches davon wurde in den letzten Jahrzehnten durch mangelnde Vorausschau und fehlendes Verantwortungsbewusstsein verursacht. Doch wir können und wollen auch nicht das Rad der Zeit nicht zurückdrehen, außerdem war selbst früher nicht alles Gold, was glänzt.

Das ist mir besonders wieder auf meiner Pilgerreise ins Gelobte Land bewusst geworden: Die alten Zeiten waren wahrlich nicht einfacher und keinesfalls besser.

Darum und weil wir überdies gar nicht anders können, wollen wir das Heute aktiv und verantwortungsvoll gestalten, damit dieser Planet endlich für alle Lebewesen ein wertvoller Platz zum Leben und Gedeihen wird. So ist es nicht verwunderlich, dass sich in dieser Ausgabe die eingereichten Artikel und Weiterbildungsangebote besonders mit Achtsamkeit, Werten & Sinn und der Regenerationskraft befassen.

„Und täglich grüßt die **Achtsamkeit**“ starten **Eva Hübler, MSc** und **Karim Hegazy, MA** ihren Artikel, in dem sie deutlich die Auswirkungen von Stress auf unser Gehirn darlegen und uns mit dem Nutzen der Achtsamkeit, die wie ein Gegenspieler zum Stress wirkt, vertraut machen. – Im Blick auf unsere Berufsgruppe freut mich außerdem, Ihnen damit ein junges, engagiertes Kollegenpaar vorstellen zu können, denn auch unsere Berufsgruppe gestaltet im Heute das Morgen. 😊

Der Vorarlberger **Kollege Christian Singer** stellt als Beratungstool das Motivationskonzept der Logotherapie vor und veranschaulicht, wie sehr die eigene Werterhaltung die Sinnfindung beeinflusst.

Wie wichtig es ist, bei steigenden Anforderungen regelmäßig **Kraft durch Ruhe** zu tanken, können Sie in meinem Artikel lesen, in dem Sie dazu eine Vielzahl von Anregungen zur Umsetzung für sich und Ihre Klientel finden. Zusätzlich zeige ich am Beispiel Pilgern auf, wie breit gefächert der Nutzen sein kann.

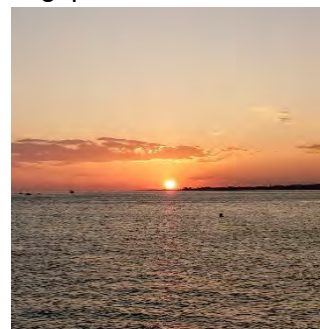
In unserer **Interview-Serie** holt **Vorstandskollegin Silvia Wieser, MSc**, das **Wiener Institut Art of Counseling** vor den Vorhang. Auf der nachfolgenden **Netzwerkseite** gibt es Grund zum Jubeln – lassen Sie sich überraschen.

Selbstverständlich finden Sie in dieser Ausgabe wieder eine Auswahl an **Weiterbildungs-Impulsen**: das **ÖGL Upgrade Salutovisor/in®**, **CLS (OÖ, NÖ)**, **Küberl & Hegazy (OÖ)**, **Villa Rosental (OÖ)**, **Birgitta Veit (OÖ)** und **Institut Neurotunes (W/D/I)**. Ergänzt wird diese Ausgabe wie gewohnt mit **Literaturimpulsen**, denn Fachliteraturstudium zählt ebenfalls zur Erfüllung unserer Weiterbildungspflicht.

Ich wünsche Ihnen viele Anregungen beim Lesen und einen erntereichen, kraftvollen Herbst!

Elfriede Zörner
Präsidentin der ÖGL

Foto: © ezörner





...und täglich grüßt die Achtsamkeit

Von Eva Hübler, MSc und
Karim Hegazy, MA, Oberösterreich



Kürzlich wurde wieder das alljährliche Jugendwort des Jahres gekürt - *Rizz*. Das bedeutet so viel, wie die Fähigkeit zu flirten und charmant mit Worten umgehen zu können. Danach folgt gleich *digga(h)*. Und ja, dieses Wort ist selbsterklärend, wenn sich auch die Bedeutung im Jugendslang eher auf Kumpel bezieht.

Würde man das Wort des Jahres für Trainer:innen, Therapeut:innen, Yogalehrer:innen, Coaches (selbsternannt oder mit richtiger Ausbildung) und Co. küren, wäre es unserer Meinung nach seit einigen Jahren dasselbe: ACHTSAMKEIT. Beziehungsweise für die, die richtig tief in der Materie stecken: MINDFULNESS. Ist zwar nur englisch, klingt aber dann doch noch eine Spur "bedeutungsschwangerer". Kaum ein Artikel, ein Social Media Kanal oder Beitrag aus der genannten Szene kommt ohne diesen Begriff mehr aus - wenn auch eine klare, einheitliche Definition häufig fehlt und dies die Möglichkeit eröffnet, alles und jede Tätigkeit mit Achtsamkeit zu verknüpfen. Achtsamkeit, Achtsamkeit und noch mehr Achtsamkeit.

Doch was bedeutet Achtsamkeit eigentlich wirklich?

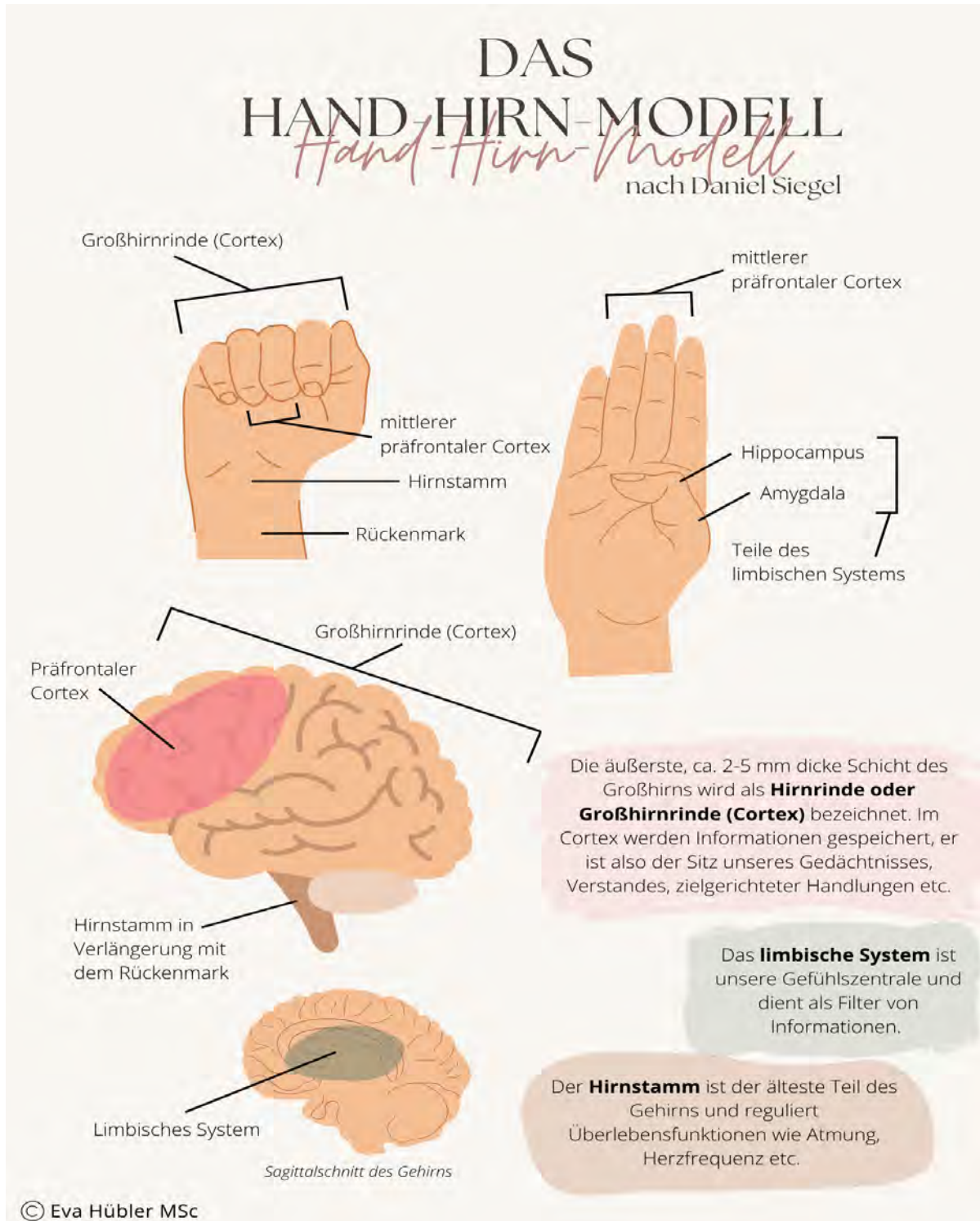
Jon Kabat-Zinn, der Begründer von Mindful Based Stress Reduction (MBSR), beschreibt Achtsamkeit wie folgt:

Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewertungsfrei und bewusst wahrzunehmen. Bewusst heißt, dass wir uns entscheiden, unsere Aufmerksamkeit fokussiert auf den gegenwärtigen Moment zu richten, uns nicht ablenken lassen oder gedanklich abschweifen. Das beinhaltet die eigenen Gefühle, Gedanken und die Umgebung, in der wir gerade sind - das ganze Spektrum des Hier und Jetzt. Es geht darum, den Moment wertfrei wahrzunehmen. Wir registrieren zwar die Bewertung, welche geschieht (z. B. das ist unangenehm), gehen aber nicht weiter darauf ein. So treten wir aus dem "Autopilotmodus" aus, aus dem aus Bewertungen und Gedanken automatisch Handlungen erfolgen.

Der Autopilotmodus ist bequem. Im Flugzeug wird er seit Jahren verwendet und auch die Autoindustrie setzt auf diese zukunftsweisende Technologie der Automatisierung. Schließlich wird der von uns Menschen verlangte Energieaufwand für Tätigkeiten, die automatisiert ablaufen können, verringert. Warum sollte also genau der Mensch aus dem Autopilotmodus aussteigen?



Für eine Antwort auf diese Frage, wollen wir zunächst einen Blick in neurowissenschaftlicher Sichtweise auf Achtsamkeit werfen. Und für ein besseres Verständnis beginnen wir zunächst einmal ganz von vorne – nämlich beim Aufbau des Gehirns. Zur Hilfe kommt uns dazu das Hand-Hirn-Modell von Daniel Siegel, Neurowissenschaftler und Professor für Psychiatrie:





Der älteste Teil unseres Gehirns ist der **Hirnstamm** – im Hand-Hirn-Modell ist das unser Handgelenk. Der Hirnstamm ist für Überlebensfunktionen wie Atmung, Herzfrequenz und Blutdruck zuständig.

Eine tiefer liegende Region ist das **limbische System**. So wie bei einer Faust der Daumen von den Fingern umschlossen wird, ist das limbische System von der Großhirnrinde ummantelt – im Sagittalschnitt (siehe Abbildung) ist die Region gut zu erkennen. Das limbische System ist unsere Gefühlszentrale – Emotionen werden von dort gesteuert. Doch nicht nur das: Das limbische System spielt auch bei Belohnung eine große Rolle, dient als Filter von Informationen, als "Neuigkeitsdetektor" und ist wesentlich für das Gedächtnis.

Der (oder die) CEO des Gehirns ist aber – normalerweise zumindest – ein anderer: Der **Cortex** oder, unspektakulär genannt, die **Großhirnrinde**. In unserer Großhirnrinde (*Cortex*) befinden sich die meisten Nervenzellen (*Neuronen*) und daher ist sie Speicherort der Informationen. Der vordere Bereich der Großhirnrinde wird *Präfrontaler Cortex* genannt – das ist der Sitz der Exekutivfunktionen. Die Exekutivfunktionen sind alle höheren geistigen Funktionen, die komplexe Handlungsplanungen steuern. Dazu zählen Zielsetzung, Emotionsregulation, Impulskontrolle, Selbstregulierung, Reflexion, Entscheidungsfindung und vieles mehr. Der Cortex unterscheidet das Gehirn der Säugetiere und Primaten von anderen Tieren und ist evolutionsgeschichtlich der jüngste Teil des Gehirns.

Allein dieser sehr vereinfachte Aufbau und die Aufgaben des Gehirns zeigen, wie viele Prozesse in unserem Denkkorgan gleichzeitig stattfinden. Nicht umsonst braucht unser Gehirn etwa 20% unseres Gesamtenergiebedarfs! Und wer sich jetzt denkt: "Was nur 20%?" – der lege bitte bei seiner nächsten Pizza ca. zwei Stücke weg, denn die sind ja bloß für's Gehirn.

Damit unser Denkkorgan nicht noch mehr als seine reservierte Pizza als Energie benötigt, arbeitet unser Gehirn extrem effizient. Das macht es einerseits, indem es nicht benötigte Nervenzellen und die Verbindungen zwischen diesen eliminiert. Die Neurowissenschaft definiert diesen Prozess als **neural pruning**.

Die zweite Methode zur Effizienz ist eine ganz besondere: **Die Interpretation**. Wenn Menschen Informationen über ihre Sinneskanäle WAHRnehmen, sind diese eigentlich gar nicht wirklich WAHR, sondern mit einer (großen) Note Subjektivität versehen. Unser Gehirn greift, sobald wir etwas sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen oder uns vorstellen auf bereits vorhandene Informationen zurück.

Das Gehirn prüft zuallererst, ob ähnliches Informationsmaterial bereits abgespeichert ist. Ob beispielsweise vergleichbare Bilder, Muster oder Klänge vorhanden sind. Die neue Information wird also mit bekanntem Wissen abgeglichen. Dabei wird vom **Top-Down-Prozess** gesprochen. Anstatt neue Straßen zu bauen, d. h. neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen oder generell neue Nervenzellen zu schaffen, nutzt das Gehirn bereits vorhandene Wege – sehr smart und energieeffizient.

Auf Basis dieser Wahrnehmung und dem Abgleich mit bereits festgelegten Mustern und Konzepten, wird ein Urteil gefällt und weitere Handlungsschritte werden gesetzt. Unser Gehirn (re)konstruiert unsere subjektive Realität anhand interner Muster. Je öfter diese Muster verwendet werden, desto stabiler sind sie – im wahrsten Sinne des Wortes, denn die Nervenverbindungen werden verstärkt. Alles zugute des Energiehaushalts! Der Nachteil ist,



dass durch diese Interpretation eine Filterung der Informationen passiert – der Informationsgehalt verringert sich.

Verstärkt wird dieser Automatisierungsprozess durch äußere Einflüsse: Stell dir vor, du bewohnst eine Hütte im Dschungel. Deine Dschungel Toilette steht etwas abseits, damit du nicht unter der stärker werdenden Geruchsbelästigung leidest. Tag ein Tag aus nutzt du dein lieb gewonnenes stilles Örtchen, bis es schließlich voll wird. Schweren Herzens entscheidest du dich, eine neue Toilette zu bauen – an einem anderen Ort. Der Weg dorthin ist noch nicht frei und du musst dich mit deiner Machete durchschlagen, aber hey, ein kleiner Pfad wird langsam frei. Als du plötzlich in der Nacht aufwachst, weil du deine Notdurft verrichten musst, stürmt, gewittert und regnet es draußen. Die Frage ist jetzt folgende: Nutzt du nochmal die liebgewonnene, alte, aber stinkende, überlaufende Toilette oder überwindest du dich mit deiner Machete bewaffnet, dir den Weg zur neuen, sauberen, aber ungewohnten Toilette weiter frei zu schlagen? Was ist bequemer? Genau, das Alt-Bekannte – auch wenn es stinkt. Das bedeutet, je stärker der Stress, die Herausforderung oder der Druck ist, desto eher fallen wir in alte Muster zurück – dank dem Autopilotmodus.

Und was hat das mit Achtsamkeit zu tun?

Achtsamkeit unterbricht diesen Top-Down-Prozess. Anna Trökes und Dr. Bettina Knothe schreiben in ihrem Buch Neuro-Yoga (2014) vom **achtsamen Gewahrsam**: Wir können aus den alten, gewohnten reaktiven Verhaltensweisen heraustreten und in einen anpassungsfähigen, resilienten Modus wechseln. Durch Achtsamkeit können wir in eine beobachtende Distanz steigen. Das Ziel ist, sich seiner Umwelt oder sich selbst, wie eigenen Gefühlen oder Gedanken, bewusst zu werden. Bewusst die Aufmerksamkeit zu fokussieren, zu bündeln und sie aktiv einzusetzen. Wer genau gelesen hat, wird sich eines klar: Achtsamkeit hilft uns, Selbstreflexion und Selbstbeobachtung zu stärken.

Darüber hinaus werden in Stresssituationen Hormone wie Cortisol, Noradrenalin, Dopamin und viele mehr ausgeschüttet. Die natürliche Stressantwort des sogenannten sympathischen Systems führt dazu, dass die Atmung schneller wird, der Herzschlag zunimmt, die Muskelkraft, Wachsamkeit und das Reaktionsvermögen erhöht werden. Gleichzeitig wird die Verdauung gedrosselt, das Abwägen von Entscheidungen fällt schwerer und die Emotionen schäumen über.

Der Hirnstamm und das limbische System arbeiten auf Hochtouren, während unser präfrontaler Kortex wie benebelt scheint. Das führt zu starken emotionalen Reaktionen, Problemen beim Abrufen oder Speichern von Informationen, und wir erleben eine verminderte Selbstkontrolle. Wenn wir unserem Körper gegenüber achtsam sind, können wir körperliche und mentale Symptome von Stress frühzeitig erkennen und darauf reagieren.

Denn Stressreaktionen basieren häufig auf in der Vergangenheit erlebte Situationen und daraus gespeicherte Muster. So kann es sein, dass die Stressreaktion in Bezug auf ein bestimmtes Ereignis irrational ist. Wir unterbrechen durch die achtsame Selbstreflexion und Selbstbeobachtung bewusst das automatisierte Vergleichen und Interpretieren des Wahrgenommenen und orientieren uns am Hier und Jetzt. Durch diese Hier-und-Jetzt-Orientierung kommen wir in eine proaktive Haltung der Selbstwirksamkeit.

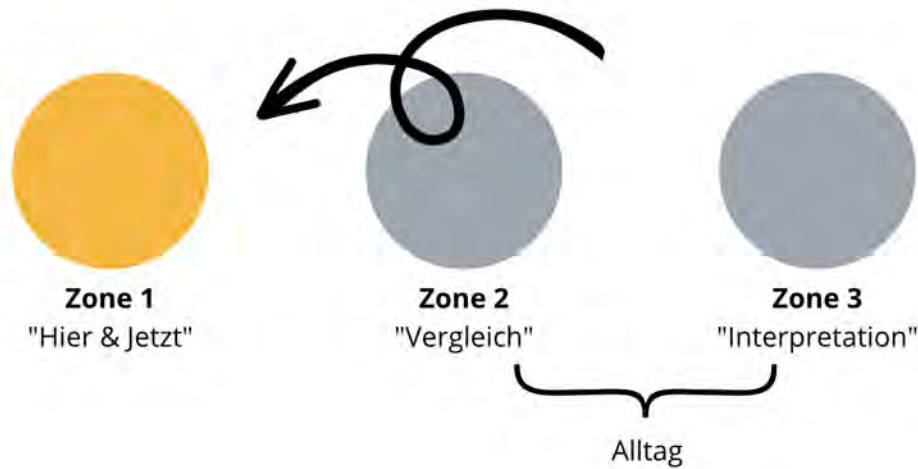


Abbildung: Die drei Lebenszonen, Karim Hegazy

Unser Gehirn ist veränderbar, also plastisch – in den Neurowissenschaften wird von **Neuroplastizität** gesprochen. Unser Gehirn ist bis ins hohe Alter trainierbar wie jeder Muskel in unserem Körper. Es baut Nervenzellen und die Verbindungen zwischen ihnen auf, es baut "Straßen", aber es eliminiert sie auch wieder, wenn wir sie nicht benötigen – das ist ganz natürlich. Auch Achtsamkeit kann und darf trainiert werden!

Und eines sei zusammenfassend gesagt: Achtsamkeit heißt nicht, alles für gut zu befinden und alles Schlechte wegzudenken. Es heißt, Situationen so anzunehmen, wie sie sind. Ich darf wütend, traurig oder glücklich sein. Ich darf diese Gefühle wahrnehmen, ohne sie zu interpretieren und mich bewusst in ihnen "baden" – und schließlich etwas verändern, wenn ich das möchte. Mit einer gewissen Distanz und einem Adlerblick aus der Metaebene können Schritte in die gewünschte Richtung gesetzt werden. Achtsamkeit bildet so einen fruchtbaren Nährboden für Resilienz.

Also, Ja zu Achtsamkeit. Ja, dass Achtsamkeit zum Wort des Jahres gekürt wird. Aber: Achtsamkeit bedeutet nicht nur, mit einem Meditationskissen stundenlang Zeit zu verbringen oder sich auf der Yogamatte abzuquälen, wenn keine Freude an der Bewegung vorhanden ist. Achtsamkeit bedeutet auch nicht "pseudospirituell" erleuchtet zu werden, sondern einfach nur kurze Ausflüge in den gegenwärtigen Moment zu wagen:

Eine aktive Einbindung von Achtsamkeit in unseren Alltag bedeutet viel mehr, einen Kaffee bewusst zu genießen. Barfuß durch die Wiese zu gehen und den feuchtwarmen Untergrund wahrzunehmen. Achtsamkeit ist das bewusste Streicheln eines Hundes oder die Kuscheleinheit mit dem/der Partner:in. Achtsamkeit ist ein klitzekleiner Urlaub aus deinem Alltag, den du günstig und jederzeit machen kannst. Jede:r kann für sich achtsame Situationen in den Alltag integrieren – jede:r auf seine oder ihre Art und Weise.

Und auch im Coaching-Setting bedeutet Achtsamkeit den oder die Klient:in bewusst ankommen zu lassen oder bewusst zuzuhören, ohne schon an die nächsten Werkzeuge und



Übungen zu denken. Achtsamkeit bedeutet auch Schweigen. Das Zulassen von Stille, und auch das Zulassen von Humor in scheinbar unpassenden Situationen.

Ja, Achtsamkeit darf und soll sogar Mainstream sein, aber dann bitte in seiner gesamtheitlichen Bedeutung und mit allen Facetten.

Autoren:

Eva Hübler MSc und Karim Hegazy MA

Eva hat ihren Master in Neurowissenschaften und Bildung. Sie ist potentialfokussierter Coach und hat ein Diplom in Konfliktmanagement, Mediation und Kommunikation.

Karim ist psychosozialer Berater, Supervisor, Mentaltrainer und Unternehmensberater.

Beide sind Genossenschafter:innen der Otelo eGen www.oteloegen.at und auch privat ein starkes Team. Gemeinsam halten sie regelmäßig Workshops und Seminare zu ihren Tätigkeitsbereichen.

www.karim-hegazy.at

www.evahuebler.com

Wer mehr über ein gehirngerecht gestaltetes Leben erfahren möchte, ist herzlich eingeladen, bei ihrem nächsten Deep Dive Gehirn teilzunehmen.

Näheres siehe unter den Weiterbildungs-Impulsen.

Fotos: © hegazy & hübler

Impressum

Kontakt, Redaktion und Verteilerliste:
office@oegl-lebensberater.at

Neue Datenschutzrichtlinien:
www.oegl-lebensberater.at/oegl/kontakt.html

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

**Redaktionsschluss für die nächste
Ausgabe ist der 20.Nov. 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: 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**



Zahlen-mit-Code.com



Motivationskonzept der Logotherapie Sinn bewirkt Motivation

Von Christian Singer, Vorarlberg



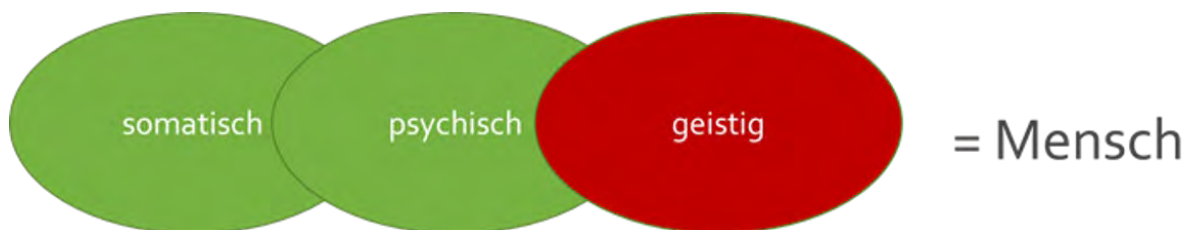
Viktor Frankl, Begründer der Logotherapie und der Existenzanalyse, befasste sich mit dem „Willen zum Sinn“. Frankl verstand den Menschen als ein Wesen, das sein Leben sinnvoll gestalten möchte und seelisch daran erkranken kann, wenn er dies nicht tut.

In der Logotherapie gibt es Sinn und Werte. Auch Freiheit und Verantwortlichkeit sind in dieser Überlegung sehr wichtig. Sinn und Werte können wieder Orientierung geben. Freiheit und Verantwortlichkeit zeigen die Möglichkeiten auf, die wir jetzt haben. Nicht die Vergangenheit zählt, sondern die Zukunft.

Jede einzelne Lebens- oder Arbeitssituation hat ihre ganz besonderen Sinnangebote. Mit unserem Gewissen, das Frankl als das „Sinnorgan“ bezeichnet, können wir anhand unserer Werte-Vorstellungen das Sinnvollste erspüren.

Es ist sozusagen der Aufforderungscharakter der Stunde, bei dem wir aufgefordert werden, eine Antwort darauf zu geben. Für Frankl ist es das Leben, das uns Fragen stellt und wir haben die Freiheit, darauf zu antworten. Konkret geht es darum, was das Leben, die Arbeit, die Beziehung oder die jeweilige Situation von mir erwartet. Woher kommt nun diese Freiheit?

Die Logotherapie betrachtet die Einheit des Menschen dreidimensional. Diese besteht aus der körperlich, psychischen und der geistigen Ebene! Die Freiheit des Menschen besteht darin, dass er sich mit seiner geistigen Ebene der psychosomatischen Ebene entgegenstellen kann. So hat Frankl einmal gesagt: „Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen.“ Mit dieser geistigen Ebene kann ich auch den Lebensumständen trotzen, indem ich eine entsprechende Haltung einnehme. Die Logotherapie sieht den Menschen also nicht als Opfer, sondern als Gestalter seines Lebens.



Das Konzept der Dimensional-Ontologie

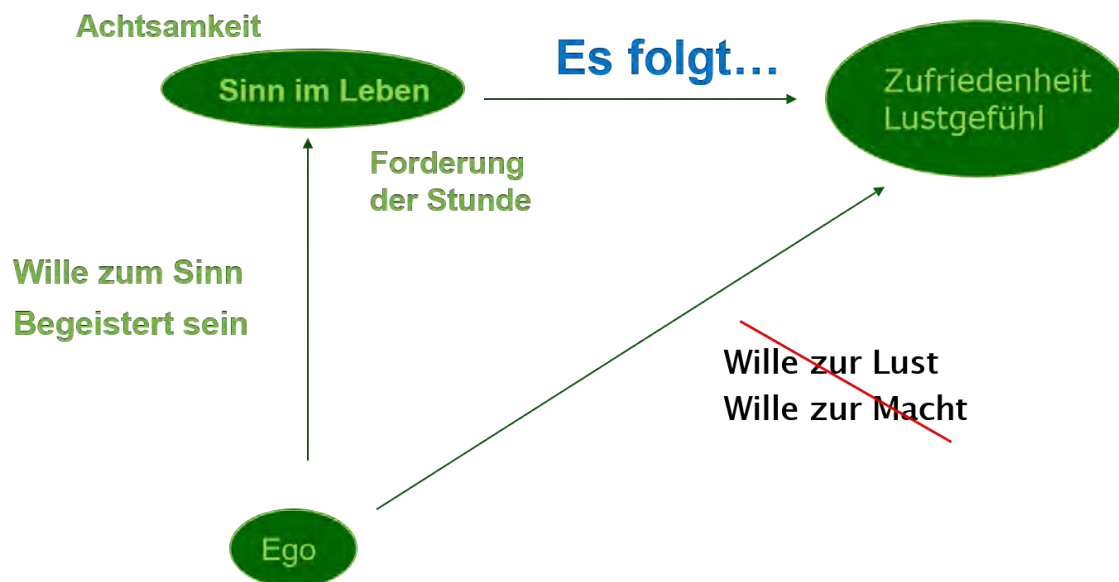
„In diese Dynamik geht ein Moment der Freiheit ein, d.h. ich kann zu einer Wertforderung ja oder nein sagen, ich kann mich also so oder so entscheiden.“ (Viktor Frankl)



Aus logotherapeutischer Sicht entsteht Sinn im Leben durch die Werteverwirklichung. Also bei der Umsetzung der „wert“-vollen Möglichkeiten. Dieses Pflegen der eigenen Werte stärkt automatisch den eigenen Selbstwert und führt zu einem klareren Selbstbewusstsein. In der Logotherapie gibt es drei Werteeinteilungen:

- Schöpferische Werte (Taten, Werke),
- Erlebniswerte (Hingabe an etwas oder jemanden),
- Einstellungswerte (Einstellung zum Leben).

Sinn im Leben



Dabei geht es nicht um eine direkte Ich-bezogene Werteverwirklichung, sondern um meinen Beitrag, den ich der Welt geben kann. Frankl sieht ein erfülltes Leben nicht in einem nur von Bedürfnissen orientiertem Leben, wie es Maslow hauptsächlich getan hat. Ein sinnerfülltes Leben lässt sich jederzeit auf allen Ebenen der Maslow-Pyramide leben. Nicht erst, wenn alle Bedürfnisse gestillt sind.

„Allein, die Triebe sind etwas, das mich eben treibt, während so etwas wie Sinn und Werte mich eher zieht, anzieht.“ (Viktor Frankl)

Denn je mehr wir nämlich nach Erfüllung und Glück jagen, umso mehr verjagen wir diese auch schon wieder. Sie sind also ein Nebenprodukt. Wenn wir nachhaltige Motivation suchen, sollten wir die vorhandenen Sinnmöglichkeiten wahrnehmen und umsetzen. Frankl betont, dass in jeder Lebenssituation eine Möglichkeit verborgen liegt, Werte zu verwirklichen. Sinn geschieht durch die Verwirklichung der eigenen Werte.



„Menschsein weist über sich selbst hinaus, es verweist auf etwas, das nicht wieder es selbst ist. Auf etwas oder auf jemanden. Auf einen Sinn, den zu erfüllen es gilt, oder auf anderes menschliches Sein, dem wir begegnen.“ Viktor Frankl.

Ein nachhaltig erfüllender Erfolg im Leben ergibt sich aus der Umsetzung der eigenen Werte in der entsprechenden Situation. Ein sinnerfülltes Leben ist immer ein Leben mit Werten, die verwirklicht werden. Wenn ich begeistert bin und gesellschaftliche Verantwortung übernehme, sind der Erfolg, die Motivation und die Zufriedenheit ein reines Abfallprodukt!

Viktor Frankl sagt, dass wer um einen Sinn des Lebens weiß, dem verhilft dieses Bewusstsein umso mehr, äußere Schwierigkeiten und innere Beschwerden zu überwinden. Oder mit einem Leitsatz von Viktor Frankl formuliert: „Wer ein Wozu hat, erträgt fast jedes Wie.“ Wer seine Werte lebt, kennt sein persönliches Wozu.

Persönliches Resümee für meine Beratungstätigkeit

Werte sind Sinnfindungsmöglichkeiten auf dem Weg zu einem erfüllten Leben und einer starken Resilienz!

Es erfüllt mich mit großer Freude, in meiner Arbeit das Motivationskonzept der Logotherapie anzuwenden, um den Klient:innen aufzuzeigen, dass sie kein Opfer der Situation sind, sondern Gestalter:innen ihres eigenen Lebens. Ich darf mit ihnen die Suche nach ihren Werten gehen und sie dabei unterstützen, wie sie diese in ihrer erlebten Situation umsetzen können. Nach einem Coaching die wiedergefundene Motivation der Klient*innen zu erleben, ist ein großes Vorrecht, das ich dankbar erlebe.

Autor:

Christian Singer | Psychosozialer Berater, Diplom-Lebensberater, Coach und eingetragener Experte bei der WKO im Bereich Stressmanagement und Burnout-Prävention, Resilienz- und Motivationscoach | Familienvater und Unternehmer seit 19 Jahren | lebt und arbeitet in Lustenau, Vorarlberg.

www.christian-singer.coach

Fotos: © Christian Singer / Kevin Zimmermann

Literatur:

Viktor Frankl, *Der Wille zum Sinn*, 2012 6 Auflage, Verlag Hans Huber Bern

Viktor Frankl, *Ärztliche Seelsorge*, 2011 3 Auflage, Deutscher Taschenbuchverlag München



Innehalten im Alltag Kraft durch Ruhe

Von Elfriede Zörner, Linz - Bregenz

Durch die rasante technische Entwicklung sind wir mit rasch zunehmenden Informationsmengen konfrontiert, diese sollen wir verarbeiten und darauf reagieren. Mit unseren Handys, den kleinen Hochleistungscomputern, wird uns dies scheinbar leicht gemacht. Wir sind die meiste Zeit am Tag online, kommunizieren häufiger über Social Media als von face-to-face, erfahren alle berichtenswerte Ereignisse schutzlos und ungefiltert aus der ganzen Welt, nutzen die unterschiedlichsten Apps beruflich wie privat. Kaum beherrschen wir alle Features, folgt das nächste Update oder unsere Lieblingssoftware ist veraltet und lässt sich am neuen Gerät erst gar nicht mehr installieren. Gleiches geschieht bei allen Produkten des Alltags, denn die technische Veränderungsspirale beschleunigt weiter: Und so entwickelt sich der normale menschliche Dreischritt von „beobachten – denken – handeln“ zu: Noch mehr beobachten – noch mehr denken – noch mehr handeln, schneller beobachten – schneller denken – schneller handeln. „Data overflow“ wäre die Antwort eines Computers, beim Menschen kennen wir dies als Stress, Überlastungssyndrom, Erschöpfung, Burnout.

In meinen Gesprächen mit dem renommierten Computermathematiker Dr. Bruno Buchberger kommt klar heraus, wir können uns künftig dieser Veränderungsgeschwindigkeit nur dadurch anpassen, indem wir konsequent auf Zeiten achten, in denen wir täglich bewusste Stopps zur Regeneration einlegen, in denen wir nicht beobachten – nicht denken – nicht handeln!

Kraft durch Ruhe zu finden, wird daher zu einer der wichtigsten Fähigkeiten, um mit Stress, Herausforderungen sowie dem hektischen Lebensstil umzugehen und um wieder unser menschliches Potential zu entfalten: Empathie, Kreativität, Kooperationsfähigkeit, Freude an der Entwicklung.

Fassen wir kurz einige Schritte zusammen, die uns und unseren Klient:innen dabei helfen können, diese Kraft durch Ruhe zu finden:

- **Meditation, Achtsamkeit und Dankbarkeit:** Die Praxis der Meditation und Achtsamkeit kann Ihnen helfen, sich zu beruhigen, Ihren Geist zu klären und innerlich ruhig zu werden. Suchen Sie sich dafür regelmäßig einen stillen Ort, konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem, atmen Sie tief ein und aus und fokussieren Sie den gegenwärtigen Moment. Lernen Sie, Ihre Gedanken vorüberziehen zu lassen, ohne sie festzuhalten. Spüren Sie in sich hinein, wofür Sie dankbar sein können.
- **Entspannungstechniken:** Probieren Sie verschiedene Entspannungstechniken aus, wie beispielsweise progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder Atemübungen. Diese können Ihnen helfen, körperliche Spannungen abzubauen und sich zu beruhigen. Gute Entspannungstechniken erkennen Sie daran, dass sie überall und ohne technische Hilfsmittel einsetzbar sind.



- **Yoga:** kombiniert körperliche Bewegung mit Atemkontrolle und Meditation. Es kann Ihnen helfen, sowohl körperliche als auch geistige Entspannung zu finden. Als Einstieg ist ein Kurs oder ein Anleitungsbuch empfehlenswert.
- **Natur und Spaziergänge:** Zeit in der Natur, im Freien, zu verbringen und Spaziergänge im Park, im Wald, am Wasser, in geräuscharmer, sauerstoffreicher Umgebung können heilsam wirken, um Ihre Sinne zu beruhigen und sich mit neuer Energie zu versorgen.
- **Entspannende Aktivitäten:** Finden Sie Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten und Sie entspannen, sei es ein Buch zu lesen, angenehme Musik zu hören, zu malen, zu werken oder die Gartenarbeit.
- **Hobbys und Interessen:** Widmen Sie sich regelmäßig Ihren Hobbys und Interessen. Das kann Ihnen eine willkommene Ablenkung bieten und eine Pause von den täglichen Herausforderungen verschaffen. Reservieren Sie dafür fixe Zeiten in Ihrem Kalender.
- **Soziale Unterstützung:** Verbringen Sie Zeit mit Menschen, die Ihnen nahestehen, und teilen Sie Ihre Gefühle und Sorgen mit ihnen. Hören Sie zu, was andere erzählen möchten, ohne gleich in Gedanken Ihre Antworten zu formulieren. Soziale Unterstützung bietet Ihnen emotionalen Rückhalt, genießen Sie den Austausch von Geben und Nehmen.
- **Gesunder Lebensstil:** Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche sowie geistige Aktivität. Ein gesunder Lebensstil kann dazu beitragen, Stress abzubauen und die körperliche und geistige Gesundheit zu stärken.
- **Schlaf:** Sorgen Sie dafür, genügend Schlaf zu bekommen. Schlafmangel kann Ihre Energie und geistige Klarheit beeinträchtigen. Schlafen Sie 6-9 Stunden pro Nacht, um sich auszuruhen und zu regenerieren, denn neben der körperlichen Erholung braucht das Unterbewusstsein ebenfalls Zeit, um die Tageseindrücke zu verarbeiten.
- **Pausen einlegen:** Planen Sie kurze Pausen während des Tages ein, um sich zu erholen und aufzutanken. Selbst kurze Momente der Ruhe können dazu beitragen, Stress abzubauen und Ihre Energie wiederherzustellen. Der bewusst langsame Schluck Wasser, das eingehende Betrachten Ihrer Hände, das 3mal tief Ein- und Ausatmen, der 1 Minuten-Blick in die Ferne, ...
- **Zeitmanagement:** Planen Sie Ihre Aufgaben und Verpflichtungen sorgfältig, um übermäßigen Stress und Hektik zu vermeiden. Setzen Sie Prioritäten und nehmen Sie sich ausdrücklich Zeit für Erholung und Ruhe. Auch da ist eine Planung hilfreich.
- **Grenzen setzen:** Lernen Sie, Nein zu sagen und gesunde Grenzen in Ihrem Leben zu setzen. Dies kann Ihnen helfen, aus dem Hamsterrad, ständig den Wünschen anderer gerecht zu werden, auszusteigen und Überforderung zu vermeiden.
- **Selbstfürsorge:** Nehmen Sie sich Zeit für Selbstfürsorge und Selbstreflexion. Das hilft Ihnen, Selbstvertrauen aufzubauen und Ihre Bedürfnisse besser wahrzunehmen.
- **Professionelle Hilfe:** Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Ruhe zu finden oder mit anhaltendem Stress oder Angstzuständen zu kämpfen haben, scheuen Sie sich nicht davor, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.



Es ist wichtig zu beachten, dass jeder Mensch unterschiedlich ist, daher kann es erforderlich sein, verschiedene Techniken auszuprobieren, um herauszufinden, welche am besten zu Ihnen passt. Machen Sie die Pflege Ihrer inneren und äußeren Welt zu einer Priorität. Es kann auch einige Zeit dauern, bis Sie die Vorteile dieser Praktiken vollständig spüren. Die Schlüssel sind Geduld und regelmäßige Übung, um die Fähigkeit zur Ruhe und einer Ausgewogenheit zwischen Anspannung und Entspannung zu entwickeln und zu stärken.

Kraft aus der Ruhe gewinnen – am Beispiel Pilgern

Für mich persönlich ist seit längerem die jährliche Pilgerwoche eine extra Kraftquelle. Nachdem ich eine solche zu Beginn dieses Monats wieder als eine große Wohltat für Geist-Körper-Seele erlebt habe, möchte ich hier einige allgemeine Aspekte betrachten.

Das Pilgern ist eine spirituelle Praxis, die in vielen Kulturen und Religionen auf der ganzen Welt praktiziert wird. Es erfüllt verschiedene Zwecke und Vorteile, sowohl auf persönlicher als auch auf spiritueller Ebene. Hier einige der Hauptaspekte und Vorteile des Pilgerns:

1. **Spirituelle Suche:** Pilgern kann eine Form der spirituellen Suche oder eine Möglichkeit sein, eine tiefere Verbindung zu einer höheren Macht, dem Göttlichen oder der Natur zu finden. Es ermöglicht Menschen, sich von ihrem täglichen Leben zu distanzieren und über das Leben an sich, die eigenen Überzeugungen und den Sinn des Daseins zu reflektieren.
2. **Selbstfindung:** Während des Pilgerns haben Menschen die Möglichkeit, über ihre Lebensgestaltung, ihre Entscheidungen, ihre Werte und ihre Ziele nachzudenken und wieder mehr Klarheit zu finden.
3. **Gemeinschaft und Teilen:** Pilgern kann in Gruppen oder mit anderen Pilgern durchgeführt werden, was ein Gemeinschaftsgefühl schafft. Der Austausch von Erfahrungen und Geschichten kann eine tiefe Verbindung zwischen den Teilnehmenden schaffen.
4. **Körperliche Herausforderung:** Je nach Pilgerweg und -distanz kann das Pilgern auch eine körperliche Herausforderung sein. Das Überwinden dieser Herausforderungen kann ein Gefühl der Erfüllung und Stärke vermitteln. Es fördert die Bewegung und stärkt die körperliche Verfassung.
5. **Entschleunigung und Achtsamkeit:** In unserer hektischen Welt kann Pilgern eine Auszeit bieten. Durch das Gehen oder Reisen zu Fuß, oft über längere Strecken, können Menschen ihren Geist beruhigen und Stress abbauen. Die oft langsame Fortbewegung ermöglicht es den Pilgern, den Moment zu genießen und achtsam zu sein. Dies kann zu einem gesteigerten Bewusstsein für die Umgebung und das eigene Selbst führen.
6. **Kulturelle und historische Erkenntnisse:** Viele Pilgerrouen führen durch historische und kulturelle Stätten. Dies bietet die Möglichkeit, mehr über die Geschichte und Kultur der besuchten Regionen zu erfahren.
7. **Demut und Bescheidenheit:** Pilgern kann Demut und Bescheidenheit fördern, da man oft auf materielle Annehmlichkeiten verzichtet und sich auf das Wesentliche konzentriert.



8. **Glaubenserneuerung:** Für religiöse Pilger kann das Pilgern dazu dienen, ihren Glauben zu erneuern und eine tiefere Verbindung zu ihrer Religion und spirituellen Ritualen herzustellen.
9. **Heilung und Trost:** Einige Menschen pilgern, um Trost oder Heilung in Zeiten der Trauer, des Verlusts oder der Krise zu finden. Die Reise kann dazu dienen, inneren Frieden und Trost zu finden.

Der persönliche Nutzen des Pilgerns mag von Person zu Person unterschiedlich sein. Einige mögliche persönliche Vorteile umfassen:

- Eine gestärkte spirituelle Verbindung oder eine tiefere Beziehung zu religiösen Überzeugungen.
- Die Möglichkeit, persönliche Herausforderungen zu meistern und Selbstvertrauen aufzubauen.
- Eine Auszeit vom hektischen Alltag und die Gelegenheit, Stress abzubauen.
- Eine stärkere Verbindung zur Natur und zur Umgebung.
- Eine erhöhte Wertschätzung für das Leben und die eigene Existenz.



Es ist wichtig zu beachten, dass die Erfahrungen und Vorteile des Pilgerns stark von den individuellen Überzeugungen, Motiven und Erwartungen abhängen. Ein Pilgerweg kann für eine Person eine tiefgreifende spirituelle Erfahrung sein, während er für eine andere eher eine kulturelle oder touristische Reise ist. Die Motive für das Pilgern können ebenfalls variieren, von religiösen Gründen bis hin zur Suche nach Abenteuern oder persönlichem Wachstum. Letztlich hängt der Nutzen des Pilgers von den individuellen Zielen und Erwartungen ab.



Autorin:

Elfriede Zörner, Salutovisorin®, Psychosoziale Beraterin, Diplom-Lebensberaterin, Expertin für Stress- und Burnout-Prävention sowie für Supervision. Selbstständige Beratungspraxis seit 1993 in Linz sowie seit 2012 in Bregenz mit besonderer Ausrichtung auf Leadership-Coaching, Supervision, Stressmanagement & Burnout-Prävention unter dem Aspekt der Salutogenese.

www.life-support.at

Fotos: © ezörner (Kamel in der Felsenstadt Petra / Blick auf die Ausgrabungen des Bethsedateichs)



Im Interview mit Silvia Wieser, MSc



Sabrina Schober
www.art-of-counseling.eu



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

Der Lehrgang „Art of Counseling“ wurde 2010 als Kooperation von mir & dem Institut Bewusstseinsstrategien Helga & Manfred Weule mit Standorten in OÖ & Wien ins Leben gerufen. Wir wollten den Teilnehmer:innen unserer bisherigen Angebote einen professionellen Berufsabschluss ermöglichen & auch unser Wissen & unsere Erfahrung weitergeben, die von internationalen Lehrer:innen aus unterschiedlichen Kulturen & Kontexten geprägt wurde.

Welchen Schwerpunkt setzen Sie in der Aus- und Weiterbildung?

Ich stehe mit meinen Ausbildungen in Psychologie, Systemischer Beratung, Logopädiagogik, Verhaltenstherapie uvam. für fundierte Kenntnisse aus allen 4 Richtungen des Methodenkataloges. Darüber hinaus schauen wir "über den Tellerrand": Philosophische Betrachtungen, die Weisheit indigener Traditionen, nonverbale Beratungsformen mit Natur, Ritualen & Symbolen bereichern unser Angebot ebenso wie aktuelle soziale gesellschafts-politische Themen. Dazu habe ich ja SO|ZIO|KRATES* - eine Ausbildung in psychosozialer Organisationsberatung - die auf partizipativen Methoden & einer Wertekultur basiert mitentwickelt. In dem Zusammenhang gilt mein Interesse auch der Soziatrie J.L Morenos, einem wenig bekannten spannenden Gebiet. Spezialprojekte sind auch Philosophische- & Filmtherapie-Abende Unsere TeilnehmerInnen wissen diese Vielseitigkeit zu schätzen. Ein Zitat Viktor E. Frankl 's beschreibt meine Grundhaltung treffend: „So viel Technik und Wissenschaft in die Psychotherapie eingehen mögen, irgendwie und letzten Endes basiert sie weniger auf Technik als auf Kunst und weniger auf Wissenschaft als auf Weisheit.“

Art of Counseling – Kurzportrait

Wir schöpfen neben den klassischen Beratungsforen aus der Methodenvielfalt von 2500 Jahren BeratungsErfahrungSchatz. Wir binden Philosophie & die Weisheit indigener Kulturen mit State of the Art Forschung ein - Begegnung, Resonanz, Dialog, vernetztes Denken & partizipative Methoden sind uns ebenso wichtig wie Ritual & Natur.

www.art-of-counseling.eu

www.geist-reich.net



Wie haben Sie die Anfangszeit Ihres Instituts erlebt?

Intern ging es zunächst darum, die Kooperation verschiedener Persönlichkeiten, Hintergründe & Arbeitsstile zu gestalten, indem wir sie als Unterschiede UND als Bereicherung wahrnehmen. Für unsere Teilnehmer:innen war & ist sicher letzteres entscheidend, sie profitieren von der Vielfalt & Fülle unserer Erfahrungen & Ausrichtungen. Als spezielles Angebot ist uns wichtig, Menschen mit Vorkenntnissen / Ausbildungen / Erfahrungen zu einem professionellen anerkannten Abschluss, sprich Gewerbeschein, zu führen. In diesen „Masterclass-Lehrgängen“ fließt eine große Vielfalt an Expert:innen-Knowhow seitens der Teilnehmer:innen ein, das alle, auch wir als Leitungsteam, immer als sehr bereichernd erleben.

Mit welchen Initiativen gingen Sie an die Öffentlichkeit? Wie haben Sie in der Anfangszeit Ihr Zielpublikum erreicht?

Zu Beginn haben wir vor allem die Teilnehmer:innen angesprochen, die bereits andere Aus- & Weiterbildungen an unserem Institut absolviert haben. Später haben wir uns mit anderen Lebensberater:innen regional vernetzt & uns gegenseitig in unseren Spezialthemen weiterempfohlen. Außerdem haben wir publiziert (u.a. in „Lebensberatung in Österreich“), sowie an regionalen WKO-Veranstaltungen | Netzwerktreffen teilgenommen. Ich habe gemeinsam mit Kolleg:innen das Projekt SO|ZIO|KRATES* „Von Sokrates bis Soziokratie - Mit partizipativen Methoden Wandel gestalten“ für die Wiener Fachgruppe entworfen - zu dem auch geplant ist, eine Ausbildung in psychosozialer Organisationsberatung anzubieten. Ein wichtiger Faktor im Laufe der Zeit wurde dann die Weiterempfehlung durch unsere Teilnehmer:innen.

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

Wir sind überzeugt von „der unersetzbaren Magie der Präsenz“ und sind - unter den jeweils gegebenen Erfordernissen - immer bei Präsenz-Unterricht geblieben. Unsere Teilnehmer:innen waren durchaus froh & dankbar für diese „Inseln der Normalität“ in dieser herausfordernden Zeit. Außerdem hat uns die Pandemie die Bedeutung unseres Berufsbildes, wie essentiell & notwendig unsere gesellschaftliche Rolle, zB in der Krisenberatung ist – deutlich aufgezeigt

Was ist Ihnen persönlich wichtig bei Ihrer Arbeit?

Professionelle Haltung & Gestaltung von „Räumen“ für Begegnung, soziale Prozesse, Bewusstseins- & Persönlichkeitsentwicklung. „Ich kann niemandem etwas lehren, Ich kann sie nur zum Denken bringen.“ Sokrates

Welchen Erfolgstipp haben Sie für Gründer:innen?

Engage in your own unique artistry & Go with the Flow

Vielen herzlichen Dank für das Interview!

Foto:© www.art-of-counseling.eu

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





Ehrung für 40jährige Beratungspraxis



Beim Sommerfest der steirischen Fachgruppe „Personenberatung und Personenbetreuung“ am 26. Juni 2023 wurden verschiedene Mitglieder der Fachgruppe geehrt, darunter die beiden Gründer der **SteIGLS**, **Dr. Günther Bitzer-Gavornik** und **Dr. Heinz-Paul Binder, MSc.**

Fachverbandsobmann **Andreas Herz, MSc** und sein Stellvertreter **Univ.Prof. Dr. Andreas Schnider** nahmen diese besondere Ehrung vor.

Auch wir von der ÖGL gratulieren **Dr. Günther Bitzer-Gavornik** herzlich zu seinem **40jährigen** Bestehen seiner Beratungspraxis und denken gerne an die gemeinsame Berufsgruppenarbeit! Weiterhin alles Gute – Ad multos annos!



Workshops zum Exposé

Die erste Befähigungsprüfung zur Erlangung des Siegels "Psychosoziale Beratung - staatlich geprüft" findet am 22. und 23. November 2023 statt. Dazu bietet Ihnen die Fachgruppe, zur Vorbereitung auf die Befähigungsprüfung, die Möglichkeit eines **Webinars** an, in dem vorrangig die Erstellung eines Exposés über ein für die psychosoziale Beratung wesentliches Thema behandelt wird. Dieses Exposé ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Prüfung und muss der Meisterprüfungsstelle rechtzeitig (spätestens bis zum Anmeldeschluss) übermittelt werden.

Dazu wird in den Online-Webinaren zu insgesamt 6 Stunden ein strukturierter Leitfaden vermittelt werden, um ein entsprechendes Exposé sachlich, strukturell und formal gut aufsetzen zu können. Dabei werden auch Themen des Zitierens und des Umgangs mit Referenzen behandelt. Darüber hinaus werden einige Hinweise auf die Prüfung und den Ablauf gegeben und exemplarisch eine „Fallvignette – anwendungsorientierte psychosoziale Beratung“ besprochen.



Erfragen Sie in Ihrem Bundesland bei der Fachgruppe „Personenberatung und Personenbetreuung“ der Wirtschaftskammer die Termine für die Webinare. Unter www.lebensberater.at finden Sie alle Kontaktdaten!



UPGRADE Salutovision® - TERMIN Herbst 2023

Ein gesundes Modell findet Anklang

Unter der ÖGL-Qualitätsmarke Salutovisor/in® arbeiten in ganz Österreich bereits über 185 Lebensberater:innen – und es ist eine Freude sie erfolgreich im Einsatz zu sehen. Alle die angeführten Personen haben ein Upgrade besucht und arbeiten speziell unter dem Gesichtspunkt der Salutogenese. Das heißt sie verstehen Gesundheit als einen für jeden Menschen subjektiven Prozess, der auch Krankheit beinhalten kann und in dem es gilt, das persönliche Kohärenzgefühl und Resonanzfähigkeit zu stärken: www.oegl-lebensberater.at/oegl/salutovisoren.html

ÖGL Upgrade zur/m Salutovisor/in®

Aaron Antonovsky, ein amerikanisch-israelischer Medizinsoziologe, hat vor 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 — Herbst 2023: KLEINGRUPPE v. max. 6 Pers.

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

LINZ FR 24.11. + SA 25.11.2023

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

Lehrgangsleitung: Elfriede Zörner, Diplom-Lebensberaterin, Salutovisorin®

Information und Anmeldung:

www.oegl-lebensberater.at office@oegl-lebensberater.at oder

zoerner@life-support.at M = +43 676 / 32 99 176



Counseling für
Lebens- & Sinnfragen

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

**FORTBILDUNGSLEHRGÄNGE FÜR DIPLOM-LEBENSBERATER:INNEN
SOWIE ABSOLVENT:INNEN GLEICHWERTIGER AUSBILDUNGEN
EXPERTIN / EXPERTE werden!!!!**

Integrative PAARBERATUNG

NÖ, Laab im Walde | Gästehaus der Barmherzigen Schwestern

4 Module zu je € 450 | Beginn am 5. Oktober 2023 (bis Feb. 2024)

Lehrgangsleiter Mag. H. Jörg Schagerl

In den vergangenen Jahrzehnten sind sowohl die Sehnsucht nach gelingenden Beziehungen, als auch die Anforderungen an Menschen in Partnerschaften extrem gestiegen. Oftmals belastet durch transgenerationale, kulturelle Prägungen und Verletzungen aus der Herkunftsfamilie, kommen Menschen in komplexen Krisensituationen Hilfe suchend in die Beratung. Allgemeine Beratungserfahrungen und Techniken aus dem Coaching greifen zumeist zu kurz, um Paare in diesen schwierigen Übergangsphasen professionell begleiten zu können.



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

TRAUERBEGLEITUNG

OÖ, Wels | Bildungshaus Schloss Puchberg

4 Module zu je € 450 | Beginn am 26. Oktober 2023 (bis März 2024)

Lehrgangsleiterin Sigrid Jansky, MSc

Einführung in die Trauer und Sterbebegleitung; Trauer in Familiensystemen und geschlechterspezifisches Trauerverhalten; Trauer und Trauma; Beratung nach Suizid; Körper-, Ritual- und Symbolarbeit; Kraftquellen finden; Trauergruppen, Gesprächsführung, Fallarbeit, uvm.

HOCHSENSIBILITÄT

NÖ, Pöchlarn | Lebenswelt Familie

Samstag, 30. September 2023, 9:30 – 18:30 Uhr, € 130 | 10 Eh Fortbildung

Seminarleiterin: Renée Hannak, MA (Diplom-Lebensberaterin, Kiga-Pädagogin, Psychomotorikerin)

Welches Geschenk für mich und andere liegt darin, hochsensibel zu sein?

Wie kann ich Hochsensibilität und Feinfühligkeit bei mir und anderen erkennen?

Kann ich Hochsensibilität als Ressource entdecken und integrieren?

21 (pr)



DEEP DIVE GEHIRN

5 Workshopabende von 03. Oktober bis 05. Dezember 2023

Termine und Themen

1. Deep Dive:	Grundlagen unseres Gehirns	03. Okt. 2023, 18:00 - 21:00 Uhr
2. Deep Dive:	Stress & Gehirn	17. Okt. 2023, 18:00 - 20:00 Uhr
3. Deep Dive:	Entspannung & Gehirn	14. Nov. 2023, 18:00 - 20:00 Uhr
4. Deep Dive:	Bewegung & Gehirn	21. Nov. 2023, 18:00 - 20:00 Uhr
5. Deep Dive:	Achtsamkeit & Gehirn	05. Dez. 2023, 18:00 - 20:00 Uhr

Ort

Sternpraxis Linz, Rosenauerstraße 2, 4040 Linz (Praxis Karim Hegazy, MA)
oder auf Wunsch als Onlineseminar zum Nachschauen.

Kosten

Einzel Deep Dive: 54€ inkl. USt.
Package Deep Dive (für alle 5 Termine): 230€ inkl. USt.
Pausenverköstigung ist inklusive!

Zielgruppe

Alle Personen, die Interesse an unserem Gehirn und der persönlichen Weiterentwicklung haben, wie zum Beispiel: Trainer:innen, Coaches, Lebens- und Sozialberater:innen, Pädagog:innen, Eltern, Sozialarbeiter:innen, usw.

Für LSB zählt dieses Seminar als Weiterbildungsveranstaltung im Zuge der Fortbildungspflicht von 16 Stunden pro Jahr.

Du kannst dieses Wissen für deinen persönlichen Alltag nutzen und/ oder in der Arbeit mit Klient:innen anwenden.

Anmeldung und Infos

Karim Hegazy, MA

+43 677/648 606 00
info@karim-hegazy.at
www.karim-hegazy.at

EVA HÜBLER
BERATUNG & WORKSHOPS
mit Hirn

Eva Hübler, MSc

+43 677/ 640 787 80
eva.huebler@oteloegen.at
www.evahuebler.com





Spezialisieren Sie sich und werden Sie Expert:in!



Herzkohärenz in der Beratung

Seit knapp 30 Jahren erforscht das HeartMath Institute die Herz-Hirn-Verbindung und die Kommunikation, die über diese Verbindung stattfindet. Diese Herzratenvariabilität ist mit dem Bio-Feedback-Gerät messbar. Erfahren Sie an diesem Fortbildungstag, wie Sie dieses Wissen bei Ihren Beratungen einsetzen können, um Ihre Klient:innen auf den Weg zu mehr Gelassenheit, innerer Widerstandsfähigkeit und Entscheidungsfähigkeit optimal unterstützen zu können.

18. Oktober 2023 (als 8-stündige Fortbildung anrechenbar)



Lebendige Online-Workshops gestalten

Online-Bildungsveranstaltungen sind längst kein Notfallprogramm mehr, sondern eine etablierte Alternative zu Präsenzveranstaltungen. Erleben Sie bewusst die Besonderheiten von Online-Räumen und lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, um für Abwechslung, Klarheit und Wohlbefinden zu sorgen. Mit einfachen Mitteln kann man so die Teilnehmenden zur Aktivität anregen und auch online gut mitnehmen. Für alle Kolleg:innen, die gut gerüstet online gehen wollen.

15. November 2023 (als 3,5-stündige Fortbildung anrechenbar)



Paarberatung im Dialog

Das wichtigste Element für uns in der Paarberatung und Therapie ist die Herstellung von Begegnung über den Dialog. Begegnung setzt Beziehung voraus. Ohne diese Begegnung würde die Beziehung erstarren und das Wesentliche voneinander geht verloren. Margit und Volkmar Ruzicka, selbst ein Paar, veranschaulichen an diesem Fortbildungstag, wie unterstützend und förderlich der Dialog in der Paarberatung sein kann und zu neuem Erleben führen kann.

19. Dezember 2023 (als 8-stündige Fortbildung anrechenbar)



Genogrammarbeit in der Beratung

Wie ist es möglich komplexe Familiensysteme schematisch darzustellen?

Die Arbeit mit dem Genogramm ist eine hilfreiche Methode, um Zusammenhänge und wiederkehrende Muster zu visualisieren und anschließend zu analysieren. So erhalten Sie eine übersichtliche Darstellung des Klient:innensystem, mit dem weitergearbeitet werden kann.

17. - 18. Jänner 2024 (als 16-stündige Fortbildung anrechenbar)



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



Florian Huemer, MA
Institutsleiter





go for your focus

Bewusst & dankbar in den Tag



Mag. Birgitta Veit, www.birgittaveit.at
Diplom-Lebensberaterin – Focus Coach

Starten wir gemeinsam mit den Big 5 der Achtsamkeit in den Tag!

Die "Big 5 der Achtsamkeit" helfen uns, im Hier und Jetzt zu sein und unsere Sinne zu schärfen. So kommt wirklich Wichtiges in unseren Fokus.

1. Termin: Thema - Bewusstsein für deinen Körper
2. Termin: Thema - Bewusstsein für deine Atmung
3. Termin: Thema - Bewusstsein für deine Sinne
4. Termin: Thema - Bewusstsein für deine Gedanken
5. Termin: Thema - Bewusstsein für deine Emotionen

Erlebe fokussiert fünf morgendliche Achtsamkeitstreffen

Mit der bewussten Gestaltung der ersten Stunde eines Tages hast du großen Einfluss auf ein gutes Gelingen dieses Tages. Nütze diese Chance und trainiere sie in einer von mir geführten Kleingruppe!

1. Ankommen: Mobilisierungs- und Aktivierungsübungen
2. Input: Impulsgedanken zum Einstieg ins Tagesthema
3. Erleben: Im Gehen in den jeweiligen Achtsamkeitsaspekt eintauchen
4. Austausch: Gedankenaustausch zum Thema mit Kaffee & Co
5. Fokus: Persönlichen Anker setzen und Kraft bündeln

Warum? go for your focus!

Wann? 7.30 bis 9.00 /Termine: Freitag 13.10, 20.10., 27.10., 3.11., 1.12.2023

Wieviel? Kosten: 95 Euro für 5 Treffen (max. 5 Teilnehmende)

Wo? Treffpunkt: 4020 Linz, Bauernberg/Venustempel

Info und Anmeldung? Mag. Birgitta Veit office@birgittaveit.at

Wage den ersten Schritt – ich freue mich auf deine Anmeldung!

24 (pr)





- Mentaltraining
- Mentalcoaching
- Entspannungstraining
- Lebens- und Sozialberatung

Wien
München
Brixen

www.neurotunes.com



Komm in deine persönliche Kraft mit Mentaltraining und Neuromusik

Durch Selbsterfahrung und Selbstreflexion ist es uns möglich, unsere blinden Flecken zu lichten, also bewusster zu werden. Hierzu ist es dienlich, aus alten Mustern auszubrechen und neue Erfahrungen zu machen. Für jeden Menschen funktioniert hier eine andere Methode - oder auch eine Kombination aus mehreren Methoden und Themen. Hierfür bietet die **neurotunes AKADEMIE** eine Reihe an Ausbildungen und Seminaren.

Das Besondere an den Ausbildungen der **neurotunes AKADEMIE**, ist der Einsatz von **Neuromusik, Meditation, Gehirntraining- sowie Entspannungs- und Mentaltechniken**. Hierdurch werden die kognitiven Fähigkeiten und der Fokus zu gesteigert, um voll und ganz in die persönliche Kraft zu kommen. Die Ausbildungen können zu einem Meilenstein der persönlichen Entwicklung werden und eine berufliche Veränderung als Trainer*in oder Berater*in einläuten.

Mentaltraining Ausbildung

Kursstarts: 30. Sept. 2023 & 16. März 2024

In unserer praxisorientierten Ausbildung wird ein umfangreiches Methodenset und vielseitige Trainingsmethoden vermittelt. Die Teilnehmer*innen lernen sich selbst und auch anderen dabei zu unterstützen an Herausforderungen zu wachsen und Klarheit in die eigenen Gedanken und Emotionen zu erhalten.

<https://neurotunes.com/akademie/ausbildungen/mentaltraining/>

Entspannungstraining Ausbildung

Ausbildungsstart: 5. Okt. 2024

In dieser Ausbildung werden unterschiedliche Techniken vermittelt, die es einem ermöglichen in stressigen Situationen ruhig, gelassen und fokussiert zu bleiben und auch andere dabei zu unterstützen. Hier lernen die Teilnehmer*innen durch ganz viel Selbsterfahrung und üben die vielseitigen Wirkungen von Neuromusik, Meditation, transzendentes Atmen, Trance-Tanzen und vielen weiteren Methoden, um den Herausforderungen des Lebens gelassener und entspannter zu begegnen. Entspannung ist ein wichtiger Schlüssel für mehr Freude, Glück und Gesundheit im Leben.

<https://neurotunes.com/akademie/ausbildungen/entspannungstraining/>





Hypnosecoaching Ausbildung

Ausbildungsstart: 7. Okt. 2024

Vielseitige Methoden helfen in Kontakt mit dem Unterbewusstsein der Klient*innen zu treten und es positiv für sie arbeiten zu lassen. Hier lernen die Teilnehmer*innen festgefahrene Muster aufzulösen und Probleme an der Wurzel zu packen. Diese Ausbildung eignet sich sowohl zum Einstieg in die Welt der Hypnose als auch als Erweiterung des Beratungs-Repertoires.

<https://neurotunes.com/akademie/ausbildungen/hypnosecoaching/>

Neuromusik Tipp für alle, die in der Therapie oder Beratung tätig sind:

BALANCE für Entspannung und Meditation

Diese Musik wurde komponiert, um in eine tiefe Entspannung zu führen. Die integrierten Neuro-Soundeffekte unterstützen dabei, Atmung, Körperspannung und Ruhepuls zu reduzieren und die eigenen Gedanken und Emotionen zu beruhigen. Diese Neuromusik bringt das ganze System in Balance – Ein idealer Zustand für Meditation und Entspannung. Sie eignet sich auch gut als Unterstützung bei physischen und energetischen Therapien und als Einschlafhilfe. Eine Hörprobe findest du auf der Website als auch am YoutubeKanal von neurotunes.

<https://neurotunes.com/shop/>



PS: von neurotunes gibt es jetzt auch ein kostenfreies APP

<https://neurotunes.com/neurotunes-app/>



Alle Infos & Details auf neurotunes.com

neurotunes AKADEMIE, 1100 Wien [+43 1 8103943](tel:+4318103943) office@neurotunes.com



Eckhard Schiffer

Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde

Anstiftung zur Lebensfreude von Kindern und Jugendlichen im kokreativen Zusammenspiel

Pünktlich zum Schulbeginn erscheint diese vollständig überarbeitete und aktuell zum Thema digitale Medien erweiterte Neuauflage des Klassikers zur Suchtprävention (über 120.000 verkaufte Exemplare) von Dr. med. Eckhard Schiffer.

Huckleberry Finn brauchte keine besonderen Suchstoffe, denn ihn trug – insbesondere in seinem Freundeskreis – ein starkes Kohärenzgefühl. Das bedeutet, ein Gefühl von innerem Zusammenhalt zu haben, in sich selbst zu ruhen sowie auch von Freunden getragen und gehalten zu sein. Ein Erleben von Selbstwirksamkeit mit allen Sinnen und in Gemeinschaft ist seit Jahrzehnten schon grundlegend für eine erfolgreiche Therapie süchtiger oder suchgefährdeter junger Menschen.

Das Buch gibt eine Menge von Anregungen zur Gestaltung des Lebensalltags wie auch besonderer pädagogischer Unternehmungen mit Kindern und Jugendlichen. Mit einer Orientierung an Lebensfreude in Selbstwirksamkeit mit allen Sinnen wird ganz nebenbei eine sehr gute Suchtprävention geleistet. Die Anregungen des langjährigen Leiters der psychosomatischen Klinik in Quakenbrück Dr. med. Eckhard Schiffer, in ständiger Beratung mit der Grundschullehrerin und seiner Ehefrau Heidrun, erfolgen auf einem umfassenden Hintergrundwissen in Bezug auf gesunde Entwicklung. Schon beim Lesen kommt Freude auf.

Verlag Gesunde Entwicklung; 14. Edition überarbeitet (10. Aug. 2023)

ISBN: 978-3949646171, Taschenbuch, 220 Seiten, 22 Abb., Eur 16,80 / E-book Eur 13,-



Anselm Grün

Achtsam sprechen – kraftvoll schweigen

Für eine neue Gesprächskultur

Wir sagen viel – aber reden wir wirklich miteinander? Kommen unsere Worte noch aus dem Herzen? Dem allgemein beklagten Verfall der Gesprächskultur setzt Anselm Grün in diesem Buch biblisch und psychologisch fundierte Überlegungen zum Thema Gespräch und Sprache entgegen.

Ausgangspunkt seiner Überlegungen ist die Achtsamkeit für Sprache und eine hohe Sensibilität für die Macht und Wirkung von Worten. Daraus entwickelt er einen neuen Ansatz, um zum echten Gespräch zurückzukehren.

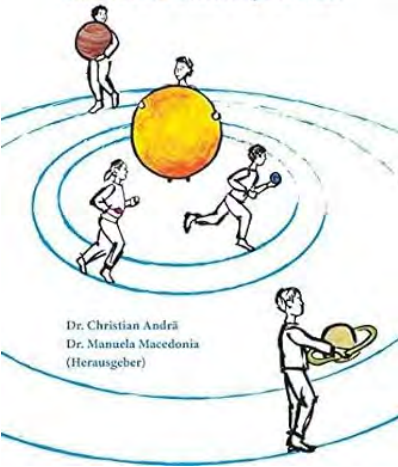
Verlag Vier Türme: 1. Edition (21. Aug. 2023)

ISBN: 978-3736590137, Gebundenes Buch, 192 Seiten, Eur 22,70



Bewegtes Lernen

Handbuch für Forschung und Praxis



Christian Andrä (Hrsg), Manuela Macedonia (Hrsg) Bewegtes Lernen Handbuch für Forschung und Praxis

Lernen ist ein Prozess, an dem der gesamte Organismus beteiligt ist. Denn die Lernenden sind nie ausschließlich mit ihrem Kopf anwesend, sondern haben immer den ganzen Körper dabei. Die Begriffe Lernen und Bewegung sind untrennbar miteinander verbunden. Das menschliche Potenzial kann durch eine sinnvolle Gestaltung des „Bewegten Lernens“ optimal genutzt werden. In diesem Sammelband werden auf verständliche Art und Weise zunächst zahlreiche wissenschaftliche Erkenntnisse aus praxisnahen Untersuchungen im Lehr- und Lernprozess erläutert und deren Bedeutungen für die unterrichtliche Arbeit abgeleitet. Unter dem Stichwort Schule reichen die Beiträge von der Vorschule über den großen Bereich Schule bis hin zur Hochschule.

Anschließend werden 30 ausgewählte Best-Practice-Beispiele sehr anschaulich präsentiert. Sie zeigen, dass bewegtes Lernen in jedem Fach und in ganz

unterschiedlichen Situationen angewendet werden kann. Insgesamt 70 Autorinnen und Autoren aus vielfältigen Fachbereichen mit verschiedenen akademischen Funktionen geben in diesem Handbuch ihre Erfahrungen weiter und unterstreichen die hohe Bedeutung und einfache Anwendbarkeit bewegten Lernens. Dieses Buch ist für alle, die – wie die Herausgeber – etwas bewegen wollen...

Lehmanns Media, 1. Edition (02. März 2020)

ISBN 978-3965431119, Taschenbuch, 256 Seiten, EUR 29,90

ANNA TRÖKES
BETTINA KNOTHE

NEURO-YOGA

Wie die alte
Weisheitspraxis auf
unser Gehirn wirkt

O.W. BARTH

Anna Trökes, Bettina Knothe Neuro-Yoga

Wie die alte Weisheitspraxis auf unser Gehirn wirkt

Die bekannte Yoga-Lehrerin Anna Trökes wertet zusammen mit der Naturwissenschaftlerin Bettina Knothe die aktuelle Hirn- und Bewusstseinsforschung aus.

Sie kommen zu erstaunlichen Parallelen zwischen der uralten Weisheitspraxis aus Indien und den neuesten Ergebnissen der Hirnforschung: Yoga stärkt demnach nicht nur den Körper, sondern sendet auch heilsame Informationen, die sich tief in die Strukturen des Gehirns »einschreiben« und damit heilsame und harmonisierende Wirkung auf Geist und Seele haben..

Verlag O.W. Barth, Erweiterte Neuauflage (01. Okt. 2014)

ISBN 978-3426292297, Gebundene Ausgabe, 320 Seiten, EUR 24,70