



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 86 / Dez. 2023



© ezörner

**Monika Frick: Volles Engagement für die FG LSB....Seite 04**  
**Doris Andreatta / Andreas Urich: LSB staatl. geprüft....Seite 07**  
**Theodor D. Petzold: Metareflexion von Sprache....Seite 11**  
**Menschen / Institute: LISC....Seite 15**  
**Netzwerk: Susanne Rauch-Zehetner....Seite 20**  
**EWI / SPOWI: Nicht nur / Weihnachts-Spezial....Seite 24**



ImpulsPro





	<b>Vorwort: Ein Jahr der Weichenstellungen für uns als LSB</b>	<b>03</b>
	<b>Monika Frick: Vorarlberg hat eine neue FGO (FV)</b>	<b>04</b>
	<b>Doris Andreatta &amp; Andreas Urich: LSB staatlich geprüft – was bringt's? (LSB)</b>	<b>07</b>
	<b>Theodor D. Petzold: Ist die Kohärenz unserer Sprache gefährdet? (SAL)</b>	<b>11</b>
	<b>Serie: Menschen / Institute – LISC Lignum Scientiae (SBG)</b>	<b>15</b>
	<b>WB: ÖGL – Einladung zum Salutogenese-Symposium in Passau (D/A/CH)</b>	<b>17</b>
	<b>WB: CLS – Selbstwahrnehmung / Persönlichkeit / Supervision (SBG/OÖ/NÖ)</b>	<b>18</b>
	<b>WB: Villa Rosental – Genogramm / Gesundheitsbild® / Sexual-/ Paarberat. (OÖ)</b>	<b>19</b>
	<b>Netzwerkimpuls: Susanne Rauch-Zehetner (VBG)</b>	<b>20</b>
	<b>Literaturimpuls: Thomas Baum – Böse Hoffnung</b>	<b>21</b>
	<b>Literaturimpuls: Friedemann von Bezold – Automentales Training</b>	<b>21</b>
	<b>Literaturimpuls: Theodor D. Petzold &amp; Anja Henke – Motivation</b>	<b>22</b>
	<b>Literaturimpuls: Ursula Seghezzi – Frau Holle und die Goldtochter</b>	<b>22</b>
	<b>Literaturimpuls: Günther Bitzer-Gavornik – Lebens- u. Sozialberatung in Österreich</b>	<b>23</b>
	<b>Heidi Reber – Vitamin D speziell in dieser Jahreszeit (EWI)</b>	<b>24</b>
	<b>Ariane Hitthaller – Genuss-Impuls für die Sinne (EWI)</b>	<b>24</b>
	<b>Andrea Hütthaler – Wenn aber der Körper noch schwach ist (SPOWI)</b>	<b>25</b>
	<b>FROHE FESTTAGE: Gesundes für VOR + ZWISCHEN + NACH den Feiertagen</b>	<b>26</b>
	<b>Impressum und Redaktionsschluss</b>	<b>06</b>





## Ein Jahr der Weichenstellungen für uns als LSB

Liebe Kolleginnen und liebe Kollegen!

In knapp zwei Wochen starten wir ins neue Jahr, da drängt sich in mir einfach der Wunsch nach einem Rückblick auf. Wie war 2023 für uns als LSB? Die neue Befähigungsnachweisverordnung v. 2022/03 kam im Frühjahr 2023 mehr und mehr zur Umsetzung. Dass unsere Ausbildung nun mit dem NQR6 Level einen in Europa vergleichbaren Standard aufweist, freut mich besonders, da ich mich bereits 2008 in der Bundesvertretung dafür ausgesprochen habe. Aus diesem Grund habe ich mir vorgenommen, auch selbst noch die „Meisterprüfung“ abzulegen. Als frisch Geprüfte haben **Doris Andreatta, MSC** und **Mag. Andreas Urich** dazu meine Fragen rund um den Nutzen und das Prozedere der Prüfung gerne beantwortet.

Selbstverständlich zeigt sich unsere Beratungsqualität am stärksten in unserer Arbeit mit den Klienten, und doch ist es wichtig, zusätzlich außenwirksam zu präsentieren, auf Grund welcher Ausbildungsqualität und welcher wissenschaftlich anerkannten Methoden wir befähigt sind. So hat sich in der Wahrnehmung unseres Berufsstandes in den letzten Jahren sehr viel getan. In den **Literaturimpulsen** finden Sie als Beispiel, dass bei einer Buchbesprechung des bekannten **Drehbuch-Autors Thomas Baum** positiv hervorgehoben wird, dass er Lebensberater ist. Im Laufe dieses Jahres wurde in den Ausschreibungen von Institutionen vermehrt nach Lebensberater:innen gesucht, sowohl als zukaufbare Dienstleistung für Coaching und Supervision, als auch im Angestelltenverhältnis. Die engagierte Arbeit unserer Interessensvertretung zeigt Früchte, ebenso das professionelle Auftreten jedes / jeder einzelnen Kolleg:in.

Bei all den aktuellen Herausforderungen, die in unserer Zeit neue Herangehensweisen und ein verändertes Denken hin zu mehr Kooperationen und der Vernetzung von neuem und altem Wissen benötigen, sehe ich unsere Tätigkeit auch in der Verantwortung, diese Entwicklung zu unterstützen und zu fördern. Mein Slogan ist „Ich + Du < WIR“ – in der Gemeinschaft kann sich eine neue Kokreativität entwickeln, die über die Fähigkeiten der Einzelpersonen hinausgeht.

Mit diesen und ähnlichen Themen befassen wir uns beim **Salutogenese Symposium im Mai 2024**; Anmelde-Infos finden Sie bereits in dieser Ausgabe. Einlesen können Sie sich dazu schon im Beitrag von **Theodor D. Petzold** über die **Kohärenz unserer Sprache**.

Wie **Bewährtes Neues stärkt**, davon berichtet **FGO Monika Frick, MSc**, die von ihrer **Vorgängerin KR Susanne Rauch** einen guten Weg übernimmt. In unserer **Interview-Serie** stellt Ihnen **Vorstandskollegin Silvia Wieser, MSc**, Institut **LISC** aus Salzburg vor.

Selbstverständlich finden Sie wieder eine Auswahl an **Weiterbildungs- und Literatur-Impulsen** sowie als **Weihnachtsspecial Anregungen** aus Ernährung, Bewegung und mentaler Seite!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen,  
Frohe Weihnachten und ein glückliches 2024 !

Elfriede Zörner  
Präsidentin der ÖGL



Foto:© ezörner



## Vorarlberg hat eine neue FGO

### Gelungener Wechsel auf Landes- und Bundesebene

von *Monika Frick, MSc, Vorarlberg*

#### Dank an Komm.-Rätin Susanne Rauch-Zehetner

Als erstes möchte ich mich an dieser Stelle bei meiner Vorgängerin, Frau Susanne Rauch-Zehetner, einerseits für ihren langjährigen Einsatz für die Berufsgruppen bedanken und andererseits dafür, dass sie mich bereits seit dem Frühjahr gewissenhaft und geduldig in die Aufgabe als Fachgruppenobfrau eingeführt hat. Besonders toll finde ich auch, dass sie uns im FG-Ausschuss weiterhin mit ihrer Expertise erhalten bleibt.

#### Meine Zielsetzungen

Als neue Obfrau werde ich gerne die von ihr initiierten Angebote und Themen, wie zum Beispiel das BildungsPlus, als finanzielle Unterstützung für Fortbildungen unserer Mitglieder, und die Umsetzung der neuen Verordnung weiterführen. Dazu zählt unter anderem auch die Schaffung von Weiterbildungsangeboten für die neue Befähigungsprüfung im psychosozialen Bereich.

Ich stimme mit Andreas Herz, dem Obmann des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung der WKÖ, überein. Er hebt hervor, dass die zunehmenden psychischen Gesundheitsprobleme und belasteten sozialen Verbindungen der psychosozialen Beratung eine wachsende Bedeutung signalisieren. Besonders betont er die Relevanz angesichts des häufig hohen Stresslevels in der heutigen Arbeitswelt. Psychosoziale Berater:innen spielen eine entscheidende Rolle, indem sie Methoden zur Stressbewältigung vermitteln und die Resilienz fördern. Dies stärkt die Mitarbeiter:innen und macht sie widerstandsfähiger gegenüber den Herausforderungen im Berufsalltag.

In meinem facettenreichen Leben mit persönlichen Höhen und Tiefen, habe ich die Erkenntnis gewonnen, dass meine Familie als konstanter Fels in der Brandung, flankiert von einem kleinen, stabilen Freundeskreis eine grundlegende Stütze für mich bildet. Der Zugang zu unterstützenden Angeboten von Berufskolleg:innen hat mir immer wieder Halt und Orientierung in diesem kontinuierlichen Prozess des „Menschlichen Werdens“ (für mich eine treffende Bezeichnung von Dr. Roman Braun) geboten. Ein bedeutsamer Meilenstein in meiner persönlichen Evolution war die Erkenntnis, dass der Schlüssel zur Veränderung in mir





selbst liegt. Diese Einsicht hat mich dazu geführt, dass ich die Schöpferin meines eigenen Lebens bin. Trotz Unbequemlichkeiten, die mit Herausforderungen einhergehen, habe ich gelernt, dass sie stets auch Chancen für Veränderung und persönliches Wachstum bieten. Diese Erkenntnis verleiht meiner Lebensreise Lebendigkeit und Spannung.

Als psychosoziale Beraterin schöpfe ich Freude draus, andere zu inspirieren und zu ermutigen, ihre Komfortzone zu verlassen und ihren authentischen Kern zu entdecken. Die Vorstellung einer Welt, in der Menschen ihr volles Potenzial ausschöpfen, einander unterstützen, die Schönheit ihrer Unterschiede schätzen und die Vielfalt genießen, fasziniert mich zutiefst. Diese Vision bildet das Fundament meiner Mission, die darauf abzielt, mehr Menschlichkeit, Respekt und Liebe in die Welt zu tragen. Mit einer engagierten Haltung setze ich mich dafür ein, Menschen zu ermutigen, ihre inneren Ressourcen zu aktivieren und ein Umfeld zu schaffen, das von gegenseitigem Verständnis und Unterstützung geprägt ist. Meine professionelle Reise als Lebens- und Sozialberaterin spiegelt meine Überzeugung wider, dass durch die Förderung von Selbstreflexion und Empowerment eine positive Veränderung im individuellen und kollektiven Wohlbefinden möglich ist.

**Als Obfrau der Fachgruppen Personenberatung und Personenbetreuung** in Vorarlberg mit einer Gesamtmitgliederanzahl von über 3.700 aktiven Personen ist es mir ein Anliegen, die Sichtbarkeit der einzelnen Berufsgruppen, einen offenen Dialog und die Enttabuisierung psychosozialer Themen weiter voranzutreiben.

In Kürze wird eine **gezielte Werbekampagne** gestartet, um die Dienstleistungen der Lebens- und Sozialberater:innen, welche sich aus drei Bereichen zusammensetzt, verstärkt ins Bewusstsein der Bevölkerung zu rücken. Die bevorstehende Werbekampagne für die Berufsgruppe der Lebens- und Sozialberater:innen zielt darauf ab, die Vielfalt und ihre Bedeutung in der Öffentlichkeit hervorzuheben. Dabei geht es nicht nur um die Angebote im Bereich der Psychosozialen Beratung, auch die speziellen Angebote unserer Berufsgruppenkolleg:innen im Bereich der Ernährungs- und Sportwissenschaftlichen Beratung sind Inhalt dieses Vorhabens.

Eine weitere und neue Möglichkeit gibt es für die Psychosozialen Berater:innen unserer Fachgruppe. Sie können ihre professionelle Umsetzung nach außen noch besser sichtbar und vergleichbar machen, indem sie die seit kurzem mögliche Absolvierung einer Befähigungsprüfung „Psychosoziale Beratung - Staatlich geprüft“ durchlaufen. Ich lade unsere Fachgruppenmitglieder ein, von dieser Option Gebrauch zu machen und sich damit im nationalen und europäischen Qualitätsrahmen vergleichbar zu positionieren. Die absolvierte Befähigungsprüfung entspricht dem NQR/EQR Level 6. Auch für bereits erfahrene "Senior Professionals" ist dies eine Chance, ein starkes Statement in ihrer Werthaltigkeit nach außen zu setzen und die Anerkennung im professionellen Umfeld zu steigern. Bei der Umsetzung unterstützen wir sie gerne aktiv.

Die Mitglieder der **Berufsgruppe Personenbetreuung** in Vorarlberg setzen sich aus mehr als 3.370 aktiven Personenbetreuer:innen und 19 aktiven Agenturen zusammen.

Auch in diesem Bereich wird gerade österreichweit in Öffentlichkeitsarbeit investiert. Ziel dabei ist es, die Scheinwerfer bewusst auf die Tätigkeit der Personenbetreuer:innen, umgangssprachlich als „24-Stunden-Pflege“ bekannt, zu richten und den Fokus auf eine Erhöhung der Wertschätzung und Anerkennung für diese großen Stützen unserer Gesellschaft zu erwirken. Ihre Arbeit findet meistens im Stillen und hinter den Kulissen statt und die Praxis





zeigt, dass wenn man selbst nicht davon betroffen ist, diese Dienstleistung zu konsumieren, ist das öffentliche Interesse oft ein schnell endendes. Umso mehr möchte ich auf einen Preis für besonders engagierte Personenbetreuer:innen aufmerksam machen. Es läuft derzeit eine Nominierungsmöglichkeit, aus denen ein:e Gewinner:in hervorgeht, die mit dem sogenannten „Daheim Betreut Award 2024“ in Form eines Geldpreises und im Rahmen einer feierlichen Galaveranstaltung im kommenden Frühjahr in Wien ausgezeichnet wird. Nominierungen werden noch bis Ende 2023 entgegengenommen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unser Fachgruppenbüro bei der WKV.

Des Weiteren arbeite ich auch an Möglichkeiten, wie wir unsere Berufsgruppen gut vernetzen und Austausch und Kooperation fördern können. Mir schweben Interaktionstage mit attraktiven Angeboten (Aktivitäten, Besichtigungen, Vorträge, Geselliges, etc.) vor. Wenn es dazu Anregungen, Ideen und Wünsche gibt, freue ich mich über Rückmeldungen. Zum Schluss bleibt mir noch uns allen Zuversicht und Vertrauen in eine lebenswerte Zukunft zu wünschen und dass wir motiviert und gestärkt durch und aus diesen bewegten Zeiten hervorgehen.

**Autorin:**

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

Weitere Infos auf [www.monikafrick.com](http://www.monikafrick.com)

Foto: © WKV

## 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.Feb. 2024!!**

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](mailto: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**





## LSB staatlich geprüft – was bringt's?

### Welchen Nutzen hat die NQR VI Qualifizierung

(siehe Erläuterung zu NQR im Textfeld)

#### I. Interview mit Prüferin Doris Andreatta, MSc, Tirol

**ÖGL:** Liebe Doris, vorab herzlichen Glückwunsch, Du hast ja bereits selbst als eine der ersten den „staatlich geprüften LSB“ Anfang Herbst sehr erfolgreich abgeschlossen und Dich zudem als Prüferin qualifiziert!

Da das Thema rund um die neue Befähigungsnachweisverordnung und der daraus folgenden Möglichkeit mittels einer staatlichen Prüfung (entspr. Meisterprüfung) die Qualifizierung NQR VI zu erreichen, im Kollegenkreis (nach der alten Verordnung) noch Neuland ist, bitte ich Dich, uns das Prüfungsprozedere zu erläutern.

Doris Andreatta, MSc:

Gerne, Elfriede. Tirol, Vorarlberg und Salzburg, wir haben uns als Prüfungsregion zusammengetan und im Frühjahr 2023 unter der Organisation vom Tiroler FGO Bernhard Moritz, MSc ein Team zusammengestellt, das sich für die staatliche Prüfung als Prüfer:innen bereit erklärt hat. Zweieinhalb Tage wurden wir durch Kollege Univ. Prof. Dr. Andreas Schnider in der Abhaltung von kompetenzorientiertem Prüfen geschult. Zudem hat uns Bernhard Moritz, MSc alle Prüfungs-Formalitäten erklärt.

Wir, das waren letztendlich 13 Leute aus Tirol, Salzburg und Vorarlberg, die alle schon über einen sehr langen Zeitraum einen aufrechten LSB-Gewerbeschein besitzen und diese Tätigkeit auch aktiv ausüben, haben uns dann im Herbst 2023 selbst dieser Kommissionellen Prüfung gestellt. Vorab verfassten wir natürlich jede/r ein 10-seitiges Exposé.

Dieses Exposé schreibt man zu einem Fachgebiet, in dem man sich spezialisiert hat. Als Beispiel, ich habe über die Auswirkungen des Stärkentests aus der Positiven Psychologie im Coaching im Vergleich zu herkömmlichem Coaching geschrieben. Das Paper hat einen Umfang von 10 Seiten und widmet sich einer Forschungsfrage. Dieses Exposé wird vorab eingereicht und dem Prüfungsteam zur Kenntnis gebracht.

**ÖGL:** Wie läuft nun die Prüfung konkret ab?

Doris Andreatta, MSc:

Bei der Prüfung stellt man dann das Exposé vor und tauscht sich über relevante Fragen mit dem Prüfungskomitee (2 Prüfer:innen und einer/m Vorsitzenden) aus. Danach zieht man aus seinem Spezialgebiet eine Fallvignette. Da hat man 20 Minuten Zeit, sich

### Was bedeutet der NQR ?

Der Nationale Qualifikationsrahmen (NQR) enthält, grob vereinfacht, acht Niveaustufen. Auf den Stufen 6 bis 8 werden akademische Studien (Bachelor, Master, PhD) eingeordnet. Diese Stufen können auch mit anderen Bildungswegen, so beispielsweise mit der Meisterprüfung, erreicht werden.

Durch die Kopplung des NQR an den Europäischen Qualifikationsrahmen (EQR) sind österreichische Bildungsabschlüsse europaweit vergleichbar. Fachkräfte sind somit, ebenso wie Akademiker, relativ mobil in der europäischen Bildungslandschaft wie auch auf dem europäischen Arbeitsmarkt.

Quelle : <https://www.studieren.at/abschluss/bachelor-meister-gleichwertig/#was-bedeutet-nqr>





vorzubereiten. Anschließend stellt man die eigene Vorgehensweise, entsprechend dem wissenschaftlichen Hintergrund, vor. Auch hier bekommt man von den Prüfer:innen noch ein paar ergänzende Fragen gestellt.

Wichtig ist hier noch zu erwähnen, dass mindestens ein / eine Prüfer:innen auch Spezialist:innen in dem Bereich des Prüflings ist. Dadurch kann wirklich ein Dialog entstehen. Dies unterscheidet sich sehr von herkömmlichen Prüfungssituationen.

Das ist jetzt aus meiner Sicht das Wichtigste zum Ablauf.

**ÖGL: Wie kann man sich auf die Prüfung vorbereiten und wer darf zur mündlichen Befähigungsprüfung antreten?**

**Doris Andreatta, MSc:**

Für die LSB, die zu der Prüfung antreten möchten, werden gute Vorbereitungen angeboten; für unsere Region hält diese Workshops Kollege Bernhard Moritz, MSc. Man erfährt dabei genau wie ein Exposé strukturell aufgebaut sein muss und kann auch den Umgang mit den Fallvignetten üben, dabei wird Wert auf kompetenzorientierte Gesprächsführung gelegt. Diese Fallvignetten wurden übrigens von langjährig tätigen Kolleginnen und Kollegen aus den verschiedenen Fachbereichen anonymisiert aus ihrer Beratungspraxis erstellt.

Die Prüfungskandidaten müssen selbstverständlich den LSB abgeschlossen und das Gewerbe seit 3 Jahren aktiv haben. Zusätzlich braucht man, um zu dieser staatlichen Prüfung antreten zu können, auch in einem der Kerngebiete wie Burnout-Prävention, Sexualberatung, Paarberatung, Supervision oder Training eine Spezialisierung, sprich eine fundierte Zusatzausbildung. Dies ist ja dann auch die Basis für die Fallvignette und auch für das Exposé. Weiteres gibt man für die Prüfung noch den wissenschaftlichen Hintergrund an, in dem man selbst ausgebildet wurde (*redakt. Anmerkung: siehe Methodenkatalog, nach welchem Ansatz beraten wird z.B. systemisch, ...*).

Die nächsten Termine für die Region Tirol, Salzburg und Vorarlberg finden im Juni 2024 statt.

**ÖGL: Danke, Doris, für Deine gute Schilderung, nun kann ich mir ein Bild von dem Prozedere machen. Doch sag, Prüfung bedeutet doch – gleich wie praxiserfahren man ist – Stress: Wie ist es Dir damit ergangen?**

**Doris Andreatta, MSc:**

Ja klar, habe ich auch Nervosität gespürt, doch das gehört dazu und aktiviert auch unser Gehirn. Außerdem darf man sich die Prüfung nicht wie in einem Schulsystem vorstellen, sondern man führt mit der Prüfungskommission (Vorsitzende/r, Prüfer und Prüferin) ein Fachgespräch auf Augenhöhe. Dieses Gespräch bietet die Chance zu zeigen, was man kann, welchen Beratungshintergrund man mitbringt und auf welchen Beratungsschwerpunkt man sich spezialisiert hat. Anhand von praktischen Fällen zeigen wir unsere Beratungskompetenz und die Abgrenzungen zu anderen Berufsgruppen auf.

Mit dieser neuen Meisterprüfung zeigen wir auch als Berufsgruppe nach außen, dass wir bereit sind, uns als Berufsstand weiterzuentwickeln. Dass wir dieses Prüfungsprozedere nicht scheuen, sondern uns auf ein europäisch vergleichbares Qualifizierungsniveau NQR VI wie beispielsweise einen Bachelor-Abschluss begeben.

Es ist eine gute Möglichkeit für LSB ihre Beratungserfahrung mit einem Wissensnachweis zu unterstreichen sowie sich zu deklarieren, wofür man Spezialist/in ist. Daraus ergeben sich neue Vernetzungschancen und Vergleichbarkeit am Markt, denn die Vertiefungsfächer sind mit 15 ECTS bewertet.



Daher lautet meine Empfehlung an die Kolleginnen und Kollegen: Nutzt die angebotenen Workshops mit FGO Bernhard Moritz und Dozent Dr. Andreas Klein (Vorbereitung zum Exposé-Erstellen und zum Erarbeiten der Fallvignetten), reicht Euer Exposé ein und stellt Euch diesem fachlichen Prüfungsgespräch auf hohem Niveau, denn damit zeigen wir auch nach außen die Weiterentwicklung unseres Berufsstandes!

**ÖGL: Danke, liebe Doris, für Deine motivierenden Ausführungen! Danke auch für Deinen Einsatz in der Prüfungskommission – Dein Engagement für unseren Berufsstand tut gut! Für 2024 wünsche ich Dir auch persönlich viel Freude, Gesundheit und Zufriedenheit!**

Zur Gesprächspartnerin von Elfriede Zörner:

**Doris Andreatta, MSc** ist seit 28 Jahren selbständig, ist Pädagogin, Psychologische Beraterin, Unternehmensberaterin, Master Trainerin of Positive Psychology, Supervisorin, Systemischer Coach und seit Herbst 2023 staatlich geprüfte LSB.

Außerdem gehört sie zum Vorstandsteam der ÖGL. Sie lebt und arbeitet in Radfeld, Tirol  
[www.training-beratung.at](http://www.training-beratung.at)

Foto: © Doris Andreatta



**Aus dem Infomail WKV | Fachgruppe der Personenberatung und Personenbetreuung vom 14.11.2023**

## Meisterprüfung wird kostenfrei

„Ab dem 1. Januar 2024 werden sämtliche Meister- und Befähigungsprüfungen kostenfrei. Dies bedeutet, dass auch die Prüfungsgebühren für die Befähigungsprüfung „Psychosoziale Beratung“ entfallen werden. Diese erfreuliche Entwicklung stellt sicher, dass die berufspraktische Höherqualifizierung mit der wissenschaftlichen Höherqualifizierung gleichgestellt wird.“

Für alle, die bereits im November zur Befähigungsprüfung angetreten sind, gibt es ebenfalls gute Nachrichten. Gemäß der Verordnung des Wirtschaftsministeriums, die rückwirkend ab dem 1. Juli 2023 gilt, wird es eine Rückerstattung der bereits entrichteten Prüfungsgebühren geben. Die genauen Durchführungsbestimmungen sind derzeit noch in Verhandlung. Die Meisterprüfungsstellen werden sich mit den Teilnehmer:innen in Verbindung setzen, um die Vorgangsweise zu erläutern.

Diese Entwicklung markiert einen bedeutenden Schritt in der Förderung und Anerkennung der Berufsgruppe. Wir sind stolz darauf, Sie auf dem Weg zu einer noch stärkeren und vielfältigeren psychosozialen Beratungsgemeinschaft zu begleiten.“





## II. Interview mit „staatl. gepr.“ Mag. Andreas Urich, Oberösterreich

**ÖGL:** Lieber Andi, meine Gratulation, Du hast als einer der ersten in Graz die Prüfung zum „staatlich geprüften psychosozialen Berater“ abgelegt! Was hat Dich als erfolgreichen LSB und Ausbildungsleiter dazu bewogen?

**Mag. Andi Urich:**

Meine Motivation diese Prüfung abzulegen, war ursprünglich jene, dass ich als Lehrgangsleiter eines Ausbildungsinstitut unbedingt wissen wollte, wie der Ablauf dieser ist, um den angehenden Ausbildungskandidat:innen zu berichten und künftig die Vorbereitungen darauf zu adaptieren.

**ÖGL:** Du hast sozusagen Feldforschung betrieben. Und wie hast Du das Prüfungsprozedere erlebt?

**Mag. Andi Urich:**

Der Ablauf der Prüfung war sehr professionell, wertschätzend und auf Augenhöhe. Hierbei möchte ich die Namen der Prüfer, Ing. Bernhard Fastner und Mag. Günther Bliem ausdrücklich erwähnen.

Weiters wurde die Prüfung reflektiert und ich zu einem Feedback (z.B. Mindestprüfungsdauer) über Optimierungsprozesse eingeladen, welches auch weitergeleitet wird.

**ÖGL:** Das klingt sehr positiv. Welches Resümee ziehst Du daraus?

**Mag. Andi Urich:**

Das Wissen um den Ablauf habe ich bekommen, zusätzlich ein Qualitätsmerkmal in Form des Gütesiegels. Diese Gütesiegel entspricht dem sogenannten NQR 6 Level auf Meisterebene und befindet sich somit auf Bachelor-Niveau, was auch einen Zugang zur universitären Weiterbildung ermöglicht.

Grundsätzlich war die Prüfung auch eine persönliche Bereicherung und kann ich allen bereits praktizierenden psychosozialen Berater:innen nur empfehlen. Noch dazu entstehen keine Prüfungskosten und das Land Oberösterreich fördert diese Prüfung auch noch mit 1000 Euro.

**ÖGL:** Danke, Andi, für diesen wertvollen Kurzbericht! Für 2024 wünsche ich Dir weiterhin viel Freude in Deiner Beratungs- und Lehrtätigkeit wie auch in Deinem Privatleben sowie Gesundheit und Zufriedenheit!

Zum Gesprächspartner von Elfriede Zörner:

**Mag. Andreas Urich** ist zertifizierter Lehrcoach und Lehrtrainer, staatlich geprüfter Psychosozialer Berater, Unternehmensberater, Erziehungswissenschaftler, Psychosozialer Coach (zert. bei ECA), Mediator nach ZiviMediatG, Lehrsupervisor, Fach- und Verhaltenstrainer, Diplomierter Mentaltrainer. Er lebt und arbeitet in Vöcklabruck, Oberösterreich

[www.urich-coaching.com](http://www.urich-coaching.com)

Foto: © A.Urich





## Einladung zu einer Metareflexion von Sprache

### Ist die Kohärenz unserer Sprache gefährdet? Wie können wir sie kohärenter machen?

Von Theodor D. Petzold, Bad Gandersheim

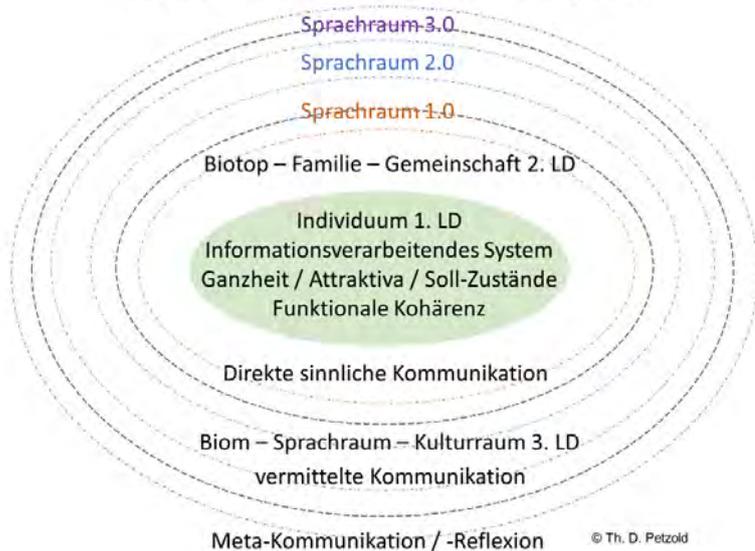
Eigentlich reden wir miteinander, um unsere Anliegen und Beziehungsrollen abzustimmen. Mit der Sprache wird die Art des Kooperierens in einer Gesellschaft geprägt. Um nachhaltig aufbauend zu kooperieren, braucht es eine gute Abstimmung über gemeinsame Ziele und die unterschiedlichen Rollen. Durch derart menschlich intendiertes Sprechen kokreieren wir einen möglichst kohärenten Sprachraum. Dieser ist Grundlage für ein gelingendes Kooperieren in einer Gesellschaft und inzwischen auch global.

Die aktuelle verbale Kommunikation über die Medien, in vielen Arbeitskontexten und sogar auch häufig im privaten Umfeld scheint anders motiviert zu sein. Es scheint primär um Rechthaben, moralisch Urteilen, Parteiergreifen, Verteidigung bis zur Kriegsführung zu gehen. Womöglich könnte es für ein Zurückfinden zu kohärenterer Kommunikation hilfreich sein, wenn wir unseren Gebrauch der Sprache einmal aus einer Vogelperspektive reflektieren.

#### Wie erlernen wir das Sprechen?

#### Lebensdimensionen und Sprachräume

Biosphäre – Menschheit – Gaia 4. LD (> Metasysteme)



Wenn Eltern ihren Kindern schöne Geschichten erzählen oder vorlesen, können die Kinder in Resonanz mit dem emotional gefärbten Tonfall der Stimme und mit den Inhalten der Geschichte gehen. So wird eine positive Resonanzbeziehung zwischen ihnen mittels Sprechens aufgebaut. Hier ist die Wirkung beim Kind zum einen abhängig von den Emotionen des Vorlesenden und zum anderen von den Inhalten der Geschichte, inklusive der beschriebenen Rollen, mit denen sich das Kind identifizieren kann. Die Resonanzvorgänge führen zur Aktivierung von Zentren und zur Verschaltung von Neuronen im Gehirn: Die Worte werden mit Empfindungen verknüpft. Diese können sich gut und stimmig anfühlen, Lust anregen oder Angst und Stress verursachen. Wenn die sinnlich aufgenommenen Informationen im Kind Resonanz gefunden haben, werden sie autonom verarbeitet. Der Mensch ist ein informationsverarbeit-



endes Wesen. Dabei strebt das Gehirn nach Kohärenz, nach Übereinstimmung aller Erfahrungen und konstruiert aus den unterschiedlichen Eingängen ein Gesamtbild. Dieses soll für das Leben möglichst aufbauend sein.

## Zur Entwicklung der Sprache in einer systemischen Holarchie<sup>1</sup>

Sprechen ist kultiviertes Kommunizieren. Zum einen sprechen Menschen über ihre in die Zukunft weisenden Wünsche, Anliegen und Visionen – ihre Intention; und zum anderen über Erfahrungen, Gewordenes, Beobachtetes, das aus der Vergangenheit stammt. Wir sprechen, um uns miteinander abzustimmen. Insbesondere dient Sprache der Kommunikation von aktuell nicht sinnlich Wahrnehmbarem, also abstrahierten Informationen. Dies ist charakteristisch für die kulturelle Lebensdimension (s.o. Grafik; Petzold & Henke 2023: „Motivation...“; Petzold 2022 „Schöpferisch kommunizieren...“).

### Sprachräume 1.0 bis 3.0

Beim lebendigen Sprechen in Präsenz werden die Bedeutungen der Worte und Sätze durch Ton/Stimme (s.a. Kommentar von Dr. Falk Fischer vom 1.11.23 im Blog <https://salutogenese-zentrum.de/blog-perspektivwechsel-salutogenese/>), durch Mimik, Gestik, Haltung, Geruch und Umfeld(-beziehungen) geprägt und deutlich.<sup>2</sup> Dieses Phänomen sei hier die Sprache 1.0 bzw. Sprachraum 1.0 genannt.

Mit der Verschriftlichung der Sprache und besonders mit dem Buchdruck entsteht Sprache 2.0: ein, zusätzlich zur sinnlich und intern-extern abgestimmten Sprache 1.0, zunehmend von sinnlich wahrnehmbaren Bedeutungen gelöster, abstrakter Sprachraum. Die Leser:innen können die Wahrhaftigkeit des Geschriebenen nicht mehr mit eigenen, sinnlichen Wahrnehmungen des Autors überprüfen. Im Volksmund entstand die Redewendung: „*Der lügt wie gedruckt.*“ Mit Hilfe von Drucksachen verbreiten sich gute wie schlechte Ideen und regen viele Menschen inspirierend an – unabhängig von einem Kontakt zum Autor. Die Leser:innen können im Austausch mit anderen selbst darüber bestimmen, ob sie die Schriftstücke gut oder schlecht finden, womit sie positiv oder negativ in Resonanz gehen, was sie stimmig oder unstimmig empfinden.

Im Rechthabestreit um Wahrheit sind einige Naturwissenschaften ganz vorne an. Normalbürger:innen können die verkündeten Forschungsergebnisse nicht überprüfen – ihnen bleibt nur das Glauben. In Wissenschaften geht es für viele um das Prinzip der Falsifikation, um beweisen wollen oder müssen. Es geht kaum um ihre persönliche Motivation und den systemischen Sinn ihrer Forschung, Erkenntnisse und Aussagen. Die Naturwissenschaften wollen meist die „Dinge an sich“ untersuchen – ohne den menschlichen Beobachter und Akteur – und haben versucht, dabei das forschende Subjekt, den Menschen, zu negieren. In ihren Köpfen haben sie eine Natur ohne menschliches Subjekt untersucht und konstruiert. In ihrer objektivistischen Sprache ist das lebendige Subjekt liquidiert. Nun besteht die Gefahr, dass ein Ausführungsorgan der Naturwissenschaften, die Technik, im Dienst kurzfristiger Profitmaximierung das Leben des Subjekts auf der Erde liquidiert – z.B. durch Kriege und/oder Umweltzerstörung.

Insgesamt kann man allerdings festhalten, dass die Entwicklung des Lese- und Schreibvermögens die geistige Entfaltung und Bewusstheit vieler Menschen, also ein abstraktes Denken, gefördert hat – wenn auch häufig in die Richtung der verbreiteten Schriften.

<sup>1</sup> Holarchie bezeichnet eine Ordnung von Ganzheiten: Das größere/komplexere Übersystem ist dem kleineren/weniger komplexen übergeordnet: Die Familie dem Individuum, die Gesellschaft der Familie...

<sup>2</sup> Die dem Sprechen vorausgehende vorsprachlich sinnliche Kommunikation bekommt in der Klassifizierung „Kommunikation 0.1...“.





Die digitale Kommunikation, per Handy und Internet zusammen mit Emojis, Bildern und Tönen sowie jetzt auch künstlich erzeugten lebensähnlichen Reden und Filmen in Sekundenschnelle weltweit, erweitert den gedruckten Sprachraum noch einmal dimensional zum Sprachraum 3.0. Jetzt breiten sich Ideen und alle anderen Informationen wie auch Fotos und Reden fast ohne Zeitverlust weltweit aus und werden von (fast) jedem und für jeden zur Verfügung gestellt. Dieser Sprachraum 3.0 ist anscheinend der Anfang eines neuen globalen Kommunikationsraums.

## Tücken des Sprachraums 3.0

Die künstliche Erzeugung von Sprache, Bildern und Tönen erlaubt auch das *Täuschen* und *Lügen* noch perfekter, denn dieser Fake ist noch schwieriger von erlebbarer Wirklichkeit zu unterscheiden. Die schon länger anhaltende Kommerzialisierung der Sprache durch Verknüpfung von für uns Menschen wichtigen positiven Begriffen wie „Liebe“ und „Freude“ mit Konsumgütern wie Süßigkeiten und Geschenkartikeln ist durch die Sprache 3.0 bis in alle Lebensbereiche vorgedrungen. Selbst persönliches Suchen von irgendwas im Internet wird kommerziell ausgeschlachtet. Es fühlt sich an wie eine Enteignung unserer Sprache, unseres kommunikativen und gefühlten Redens. Wie können wir uns die Sprache wieder aneignen? Wie können wir diese zu einem gemeinsamen Kohärenzraum mitgestalten, in dem wir als autonome Menschen zusammenfinden?

Fake – gehypt durch sog. künstliche Intelligenz KI – hat heute das Potenzial zu einer *kurzfristigen* neuen Wirklichkeit zu werden. Wer schafft eine *nachhaltige* neue Wirklichkeit – KI (heute zur Profitmaximierung und/oder zum Machterhalt) oder wir Menschen mit lebendiger Intelligenz LI zum Kooperieren zum guten Leben Aller, zum Abstimmen der Bedürfnisse, Anliegen, Visionen und Erfahrungen (wo möglich, mit angepasster Anwendung von KI)?

## Beiträge zur Kohärenz der Sprache

Zur Unterscheidung zwischen bedeutungsloser und deshalb Fake-Sprache (durch KI- wie z.B. chat-GPT) und von lebendiger Intelligenz formulierter lebendiger Sprache können Fragen helfen wie: *Was ist die Intentionalität des Autors? Was bewirkt der Text in mir?*

Zur Unterscheidung einer psychologischen/kognitiven Kriegsführung (letztlich Kriegspropaganda) von einer friedlich motivierten Sprache, können zusätzlich diese Fragen helfen: *Bringt der Text Argumente für Frieden oder für Vergeltung? Erzeugt er ein Gefühl in Richtung Frieden oder von Angst und Gewalt?*

Richtungsweisend können und sollen wir uns über die Fragen austauschen und abstimmen: *Welche Art von Sprache willst du und wollen wir kultivieren? Wie wollen und können wir unseren Sprachraum kohärenter und salutogener mitgestalten?*

Ausgehend davon, dass der übergeordnete evolutionäre Sinn und Zweck von Sprache ist, Menschen überindividuell intentional zu verbinden – können wir intentional sprechend immer *komplexere Kommunikation und Kooperation* entfalten. Ein sprachlicher Kommunikationsraum bildet einen potentiellen Kohärenzraum für menschliches Kooperieren zum guten Leben. Mit diesem Kohärenzraum ist ein Resonanzraum gemeint, in dem Menschen in Kommunikation miteinander ihre Gesellschaft und Kultur passend aufbauend und entwicklungsfördernd mitgestalten – passend auch in größere, menschliche und ökologische Zusammenhänge.





## *Eigene Anliegen kommunizieren*

Ausgehend von dem Wissen um die drei Grundmotivationen<sup>3</sup> und deren Zusammenspiel braucht es mehr Kommunikation, die durch die Kohärenzmotivation veranlasst ist. Es braucht mehr Reden über eigene und *Abstimmen* über gemeinsame *Kohärenzziele*. Das bedeutet, dass wir die Sprache primär zur Kommunikation unserer Bedürfnisse, Wünsche und auch längerfristigen Anliegen gebrauchen, für individuelle, gemeinschaftliche, kulturelle, globale und geistige Ziele. Zum Abwenden von Gefahren sollen wir sie nur kurzfristig und ansonsten sekundär verwenden (s. „kokreative Gruppenprozesse“ <https://salutogenese-zentrum.de/was-sind-kokreative-gruppenprozesse/> ), ebenso zur Ausrichtung auf lustversprechende Ziele.

Zu diesem Thema gibt es noch viel zu reflektieren, auszutauschen und zu diskutieren: Was hängt alles mit einer Sprache zusammen? Welche Art von Sprache wollen wir kultivieren? Wie können die verschiedenen Erstsprachen untereinander Kohärenz finden? Damit Sprachräume und auch die globale Kommunikation kohärenter werden, salutogener und aufbauender?

## *Autor*

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

Fotos: © Th.D.Petzold

Wenn Sie weiter zu diesem Themenbereich informiert sein und mitdiskutieren wollen, schauen und abonnieren Sie den Blog:

<https://salutogenese-zentrum.de/blog-perspektivwechsel-salutogenese/>

Themenvorschau: Die nächsten Posts in diesem Blog werden voraussichtlich den Themen „Macht-Opfer-Dynamik in der Sprache“ (das Susanne Sußner in ihrem Kommentar zum letzten Beitrag in diesem Blog angesprochen hat) und „Wahrheit und Wahrhaftigkeit“ gewidmet – es sei denn, es ergeben sich aus der Diskussion andere Themen.

---

<sup>3</sup> Kohärenz,- Appetenz- und Aversionsmotivation; s. Petzold & Henke 2023: Motivation. Grundlegendes für ein gelingendes Lebens“ [www.geen.de](http://www.geen.de).



Im Interview mit Silvia Wieser MSc



**LIGNUM SCIENTIAE**  
 Institut für Potentialentfaltung OG  
[www.lisc.at](http://www.lisc.at)

**Claudia Sima, MSc**  
**Dominik Thurner, MSc**  
**Mag. Rudolf Neubauer, MSc**

(re im Bild)



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

Der Gedanke an einer Institutsgründung war bereits 2019, aber die Umsetzung der Gründung erfolgte mitten in der Pandemie im Februar 2021, da wir unter anderem auch die Notwendigkeit gesehen haben, dass gut ausgebildete Psychosoziale Berater:innen wichtig für Krisensituationen und für die Gesundheitsvorsorge sind. Speziell in unserer Region im Pinzgau (Mittersill / Salzburg) gab es keine Möglichkeiten für diese Ausbildung.

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

Wir entschieden uns für eine systemische und hypnosystemisch Grundhaltung, welche wir nicht nur in den Lehrgängen vermitteln, sondern dieser Haltung auch in unserem täglichen Tun gerecht werden wollen. Zusätzlich wird auch der Verhaltensmodifizierende Ansatz gelehrt. Und der Spaß am Lernen darf natürlich auch nicht zu kurz kommen.

## Lignum Scientiae – Institut für Potentialentfaltung

### Kurzportrait

Lignum Scientiae – Baum der Erkenntnis/des Wissens. Uns war wichtig, mit Hilfe unseres Unternehmensnamens auch unsere Haltung zu kommunizieren. So steht einerseits das Wissen im Fokus und andererseits symbolisiert der Baum, dessen Wurzeln bis hinauf zur Krone reichen, die Wichtigkeit des „Verwurzelt-Seins“, der Verbundenheit verschiedener Einzelheiten in ein Ganzes. Diese Ganzheit steht im Mittelpunkt.

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



## Wie haben Sie die Anfangszeit Ihres Instituts erlebt?

Aufregend, spannend, lehrreich und herausfordernd! Wir haben so tolle und engagierte Teilnehmer:innen, und letzte Woche hat bereits der dritte Lehrgang gestartet. Das bestätigt, dass die Gründung die richtige Entscheidung war.

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

In erster Linie mit Social Media Werbung und Google Adwords.

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

Grundsätzlich hat sich nichts verändert. Die Nachfrage zur Ausbildung ist nach wie vor groß, da offensichtlich auch die Inhalte ansprechend sind und wir freuen uns sehr, dass Teilnehmer:innen aus ganz Österreich zu uns kommen. Der Oberpinzgau ist ja auch noch zusätzlich ein wunderschöner Ausbildungsort.

## Was ist Ihnen persönlich wichtig bei Ihrer Arbeit?

Die Freude, mit Menschen zu arbeiten und die Welt vielleicht dadurch ein bisschen besser zu machen. Der Fokus auf psychische und körperliche Gesundheit wird immer wichtiger!

## Welchen Erfolgstitel haben Sie für Gründer:innen?

Den Mut zu haben, es „einfach“ zu tun!

## Vielen herzlichen Dank für das Interview!

Foto:© [www.lisc.at](http://www.lisc.at)

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)





## Einladung zum

## Salutogenese-Symposium am 03.-05. Mai 2024 in Passau:

### Weiterentwicklung der Salutogenese?! – Wo stehen wir?

Eine Gruppe von vier engagierten Menschen und Organisationen aus den D/A/CH-Staaten (s.u.) laden herzlich zu einem kokreativen Austausch ein unter der Fragestellung:

#### **Was gibt es Neues zur Weiterentwicklung der Salutogenese – in Praxis und Theorie?**

Das umfangreiche **Programm** zeigt, wie viele engagierte und aktive Menschen anregend von ihren Erfahrungen, Projekten, Ideen und Visionen zur gesunden Entwicklung berichten wollen, diese vermitteln und auch zur Diskussion stellen. Das Symposium soll ein Meilenstein werden zu mehr und gemeinsamer Klarheit über:

#### **Welche Aspekte der Salutogenese – praktische und theoretische – möchtest du kultivieren?**

**Wann** Freitag, 03. Mai 14.30 Uhr – Sonntag, 05. Mai 2024 14.30 Uhr

**Wo** Seminarhaus *Spectrum-Kirche* in Passau

**Kosten** **für Übernachtung & Verpflegung & Tagungspauschale**  
pro Person im DZ 290 €; im EZ 335 € und  
für Tages-Gäste 80 €/Tag oder 160 € für das ganze Symposium.

**Seminargebühr für Organisation:** auf **Spendenbasis** (bei Überweisung ab 50€ ans Zentrum für Salutogenese kann eine Spendenbescheinigung ausgestellt werden), ansonsten gerne vor Ort in eine Spendenbox.

### Anmeldung / Infos / Organisation:

Zentrum für Salutogenese, Frau Beate Holte [info@salutogenese-zentrum.de](mailto:info@salutogenese-zentrum.de)

**Das Symposiums-Programm finden Sie hier >>**

Mit herzlichem Gruß und Vorfreude auf einen ergiebigen kokreativen Austausch

*Elfriede Zörner*, Präsidentin der ÖGL – Österr. Ges. f. Lebensberatung (A),

*Dr. med. Michael Deppeler*, Leiter von dialog-gesundheit – xunds grauholz (CH),

*Dipl.-Psych. Petra Keiten*, Coaching und Prozessbegleitung (D),

*Theodor Dierk Petzold*, Arzt, Leiter Zentrum für Salutogenese (D)





Anmeldung und Info: 0677/99011943  
www.cls-austria.at office@cls-austria.at

## SELBSTWAHRNEHMUNGSKOMPETENZ als Voraussetzung für gelingendes Leben

SALZBURG | Kolpinghaus

Samstag, 10. Februar 2024, 9:30 – 18:30 Uhr, € 140 | 10 Eh Fortbildung

Seminarleiter: Mag. H. Jörg Schagerl Diplom-Lebensberater, Experte in Aufstellungsarbeit und Paarberatung

Unser Körper trägt die Fähigkeit in sich, Entwicklungslösungen und Heilungswege aufzuzeigen. Zweifelsohne ist es aber nicht so leicht, sich selbst richtig „zu spüren“ oder etwa die Körpermarker zu entdecken, die zielführende Heilswege anzeigen.

## PERSÖNLICHKEIT & IDENTITÄT

Fortbildung für Persönlichkeitsentwicklung  
und ganzheitliche Lebensgestaltung

OÖ, LINZ | Gästehaus im Priesterseminar

4 Module zu je € 450 | April bis Oktober 2024

Lehrgangleiterin Dr. Beate M. Bruckner

*Ein authentisches Leben zu führen, das zu unserem Wesen und unseren Werten passt, macht frei und glücklich.* Es ist oft aber gar nicht so einfach mehr Klarheit über die Persönlichkeit, das Wesen, die Prägungen und Begabungen zu bekommen:

- Wer bin ich in meiner Einzigartigkeit & Besonderheit?
- Was hat mich bisher geprägt & wie kann ich eine erfüllte Zukunft gestalten?
- Wer bin ich in meinem tiefsten Inneren & wie entwickle ich ein authentisches, kraftvolles Leben, das mir und meinen Werten entspricht?



FORTBILDUNGSLEHRGANG FÜR DIPLOM-LEBENSBERATER:INNEN SOWIE ABSOLVENT:INNEN  
GLEICHWERTIGER AUSBILDUNGEN

## SUPERVISION | EXPERTIN / EXPERTE werden!!!!

NÖ, St. Pölten | Bildungshaus St. Hippolyt

4 Module zu je € 570 | Beginn am 10. Mai 2024 (bis Dez 2024)

Lehrgangleiter DSA Walter Steindl

VISIONEN VERFOLGEN - ZIELE ERREICHEN - IDEEN VERWIRKLICHEN.

SUPERVISION bedeutet, die eigenen Systeme zu reflektieren, den Kontext zu beachten, sowie Wirklichkeits-gewohnheiten des zu Beratenden und die Realitätskonstruktionen der anderen als deren Sichtweisen zu sehen und sich um kreativ-strukturelle Ankoppelungen zu bemühen. Mit dieser Ausbildung sollen Sie befähigt werden eine qualifizierte Supervisionspraxis anzubieten. Sie erwerben Fach- und Handlungskompetenz zur Einzel- und Gruppensupervision.



18 (pr)





## Spezialisieren Sie sich und werden Sie Expert:in!



### 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)



### Gesundheitsbild® nach Dr. Harry Merl

Das Gesundheitsbild® ist eine Methode, die Sie für Ihre Klient:innen nutzen können, um gemeinsam deren eigene Zielvorstellung und Gesundheit zu visualisieren und abzurufen. Mit Luca Merl, MSc., dem Enkel von Dr. Harry Merl, erleben Sie an diesem Tag, wie das Gesundheitsbild bei Zielerreichung, Vergebungsarbeit und als Entscheidungshilfe unterstützen kann und überall und jederzeit einsetzbar ist.

**16. Februar 2024** (als 8-stündige Fortbildung anrechenbar)



### Eine unverschämte Beratung - Sexualberatung

In der zweitägigen Fortbildung reden wir Klartext. Sie erfahren, warum Sexualität ein Lebensthema ist. Wie sie funktioniert, was sie mit uns macht und wie wir sie besprechbar machen. Sexualität beeinflusst alle unsere Lebensbereiche und trotzdem ist sie immer noch ein Tabuthema. Wer den Mut hat, über die (Scham)grenze hinaus zu blicken, schafft Raum für das zutiefst Menschliche und macht Platz für Gefühle und Bedürfnisse, die mit Klient:innen besprochen werden wollen.

**29. - 30. April 2024** (als 16-stündige Fortbildung anrechenbar)



### Fortbildungslehrgang Paarberatung

Paarberatung ist ein spannendes und umfangreiches Arbeitsfeld, welches sich in Setting, Prozess und Beziehungsdynamik in einigen wesentlichen Aspekten zur Einzelberatung unterscheidet. Ziel der Paarberatung ist es, einen sicheren Rahmen zu ermöglichen, in welchem unterschiedliche Vorstellungen, Konflikte oder Verletzungen auf Augenhöhe bearbeitet werden können. Lebensberater:innen können sich nach Absolvierung in die Expert:innenliste Paarberatung der WKO eintragen lassen.

**5 Module, 13. Mai bis 21. November 2024**



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



Florian Huemer, MA  
Institutsleiter



19 (pr)



## Dank an Komm.-Rätin Susanne Rauch-Zehetner

Susanne Rauch-Zehetner hat in den letzten 20 Jahren mit ihrer zielstrebigem und charmanten Art sehr viel für unsere Berufsgruppe geleistet und in ihren vielseitigen Funktionen enorm viel umgesetzt – sie war für uns im Fachverband auf Bundesebene tätig, als Fachgruppenobfrau und als EPU-Sprecherin auf Vorarlberger Landesebene – und dies sind nur die drei wichtigsten Gebiete ihres erfolgreichen Wirkens.

Nun zieht sie sich, nachdem sie ihre Nachfolge gut vorbereitet hat, aus der ersten Reihe zurück, steht jedoch weiterhin dem Fachgruppenausschuss beratend zur Seite.

Liebe Susanne, herzlichen Dank im Namen der Berufsgruppe für Deinen enormen Einsatz all die vielen Jahre! Nun wünschen wir Dir, dass Du das Mehr an Freizeit richtig genießen kannst und hoffen, Dich bei der einen oder anderen Gelegenheit wiederzusehen!

Persönlich sage ich Dir lieben Dank für die ausgezeichnete Zusammenarbeit, aus der die schöne Freundschaft entstanden ist und wünsche Dir weiterhin alles Gute! Elfriede



2005 WKÖ



2008 FV am Gebhardsberg



2009 Tagung Linz



2009 Tagung Schloss Hofen



2012 Open House Bregenz



2012 BG Tagung



2014 KR-Feier WKV



2018 LSB bei Österreich Radrundfahrt in Feldkirch



2022 WKV



2023 WKV

Fotos: © WKV / ezörner



## Thomas Baum

### Böse Hoffnung

Kriminalroman

Ja, Sie lesen richtig, wir stellen heute einen Kriminalroman vor, denn er stammt aus der Feder des langjährigen LSB-Kollegen Thomas Baum, der zudem ein erfolgreicher Drehbuch- und Krimiautor ist. Dieses Buch ist sein fünfter Linz-Krimi und besticht – laut OÖN-Redakteur Helmut Atteneder – sprachlich und mit Höllentempo:

„Thomas Baum ist ein erfolgreicher Drehbuch- und Krimiautor, zudem ist der Linzer auch Lebens- und Sozialberater. Eine fruchtende Kombination für die Linz-Krimis des 63-Jährigen, die sich sprachlich von vielen Pendants aus dem Mühlviertel oder dem Ausseerland abheben. Sein bisher letzter Krimi "Schwarze Sterne" war herausragend. Heute erscheint mit "Böse Hoffnung" der fünfte Fall von Kommissar Robert Worschädli und seiner Kollegin Sabine Schinagl und der Verlag lässt im Klappentext ausrichten, dass es sich um den bisher persönlichsten Fall Worschädli's handelt. Das ist untertrieben.... Thomas Baum überzeugt erneut sprachlich und mit filmreifem Tempo. Die Handlung reicht aber für drei Leben. Womit sollen sich Worschädli und Co in ihrem nächsten Fall beschäftigen? Die Latte liegt mörderhoch.“

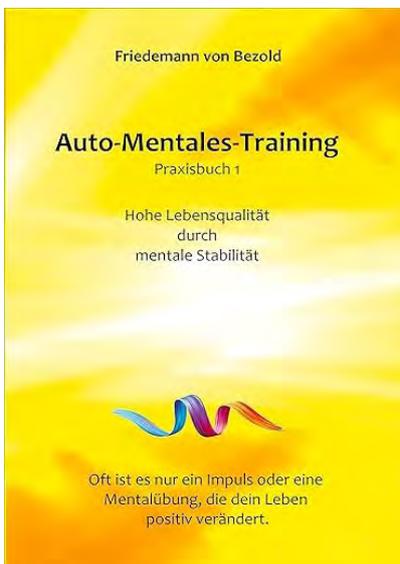
(Quelle vom 06.11.2023:

<https://www.nachrichten.at/kultur/nach-diesem-worschaedli-krimi-liegt-die-latte-moerderhoch;art16,3894837?dicbo=v2-ChmUAGm> )

Haymon Verlag; 1. Edition (13. Dezember 2023)

ISBN: 978-709979648, Taschenbuch, 336 Seiten, Eur 14,95

Weitere Infos: [www.thomasbaum.at](http://www.thomasbaum.at)



## Friedemann von Bezold

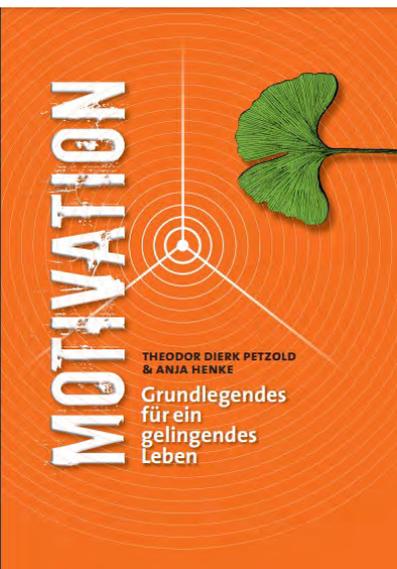
### Automentales Training

Praxisbuch 1: Hohe Lebensqualität durch mentale Stabilität

Das zweite Buch, das wir vorstellen, stammt ebenfalls von einem LSB-Kollegen, der zudem anregt, wir sollten uns alle trauen, ein Buch herauszubringen! „Das Ziel des Auto-Mentalen-Trainings ist die Erreichung einer dauerhaften mentalen Stabilität durch die Konzentration in erster Linie auf die positiven Themen in unserem Leben. Eine dauerhafte mentale Stabilität gibt uns die Kraft, Ruhe und Gelassenheit auch für uns schwierige Zeiten gut zu bestehen und zu meistern. Auto-Mentales-Training ist sehr wirkungsvoll und führt zielsicher und effektiv zum gewünschten Ergebnis. Durch die leichte Verständlichkeit ist Auto-Mentales-Training ohne großen Aufwand schnell erlern- und durchführbar. Das Fachbuch ist praxisnah geschrieben. Zu jedem Thema gibt es Übungsempfehlungen als Grundlage für den individuellen Trainingsplan. Die beschriebenen Mentaltechniken werden mit etwas Übung automatisch im Alltag integriert und können somit ohne großen Mehraufwand punktuell und zielsicher zum Einsatz kommen. Die persönliche Lebensqualität wird deutlich verbessert.“ (Quelle: Amazon 18.12.2023)

Verlag tredition; 1. Edition (28. Oktober 2021) - Weitere Infos: [www.friedemannvonbezold.com](http://www.friedemannvonbezold.com)

ISBN: 978-3347246355, Taschenbuch, 152 Seiten, Eur 29,90



**Theo Dierk Petzold, Anja Henke**

## **Motivation**

### **Grundlegendes für ein gelingendes Leben**

Ein gelingendes Leben bringt Erneuerung in vielen Lebensbereichen mit sich. Erneuerung ist dabei einfacher als gedacht. Sie kommt aus uns selbst und entspringt unseren grundlegenden Bedürfnissen nach Stimmigkeit und Entfaltung.

Theodor Dierk Petzold und Anja Henke bringen aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse der Psychologie, Hirn- und Komplexitätsforschung in einen integrierenden, systemischen und vor allem menschlichen Denkrahmen.

Sie stellen schlüssig dar, was das Wesen des Menschen ausmacht. Sein umfassendster und übergeordneter Beweggrund ist, ein stimmiges Leben in seiner mehrdimensionalen Umwelt zu führen und damit seiner natürlichen

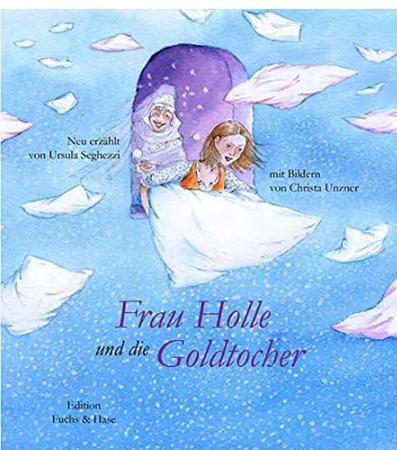
Motivation zur Kohärenz zu folgen. Mit diesem Wissen lassen sich sowohl das eigene Leben als auch die Begleitung anderer Menschen in Therapie, Coaching und Pädagogik einfacher und gedeihlicher gestalten. Im Kultivieren der Kohärenzmotivation liegt auch eine Chance zur Mitgestaltung einer friedlichen Weiterentwicklung unserer Zivilisationen – für alle Menschen.

**Verlag Gesunde Entwicklung; 1. Edition (14. Dezember 2022)**

**ISBN: 978-3-949646-15-7, Taschenbuch, 272 Seiten, Eur 25,20**

**Farbdruck mit Fotos, 24 Abb., 3 Tabelle**

**Weitere Infos: [www.salutogenesezentrum.de](http://www.salutogenesezentrum.de)**



**Ursula Seghezzi**

## **Frau Holle und die Goldtochter**

### **Ein Märchen der Bärenfrau (Angstfreie Märchen)**

Vielen ist die Transformationsforscherin Ursula Seghezzi durch ihr „Wandlungsrad“ gut bekannt. Die gebürtige Liechtensteinerin, die im norddeutschen Wendland eine neue Heimat gefunden hat, befasst sich intensiv mit Initiationsprozessen und hat unter diesem Aspekt die Märchen der Brüder Grimm neu interpretiert. Ein Buch, das sich - nicht nur um diese Jahreszeit – ideal zum Verschenken und Selber-Schenken eignet!

Die Geschichte von Frau Holle ist eines der bekanntesten Grimm'schen Märchen. Hier wird sie für einmal anders erzählt: Es ist nicht die böse Stiefmutter, die ihr Kind

verstößt, sondern die Mutter, die ihre Tochter auf die große Reise zu Frau Holle schickt. Dort lernt die Goldtochter im Rhythmus der Jahreszeiten zu leben – das bringt Glück. Wer sich nicht an diese Lebensweisheit hält, wird für immer vom Pech verfolgt. Dieses poetische, tief sinnige Buch nimmt Kinder und Erwachsene auf eine angstfreie und liebevolle Reise mit ins Reich der Frau Holle. (Quelle: U.Seghezzi)

**Verlag van Eck; 1. Edition (20. Juli 2021)**

**ISBN 978-3905881684, Taschenbuch, 32 Seiten, EUR 19,02**

**Weitere Infos: <https://umainstitut.net/>**



## Günther Bitzer-Gavornik (Hrsg.) **Lebens- und Sozialberatung in Österreich** 5., überarbeitete und ergänzte Auflage

Zu guter Letzt möchte ich in Erinnerung bringen, dass Ende November unser steirischer Kollege Dr. Günther Bitzer-Gavornik, der die Berufsgruppe seit der Gründungszeit kennt und maßgeblich mitgestaltet hat, nun das 5. überarbeitete Werk „Lebens- und Sozialberatung in Österreich“ herausgebracht hat.

Eine sehr beachtliche Leistung, wenn man eine Ahnung hat, was es heißt, so viele Mitautor:innen (40 an der Zahl) einzuladen, zu koordinieren, die Beiträge abzusprechen, die Gespräche mit dem Verlag zu führen,... Es hat mir Freude bereitet, meinen Beitrag über Gesundheitsberatung völlig neu zu überarbeiten und so haben es viele andere getan und auch neue Aspekte der Lebensberatung wurden ergänzt.

Mitgeschrieben haben neben dem Herausgeber unter anderem die Gründungsobfrau der LSB, Rotraud A. Perner sowie Peter Battistich, Helene Drexler, Marietheres Frauendorfer, Andreas Herz, Barbara Lässer, Irene Mitterbacher, Liselotte Nausner, Rene Reichel, Gerda Schellinger, Andreas Schnider, Sabrina Schober, Günther Schwiefert, Helga Weule, Ursula Zelzer-Lenz – um nur einige mir gut bekannte Kolleg:innen aus der alphabetischen Autor:innenliste anzuführen.

Aus meiner Sicht ist es ein interessantes Must-have Fachbuch für jede/n LSB, um einen Eindruck von den gängigen, unterschiedlichen Arbeitsbereichen des Kollegenkreises zu gewinnen. Falls Sie es noch nicht besitzen, findet es eventuell noch Platz auf Ihrem Wunschzettel – und manche Wünsche kann man sich auch selbst erfüllen. Hier noch der offizielle Einführungstext:

Unter Lebens- und Sozialberatung/psychosoziale Beratung ist die professionelle, bewusste und geplante Beratung, Betreuung und Begleitung von Menschen in Entscheidungs-, Problem- und Krisensituationen zu verstehen.

In diesem Buch wird die Entwicklung und derzeitige Situation der Lebens- und Sozialberatung in Österreich beschrieben. Praxisfelder und Anwendungsbereiche wie Persönlichkeitsberatung, Paarberatung, Familienberatung, geschlechterspezifische Beratung, Coaching, Mediation, Burnoutprophylaxe, Suchtberatung u.a. werden aufgezeigt.

Weiters wird auf die Methoden der Lebensberatung eingegangen, die in Österreich praktiziert werden, zum Beispiel klientenzentrierte Beratung, systemische (Familien-)Beratung und Integrative Gestaltberatung. Zusätzlich finden Sie in diesem Buch Näheres zur berufsbegleitenden Ausbildung zum / zur staatlich geprüften psychosozialen Berater:in oder zum/zur Bachelor of Professional (psychosoziale Beratung).

**facultas.wuv Universitätsverlag, 5.Auflage, 30. Nov. 2023**  
**ISBN 978-3708923758, kart., Paperback, 338 Seiten, EUR 34,90**

**ISBN: 978-3991117681 E-Book (EPUB mit drm) erscheint 01/2024, Eur 30,99**



## Kurz notiert – nicht nur für die Festtage

### Vitamin D – Spiegel speziell in dieser Jahreszeit kontrollieren

Von Mag.<sup>a</sup> Heidi Reber



"Vitamin D tanken!" wird uns gerne geraten. Jeder Mensch braucht Vitamin D in ausreichender Menge. Erst seit kurzer Zeit weiß man, dass nahezu alle Organe unseres Körpers Vitamin D Rezeptoren haben, also Stellen an der Oberfläche der Zellen, an denen das "Sonnenvitamin" andocken und seine Wirkung entfalten kann. Wo Rezeptoren sind, da wird das Vitamin auch gebraucht! Für Muskeln, auch den Herzmuskel, ist es beispielsweise genauso lebensnotwendig wie für die Knochen.

Nur ganz wenige Lebensmittel enthalten Vitamin D. Diese jeden Tag in ausreichender Menge zu essen, wäre eine zu einseitige Ernährung! Täglich in größeren Mengen Sardinen, Makrelen, Lachs, Shitake Pilze? Kaum möglich.

Aufenthalte in der Sonne sind herrlich, auch für die Psyche. Das Leben sieht schon gleich viel besser aus! Wenn noch Bewegung dazu kommt: einfach ideal. Aber: Zur Vitamin D Bildung in der Haut braucht es Sonnenstrahlen einer ganz bestimmten Wellenlänge und Intensität - diese erreichen uns in Österreich nur in den Sommermonaten.

**Fazit:** Eine Supplementierung von Vitamin D – in Absprache mit Arzt/Ärztin, denn eine Überdosierung ist ebenso schädlich wie eine Unterversorgung – ist gerade in dieser Jahreszeit sehr zu empfehlen.

*Mag.<sup>a</sup> Heidi Reber ist Ernährungswissenschaftlerin und Sprecherin der Osteoporose Selbsthilfe Saalfelden, Salzburg; [heidi@starkeknochen.at](mailto:heidi@starkeknochen.at)*

Foto: © H.Reber



## Ein Genuss-Impuls für die Sinne

Von Mag.<sup>a</sup> Ariane Hitthaller, MSC, SNHS Dip.



Genießen Sie nicht nur zu den Feiertagen – doch zu Weihnachten eventuell besonders – mit allen Sinnen: Betrachten Sie die Mahlzeit vor dem ersten Bissen, atmen Sie den Geruch ein. Welche Erinnerungen, Emotionen werden geweckt? Und nehmen Sie sich wirklich Zeit für den Festtagsschmaus.

Mit zusätzlich etwas Bewegung und ab und zu meinem Energydrink kommen Sie gut im Alltag an: 250ml heißes Wasser mit 2 dünnen Scheiben frischen Ingwer, je 1 Prise Salz, Cayennepfeffer, Kurkuma, 1 Schuss Zitronensaft in einer Tasse 10 min ziehen lassen und mit 1TL Honig abschmecken. Schluckweise warm genießen. Bringt Kraft, Energie, kurbelt den Stoffwechsel an und wärmt von innen; am besten vormittags trinken.

*Mag.<sup>a</sup> Ariane Hitthaller, MSC, SNHS Dip. ist Ernährungswissenschaftlerin, Autorin, ÖGL-Vorstandsmitglied, Salutovisorin®, Experte für Orthomolekularmedizin und Stressmanagement [www.hitthaller.com](http://www.hitthaller.com)*

Foto: © ÖGL





## Kurz notiert – nicht nur für die Festtage



### Wenn aber der Körper noch schwach ist

Moderate Bewegung zur Regeneration

Von Mag.ª Andrea Hütthaler, Sportwissenschaftlerin



Sie haben gerade eine Grippe überstanden, die dritte Erkältung und die zweite Virus-Infektion hinter sich?

Sie möchten sich wieder fit und gesund fühlen und haben das Gefühl, endlich wieder etwas Sportliches für Ihren Körper tun zu müssen?

Körperliche Anstrengung in einem nicht optimalen Gesundheitszustand ist nicht ohne Risiko! Ist nämlich der Körper von der letzten Verkühlung noch geschwächt, ist er ganz besonders Infekt anfällig.

Der Mensch hat eben nur einen gewissen Energievorrat, der einerseits zur Leistungsproduktion herangezogen wird und andererseits aber auch für die Immunabwehr reichen muss. Wird der Körper zu früh oder zu intensiv wieder belastet, steht einem neuen Infekt nichts mehr im Wege.

Also ist es enorm wichtig, eine gewisse Regenerationszeit einzuhalten, um den Körper nicht noch mehr zu schwächen! Gehen Sie es ruhig an und unternehmen Sie etwas entspannt Lustvolles an der frischen Luft – ohne Leistungsdruck – und Ihr früherer Fitnesszustand stellt sich in absehbarer Zeit wieder ein.

#### Autorin

Mag.ª Andrea Hütthaler, Sportwissenschaftlerin, Dipl. Rückentrainerin, lebt und arbeitet in Buchberg am Attersee, Oberösterreich

Fotos: © Hütthaler





## Gesundes für VOR +

## ZWISCHEN +

## NACH den Feiertagen



### Die STILLE stillt.

Sie stillt den Hunger nach innerem Frieden, nach Loslassen, Freude und Leichtigkeit.

Die STILLE kostet nichts, sie ist umsonst. Um sie zu finden, brauchst Du kein fernes Land bereisen.

**Finde die STILLE und lass Dich beschenken!**



### Genussvoll naschen!

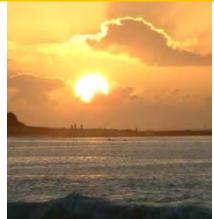
Bratäpfel mit Rosinen, Zimt und etwas Nelke sind eine gesunde und schmackhafte Alternative zu schweren Nachspeisen. Zimt kurbelt zudem den Stoffwechsel an und senkt den Blutzuckerspiegel.

Was wäre die Weihnachtszeit ohne den Duft von frisch geschälten Orangen und Mandarinen, ohne das Knacken von Nüssen und Maroni - oder warmes, knuspriges Kletzenbrot? Es gibt auch herrlich gesunde Naschereien, die zwar auch oft einige Kalorien in sich haben, aber dazu zumindest noch ein paar Vitamine und Spurenelemente!

*... und wussten Sie, dass Ausdauertraining sowohl Hormone als auch die Botenstoffe der Nerven positiv beeinflusst und Entspannung nach Aktivierung besser gelingt!*

**Erleben Sie so Ihre Gefühlswelt neu!**

Langlauf, Schneeball-Schlacht, Spaziergänge,...



## FROHE FESTTAGE !



Dieses Highlight ist jedes Jahr sehenswert:

### Ein virtueller Krippen-Besuch

Das ARS ELECTRONICA CENTER macht es möglich, dass Sie hier im **Deep Space** in einer fantastischen 3D Rundumsicht jede einzelne Krippenfigur der Osterrieder Krippe im Linzer Mariendoms betrachten können und allerlei Interessantes erfahren.

Die virtuelle Krippe des Mariendoms Linz wird in 3 Szenen gezeigt und erzählt:

Advent-, Weihnachts- und Drei Königsdarstellung:

<https://www.youtube.com/watch?v=fSPAGzo0znE>

