



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 87 / Mär. 2024



Bruno Buchberger: Auf zur bewussten Naturgesellschaft....Seite 04
Iris Lasta-Vahdani: Achtsamkeit auf den Atem lenken....Seite 07
Anita Putscher: Work-LOVE-Balance....Seite 10
EWI / Claudia Nichterl: Frühlingserwachen....Seite 12
Menschen / Institute: Villa Rosental....Seite 17
Nicole Albrecht-Kirchler: Arbeit in den FG....Seite 19



ImpulsPro





Vorwort: Gute Wege der Veränderung	03
Bruno Buchberger: Auf dem Weg zur bewussten Naturgesellschaft (SAL)	04
Iris Lasta-Vahdani: Deinem Atem Achtsamkeit schenken (SAL)	07
Anita Putscher: SlowSex – Work-LOVE-Balance (LSB)	10
Claudia Nichterl: Frühlingserwachen (EWI)	12
Serie: Menschen / Institute – Villa Rosental (ÖÖ)	17
Netzwerkimpuls: Nicole Albrecht-Kirchler – Arbeit in den FG	19
Netzwerkimpuls: Mavie – Stellenangebot LSB	20
WB: ÖGL – Einladung zum Salutogenese-Symposium in Passau (D/A/CH)	22
WB: ÖGL – Salutogenese / Upgrade Salutovisor/in	23
WB: Villa Rosental – ExpertenLG: Sexual-/ Paarberat. / SV / Burnout	24
WB: LSB Studio – Teamentwicklung-/ Magie der System. Beratung	25
WB: IMA – Mediationsausbildung	26
WB: Anita & Fritz Putscher – SlowSex	27
Literaturimpuls: Bruno Buchberger – Bewusste Naturgesellschaft	28
Literaturimpuls: Claudia Nichterl – Integrative Ernährung	28
Literaturimpuls: Veronika Langguth – Atmen Sie sich gesund	29
Literaturimpuls: Diana Richardson – Zeit für Liebe finden	29
Donau Versicherung: Neue Versicherungsangebote für LSB	30
Impressum und Redaktionsschluss	16



Präsidentin der ÖGL

Foto © Atelier Mozart

Gute Wege der Veränderung zu einem erfüllenden Leben aller

Liebe Kolleginnen und liebe Kollegen!

Eine unzufriedenstellende Ist-Situation ist oft Ausgangsbasis für ein Beratungsgespräch; mit diesen Menschen klären wir, welche konkrete Vorstellung sie von der Wunschlösung, der Soll-Situation haben und was sie bereit sind, für diese Veränderung zu tun. Es gibt jedoch auch Menschen, die lieber eine bekannte, möglicherweise sogar unangenehme Ist-Situation aufrechterhalten, den Status quo festhalten wollen, weil Veränderungen Unsicherheit oder Ängste hervorrufen und das Verlassen der eigenen Komfortzone verlangen. Je mehr wir uns auf die Schöpfung in und um uns herum einlassen, desto leichter gelingt es, uns für neue Wege zu öffnen. Doch nicht nur als Individuen sind wir mit Erneuerungen konfrontiert, noch viel mehr Wandel wird von uns als Gesellschaft gefordert, damit Leben für alle Lebewesen auf diesem Planeten lebenswert wird.

Daher freut es mich sehr, dass der renommierte **Wissenschaftler, Univ.-Prof. Dr. Bruno Buchberger** uns seine Gedanken darlegt, wie wir eine für alle lebenswerte Welt erreichen können; ausführlich sind sie in seinem neuen Buch „**Wissenschaft und Meditation – Auf dem Weg zur bewussten Naturgesellschaft**“ nachlesbar. „Es ist an der Zeit, für uns alle einen Lebensstil zu entwickeln, der die Einsichten *über die Natur* durch die moderne Wissenschaft mit einer tiefen Harmonie *mit der Natur* durch regelmäßige Meditation verbindet.“ unterstreicht Bruno Buchberger im persönlichen Gespräch.

Gerade über unsere lebensnotwendige Atmung können wir Zugang zur Meditation finden. **Kollegin Iris Lasta-Vahdani** lenkt unsere **Aufmerksamkeit auf das Atmen**. **Salutovisorin® Anita Putscher** thematisiert in ihrem Artikel „SlowSex“ die **Achtsamkeit in der sexuellen Begegnung**. Mit einem weiteren Grundbedürfnis befasst sich **Ernährungswissenschaftlerin Dr. Claudia Nichterl**, sie gibt uns ganzheitliche Anregungen, um das **Frühlingserwachen** auch in uns selbst zu erleben.

Um Wege der Veränderung zur Gesundheit des Individuums und der Gesellschaft geht es ebenfalls beim **Salutogenese Symposium im Mai 2024**; nutzen Sie noch rasch die Anmeldemöglichkeit in dieser Ausgabe.

Dass niemand allein dasteht, sondern dass sich durch Austausch und Kooperationen gemeinsam mehr bewirken lässt, wollen wir in unseren Netzwerk-Impulsen unterstreichen: **ÖGL-Vorstandskollegin Doris Andreatta, MSC** stellt Ihnen in unserer **Interview-Serie** das **Bildungshaus Villa Rosental** vor. – Das Thema unserer **Vorarlberger Fachgruppe „Bewegen – bilden – wachsen“** braucht auch im Hintergrund tatkräftige Unterstützung, **Nicole Albrecht-Kirchler, BA** ist mit vollem Engagement dabei. – Die **Organisation Marvie Work** bietet eine Anstellung in der Beratung. Abgerundet werden unsere Informationen durch eine Auswahl an **Weiterbildungs- und Literatur-Impulsen!** Zu guter Letzt: Ein sehr attraktives Angebot der DonauVersicherung!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen,
Frohe Ostern mit der erneuernden Kraft des Frühlings !

Elfriede Zörner

Präsidentin der ÖGL



Foto:© ezörner



Auf dem Weg zur bewussten Naturgesellschaft

Von O.Univ.-Prof.em. Dr.phil.Dr.hc.mult. Bruno Buchberger, Linz

*Wir haben uns in den letzten Jahren und Jahrzehnten in
eine schwierige Lage manövriert.*

Wie ist es dazu gekommen? Wie kommen wir da wieder heraus? Ist es schon zu spät und werden wir in einer globalen Katastrophe untergehen? Oder werden wir – aufgeweckt durch die nahende Katastrophe – durch Mobilisierung der besten Kräfte eine neue Entwicklungsstufe erreichen?

Auf diese Fragen gebe ich in meinem neuen Buch „Auf dem Weg zur bewussten Naturgesellschaft: Wissenschaft und Meditation“¹ meine persönliche Antwort:

- Wir können sehr wohl eine faszinierende und für alle glückliche neue Stufe erreichen.
- Dazu sind neue wissenschaftlich/technologische Einsichten und Erfindungen zwar wesentlich, sie allein reichen aber nicht aus.
- Vielmehr müssen wir einen Lebensstil erfinden, der wissenschaftlich/technologische Innovation mit einer tiefen, intuitiven Harmonie mit der Natur verbindet.
- Dieser Lebensstil kann nicht von einzelnen oder von den Regierungen oder von großen Organisationen erfunden und mehr oder weniger autoritär erklärt, vorgeschrieben und umgesetzt werden. Der neue Lebensstil muss in einem **positiven Transformationsprozess** entstehen, der sich **graduell im Bewusstsein aller**, bzw. der meisten, bzw. vieler, bzw. genügend vieler entwickelt.
- Die Erfindung eines tragfähigen, beglückenden Lebensstils für die Zukunft kann nur auf einem tiefen Verständnis der Natur – von der wir selbst ein Teil sind – aufbauen.
- Dieses Verständnis kann auf zwei Wegen gewonnen werden: **Der Weg der Wissenschaft und der Weg der Meditation.**
- Die zwei Wege sind diametral entgegengesetzt. Der Weg der Wissenschaft ist der über die Jahrhunderte kultivierte **Dreischritt Beobachten-Denken-Handeln**. Dieser Weg führt zum intellektuellen Verstehen und darauf aufbauend zum praktischen Umgang mit der Natur. Der Weg der Meditation ist der über die Jahrhunderte in allen Kulturen mehr oder weniger explizit gepflogene

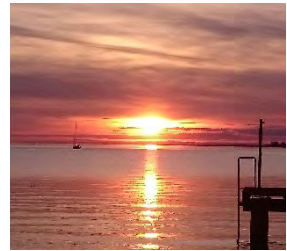
¹ Zu beziehen bei [amazon.de](https://www.amazon.de), Stichwort „Bruno Buchberger“. – Siehe auch Literatur-Impulse dieser Ausgabe!



Prozess des **Loslassens von Beobachten-Denken-Handeln**. Dieser Weg führt zur Erfahrung der Stille, in welcher sich die Natur in ihrem innersten Kern offenbart.

- Beide Wege bauen auf individueller Erfahrung und nicht auf Glauben an Autoritäten auf.
- Die Erfahrung der zwei Wege ist entgegengesetzt: Die Wissenschaft beschreibt mit immer feineren intellektuellen Modellen immer tiefere Ebenen der Natur. Sie lässt die feinste Ebene erahnen, kann sie aber nicht direkt erfahren. Die Meditation erfährt die feinste Ebene der Natur, ist aber in der Erfahrung still und stört die Stille nicht durch eine Beschreibung der Stille.
- Jeder der beiden Wege für sich allein ist zu wenig. Der Weg der Wissenschaft allein ermöglicht zwar in immer schnelleren Zyklen eine immer größere Herrschaft über die Natur („Macht Euch die Erde untertan!“). Aber das unkritische Ausleben dieser Möglichkeit kann auch – wie wir sehen – eine Umwelt schaffen, die uns die eigene Lebensgrundlage entzieht. Auf der anderen Seite ist der Weg der Meditation für sich allein zu wenig. Denn die Natur verlangt danach, sich auszudrücken. Aus der Stille muss Dynamik werden. Die Evolution ist die hingebungsvolle Entfaltung der Natur durch den individuellen Beitrag.
- Die konsequente Entwicklung der Erfahrung auf beiden Wegen in jedem einzelnen gibt die Hoffnung für die kollektive Erfindung der nächsten Stufe in der Evolution der Menschheit. Auf dieser Stufe werden wir die intelligentesten Einsichten über das Funktionieren der Natur dazu verwenden, dass wir in intuitiver Harmonie mit der Natur unseren Teil zur Evolution beitragen.

In den zwei Kernkapiteln des Buchs beschreibe ich genau, was Wissenschaft und was Meditation ist. Daraus ergibt sich dann *die Route, wie wir aus meiner Sicht die Transformation zu einer glücklichen Zukunft für alle schaffen können*. Diese nächste Stufe unserer (globalen) Gesellschaft nenne ich in diesem Buch „**die bewusste Naturgesellschaft**“:



Die Kleingesellschaften in der vorgeschichtlichen Zeit (deren Lebensgefühl wir aus den verbliebenen indigenen Kulturen erahnen können) lebten in „*spontanen Naturgesellschaften*“, d.h. in spontaner, tiefer Verbindung und Harmonie mit der Natur. Die heutige (Industrie-)Gesellschaft hingegen ist eine extrem „*technische Gesellschaft*“ mit hochentwickelter Wissenschaft und darauf aufbauend sich überschlagenden Technologien und noch nie dagewesener materieller Wohlfahrt, aber – leider – immer mehr völlig entkoppelt von der umgebenden Natur. In meiner Vorstellung geht es also darum, dass wir – unter Beibehaltung und Weiterentwicklung der geistigen und praktischen Errungenschaften der wissenschaftlich/technischen Gesellschaft – in *bewusster* Weise wieder die enge Verbindung und Harmonie mit der Natur herstellen. In diesem Sinne geht es also um die Entwicklung einer „*bewussten Naturgesellschaft*“.

Im Buch gebe ich konkrete Handlungsempfehlungen und Anregungen, wie jede/r einzelne zur Entwicklung der „bewussten Naturgesellschaft“ beitragen kann: Erstens durch Entwicklung des Intellekts („des Wissenschaftlers / der Wissenschaftlerin in sich“) und zweitens durch Entwicklung der Fähigkeit des Loslassens des Intellekts („des Mönchs² in sich“; der Fähigkeit zur „Meditation“). Die zwei diametral entgegengesetzten Wege „Wissenschaft“ und „Meditation“, über die ich in diesem Buch schreibe, waren für mich seit meiner Jugend im Zentrum meines Lebens. Ich habe auch immer versucht, in der Spannung und Synthese der beiden Wege – im Rahmen meiner Möglichkeiten –

² Redakt. Hinweis: Wir tragen alle männliche & weibliche Anteile in uns; nicht jedes Wort lässt sich sinngemäß gendern.



meinen Beitrag zur Erfindung der nächsten Stufe der Gesellschaft zu leisten. *Was ich also in diesem Buch präsentiere, ist keine akademische Abhandlung über die zwei Begriffe „Wissenschaft“ und „Meditation“, sondern meine kondensierte Lebenserfahrung „von 18 bis 80“ zum Fortschreiten in Richtung „bewusster Naturgesellschaft“.* Ich hoffe, dass meine Gedanken für manche eine Anregung und Motivation für die **gemeinsame Erfindung und Realisierung einer glücklichen Zukunft für alle ist.**



Autor:

O.Univ.Prof.em. Dr.phil.Dr.hc.mult. **Bruno Buchberger** war Professor für Computer-Mathematik an der Johannes Kepler Universität (JKU) in Linz, Österreich, am Standort Schloss Hagenberg. Als Mathematiker ist Buchberger international bekannt durch die Erfindung der Theorie der sogenannten Gröbner-Basen, die inzwischen in allen mathematischen Softwaresystemen als Standard-Methode zur exakten Behandlung nicht-linearer Systeme eingesetzt wird. Der von ihm erfundene Algorithmus zur Konstruktion von Gröbner-Basen trägt seinen Namen.

buchberger.bruno@gmail.com

Er ist Gründer des Journal of Symbolic Computation (Elsevier) und des Research Institute for Symbolic Computation der JKU, aus welchem unter seiner Leitung der Softwarepark Hagenberg entstanden ist. Darüber hinaus ist er ein erfolgreicher Manager und Musiker (Bookie Mountain Trio). Seit 1973 praktiziert Bruno Buchberger regelmäßig Meditation.

Siehe auch Literatur-Impulse: Wissenschaft und Meditation – Auf dem Weg zur bewussten Naturgesellschaft

Der Knopf im Bewusstsein:

Nach der „technischen Gesellschaft“ muss die bewusste „Naturgesellschaft“ folgen, sagt Vordenker Bruno Buchberger im Interview mit den OÖN am 05.11.2020:

<https://www.nachrichten.at/wirtschaft/top250/der-knopf-im-bewusstsein;art200821,3314797>

Der digitale Pionier und die "Kunst des Nicht-Denkens"

Die Digitalos-Auszeichnung für das Lebenswerk ging 2020 an den Mathematiker und Gründer des Softwareparks Hagenberg, Bruno Buchberger - hier der OÖN-Bericht v. 11.12.2020

<https://www.nachrichten.at/wirtschaft/digitalos/digitaler-pionier-und-die-harmonie-mit-der-natur;art213101,3330504>

Musiker: Bruno Buchberger und das Bookie Mountain Trio

<http://www.brunobuchberger.com/bookie-mountain-jazz-trio/hoerproben/>

Fotos: © Buchberger / ezörner (Bodensee / AEC Deep Space)



Deinem Atem Achtsamkeit schenken

Von Iris Lasta-Vahdani, Diplom-Lebensberaterin, NÖ

Was wärest du ohne deinen Atem? Du atmest seit deiner Geburt, aber hast du schon einmal über deinen Atem nachgedacht? Was weißt du über deinen Atem?

Erwachsene Menschen atmen durchschnittlich 12–18 mal pro Minute ein und aus. Die Atmung versorgt alle Zellen deines Körpers mit Sauerstoff. Dennoch beachten wir unseren Atem im Alltag kaum bewusst.

Dein Atem ist ein einfacher Weg, um bewusst in Kontakt mit dir selbst zu sein. Die Luft strömt in uns ein und aus uns heraus. Du musst gar nichts weiter tun, nichts aktiv leisten.

Auch verbindet der Atem Körper und Psyche, dein Innen mit dem Außen. Atem ist Verbindung mit dem Leben, mit anderen Menschen, mit unserer Umwelt.

Dein Atem ist immer mit dir, ist deine Lebenskraft und erhält dich am Leben!

Ich finde, das ist Grund genug, dem Atem deine Aufmerksamkeit zu schenken.

„Solange ich lebe, habe ich nicht einfach nur zu atmen, sondern diese Art Kraft, die ich durchs Atmen aufnehme, habe ich auch nach außen zu tragen.“ – Ingeborg Drewitz, Schriftstellerin (1923-1986)

Atem & Emotion

Wenn du angespannt bist, atmest du automatisch eher flach, der Atem kann nicht frei fließen, wie bei einer „zugeschnürten Kehle“.

Da Körper und Seele miteinander verbunden sind, verbindet uns der Atem auch mit unseren Gefühlen. Im Bauchraum sitzen tiefe Emotionen, wie Trauer, Angst oder Ärger. Stress und Angst verspannen den Körper, wir atmen flach, nur im Brustraum.

Oberflächlicher Atem, kurzes, flaches Atmen ist oft eine automatische Reaktion, um Gefühle zu unterdrücken, in überfordernden Situationen nicht „ganz da zu sein“; oder vor Angst die Luft anzuhalten. Flacher Atem ist eine unbewusste Möglichkeit, Gefühle nicht spüren zu müssen und kontrolliert den Gefühlsausdruck. Leider setzt das den Organismus noch mehr unter Stress.

Je freier und tiefer wir atmen, desto mehr Zugang haben wir zu unseren Gefühlen.

Bist du gestresst oder wütend, wird deine Atemfrequenz steigen. Du brauchst mehr Sauerstoff, atmest schneller, jedoch auch flacher.

Wenn du in zu schnellem Tempo durch dein Leben rast, kann es sich anfühlen wie: nach Luft ringen, ganz außer Atem und atemlos sein. Vielleicht kennst du auch, wenn dich etwas in Atem hält, dann lässt dich etwas nicht zur Ruhe kommen.

Bei Angst wird der Atem oft angehalten, man sagt auch „mir stockt der Atem“ oder „vor Schreck den Atem anhalten“.

Der Atem begleitet uns unser ganzes Leben, bis wir den letzten Atemzug machen.



Achtsamkeit

Was bedeutet Achtsamkeit eigentlich? Achtsamkeit ist die hellwache Offenheit, betrachten, was ist, ohne ändern zu wollen.

Thich Nhat Hanh ist Friedensaktivist und hat durch buddhistische Psychologie das Achtsamkeitskonzept im Westen populär gemacht: „Achtsamkeit ist die Fähigkeit, in jedem Augenblick unseres täglichen Lebens wirklich präsent zu sein. (...) Achtsamkeit ist eine Art von Energie, die jedem Menschen zur Verfügung steht. Wenn wir sie pflegen, wird sie stark, wenn wir sie nicht üben, verkümmert sie. (...) Achtsamkeit lässt uns erkennen, was im gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum wirklich geschieht.“ (Thich-Nhat-Hanh, 1998. Schritte der Achtsamkeit. Freiburg: Herder.)



„Achtsamkeit ist die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf die sich ständig ändernde Gegenwart, dies führt zu Präsenz. Die gegenwärtige Erfahrung wird dabei aus einer wohlwollend akzeptierenden Haltung beobachtet“ (Weiss, Harrer, & Dietz, 2013. Das Achtsamkeits-Übungsbuch. Stuttgart: Klett-Cotta.)

Basisübung „Mit dem Atem sein“

Du schenkst deiner Atmung Aufmerksamkeit. Einatmen, ausatmen. Sich des Atems gewahr werden. Ihn sein lassen, wie er ist; jetzt in diesem Augenblick.

Du kannst stets neu und frisch die Erfahrung machen, wie sich dein Atem gerade jetzt anfühlt. Es wird unterschiedlich sein, ob du im Supermarkt an der Kasse stehst, eine Präsentation vorträgst, zuhause auf der Couch sitzt oder ein konflikthafte Telefonat führst.

Immer ist es möglich, auch deine Aufmerksamkeit auf den Atem zu lenken, kurz mit ihm zu verweilen. So kommst du in Kontakt mit dir selbst.

Versuche, nicht über deinen Atem nachzudenken. Vielleicht hörst du innere Sätze aus deinem Verstand wie: „Atme ich tief genug? Ich spüre den Atem nur ganz flach, sollte das anders sein? Ach, langweilig, ich muss noch so viel erledigen. Ist mein Atem eigentlich zu schnell?“

Ganz gleich, welche Gedanken auftauchen. Wichtig ist, dass du bemerkst, dass du gerade denkst, innerlich „aha“ (wertfrei!) sagst und mit deiner Aufmerksamkeit zum Rhythmus deines Atems zurückkehrst.

Wo spürst du deinen Atem zuerst im Körper? Begleite deinen Atem, verweile mit ihm.

Versuche weiter, deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem zu fokussieren. Den Atem nur beobachten, ohne irgendetwas verändern zu wollen. Selbst der Versuch des reinen Beobachtens hat schon Auswirkungen, wirst du bemerken.

Wo fühlst du die Atemluft? Nimmst du Luft auf den Innenseiten der Nasenflügel wahr oder welche Körperteile bewegen sich eigentlich, während du atmest? Du musst dich nicht anstrengen und Luft in deinen Körper hinein oder hinaus pressen. Dein Körper atmet ganz von selbst. Leiste ihm dabei mit deiner Achtsamkeit neugierig Gesellschaft.

Atemübung zur Entspannung

Atemtechniken helfen dir, um mit Gefühlen, Stress, Schmerzen und Anspannung umzugehen. Eine langsamere Atemfrequenz verringert die Aktivität des sympathischen Nervensystems und unterstützt somit den Parasympathikus, den beruhigenden Teil des Nervensystems. Vereinfacht gesagt



bedeutet das, dass Stresssymptome in deinem Organismus abgebaut werden und du dich entspannter fühlst.

Möchtest du bewusst Stress reduzieren und dich tief entspannen, kannst du folgende Übung praktizieren:

Atme durch die Nase ein und zähle währenddessen innerlich bis vier (so ist dein Verstand auch beschäftigt), atme durch die Nase aus und zähle innerlich langsam bis acht. Wenn du gerade erst mit Atemübungen beginnst und dir das langsamere Atmen anfangs noch ungewohnt ist, reicht es auch, bis drei einzuatmen und beim Ausatmen bis sechs zu zählen. Finde deinen eigenen Rhythmus, achte aber bei der Übung darauf, den Atem länger aus- als einzuatmen. Das aktiviert den Vagus-Nerv, den Hauptnerv des Parasympathikus. Nach wenigen Atemzügen spürst du die beruhigende Verbindung und Entspannung für Körper, Seele und Geist!

Meditation und Atem

Bei Meditationen oder im Yoga hört man „lenke deinen Atem“. Doch was bedeutet es, den Atem zu lenken? Es handelt sich um eine innere Visualisierung. Du stellst dir vor, wie dein Atem zum Beispiel deinen unteren Rücken erreicht oder eine schmerzende Stelle im rechten Fuß oder wie dein Atem ein bestimmtes Organ vitalisiert.

Die Visualisierungsübung unterstützt bei Schmerzen, hilft zur Körperverbundenheit und schenkt deinem Körper ganz besondere Energie und Aufmerksamkeit.

Pranayama, die Lenkung des Atems, ist eine wesentliche Säule der Yogatradition. Eine Atemtechnik ist die Wechselatmung. Hierbei wird abwechselnd nur durch ein Nasenloch geatmet. Du hältst dein rechtes Nasenloch zu und atmest langsam durch dein linkes Nasenloch ein. Dann hältst du dein linkes Nasenloch zu und atmest durch dein rechtes Nasenloch aus. Nun atmest du wieder rechts ein, hältst danach das rechte Nasenloch zu und atmest links aus. Es klingt verwirrender, als es ist, probiere es einfach gleich aus. Die Übung ist gut zum Stressabbau, zum Ausgleich der beiden Gehirnhälften und zur inneren Balance.

Dein Atem ist immer ein idealer Anker, um dir mehrere kleine Auszeiten von dem unbewussten Autopiloten-Modus des Alltags zu schaffen, aus dem mechanischen Tun auszusteigen und sofort präsent zu sein.

Welche Meditation, welche Praxis, welche Weise du auch wählst, um in Verbindung mit deinem Atem zu kommen: Bewusstes Atmen ist stets Selbstfürsorge pur.



Autorin:

Iris Lasta-Vahdani ist zertifizierte Focusing-Trainerin, Expertin für psychosoziale Angehörigenbegleitung Demenz mit Casemanagement, Diplom-Lebensberaterin, Psychosoziale Beraterin.

Ihr Beratungsfokus: Stärkung der Selbstfürsorge, Emotionscoaching, (berufliche) Neuorientierung & Lebensgestaltung; Begleitung feinfühler und (hoch)sensibler Menschen.

Sie lebt mit ihrer Familie im ruhigen Wienerwald bei Wien.

www.gesund-sensibel.at

Fotos: © Lasta-Vahdani / ezörner (Natur)



Work-LOVE-Balance

SlowSex – Achtsamkeit in der sexuellen Begegnung

Von Anita Putscher, Diplom-Lebensberaterin, OÖ

Wie viel Achtsamkeit braucht die Liebe? Wie viel Entspannung braucht die Lust? Und wie hält man eine Beziehung über Jahre hinweg so lebendig, dass man einander immer wieder neu entdeckt? Die Antworten liefert SlowSex – ein neues Angebot für Liebes-Paare und alle, die es wieder werden wollen.

Es ist kein Naturgesetz, dass in langjährigen Beziehungen die Küsse mit der Zeit immer kürzer und die Zärtlichkeiten immer seltener werden. Doch bei vielen Paaren sorgen **Alltagsstress und Leistungsdruck** dafür, dass die gemeinsamen Stunden als erstes aus dem übervollen Terminkalender verschwinden. Statt miteinander lebt man nebeneinander und sogar aneinander vorbei – und verliert damit eine der wichtigsten Ressourcen in jeder Liebes-Beziehung: die achtsam und liebevoll gelebte Zweisamkeit.

SlowSex hilft, diese Dynamik umzukehren. **Nicht der „Orgas-Muss“ steht im Mittelpunkt** und auch nicht die (oft unrealistische) Erwartungshaltung an sich selbst und die/den anderen. Stattdessen geht es darum, **einander** im Hier und Jetzt **wahrzunehmen, entspannt** in die Welt der **Sinnlichkeit** einzutauchen und im Miteinander-Sein Erfüllung zu finden – ganz **ohne den Druck**, funktionieren zu müssen. Dass sich beim achtsamen Liebemachen Lust und Erfüllung nach und nach entwickelt, ist ein erfreulicher Aspekt von SlowSex. Zuerst heißt es allerdings, bei sich selbst anzukommen und aus belastenden Denkmustern und Konditionierungen auszubrechen, um dann gemeinsam die Liebe wachsen zu lassen – trotz aller Unterschiedlichkeit.

Work-Love-Balance

Doch wie schafft man es als Paar, in hektischen Zeiten Liebes-Stunden in den übervollen Terminkalender zu integrieren? Und zwar nicht als zusätzlicher Stressfaktor, sondern als Element der Entspannung und Regeneration?

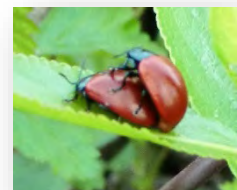
Für viele Paare ist es hilfreich, ihre Beziehung in professioneller Beratung zu reflektieren, durch Impulse zur Veränderung ihre Beziehung auf ein neues Fundament zu stellen und den Leistungsdruck, den viele auch im privaten Bereich erleben, aufzulösen. Seit über 20 Jahren höre ich in der Beziehungsberatung, dass **stressfrei erlebte Sexualität** die Liebe nährt und Menschen **entspannen, erfüllen – und sogar heilen** kann.



Der (kleine / große) Unterschied

„Konditionierter“ Sex Probleme – Stressfaktoren	SlowSex Lösungen – Entspannungsfaktoren
Ziel: Orgasmus (= Orgas-Muss) macht Stress auf beiden Seiten	Ziel: Bewusste Wahrnehmung des Moments bringt Entspannung bei Mann und Frau
Glaubenssatz: Man(n) / Frau muss gut im Bett sein und immer „funktionieren“	Glaubenssatz: Es ist gut so, wie es ist. Erfüllung durch Entspannung, Achtsamkeit und Präsenz
Erektionsprobleme	Andere Wege zu erfülltem Miteinander finden
Lustlosigkeit	Die Lust durch Kreis-Atmen entstehen lassen
Zeitmangel	Begegnungen Zeit und Raum geben
Energiemangel	Spezielle Atem- u. Körperübungen energetisieren
Routine, Langeweile, Sexleben „eingeschlafen“, andere Interessen als Partner:in	Einander achtsam wahrnehmen und empfindsam werden – auch nach sehr langer Partnerschaft, „Oxytozin-Übungen“
Unterschiedliches Nähebedürfnis, unterschiedlich starke Libido	Aktive Auseinandersetzung mit dem Konfliktthema, Dates neu gestalten, Lust gemeinsam neu „entfachen“

Damit SlowSex kein Schlagwort bleibt, sondern authentisch im Beziehungsalltag gelebt werden kann, biete ich zu diesem Thema Einzelberatungen (präsent & online), Frauenworkshops sowie gemeinsam mit meinem Mann Fritz Tages- und Wochenworkshops für Paare an. Näheres dazu finden Sie in den **WeiterbildungsImpulsen**.



Autorin:

Anita Putscher ist Diplom-Lebensberaterin, Psychosoziale Beraterin, Salutovisorin®; ihre Arbeitsschwerpunkte sind Coaching, Supervision, SlowSex- und Beziehungsberatung. Zusätzlich ist sie NLP Master-Practitioner, wingwave®Coach, Holistic Pulsing Praktikerin, Neurographik Spezialistin. Sie lebt und arbeitet in Katsdorf, OÖ

www.putscher.at

Fotos: © Putscher / ezörner (Natur)



Frühlingserwachen

Von Dr.ⁱⁿ Claudia Nichterl, Wien

Endlich Frühling

Die Tage werden länger, Vögel zwitschern, alle Lebewesen – uns Menschen eingeschlossen – werden allmählich munter. Die Natur erwacht zu neuem Leben, alles sprießt und grünt. Ideal ist, wenn wir die Zeichen der Natur wahrnehmen und unseren Alltag, unsere Ernährungsgewohnheiten dem Rhythmus der Jahreszeiten anpassen. Nutzen wir die Aufbruchsstimmung für mehr Leichtigkeit beim Essen und im Alltag.

Im Frühling spüren wir die Kraft des Neubeginns. Die Temperaturen steigen und wir bekommen Lust auf frisches Grün und mehr Bewegung. Der beginnende Frühling ist eine gute Zeit, wieder raus an die frische Luft zu gehen und „eingerostete“ Glieder zu bewegen. Nutzen Sie die Zeichen der Natur und machen es ihr nach: Erleben Sie einen neuen Frühling und blühen Sie auf!

Ran an den Winterspeck!

Wer jetzt so richtig motiviert ist und vielleicht über die lange Winterzeit durch mangelnde Bewegung und vermehrtes Essen Winterspeck angelegt hat und auch gegen etwaige Frühlingsschläfrigkeit vorgehen möchte: Da kann mit ein paar Detox-Tagen geholfen werden. Der Körper wird mit viel Gemüse, bekömmlichem Getreide (z.B. Reis, Hirse oder Buchweizen) für einige Tage entlastet und man fühlt sich gleich viel wohler. Manche nennen es Basenfasten, andere Getreidekur oder auch FdH – im Grunde geht es darum, statt Genussmittel wie Zucker oder einem zu viel an Brot und Gebäck sowie üppigen Fleischgerichten, mal auf leichte Kost mit viel Gemüse zu setzen.

Hier einige Anregungen für die Durchführung:

- Dauer der Kur: mindestens 3, maximal 12 Tage
- Entscheiden Sie sich für eine Reis- oder Getreidesorte (Gerste, Reis, Hirse, Buchweizen...)
- Essen Sie 3-4x täglich dieses gekochte Getreide bzw. den Reis (ca. 150 g Trockengewicht) mit gedünstetem Gemüse (so viel Sie möchten) oder Obst (max. ½ kg)





- Tipp: Getreide lässt sich gut für 2-3 Tage vorkochen, zB. als Congee (1 Tasse Natur-Reis mit 10 Tassen Wasser für 1,5 Stunden kochen), Gemüse oder Obst am besten immer frisch zubereiten!!
- Gemüsesorten: Gemüse der Saison, Wurzelgemüse, chlorophyllhaltiges grünes Gemüse, bittere Gemüsesorten wie Endivie und Chicorée, Radicchio, Fenchel, Brokkoli, frischer Löwenzahn, Brennnesselblätter, Rettich, Radieschen, Kresse, Petersilie, Bärlauch
- Obst: kurz gedünstet, z.B. Apfelkompott, Apfelmus, Birnenkompott, Grapefruit
- Ergänzen Sie die Mahlzeiten mit 1 EL Öl (Leinöl, Olivenöl, Sesamöl, Kürbiskernöl, Hanfö...) dazu, 1 x täglich auch 30 g Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Nüsse oder Sesamsamen
- Bei Hungergefühl: Bohnen, Linsen oder Tofu in den Speiseplan mit aufnehmen.
- Würzen mit frischen Kräutern und Gewürzen, Kresse, Sprossen
- NICHT HUNGERN oder FASTEN!!!!
- Als Getränke eignen sich warmes/heißes Wasser, Tee aus frischen Brennnesselblättern, Zinnkrauttee, Schafgarbentee, Melissentee, eine Mischung aus Himbeer- und Brombeerblättern; wenn Sie zu Kältegefühlen neigen: Kümmel-, Anis-, Fencheltee, Ingwer-Tee.

Für eine umfangreiche Entlastung des Körpers in dieser Zeit, sollten Sie nach Möglichkeit auf folgende Lebensmittel verzichten: Zucker, Milchprodukte, Alkohol, Kaffee (max. 1 Espresso täglich), tierisches Eiweiß, Rohkost, Brot und Gebäck.

In den ersten Tagen können sich wechselnde Emotionen zeigen bzw. Kopfschmerzen auftreten, diese werden jedoch rasch verschwinden, wenn Sie ausreichend trinken und 3 x täglich essen bis Sie satt sind!



Von großer Bedeutung für den Erfolg ist die freudvolle Durchführung dieser Entlastungstage – bereiten Sie deshalb schmackhafte, bunte, aromatische, gut gewürzte Speisen zu und genießen Sie diese!

Nach der Kur ist ideal, wenn Sie das erste Grün aus der Natur genießen: Salate, das erste knackige Gemüse wie Radieschen, aber auch Kräuter und die eine oder andere Blüte. vitamin- und mineralstoffreiche Kost mit viel Gemüse stehen auf dem Speiseplan und wie immer ist ein nahrhaftes Frühstück wichtig. Denn ein chinesisches Sprichwort lautet: Wie man das Frühjahr beginnt, so läuft das Jahr, wie man den Morgen beginnt, so läuft der Tag.



Entspannende Lebermassage

Da das Frühjahr gemäß der TCM die Zeit der Leber ist, ist es hilfreich ihr hin und wieder mit einer Massage etwas Gutes zu tun. Diese Massage können Sie entweder aufrechtstehend, aber auch im Sitzen oder Liegen durchführen. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf den Bereich der Leber. Legen Sie beide Hände übereinander auf die Leber (bei Frauen liegt die linke Hand oben, bei Männern die rechte) und beginnen Sie die Lebergend sanft im Uhrzeigersinn kreisend zu massieren, 20 – 30mal. Dann ändern Sie die Richtung und massieren nochmals 20-30mal sanft Ihre Leber. Nach der Massage die Hände am besten noch etwas auf der Leber-Region liegenlassen und dabei bewusst atmen, beim Einatmen den Druck der Hände verstärken, bei Ausatmen lockerlassen.

Frühlingskräuter für den Stoffwechsel

Machen Sie es den Kühen, Ziegen und Schafen nach und beißen Sie einmal in das saftige, kräftige Grün, das Frühlings- und Sommerwiesen zu bieten haben. Auch wenn es vielleicht ungewohnt anmutet oder sogar schwerfällt, die lieblichen Blüten und Blätter von Gänseblümchen, Veilchen, Löwenzahn oder die haarigen Blätter der Brennnessel zu verspeisen – sie haben gesundheitlich einiges zu bieten und sind noch dazu eine Gaumenfreude der etwas anderen Art. Ob zum Verfeinern von Salaten, als Ingredienzien von Honig oder als Gemüseersatz in Reisgerichten. Der Kreativität in der Küche sind keine Grenzen gesetzt. Viele heimische Heilpflanzen wie Brennnessel, Mariendistel, Pfefferminze, Hirtentäschel, Vogelmiere, Schafgarbe, Rosmarin, Salbei und Bärlauch kurbeln den Stoffwechsel an und unterstützen dadurch Entgiftungs- und Ausscheidungsvorgänge. Die Wirkung beruht hauptsächlich auf den darin enthaltenen Bitterstoffen. „Was bitter im Mund, ist dem Magen gesund“ sagt schon der Volksmund. Heute weiß man, dass Bitterstoffe Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse unterstützen und positiv auf das Herz-Kreis-Lauf-System wirken.



Während früher Gemüse und Salate wie Chicorée, Radicchio oder Endivien noch kraftvoll und bitter schmeckten, werden heutzutage nur noch mild schmeckende Sorten gezüchtet und der bittere Geschmack ist selten geworden. Dabei gehen den Menschen die wertvollen Vorteile der Bitterstoffe abhanden. Die Folgen von fehlenden Bitterstoffen sind vielseitig und reichen von Übergewicht bis hin zu Verdauungsschwächen, Völlegefühl und Stoffwechselkrankheiten. Zudem verkümmern die Geschmacksnerven, während das Verlangen nach milden und süßen Lebensmitteln wächst.

Bitterstoffe im Essen sind vor allem bei Übergewicht und starken Süßgelüsten zu empfehlen, da sie wie eine Essbremse wirken und früher zu einem Sättigungsgefühl führen. Der aromatische Geschmack aktiviert die Verdauung. Außerdem wirken Bitterstoffe wie ein "Schleimhaut-Training" oder eine gratis Jogging-Stunde für den Darm. Die Schleimhäute ziehen sich durch den bitteren Geschmack zuerst zusammen und dehnen sich dann wieder aus. Dabei können Gifte, Stoffwechselabbauprodukte, Viren und





Bakterien sowie Pilze leichter abtransportiert und ausgeschieden werden. Aus diesem Grund nehmen Tiere auch immer wieder bittere Kräuter zu sich. Wir können es ihnen nach machen und Kraut und Blume von der Wiese oder vom Waldesrand einsammeln, oder wir gehen ins Reformhaus oder in die Apotheke. Dort sind Bitterstoffe in flüssiger Form erhältlich und enthalten Extrakte aus Angelikawurzel, Enzianwurzel, Baldrianwurzel, Zimtrinde, Kardamomsamen und Marien-Distelkraut, die, regelmäßig eingenommen (am besten täglich 10 Tropfen pur oder in wenig Wasser), den Magen- und Darmtrakt stärken. Wichtig ist, dass Kräuter nicht als Dauertherapie verwendet werden sollen. Nach 6 bis 8 Wochen Einnahme sollten immer 4 Wochen Pause folgen.

Frühjahrs müdigkeit wegessen

Das große Gähnen, Schläppheit, Antriebslosigkeit – typische Anzeichen von Frühjahrs müdigkeit – sind eine Reaktion des Körpers auf die jahreszeitlichen Veränderungen der Natur. Mit ausreichend Schlaf und Bewegung an frischer Luft lässt sich die Phase gut überstehen. Auch der Garten hat Unterstützung zu bieten: Die Vogelmiere (Foto), ein fast schon vergessenes, aber überall zu findendes (Un)Kraut. Die Vogelmiere wurde im 19. Jht. von Pfarrer Kneipp als Heilpflanze erkannt, jedoch wegen der starken Vermehrung wird sie häufig zu den Unkräutern gezählt. Diese stark unterschätzte Pflanze enthält wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine, Saponine, Flavonoide, Cumarine, Mineralien und ätherische Öle. Bereits 50 g eines Vogelmiere-Salates decken den Vitamin C-Bedarf eines Erwachsenen. Dank der vielen Nährstoffe hilft Vogelmiere besonders gut gegen Mangelerscheinungen und wirkt deshalb der typischen Frühjahrs müdigkeit entgegen. Neben hohem Vitamin C-Gehalt liefert sie Mineralstoffe wie Kalium, Kieselsäure, Zink, Magnesium, Phosphor und Kupfer und verfügt so über wesentlich mehr Nährstoffe als Kopfsalat. Da die Vogelmiere das ganze Jahr über wächst, kann man über Monate sie als Zutat für Salate, Suppen oder Kräuteraufstriche nutzen. Der Geschmack erinnert leicht an Mais.



Auch wenn die ersten Sonnentage dazu verführen, leicht bekleidet ins Freie zu gehen, achten Sie auf ausreichenden Schutz durch warme Kleidung. Der Körper hat sich vom Winter noch nicht umgestellt. Außerdem verbrachten wir viel Zeit in beheizten Räumen und sind daher besonders anfällig für Viren in der Luft. Zu dieser Jahreszeit machen Grippe und Erkältungen die Runde. Das wechselhafte Wetter strapaziert unseren Biorhythmus. Psychische Labilität und Depression können die Folge sein. Hilfreich ist, wenn Sie auf einen geordneten Tagesablauf achten und sich so viel wie möglich an der frischen Luft bewegen.

Frühjahrsputz für Gedanken und Gefühle

Nicht nur die Organe brauchen hin und wieder Entschlackung und Reinigung. Auch unsere Gedanken und unsere Gefühle profitieren von einem „Frühjahrsputz“. Hier eine mentale Übung als Unterstützung bei Ihrer inneren Reinigung:

- Setzen Sie sich aufrecht hin und entspannen Sie sich. Nehmen Sie dabei Ihren Atem zu Hilfe. Atmen Sie ruhig und gelassen. Mit jedem Einatmen nehmen Sie frische Energie auf, mit jedem Ausatmen lassen Sie verbrauchte Energie los.



- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stirn und stellen Sie sich dort eine Tür vor, die Sie öffnen können. Lassen Sie frischen Wind in Ihr Gehirn blasen. Dieser Wind ist so stark, dass er Ihr Gehirn vollständig reinigen kann. Alte negative Gedanken sind wie Schlingpflanzen, die sich in Ihrem Gehirn festgesetzt haben. Dieser frische Wind kann sie herauslösen und mitnehmen.
- Welche alten Gedanken und Gefühle werden Sie auf diese Weise los? Ist es alter Groll, sind es pessimistische Gedanken, ist es Trauer oder Wut, Neid oder Eifersucht?
- Forschen Sie nach, ob es Gefühle und Gedanken in Ihrem Gehirn gibt, die sich dort so fest verwurzelt haben, dass der Wind sie nicht losreißen kann. Stellen Sie sich vor, dass Sie solche Gewächse mit Wasser umspülen, bis sich ihre Wurzeln lösen und der Wind sie mitnehmen kann.
- Schließen Sie dann das Fenster auf Ihrer Stirn wieder und spüren Sie einen Moment nach, wie klar sich Ihr Gehirn jetzt anfühlt. Nun kehren Sie langsam wieder aus der tiefen Versenkung zurück. Genießen Sie die „Freiheit in Ihrem Kopf“!

Autorin:

Dr.ⁱⁿ Claudia Nichterl ist Ernährungswissenschaftlerin, Autorin von 34 Koch- und Ratgeberbüchern, Leiterin der Akademie für integrative Ernährung www.integrative-ernaehrung.com

GRATIS online Training mit Rezepten zum Ausprobieren
www.integrative-ernaehrung.com/online-training-gratis

Fotos: C.Nichterl © Klaus Ranger / Speisen & Kräuter: © ezörner

Impressum

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

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

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

**Redaktionsschluss für die nächste
Ausgabe ist der 20. Mai 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

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





Im Interview mit Doris Andreatta, MSc



Florian Huemer Bildungshaus Villa Rosental

BILDUNGSHAUS VILLA ROSENTAL

Fachwerk für Stressprävention,
Familien- & Erwachsenenbildung

T: 07613 45000

M: office@instituthuemer.at

H: www.instituthuemer.at



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

Das Bildungshaus wurde 2003 von meinem Vater – Gottfried Huemer – gegründet. Damals war er selbst frisch „gebackener“ Lebens- und Sozialberater und wollte aufgrund seiner Burnout-Erfahrung Führungskräfte in belastenden Phasen des Lebens begleiten. Mit den Jahren entwickelte sich unser Beratungs- und Seminarhaus immer mehr zum Bildungshaus und wir fokussieren uns seither auf Lehrgänge im psychosozialen Bereich.

Welchen Schwerpunkt setzen Sie in der Aus- und Weiterbildung?

Heuer startet unser 20. Diplomlehrgang Lebens- und Sozialberatung, welcher bestimmt das Herzensangebot im Bildungshaus Villa Rosental darstellt. Wir bieten außerdem Spezialisierungen im Bereich Supervision, Stressmanagement und Paarberatung an. Bis dato konnten wir den LSB-Absolvent:innen außerdem einen Masterlehrgang in psychosozialer Beratung (MSc.) offerieren. Demnach ist unser Schwerpunkt in der Aus- und Fortbildung der psychosozialen Beratung angesiedelt, was auch diverse Seminare im Bereich Trauer, Aufstellungsarbeit, Familien- und Sexualberatung umfasst. Da wir uns als Bildungshaus verstehen, finden aber genauso Personen, die nicht im Beratungskontext tätig sind, Seminare und Workshops für ihre persönliche Weiterentwicklung.

Bildungshaus Villa Rosental – Kurzportrait

Das Bildungshaus Villa Rosental befindet sich im schönen Salzkammergut und lädt mit seinem liebevoll renovierten Fachwerkhaus zur Weiterbildung im psychosozialen Bereich mit Wohlfühlfaktor ein. Der bezaubernde Rosengarten der Familie Huemer ist für die Teilnehmer:innen eine Oase für Gruppenarbeiten oder Ruhephasen.

www.instituthuemer.at



Wie haben Sie die Anfangszeit Ihres Instituts erlebt? Mit welchen Initiativen erreichen Sie aktuell Ihr Zielpublikum

Ich selbst darf die Villa Rosental in 2. Generation weiterführen. Bei der Gründung war ich 8 Jahre alt und durfte somit gemeinsam mit dem Bildungshaus groß werden. Ich erinnere mich gut an die Zeit, als sich mein Vater vom Autohändler zum Lebensberater umorientierte und sich hochmotiviert in ein finanzielles Chaos begab. Er war ein Visionär. Er kaufte die renovierungsbedürftige Villa und baute das Institut zu dem auf, was es heute ist. Vor 20 Jahren war jedoch die psychosoziale Beratung in der Gesellschaft nicht so anerkannt wie heute. Somit waren seine ersten 10 Jahren von viel Aufbauarbeit und roten Zahlen begleitet. Leider kann er die Früchte seiner Arbeit nicht mehr ernten. Ich darf mit meinem Team die geleistete Vorarbeit mit viel Motivation weiterentwickeln. Wir erreichen unser Zielpublikum vor allem über unsere Homepage, Social Media, Direktaussendungen und die Empfehlung zufriedener Kunden.

Welche Veränderungen / Angebote setzen Sie auf Grund der neuen Befähigungsnachweisverordnung?

Im Gegensatz zu vielen anderen Instituten haben wir uns bewusst dazu entschieden, den Lehrgang „Psychosoziale Beratung“ nach der neuen Verordnung anzubieten. Dabei können Interessierte zwischen zwei Varianten wählen: einerseits die Ausbildung gemeinsam mit einer Fachhochschule, welche zur Gewerbeberechtigung und zum Titel Bachelor Professional (BPr) führt und andererseits die Ausbildung, welche rein über unser Haus durchgeführt wird und mit dem staatlichen Gütesiegel abschließt. Dies ermöglicht unseren Interessent:innen eine bedürfnisorientierte Auswahl. Während der FH-Lehrgang wissenschaftlicher aufgebaut ist und mit einem Titel abschließt, wird der zweite Lehrgang praxisorientierter und etwas preiswerter angeboten. Für Lebensberater:innen, die nach alter Verordnung abgeschlossen haben, werden wir gemeinsam mit der FH ein Konzept entwickeln, welches ressourcenschonend die Aufschulung zum LSB Neu mit dem Titel BPr ermöglicht. Bis zum Sommer werden beide Lehrgänge inhaltlich fertig konzipiert und bei der Zertifizierungsstelle eingereicht sein.

Was ist Ihnen persönlich wichtig bei Ihrer Arbeit?

Mir ist es als wirtschaftlicher und organisatorischer Leiter unseres Erwachsenenbildungsinstituts wichtig, dass wir für Trainer:innen sowie Teilnehmer:innen den bestmöglichen Rahmen für persönliches und berufliches Wachstum schaffen!

Welchen Erfolgstipp haben Sie für Gründer:innen?

„Nur der Weg ist das Ziel!“ – Ziele verändern sich, der Weg ist im Jetzt.

Vielen herzlichen Dank für das Interview!

Zur Interview-Serie

Menschen hinter den Instituten

Diese Interview-Serie will die Menschen hinter d. Instituten in den Fokus rücken. Ziel ist es, einen Impuls für Kooperation und Vernetzungen zu setzen und jungen Kolleginnen und Kollegen einen Einblick in die Praxis zu ermöglichen.

Doris Andreatta, MSc führt die Interviews. Sie ist Vorstandsmitglied der ÖGL und seit 30 Jahren in freier Praxis in Tirol tätig. Ihre Beratungs-Schwerpunkte sind Supervision und Persönlichkeitsbildung. Doris arbeitet nach dem Prinzip der Positiven Psychologie.

Kontakt zur Autorin:

Doris Andreatta, MSc

Tel: +43 676 5570601

doris@trainingq-beratung.at



Fotos: Villa Rosental / D.Andreatta



Arbeit in den FG am Beispiel VBG: Bewegen – Bilden – Wachsen

Von Nicole Albrecht-Kirchler, BA

Den Vorarlberger Lebens- und Sozialberater:innen steht aktuell ein umfangreiches Angebot zur Verfügung. Meine Aufgabe als Geschäftsführerin ist es unter anderem, die Funktionär:innen bei der Umsetzung ihrer Ideen und Initiativen tatkräftig zu unterstützen. Neben den regelmäßigen digitalen LSB-Weiterbildungstreffen gibt es heuer als starke Impulsveranstaltung „Chill mal deine Base, Digger“ mit Prof. Dr. Antje-Britta Mörstedt von der PFH Göttingen, bei der dem Triple-Gedanken gemäß mind-move-food Rechnung getragen wird.



Doch auch Vorträge und Workshops rund um Ich-Management, neue Medien, KI im EPU sind heuer im Programm ebenso wie Vorbereitungsangebote für die neue **Befähigungsprüfung**.

Gerade letztere wirft für viele noch Fragen auf, die Fachverbandsobmann Andreas Herz, MSc auf seiner Tour durch die Bundesländer bereitwillig beantwortet hat. In den einzelnen Geschäftsstellen – so auch von mir – wurden diese Ergebnisse gesammelt und an Mag. Kerstin Schwaiger in der WKÖ übermittelt, dadurch können sie nun gut auf der Homepage nachgelesen werden:

[FAQs - Allgemein | Lebensberater](#)

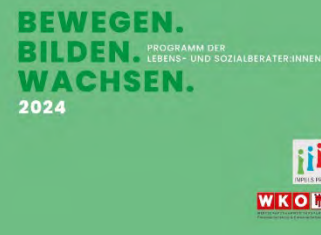
Eine starke Interessensvertretung lebt von der guten Zusammenarbeit zwischen Funktionär:innen und Mitarbeiter:innen in den WK-Geschäftsstellen. Nur so ist es möglich, Ihnen gute Unterstützung und attraktive Angebote in Form von Broschüren, Veranstaltungen, etc. zu bieten.

Kennen Sie die Ansprechpersonen in Ihrem Bundesland? Hier finden Sie die Kontaktdaten:

www.lebensberater.at/kontakt

Autorin:

Nicole Albrecht-Kirchler, BA ist Geschäftsführerin der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in Vorarlberg,



Workshop: „Präsentieren, Fachgespräch und Fallvignette“

24.05.2024

14:00 – 20:00
WIFI Dornbirn

oder

25.05.2024

09:30 – 16:00
WIFI Dornbirn

Referent:
Bernhard Moritz, MSc

Anmeldung unter:

24.05.2024
14:00 – 20:00 Uhr

Anmeldung

25.05.2024
09:30 – 16:00 Uhr

Anmeldung

Workshop: „Exposé schreiben“

10.04. + 11.04.2024

18:00 – 21:00 Uhr
online via Zoom

19.06. + 20.06.2024

18:00 – 21:00 Uhr
online via Zoom

23.09. + 25.09.2024

18:00 – 21:00 Uhr
online via Zoom

Referent:
Andreas Klein

Mindset Revolution – Die Geheimnisse des Ich-Managements

16.05.2024

10:00 – 11:00 Uhr
Online

oder

23.05.2024

19:00 – 20:00 Uhr
Online

Referentin:
Mag. Dr. Susanne Altmann

Anmeldung unter:

16.05.2024
10:00 – 11:00 Uhr

Anmeldung

23.05.2024
19:00 – 20:00 Uhr

Anmeldung

Terminavis

Instagram für EPU

19.09.2024

oder

26.09.2024

Mach deine Persönlichkeit zur Stärke des Unternehmens!

Fotos: VWKV



MAVIE SUCHT EINE*N PSYCHOLOGISCHE*N BERATER*IN

Standort Linz
6h/Woche
ab 01.05.2024

Mavie unterstützt Unternehmen dabei, sich um die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter*innen zu kümmern. Mit langjähriger Expertise, individuellen Lösungen und digitalen sowie analogen Services. Wir bieten lösungsorientierte Kurzzeitberatung für Mitarbeiter*innen und Company Development Services (Trainings, Workshops, Seminare...) für Kund*innen. Alle Lösungen sind maßgeschneidert und an die immer neuen Herausforderungen unserer heutigen Zeit angepasst. Denn wir glauben, dass die mentale und körperliche Gesundheit etwas Besonderes und Wertvolles ist und dass Lebensqualität und Wohlbefinden untrennbar mit ihr verbunden sind. Deshalb begleiten wir Menschen im Bereich mentaler und physischer Gesundheit, sowohl im betrieblichen wie im privaten Umfeld, auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Für unsere Niederlassung in Linz suchen wir eine*n erfahrene*n Berater*in für

- 4 Beratungseinheiten à 1,5 Stunden/Woche
- Workshop- und Seminartätigkeit (Zusatzverdienst)

IHRE AUFGABEN IM DETAIL

- lösungsorientierte Kurzzeitberatung im beruflichen ebenso wie im privaten Kontext
im Einzel- und Mehrpersonen Setting
- Erstellen von Konzepten und Halten von Präsentationen, Vorträgen, Workshops und Seminaren für Unternehmen

IHR PROFIL

- Psychosoziale Ausbildung (LSB, Psychotherapie, Ausbildung zur Klinischen- und Gesundheitspsycholog*in)

20 (pr)



- Erfahrung in der lösungsorientierten Einzel-, Paar- und Familienberatung, sowie im Bereich Training mit Nachweis durch entsprechende Zusatzqualifikation von Vorteil
- Beratungen sollten auch in englischer Sprache möglich sein
- Eigenverantwortliches Arbeiten
- Kooperation im Team
- Kompetentes und freundliches Auftreten
- Wertschätzende Kommunikation

WAS SIE BEI UNS FINDEN

- Ein motiviertes Team in einer österreichweiten, branchenunabhängigen Beratungs- und Trainingsorganisation
- Ein interessantes, vielseitiges und anspruchsvolles Tätigkeitsfeld
- Angenehmes Arbeitsumfeld in einem respektvollen und wertschätzenden Klima
- Firmenlaptop und -handy gehören zur Grundausstattung
- Spannende Zukunftsperspektiven in einer wachsenden Organisation
- Regelmäßige Super- und Intravision, jährliche Fortbildung, Gesamtteamtagungen
- Psychologische Beratungsleistungen für Mitarbeiter*innen
- Kollektivvertraglich festgelegtes Monatsgehalt: € 3.666,64 brutto bei Vollzeitbeschäftigung (40h), 14x jährlich

WIE WIR SIND

- Professionell & respektvoll
- Achtsam & inspirierend
- Selbstbestimmt & motivierend
- Umfassend & flexibel
- Vertrauenswürdig & faktenbasiert

Sie fühlen sich angesprochen, dann bewerben Sie sich mit aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen samt Motivationsschreiben und Bild unter diesem [Link](#).

21 (pr)

Mavie Work GmbH, A-1020 Wien, Rothschildplatz 4/ 6. Stock, Tel.: +43 1 585 38 81,
corporate@maviework.care, FN 248924 s HG Wien - DVR Nr. 300377, UID Nr. ATU 58164006
Bankverbindung: Erste Bank, IBAN AT02 2011 1283 1492 8300, BIC GIBAATWW

work.mavie.care



xunds grauholz
miteinander - füreinander



Zentrum für
Salutogenese

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

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)



UPGRADE Salutovision® - TERMINE JUNI + NOV. 2024 !

Ein gesundes Modell findet Anklang

Unter der ÖGL-Qualitätsmarke Salutovisor/in® arbeiten in ganz Österreich bereits über 200 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 — Juni & Nov. 2024: KLEINGRUPPE v. max. 6 Pers.

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

LINZ FR 07.06. + SA 08.06.2024 // FR 29.11.+ SA 30.11.2024

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

Lehrgangsleitung: Elfriede Zörner, Diplom-Lebensberaterin, Salutovisorin®

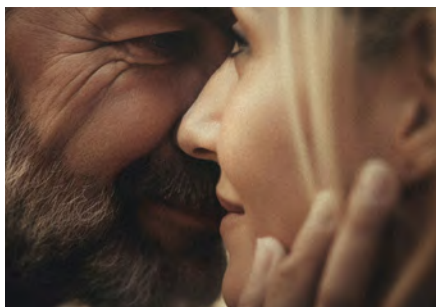
Information und Anmeldung:

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

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



Spezialisieren Sie sich und werden Sie Expert:in!



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



Fortbildungslehrgang Supervision

In der Beratung macht Supervision unterstützende Reflexion und ressourcenorientierte Weiterentwicklung möglich. So können in der Fall-, Einzel und Gruppensupervision eingeschliffene Bahnen und starre Verhaltensmuster erkannt, verlassen und eigene Handlungsweisen verbessert werden. Nutzen Sie die Möglichkeit sich in den Expert:innenpool Supervision der WKO eintragen zu lassen und erweitern Sie Ihren Methodenkoffer mit wertvollen Impulsen der Supervision.

4 Module, 30. September 2024 - 12. März 2025



Fortbildungslehrgang Stressmanagement und Burnout-Prävention

In der heutigen Zeit sind Berater:innen mit Expertise bei der Bewältigung von Stress- und Überlastungssituationen gefragt denn je. Erweitern Sie Ihre Kompetenz, damit Ihre Klient:innen ihr Leben zukünftig stressfreier gestalten und zu neuer Lebensqualität finden können. Im praxisorientierten Lehrgang erhalten Sie umfangreiches Wissen zur Psychologie, Tipps zu Ernährung, Bewegung und Resilienz.

7 Module, 3. Mai 2024 - 1. Februar 2025



**BILDUNGSHAUS
VILLA
ROSENTHAL**

Fachwerk für Stressprävention,
Familien- & Erwachsenenbildung

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



Florian Huemer, MA
Institutsleiter



24 (pr)



Wir stellen vor: Neue Weiterbildungen aus Kärnten:



**April bis
November
2024**

LSB STUDIO
Kärnten

Diplomlehrgang

Dynamisch-analytische Teamentwicklung

Werde Expertin / Experte in Dynamisch-analytischer Teamentwicklung - ein Ansatz, der darauf abzielt, die Effizienz und Zusammenarbeit in Teams zu verbessern, indem er sowohl auf dynamische als auch auf analytische Elemente setzt. **Die dynamisch-analytische Teamentwicklung bietet einen ganzheitlichen Ansatz zur Optimierung von Teamleistung, indem sie sowohl die individuellen als auch die gruppenspezifischen Aspekte berücksichtigt und diese mit analytischen Werkzeugen verbindet.**

Zielgruppen:

- Dipl.-Lebensberater:innen, LSB in Ausbildung
- Trainer:innen in der Erwachsenenbildung
- Führungskräfte
- Supervisorinnen & Supervisoren
- Mental-Health-Coaches®, Achtsamkeits- und Mentaltrainer:innen

→ **Alle Infos unter www.lsbstudio.at/date**



**Mai bis
November
2024**

LSB STUDIO
Kärnten

Diplomlehrgang

Systemische Zauberkunst®

Willkommen beim Lehrgang für Systemische Zauberkunst® – einem einzigartigen Lehrgang, der die faszinierende Welt der Magie mit den Prinzipien der systemischen Beratung vereint. Tauche ein in eine innovative Lernumgebung, die dir jede Menge Zauberkunststücke lernt und dein Verständnis für zwischenmenschliche Dynamiken vertieft. Systemische Zauberkunst® versteht sich als Impact-Methode und als besonderes Tool für deine berufliche Praxis mit Nachhaltigkeit und Depotwirkung.

Zielgruppen:

- Lebensberater:innen und LSB in Ausbildung
- Trainer:innen in der Erwachsenenbildung
- Supervisorinnen & Supervisoren
- Mental Health Coaches®, Achtsamkeits- und Mentaltrainer:innen
- Pädagoginnen & Pädagogen
- Familienintensivbetreuer:innen
- Klinische Psychologinnen & Psychologen

→ **Alle Infos unter www.lsbstudio.at/zaubern**

25 (pr)



IMA - Institut für Mediation und Ausbildung startet ins Bildungsprogramm 2024 mit vielen Seminaren und Workshops. Good News: die meisten Seminare und Workshops sind gemäß Standes- und Ausübungsregeln auch für Lebens- und Sozialberatung anrechenbar.

Insgesamt stehen aktuell rund 20 Seminare zur Auswahl: vom eintägigen Kurs über zweitägige Angebote bis hin zum eineinhalb Jahre dauernden Mediationslehrgang. Das Programm wird laufend erweitert.

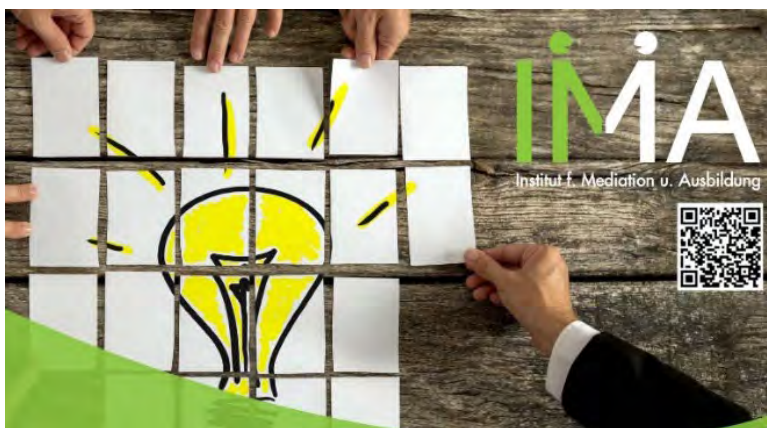
Neue Ansätze finden, Kreativität neu erwecken, Verhandlungstechniken entdecken, mit Humor auf Herausforderungen zugehen, emotionale Intelligenz, Resilienz, von der Krise zur Chance - das sind nur einige der Themen, womit Sie sich 2024 intensiv auseinandersetzen können. Ziel in den Seminaren ist, dass die Teilnehmer am Ende des Tages einen großen Korb an neuen Ideen mitnehmen können. IMA ist bei den Ausbildungen auch wichtig, dass der Humor nicht zu kurz kommt. Bei allem Ernst muss man auch manchmal über Situationen lachen können, allein das macht das gemeinsame Lernen leichter.

Anrechenbare Ausbildung: IMA ist ein beim Bundesministerium anerkanntes Ausbildungsinstitut und somit können die meisten der Fortbildungen auch als gesetzlich verpflichtende Einheiten angerechnet werden. Es bestehen auch Fördermöglichkeiten wie z.B. über das OÖ Bildungskonto.

Das Trainerteam besteht aus Jurist*innen, Psycholog*innen, Führungskräften, Unternehmensberater*innen mit langjährigen Erfahrungen auch in anderen praxisbezogenen Bereichen.

Übrigens startet der nächste Lehrgang zum/r eingetragenen Mediator/in im Herbst 2024 und berechtigt zur Eintragung in die Liste beim Bundesministerium für Justiz.

Fördermöglichkeiten in den Bundesländern sowie im Zuge von Bildungskarenzen sind individuell zu prüfen.



www.ima-mediation.at



SlowSex

In dieser Form einzigartig in Österreich haben interessierte Paare die Möglichkeit, professionell begleitet in sicherem Rahmen die wirksamen „Schlüssel der Liebe“ für ihre Beziehung zu entdecken, während der Alltagsstress und Stress um das Thema Sex abgebaut werden.

Nächste Seminarmöglichkeiten

Tagesseminar:

Sam. 16.3.2024, 10-17 Uhr Schloss Puchberg Wels, Anmeldung www.schlosspuchberg.at

Wochenend-Retreat:

Fr. 26.4.2024 15 Uhr - So. 28.4.2024 15 Uhr Rosenhof Weitra, Anmeldung www.slowsex.at

Das Paar-Seminar im passenden Seminarhaus in der Natur: vier intensive Lern- und Übungstage für maximal 8 Paare in einem exklusiv angemieteten Seminarhaus im Grünen.

Ziel: Die SlowSex-Schlüssel der Liebe kennen lernen und im eigenen Zimmer üben, achtsame Begegnungen unter individueller und professioneller Begleitung durch das Trainer-Paar erleben.

Inhalte:

- Achtsamkeitsübungen in der Natur
- Täglicher Vortrag: Die Schlüssel der Liebe, Umgang mit Emotionen und Druck, Absichtslose Berührung, Umgang mit fehlendem bzw. unterschiedlichem Lustempfinden, Orgasmus, yin/yang – Balance in der Sexualität: Das präsente Yang & das empfangende Yin auf Augenhöhe
- Kreis-Atmung als Paar, Körper-Wahrnehmungs-Übungen, bewegte Meditation
- Individuelle Übungen am eigenen Zimmer
- Begegnungen mit frischer Leichtigkeit

Trainerpaar Anita & Fritz Putscher

Gemeinsam beschäftigen sich Anita und Fritz Putscher seit 2001 mit den Themen Beziehung, Liebe & Sexualität und haben bei großen Lehrern in der CH, D und Ö gelernt – u.a. bei Diana und Michael Richardson, die Entwickler von SlowSex. Sie waren dort gemeinsam mit Sexualtherapeut:innen aus der ganzen Welt.



Kontakt / Anmeldung:

Anita Putscher, DLB

Seminare| Coaching| Psychosoziale Beratung

Supervision| SlowSex- u. Beziehungsberatung

Buchenstraße 14, 4223 Katsdorf

+43 676 74 999 66 anita@putscher.at info@slowsex.at

Infos & Termine: www.putscher.at/anita/termine & www.slowsex.at/termine



Bruno Buchberger

Auf dem Weg zu bewussten Naturgesellschaft Wissenschaft und Meditation

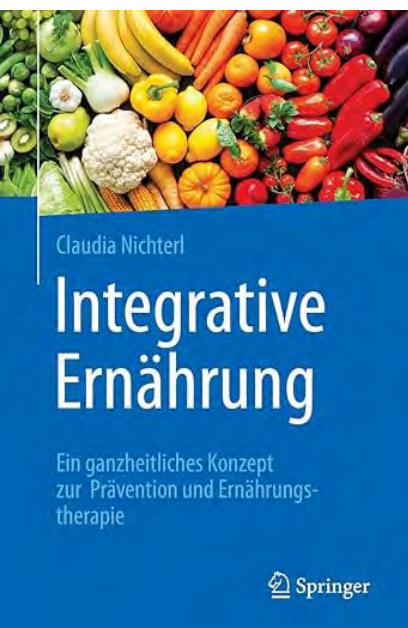
Ausgehend von der Analyse der heutigen Lage im ersten Kapitel erklärt der Autor im zweiten und dritten Kapitel in einfachen Worten, aber fundiert, was Wissenschaft und was Meditation ist. Im vierten Kapitel fügt der Autor Wissenschaft und Meditation zu einer spannenden Synthese zusammen.

Diese Synthese ist ein Weg, wie die Weltfamilie zu einer nächsten faszinierenden und beglückenden Stufe in der Evolution fortschreiten kann, die der Autor „die bewusste Naturgesellschaft“ nennt. Gleichzeitig gibt das Buch eine praktische Anleitung für jeden einzelnen, wie er die zwei Welten – die Welt des Intellekts und die Welt der Stille – durch Üben für sich entwickeln kann. Durch Üben entsteht graduell die Einsicht, was „der Sinn des Ganzen“ ist, und die Fähigkeit, sinnvoll zur Evolution beizutragen und damit glücklich zu werden.

Lassen Sie sich durch das Buch inspirieren, „den Sinn des Ganzen“ zu verstehen und Ihren eigenen Weg zu persönlichem und gesellschaftlichem Glück zu entwickeln!

Independently published (21. Januar 2024)

ISBN: 978-8868299117, Gebundenes Buch, 183 Seiten, Eur 24,20



Claudia Nichterl

Integrative Ernährung Ganzheitliches Konzept zur Prävention und Ernährungstherapie

Integrative Ernährung kombiniert die Ernährungswissenschaft mit traditionellen medizinischen Systemen. Sie bietet ein seriöses Fundament für individuelle Ernährungsempfehlungen, die praxisnah und nachhaltig sind. Das Buch stellt die integrative Ernährungstherapie als ganzheitliches Konzept für die Prävention und Gesunderhaltung, aber auch als komplementäre Unterstützung zur Behandlung von Zivilisationskrankheiten, wie etwa Übergewicht, Allergien und/oder Unverträglichkeiten, Reizdarm, chronisch entzündlichen Darm-erkrankungen, Autoimmunerkrankungen vor.

Der erste Teil behandelt die Grundlagen und die wesentlichen Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) im Vergleich zur klassischen Ernährungswissenschaft und Ernährungsmedizin. Im zweiten Teil werden die Vorteile der Integrativen Ernährung anhand von häufigen Beschwerde- und Krankheitsbildern beleuchtet. Im dritten und letzten Teil wird ein Ausblick auf die Einsatzmöglichkeiten gegeben. Das Buch richtet sich an Ärzte und Therapeuten, wie sie mit punktgenauen

Tipps und Maßnahmen den Therapieerfolg ihrer Patienten unterstützen können, darüber hinaus schätzen auch Konsumenten die Hinweise zur Selbsthilfe.

Springer Verlag; 1. Auflage Edition 2021 (16. Dez. 2021)

ISBN: 978-3662624432, Taschenbuch, 289 Seiten, Eur 30,83



Veronika Langguth

Atmen Sie sich gesund

Mit Finger-Druckpunkten den heilsamen Atem aktivieren

Die berühmte Atemtherapeutin Ilse Middendorf hat den Atem „erfahrbar“ genannt. Die Autorin Veronika Langguth stellt in diesem Buch die Druckpunktarbeit ihrer ehemaligen Schwiegermutter vor: Druckpunkte an den Fingerkuppen, im Gesicht und an den Füßen werden aktiviert, was die Atembewegung in bestimmten Körperregionen anregt und das Atembewusstsein fördert. Mit einfachen Übungen können unter anderem Verkrampfungen der Atemmuskulatur gelöst, Ängste und Panikattacken gelindert und Schlafstörungen vermindert werden. Und das mitten im Leben, denn die Druckpunkte können unauffällig angewendet werden, sei es in der Schule, im Bus oder in der Konferenz.

Verlag Irisana; (11. Nov. 2019)

ISBN: 978-3424153453, Taschenbuch, 96 Seiten, Eur 10,30



Diana Richardson

SlowSex

Zeit finden für die Liebe

Stress und Hektik prägen unser Leben – und mittlerweile auch das Kostbarste und Intimste, was wir haben: unsere Sexualität. Die Folge: In immer mehr Partnerschaften ist Sex alles andere als befriedigend und erfüllend.

„Slow Sex“ eröffnet einen Weg für alle Liebenden, um ihre Sexualität dauerhaft spannend und intensiv, auch bis ins hohe Alter, zu erleben: sich Zeit für die Liebe nehmen, den Körper spüren, sich mit dem Partner verbinden, jeden Moment und jede Berührung bewusst wahrnehmen und genießen. So wird die heilende und spirituelle Kraft der Erotik freigesetzt und Sex zu einem wirklichen Akt der Liebe. Mit praktischen Übungen und Illustrationen zeigt die Autorin, wie die Partnerschaft transformiert werden kann: Entspannung statt Leistungsdruck, Kreativität statt Wiederholung, liebevolles Geben und Nehmen statt Sexgymnastik mit alleiniger Fixierung auf den Orgasmus.

Integral; 12. Edition (3. Oktober 2011)

ISBN 978-3778792308, Paperback, 240 Seiten, EUR 18,50

Weitere Bücher: Zeit für Liebe / Zeit für Weiblichkeit / Zeit für Männlichkeit



Ich wi// mich beruhigt um meine Klientel kümmern.



Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung und freue mich auf ein persönliches Gespräch.

Christian Mayer, Bezirksdirektor

0664 / 862 10 21 | c.mayer@donauversicherung.at
www.donauversicherung.at/christian-mayer



Versicherungspaket für Lebens- und Sozialberater

Berufshaftpflichtversicherung

Pauschalversicherungssumme EUR 4.000.000,-
inkl. Mietsachschäden und Nachhaftung

Prämie/Monat

EUR 6,00

Zusätzlich wählbarer Versicherungsschutz
für eingetragene Mediatoren

EUR 7,50

Rechtsschutzversicherung

Versicherungssumme EUR 203.020,-
Grunddeckung für Berufs- und Privatbereich
+ KFZ-Rechtsschutz

Prämie/Monat

EUR 12,00

Allgemeiner Vertragsrechtsschutz:
bis EUR 1.000,- sind Honorarstreitigkeiten mitversichert (Vertragsstreitigkeiten)

EUR 4,00

All-Risk Praxisversicherung

Versicherungssumme für die Praxis EUR 10.000,-
Versicherte Sparten: Feuer, Sturm, Leitungswasser, Einbruch

Prämie/Monat

EUR 9,04

Unfallversicherung

Sonderkondition

Prämie/Monat

Bitte anfragen

Ich wi// in meinem neuen Zuhause
einfach entspannen können.

Mit **WohnenNext**, der digitalen Haushaltsversicherung der DONAU, kannst du innerhalb von fünf Minuten dein Zuhause vor finanziellen Folgen schützen.

**direkt zum
Online-Abschluss
und weiteren Infos**



Ich wi// tägliches Krankengeld bei Arbeitsunfähigkeit

Mit unserer Krankengeldversicherung für Selbstständige erhalten Sie bedingungsgemäß bei einer durch Krankheit oder Unfall hervorgerufenen Arbeitsunfähigkeit ein tägliches Krankengeld.

Es besteht die Möglichkeit aus vier unterschiedlichen Karenzfristen zu wählen.

- ▶ Krankengeld ab dem 8. Tag der Arbeitsunfähigkeit
- ▶ Krankengeld ab dem 15. Tag der Arbeitsunfähigkeit
- ▶ Krankengeld ab dem 22. Tag der Arbeitsunfähigkeit
- ▶ Krankengeld ab dem 29. Tag der Arbeitsunfähigkeit

Variante ab dem 8. Tag der Arbeitsunfähigkeit (Tarif KXG7)

	Prämie/Monat
EUR 30,- Krankengeld pro Tag	EUR 36,20
EUR 50,- Krankengeld pro Tag	EUR 60,33
EUR 100,- Krankengeld pro Tag	EUR 120,65

Variante ab dem 15. Tag der Arbeitsunfähigkeit (Tarif KXG14)

	Prämie/Monat
EUR 30,- Krankengeld pro Tag	EUR 26,54
EUR 50,- Krankengeld pro Tag	EUR 44,23
EUR 100,- Krankengeld pro Tag	EUR 88,46

Variante ab dem 22. Tag der Arbeitsunfähigkeit (Tarif KXG21)

	Prämie/Monat
EUR 30,- Krankengeld pro Tag	EUR 21,34
EUR 50,- Krankengeld pro Tag	EUR 35,57
EUR 100,- Krankengeld pro Tag	EUR 71,15

Variante ab dem 29. Tag der Arbeitsunfähigkeit (Tarif KXG28)

	Prämie/Monat
EUR 30,- Krankengeld pro Tag	EUR 18,20
EUR 50,- Krankengeld pro Tag	EUR 30,33
EUR 100,- Krankengeld pro Tag	EUR 60,67

Bitte beachten Sie, dass das tägliche Krankengeld 80 % des täglichen Verdienstentgangs gemäß Einkommensteuerbescheid nicht überschreiten darf. Die Versicherung endet unter anderem mit dem Ende der selbstständigen Erwerbstätigkeit, spätestens aber mit Ende des Versicherungsjahres, in dem das 65. Lebensjahr vollendet wird.

Ich wi// zur DONAU.

Das jeweils aktuellste Basisinformationsblatt zu diesem Produkt ist bei Ihrem DONAU-Berater, per E-Mail oder auf unserer Webseite erhältlich. donauversicherung.at/basisinformationsblaetter
Personenbezogene Bezeichnungen in diesem Dokument beziehen sich auf alle Geschlechter in gleicher Weise. Hinweis: Zweck dieser Unterlage ist eine kurze und geraffte Information über unser Produkt. Es ist kein Angebot im rechtlichen Sinn. Der Inhalt wurde sorgfältig erarbeitet, doch kann die verkürzte Darstellung zu missverständlichen oder unvollständigen Eindrücken führen. Für verbindliche Informationen verweisen wir auf die vollständigen Antragsunterlagen, die Polizzen und die diesen zugrunde liegenden Versicherungsbedingungen.



Medieninhaber und Hersteller: DONAU Versicherung AG Vienna Insurance Group
Verlags- und Herstellungsort: Wien | Bildnachweis: shutterstock.com | J23-0018 (23.06)

Serviceline 050 330 330
donau@donauversicherung.at
donauversicherung.at



#ichwillzurDONAU