

info@lebensberater.at

PSYCHE | ERNÄHRUNG | BEWEGUNG

Nr.93 / Sep. 2025



© ezörner

Karim Hübler-Hegazy: Entscheidungen treffen....Seite 05
P.Keiten & C.Moser & E.Waldner: Kokreative Prozesse....Seite 07
Elfriede Zörner: Erfüllt leben mit Herz-Hirn-Hand....Seite 10
Marcus Täuber: Ängste bewältigen....Seite 13
EWI Claudia Nichterl: Ist Brot böse?....Seite 15
SPOWI Alex Grabher: Lektionen am Rande des Geistes....Seite 18

ImpulsPro

ÖGL Österreichische Gesellschaft für Lebensberatung

INHALT

PSYCHE | ERNÄHRUNG | BEWEGUNG



Vorwort: Das Leben als kreativen Prozess betrachten 03

K. Hübler-Hegazy / F. Huemer: Wir bitten um Ihre Antworten (ÖGL) 04

Karim Hübler-Hegazy: Von der Kunst Entscheidungen zu treffen (SAL) 05

P. Keiten / C. Moser / E. Waldner: Eine kokreative Zusammenarbeit (SAL) 07

Elfriede Zörner: Erfüllt leben mit Herz-Hirn-Hand (SAL) 10

Marcus Täuber: Ängste bewältigen (LSB/NÖ) 13

Claudia Nichterl: Ist Brot böse? (EWI/W) 15

Alex Grabher: Lektionen am Rande des Geistes (SPOWI/VBG) 18

WB: Salutogenese Symposium 2026: Call for Abstracts / Einladung (D/A/CH) 22

WB: ÖGL – Upgrade Salutovisor/in® (OÖ) 23

WB: Villa Rosental – Profiling / Krisen- / Familien- / LG Sexualberatung (OÖ) 24

WB: Sinn NLP Institut – NLP Diplom-LG / wing-wave® (SBG) 25

WB: CLS Resonanz A. – Trauer / BA-Upgrade LSB /DLB / Frausein (SBG/ÖÖ/NÖ) 27

Literatur-Impulse: Jagoda Marinić– Sanfte Radikalität 29

Literatur-Impulse: Jagoda Marinić– Sehen, was noch nicht ist 29

Literatur-Impulse: Rotraud & Roman Perner – Die Parsifal-Frage 30

Literatur-Impulse: Rotraud & Roman Perner – Mach dir Luft 30

Literatur-Impulse: Macus Täuber – Das Ende der Angst 31

Literatur-Impulse: Melanie Wolfers – Entscheide dich und lebe! 31

Literatur-Impulse: Claudia Nichterl – Integrative Ernährung 32

Literatur-Impulse: Johannes Gäßler – Backen mit Sauerteig 32

Impressum und Einreichtermin 14





Elfriede Zörner
Staatl. gpr. Psychosoziale Beraterin, Salutovisorin®

Foto © Foto Kücher

Das Leben als kreativen Prozess betrachten

Liebe Kolleginnen und liebe Kollegen!

Dass die einzige Konstante im Leben die Veränderung ist, erleben viele Menschen sehr bewusst und so manche sehen darin eher einen belastenden Aspekt als die Chancen, die Veränderungen bieten – besonders dann, wenn wir sie selbst und bewusst herbeiführen. Klar erleben wir auch öfter Situationen, Ereignisse, die wir uns selbst nicht ausgesucht hätten oder gar nicht erleben wollen. Doch eines haben wir immer selbst in der Hand: Unsere Einstellung dazu und die Bereitschaft, daraus gemäß unseren Fähigkeiten das Beste und in dem Moment Mögliche zu machen. Somit können wir das Leben als einen **kreativen Prozess betrachten, den wir gestalten**. Genau darum geht es bei den Beiträgen in dieser Ausgabe!

Beginnen wir gleich mit der **Bitte des ÖGL-Vorstands, unsere Fragen nach Ihren Wünschen zur Neuausrichtung der ÖGL zu beantworten: Bitte nehmen Sie sich diese Zeit gleich über den QR-Code / Link auf der nächsten Seite!!**

Denn was wir nicht gleich erledigen, bleibt meist länger als nötig liegen und erfordert eine neue Entscheidung zum Handeln. Ach ja, genau mit diesen Herausforderungen, täglich viele **Entscheidungen zu treffen, hat sich ÖGL-Präsident Karim Hübler-Hegazy, MA in seinem intensiven und sehr aufschlussreichen Artikel befasst.**

Durch den **Erlebnisbericht von Dipl.Psych.in Petra Keiten, Mag.a Elke Waldner und Mag. Christopher Moser** können wir an ihrem **kokreativen Prozess** teilhaben und Lust bekommen, uns ebenfalls mit anderen zu vernetzen. Meine **„Herz-Hirn-Hand"-Formel** zeigt Ihnen, dass das Zusammenwirken unserer eigenen Fähigkeiten von Natur aus in uns angelegt ist und **unsere Zufriedenheit fördert,** wenn wir damit unsere (Auf-)Gabe erfüllen – **zwei sehr erfolgreiche Menschen bestätigen** dies mit ihrer reichen Erfahrung.

Auch **Neurobiologe Dr. Marcus Täuber** legt uns gute Handlungsmöglichkeiten dar, mit denen wir uns von eventuell **belastenden Ängsten befreien** können.

Der Mensch ist, was er isst! Ganz passend zu diesem Sprichwort macht uns **Ernährungsexpertin Dr. Claudia Nichterl** am Beispiel Brot Mut, **uns so zu ernähren, wie es uns individuell entspricht**. Damit wir dies leichter herausfinden können, bietet sie sogar ein kostenloses Online-Training. Ganz spannend geht es bei **Bewegungs-Coach Alex Grabher** weiter; er lässt uns seinen Ultra-Trail miterleben und zeigt uns die **mentalen Querverbindungen zum Lebensalltag** auf.

Das nächste **Salutogenese-Symposium 2026** bieten Ihnen die Gelegenheit, ihr eigenes Expertenwissen einzubringen, nutzen Sie die **Einladung ein Abstract einzureichen**! Außerdem haben wir wieder **interessante Weiterbildungsmöglichkeiten** für Sie ausgewählt und in den **Literaturimpulsen** finden Sie Passendes zu dieser Ausgabe und andere aktuelle Themen.

**Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen,
und einen energievollen, erntereichen Herbst!**

Elfriede Zörner, Past-Präsidentin der ÖGL



Foto: © ezörner



Wir bitten Sie um Ihre Antworten zu unserer Befragung

https://www.survio.com/survey/d/C1X9E9A7R1Q9F6Q7M

Liebe Leser:innen,

die Zukunft unserer Gesellschaft gestalten wir gemeinsam – und Ihre Meinung zählt!

Wir möchten erfahren, welche inhaltliche Ausrichtung Sie sich für die ÖGL wünschen, welche Kooperationen mit anderen Berufsgruppen, Institutionen oder der Wirtschaftskammer Sie für besonders wertvoll halten und wie wir Transparenz, Zusammenarbeit und Vernetzung weiter stärken können. Ihre Ideen und Wünsche sind ein zentraler Beitrag, um die ÖGL für Sie noch stärker, sichtbarer und wirkungsvoller zu machen.

Nehmen Sie sich bitte ein paar Minuten Zeit, um uns Ihr Feedback über den QR-Code bzw. Link zu übermitteln. Gemeinsam können wir die ÖGL zukunftsorientiert weiterentwickeln und unsere Stärken im Berufsverband noch klarer zum Ausdruck bringen.



Ein herzliches Danke vorab für Ihre Antworten!

Karim Hübler-Hegazy, MA
Präsident ÖGL

Florian Huemer, MA
Vizepräsident ÖGL







Über die Qual der Wahl oder Von der Kunst Entscheidungen zu treffen

Von Karim Hübler-Hegazy, MA, Oberösterreich

Täglich treffen wir unzählige Entscheidungen. Vom Blick in den Kleiderschrank am Morgen – „Was ziehe ich heute an?“ – bis hin zur Frage, ob wir lieber das Auto nehmen oder das Fahrrad. Meist haben diese Entscheidungen keinen Einfluss darauf, wo wir in fünf Jahren stehen. Denn mal ehrlich: Wer erinnert sich schon daran, was er oder sie vor drei Jahren in einem Restaurant gewählt hat?

Dennoch kenne ich dieses Verhalten von mir: Selbst bei scheinbar banalen Fragen entsteht dieses innere Hin und Her. Soll ich oder soll ich nicht? Was ist wirklich richtig? Ich überlege, verschiebe, warte auf den perfekten Zeitpunkt, das richtige Gefühl oder die absolute Sicherheit.

Es gibt Momente, da meldet sich in mir eine Stimme. Nicht laut, nicht drängend, eher wie ein innerer Impuls: Hier liegt dein nächster Schritt. Nun weiß ein Teil von mir, was zu tun ist – und gleichzeitig taucht eine Stimme auf, die sagt: Noch nicht. Vielleicht morgen. Ich verschiebe, hoffe auf noch mehr Klarheit und auf den Moment, an dem ich bereit bin, meinen nächsten Schritt zu gehen. Die Entscheidung ist vertagt und liegt nun in der Schwebe. Die Energie bleibt gebunden, und ich verspüre ein unterschwelliges Ziehen zwischen Tun und Lassen. Das Paradoxe: Während ich zögere, habe ich mich bereits entschieden – für die Unentschiedenheit. Ich verharre im Schwebezustand und investiere Kraft, die ich anderswo hätte einsetzen können.

Ich habe diesen Zustand einmal einem Kollegen so beschrieben: Es ist, als ob man mit einem Fuß das Gaspedal drückt und mit dem anderen gleichzeitig die Bremse. Statt die Bremse langsam zu lösen, tritt man das Gaspedal stärker – und es passiert nichts. Die Reifen drehen durch, der Motor wird heiß, die Energie wirkt destruktiv statt vorwärtsbringend. Ich schiebe auf und nenne es Nachdenken, Abwägen, Pläne schmieden – doch oft ist es schlicht Prokrastination und dieser Widerstand kostet Energie.

Entscheidungen tragen immer ein Risiko. Mit jedem Ja schließen wir unzählige Neins aus. Oft geht es weniger um die Entscheidung selbst als um das, was darunter liegt: Angst. Angst, Fehler zu machen, nicht die „richtige“ Wahl zu treffen, etwas zu verlieren, abgelehnt zu werden. Manchmal ist es sogar die Angst vor der eigenen Kraft und der Verantwortung, die damit einhergeht. Der pathologisierende Fokus auf das zu Vermeidende wirkt ähnlich wie das Verharren in Stresssituationen. Ein Freeze-Modus ähnlicher Zustand, ein in unserer Biografie entwickelter Schutzmechanismus, der entlastend wirken soll, lähmt uns aber gleichzeitig und erschöpft.

Viele Ratschläge wirken simpel: „Hör auf dein Bauchgefühl. Vertraue deiner Intuition.“ Doch Gefühle sind Reaktionen auf Erfahrungen und keine neutralen Hinweise auf den richtigen Weg. Wer gelernt hat, dass andere für ihn entscheiden, dass Wünsche übergangen werden



oder Zweifel an der eigenen Urteilskraft geäußert wurden, spürt oft nichts, wenn er selbst wählen soll. Alte Muster, unbewusste Glaubenssätze, abgespeichert im Hintergrund wie ein heimlicher Programmcode, blockieren die Handlung.

Als psychosozialer Berater und Supervisor weiß ich, dass diese Mechanismen sich nicht durch reine „Willensstärke“ auflösen. Es braucht Bewusstsein, Reflexion und manchmal einen Perspektivwechsel. Ich sehe es als essenziell, diese Muster und die „versteckten Ziele“ sichtbar zu machen. Dabei können kleine Experimente im Alltag helfen: bewusst entscheiden, ausprobieren und beobachten, was passiert. Dann reflektieren, gegebenenfalls anpassen und weiterüben. So werden alte Pfade überschrieben und neue Handlungsspielräume sichtbar. Jede Entscheidung wird zu einem Schritt auf dem Weg, Vertrauen in die eigene Urteilskraft zu entwickeln.

Durch diese regelmäßige Übung können sich Menschen mit Entscheidungsschwierigkeiten die Frage stellen, ob sie sich von dieser Lähmung steuern lassen oder sie ihre Selbstwirksamkeit erkennen und die Situation aktiv verändern möchten. Selbstannahme spielt dabei eine zentrale Rolle. Wer sich selbst wertschätzt und sich liebevoll begegnet, erkennt die eigenen Ressourcen und Fähigkeiten. Auch ich stehe wie oben beschrieben, immer wieder vor diesem inneren Ringen. Wer könnte behaupten, dass er nie zögert, nicht wägt, nicht hadert oder am Morgen fragend vor dem Kleiderschrank steht? Der Unterschied liegt nicht im Ausbleiben von Zweifel, sondern im Umgang damit. Kleine Entscheidungen sind dabei ein zentraler Schlüssel. Nicht weil sie perfekt getroffen sind, sondern weil wir lernen, Verantwortung für uns selbst und die für uns verfügbare Energie zu übernehmen und uns unserer Selbstwirksamkeit bewusst zu werden. Entscheiden heißt dann nicht nur, eine Wahl zu treffen und Probleme zu lösen, sondern sich selbst zu begegnen, die eigenen Zweifel anzunehmen und trotzdem den nächsten Schritt zu wagen. Der Mut, zu handeln, selbst wenn Unsicherheit bleibt, ist entscheidend.



Jede Entscheidung gibt somit die Chance, sich selbst zu erfahren. Prokrastination ist dabei kein Feind, sondern ein Hinweis. Sie signalisiert, dass etwas unter der Oberfläche Aufmerksamkeit verlangt. Wer diese Signale achtet, kann sie als Werkzeug nutzen, statt gegen sie anzukämpfen. Es ist ein subtiler Prozess: Entscheidungen treffen, reflektieren, aus Erfahrungen lernen, Vertrauen aufbauen. Jeder kleine Schritt stärkt die Selbstwirksamkeit und reduziert die lähmende Unsicherheit. Je öfter wir die alten Muster durchbrechen und das bewusste Entscheiden üben, desto mehr verändert sich das Verhältnis zu Entscheidungen. Denn am Ende des Tages ist jede Entscheidung – groß oder klein - eine Gelegenheit. Eine Gelegenheit, sich selbst zu spüren, zu wachsen und Präsenz im eigenen Leben zu entwickeln. Und vielleicht ist genau das der Wert der Entscheidungen: nicht die perfekte Wahl zu treffen, sondern der Mut, aktiv zu werden, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und einfach weiterzumachen.

Autor:

Karim Hübler-Hegazy, MA *ist seit Dez.2024 ÖGL-Präsident; er arbeitet als staatlich geprüfter psychosozialer Berater, Supervisor, Mentaltrainer und Unternehmensberater.*

Weitere Infos unter ***www.karim-hegazy.at***

Fotos: © Hübler-Hegazy / ezörner



Aus der Frage „Ist LEGO® Serious Play® auch in Supervisionen einsetzbar?“ erwächst

Eine kokreative Zusammenarbeit – Dazu hier ein Erlebnisbericht





Von Dipl.Psych. Petra Keiten, Magdeburg, D und Mag. Christopher Moser, Linz OÖ und Mag. Elke Waldner, Klagenfurt KTN

Einleitung

In einem ZOOM-Meeting der D/A/CH-Gruppe zur Vorbereitung des Salutogenese-Symposiums 2026 hat Petra begeistert von der kokreativen Zusammenarbeit erzählt, die sich nach dem Symposium 2024 entwickelt hat. Elfriede Zörner hatte daraufhin die Idee, dass wir darüber einen Artikel schreiben könnten, weil dieser Prozess Salutogenese anschaulich macht.

Die Herausforderung bestand nun also darin, für die organisch entstandene und bei jedem Termin immer wieder neu entstehende Natur unserer Treffen Worte zu finden, um den „Zauber“ dieser gelingenden Zusammenarbeit sichtbar zu machen. Daher spielt der sachliche Inhalt hier auch eine untergeordnete Rolle, das wäre ein anderes Thema. Und wir verzichten außerdem auf eine detaillierte Bedienungsanleitung frei nach dem Motto: „Mach dies, das oder jenes – und du erreichst das und das.“

Wir möchten unser Erleben mit euch teilen. Deshalb haben wir uns für einen Erlebnisbericht entschieden. Und wir sind dabei ein Experiment eingegangen, wir haben nämlich jede/r für sich geschrieben und dann unsere Gedanken in einem fortlaufenden Mailtext in der Reihenfolge Petra – Elke – Christopher weitergeschickt.

Wie alles begann: Ein Tisch, eine Idee

Petra: Und damit bin ich mittendrin. Beim Anfang. Ich erinnere mich, als wäre es gestern gewesen – und nicht im Mai 2024. Deine Frage, Elke, beim Mittagessen in Passau am letzten Tag des Salutogenese-Symposiums: „Petra, kannst du dir vorstellen, LEGO® Serious Play® auch in Supervisionssituationen einzusetzen?“ Ich habe kurz überlegt: "Gute Frage – habe ich noch nicht drüber nachgedacht… Ich finde es sehr spannend, mich damit zu beschäftigen. Lass uns doch mal darüber austauschen.“ Um gleich danach Christophers Stimme zu hören: „Das interessiert mich auch – kann ich da mitmachen?“

An diesem Tisch in diesem Moment habe ich sie zum ersten Mal wahrgenommen. Die Basis unserer Zusammenarbeit. Und heute ist sie genau stark wie damals. Die Lust, gemeinsam etwas zu gestalten, uns Zeit zu geben, Gedanken zu entwickeln sowie gleichzeitig an einer Sache zu arbeiten und uns grundsätzlich persönlich wertzuschätzen.

Elke: Diese erste Frage an Petra habe ich mit Leichtigkeit gestellt – ich bin immer interessiert an Werkzeugen, die es möglich machen, "den Kopf auszuschalten" um damit tiefer reingehen zu können. Gerade in der Supervision braucht man Kreativität und genau dann gelingt es nicht, Lösungen zu finden, weil man unter Druck steht. Ich habe mich sehr gefreut, dass Petra meine Frage ernst genommen hat und Christopher durch sein Interesse vermittelt hat, dass die Frage Sinn macht. **Sinnhaftigkeit und Verstehbarkeit** waren damit schon einmal erfüllt. Nun kam



noch die **Handhabbarkeit** dazu: Ein Telefon-Date später hatten wir bereits den ersten Termin für ein Online-Treffen. Keiner hat abgesagt, keiner hat verschoben – im Gegenteil, ich hatte das Gefühl, wir freuen uns alle 3 darauf, drüber nachzudenken und etwas zu entwickeln. Die unterschiedlichen Wissensstände zu LEGO® Serious Play® waren eine Ressource – unser Denken war nicht von Wissen blockiert, sondern von kreativer Neugier geprägt. Das Meeting hat ohne Agenda funktioniert, so wie alle weiteren Treffen keine Agenda haben und dennoch oder gerade deshalb immer ein schönes Ergebnis bringen. Für mich ist das Flow: Unsere Wertschätzung füreinander, das gegenseitige Interesse aneinander, die gemeinsame Neugier am Entwickeln, der fehlende Zeitdruck und der Spaß am Tun lassen das Neue sich entwickeln.

Ein kokreatives Miteinander auf Augenhöhe

Christopher: Ich erinnere mich auch noch gut an diesen Moment am Mittagstisch in Passau. Für mich war es ein echtes Geschenk, dass ich mit euch beiden ins Gespräch gekommen bin – und dass aus einem spontanen Interesse so eine wertschätzende, inspirierende Zusammenarbeit entstehen konnte. Als Petra damals in ihrem Workshop am Symposium über LEGO® Serious Play® sprach und erste Praxisbeispiele aus der Arbeit mit Führungskräften zeigte, war ich sofort fasziniert. Ich dachte mir: "Wow, das könnte richtig viel Potenzial haben!“ Und als Elke dann auch noch die Frage nach dem Einsatz von LEGO® Serious Play® in Supervisionssituationen stellte, spann ich meine Gedanken weiter und fragte gleich, ob ich bei diesem potenziellen gemeinsamen Projekt auch dabei sein dürfte – und zwar gerade, weil in vielen Supervisionsprozessen das Unsichtbare, das Unausgesprochene, das Intuitive so schwer greifbar ist. LEGO® Serious Play® erschien mir hierbei sofort als kraftvolle Methode, um Dinge sichtbar, erlebbar und gestaltbar zu machen.

Daher hat mich eure spontane Offenheit, dieses Thema weiterzudenken, sofort angesteckt. Und ich bin immer noch beeindruckt, wie sich unsere Treffen seitdem gestalten: ohne Druck, aber mit viel Energie und echtem Interesse. Unser Projekt ist nicht aus einem Mangel entstanden, sondern aus Freude und Fülle – Freude am Gestalten, Ausprobieren, Mitdenken und aus einer Fülle an unterschiedlichen Wissensständen, Zugängen und Ideen.

So ergibt es sich wahrscheinlich auch, dass sich unsere Supervisions- und Coaching-Erfahrungen so gut ergänzen, ohne dass jemand den Ton angibt. Jede/r bringt sich ein, fragt nach, hört zu, denkt weiter – und so entsteht etwas, das keine/r allein so entwickelt hätte. Es ist wirklich ein lebendiger, salutogener Prozess, in dem **Sinn, Verstehbarkeit und Handhabbarkeit** nicht nur theoretische Begriffe bleiben, sondern ganz konkret spürbar werden. Und vielleicht ist genau das, das beste Beispiel für gelebte Salutogenese und kokreatives Gestalten in der kollegialen Zusammenarbeit. Jedenfalls hat sich seitdem schon sehr viel getan.

Wir bleiben im Flow

Petra: Etwas Neues in der Zukunft entstehen zu lassen, hat in unserer von Terminen vollgepackten Gegenwart oft ein Thema: Die Zeit – die geplant, geteilt, oft zu knapp oder gar nicht vorhanden ist. Und dann verschwindet das Neue so schnell wie manche Neujahrsvorsätze. Das ist bei unseren Treffen ganz anders. Die Schnelllebigkeit bleibt außen vor und ich tauche ein in ein langsames tiefgründiges Denken, um mit euch gemeinsam etwas zu entwickeln. Wir haben uns nie gefragt: Wann wollen wir fertig sein? Vielleicht ist das auch ein Geheimnis des Neuen. Wir arbeiten gemeinsam kontinuierlich daran. Ich fühle mich sehr wohl mit unserer Leichtigkeit auch bei schweren Themen, der ansteckenden Lebensfreude und der Inspiration, die ich aus unseren Treffen in andere Situationen mitnehme.



Elke: Ich möchte noch etwas ergänzen – gerade, weil mir das in der Berufswelt immer wieder auffällt. Unser Team ist auch deshalb besonders, weil keine/r von uns persönliche Eitelkeiten befriedigt – ein neidloses Anerkennen der Kompetenzen der / des anderen. Ja, mehr noch, es ist eine Freude spürbar, dass wir voneinander lernen können. Für uns ist es selbstverständlich, dass es in unserer kleinen Welt des Entwickelns so ist und manchmal übersieht man jedoch das Schätzenswerte aufgrund der Selbstverständlichkeit. Deshalb ist es mir wichtig, das dezidiert zu betonen.

Fazit

Auch wenn dieser Artikel ein vorläufiges Ergebnis beschreibt, ist unser gemeinsamer Prozess damit nicht abgeschlossen. Wir arbeiten weiter – mit Neugier, Wertschätzung und der Freude am Tun. Der kokreative Fluss darf weiter fließen!



Autor:innen:

Dipl.-Psych.in Petra Keiten *ist Sozialpsychologin, Autonomietrainerin, Gedächtnistrainerin, Karriereberaterin und Kursleiterin für das Training der Stressregulationsfähigkeit. Sie lebt in Magdeburg und arbeitet im Osten, Norden, Westen und Süden Deutschlands. Als Coachin, Seminarleiterin und Moderatorin in der Personal- und Organisationsentwicklung begleitet sie Einzelpersonen, Teams und ganze Unternehmen.*

Foto: © Petra Keiten

Mag. Christopher Moser *ist Lebens- und Sozialberater, Epigenetik-Coach, Supervisor, Salutovisor®, Unternehmensberater und Autor. Er lebt und arbeitet in Linz. Als Trainer und Coach für Epigenetik und personalisierte Gesundheitsförderung begleitet er Menschen dabei, ihr genetisches Potenzial durch gezielte Lebensstilmaßnahmen zu entfalten und nachhaltige Gesundheitsziele zu erreichen.*

Weitere Infos: ***www.christophermoser.at***

Foto: © Christopher Moser

Mag.a Elke Waldner *ist Psychologin, zertifizierte Arbeitspsychologin, Diplom-Mental-coachin, Lebens- und Sozialberaterin, Familienberaterin, Salutovisorin®; Mitglied im erweiterten ÖGL-Vorstand. Sie lebt und arbeitet in Klagenfurt; zu ihren Beratungsschwerpunkten gehören Kommunikation, Stressbewältigung, Work-Life-Balance, Burnout-Prävention für Berufstätige und Familien.*

Weitere Infos: ***www.elkewaldner.at***

Foto: © Elke Waldner

Fotos LEGO® Serious Play® : © ezörner

Lego Serious Play *(LSP) ist ein moderierter Prozess, der Spiel und das Modellieren mit Legosteinen mit den Belangen der Geschäftswelt verbinden soll.*



Mit Herz, Hirn und Hand – als Formel für ein erfülltes Leben

Von Elfriede Zörner, Vorarlberg & Oberösterreich

Gerade weil wir aktuell weltweit mit vielen Herausforderungen und Veränderungen konfrontiert sind, sehnen wir Menschen uns sehr nach Sinnhaftigkeit und Zufriedenheit in unserem Leben. Doch wie finden wir den Weg zu einem erfüllten Dasein? Eine Antwort könnte die Formel "Mit Herz, Hirn und Hand" geben, wenn wir unsere angeborenen Gaben als Aufgabe entdecken, um unseren Platz in der Gemeinschaft einzunehmen.

Mit Herz dabei sein

Das Herz steht für unsere Emotionen, unser Engagement, unsere Empathie und unsere Intuition. Wenn wir etwas mit ganzem Herzen tun, sind wir voll und ganz präsent im Moment und erleben wir eine tiefe Erfüllung; wir befinden uns im Flow. Auch wenn eine Aufgabe nicht immer angenehm ist, kann sie dennoch sinnvoll sein. Indem wir uns bewusst entscheiden, mit dem Herzen "Ja" sagen, darauf einlassen, öffnen wir uns für neue Erfahrungen und Perspektiven.

Mehr als nur Haus-Verstand

Mit Hirn, als Synonym für unseren Verstand, ist es uns möglich, Informationen zu sammeln, in Überlegungen miteinzubeziehen, die Folgen unseres Handelns vorab durchzudenken und die passenden Schritte für unsere Entscheidungen zu wählen, zu hinterfragen und zu prüfen. Wir können dadurch komplexe Zusammenhänge verstehen und rational handeln. Wenn wir mit Hirn bei der Sache sind, konzentrieren wir uns auf das Wesentliche und setzen unsere Fähigkeiten ein. Ein klarer Fokus mit guter Planung lässt uns Herausforderungen meistern und Ziele erreichen.

Mit den Händen ins Tun kommen

Die Hände sind im Grunde unser Werkzeug, um unsere Ideen, unsere Ziele in die Tat umzusetzen. Indem wir mutig aktiv werden, Neues versuchen, uns als ständig Lernende begreifen sowie unsere Gedanken und Gefühle in Handlungen reflektiert einfließen lassen, erleben wir Selbstwirksamkeit.

Die Kraft der Verbindung

Natürlich fällt auch dem begabtesten Menschen nicht alles in den Schoß, sondern jeder Lebensweg zeigt Sonnen- und Schattenseiten, und gar nicht so selten sind es die Herausforderungen, an denen wir unsere Fähigkeiten weiter entfalten können. Wenn wir nun Herz, Verstand und Handeln in Einklang bringen, entsteht eine kraftvolle Synergie, die uns ermöglicht, unser volles Potenzial zu entfalten. Sobald wir mit dem Herzen achtsam wahrnehmen, mit klarem Verstand gemäß unseren Fähigkeiten handeln, säen wir Samen für ein erfülltes Leben. Als Ernte erwarten uns dankbare Freude, Zufriedenheit und ein tiefes Gefühl von liebevoller Verbundenheit mit uns selbst und unserem Umfeld.

Anschauliche Beispiele

Aus den vielen persönlichen Begegnungen der letzten Jahre möchte je eine Person aus dem Kultur- und aus dem Wirtschaftsbereich erwähnen, die aus meiner Sicht ihr intensives Leben



durch die Synergie von Herz-Hirn-Hand sehr erfüllend für sich und andere bewältigen. – Und natürlich handelt es sich beiden Personen weder um Klient:innen, noch sind wir verschwägert oder sonst irgendwie verwandt! 😉

Ein Leben in Resonanz

Aus dem Kulturbereich habe ich vor kurzem die bekannte **Sopranistin Miriam Feuersinger** kennengelernt, die eine große musikalische und inhaltliche Liebe zum Kantaten- und Passionswerk von J.S. Bach auszeichnet.

Feuersinger empfindet die Bachkantaten als eine absolute Herzensangelegenheit, da die Musik und die Texte sie zutiefst berühren. Sie beschreibt, dass die Auseinandersetzung mit dieser Musik sie direkt anspricht, in ihrem Leben abholt und sie ungemein stärkt, fast wie eine psychologische Wirkung. Die Musik von Bach spricht ihrer Ansicht nach den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit von Körper, Seele und Geist an. Sie findet in der affektreichen und direkten Sprache der Alten Musik eine große und ehrliche Vielfalt an Emotionen und Klangfarben.



Für sie bedeutet in Resonanz sein, nicht nur ihre Stimme volltönig erklingen zu lassen, sondern auch eine tiefe und harmonische Verbindung zu sich selbst, zu anderen Menschen und zur Natur herzustellen. Es ist ein Zustand, in dem man sich nicht nur als isoliertes Individuum fühlt, sondern als Teil eines größeren Ganzen.

Diese Resonanz ermöglicht es, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse klarer wahrzunehmen, die Schwingungen der Mitmenschen zu spüren und sich im Einklang mit den natürlichen Rhythmen der Umgebung zu bewegen. Wenn diese Resonanz gelingt, entsteht ein Gefühl von Verbundenheit und innerem Frieden, das das Leben bereichert und zu einem tieferen Verständnis des eigenen Platzes in der Welt führt.

Wie gut Miriam Feuersinger diese Verbindung von Herz-Hirn-Hand (*Hand hier als Synonym für Gesangstechnik und Körpereinsatz*) lebt, zeigt beispielswiese die „OPUS Klassik 2022"-Auszeichnung, die sie für die CD "Ich bin vergnügt" (Solo-Kantaten von J.S. Bach) erhalten hat.

Zwischen Verantwortung und Genuss

Als anderes Beispiel möchte ich den geschäftsführenden Gesellschafter der Handl Tyrol GmbH, **Karl Christian Handl, MBA** erwähnen, dem in dem langjährigen Familienbetrieb mit über 700 Mitarbeiter:innen die Reinheit und Unverfälschtheit der Zutaten ein wichtiges Herzensanliegen sind. Für den original Tiroler Speck wird nur bestes Fleisch aus österreichischen Betrieben mit AMA-Gütesiegel verwendet und für die Gewürzmischung dienen ausschließlich Meersalz, Wacholder, Pfeffer und ein Hauch Knoblauch. Das ganze Sortiment – inzwischen bereits mit veganen Produkten erweitert – wird ohne den Zusatz von Geschmacksverstärkern, Farbstoffen und Allergenen hergestellt.

Karl Christian Handl, MBA hat mir erst vor einigen Wochen erklärt: „*Ja wir bemühen uns, trotz aller wirtschaftlichen Herausforderungen den Standard und unseren Qualitätsanspruch zu halten – wir konnten in den letzten Jahren auch gerade deswegen unsere Märkte weiter ausbauen und viele neue Dinge umsetzen. Wichtig ist immer, man muss verwurzelt sein, dann wirft einen der Wind nicht so leicht um.*

Gerade aktuell, beschäftigen wir uns wieder sehr intensiv mit den Wacholderbeeren, eben weil wir nur Naturgewürze einsetzen und die Qualitäten nicht besser werden – müssen wir direkt zu den Herstellern z.B. in dem Fall in Mazedonien und wir helfen ihnen, durch fixe Abnahme und



Zusagen auch gute Qualitäten zu bekommen. Ich sehe es im Leben immer als Geben und Nehmen – wenn man diese Balance hat, dann bekommt man auch gute Sachen. Genauso machen wir es auch mit unseren Betrieben in Österreich, gerade da wir ja auch alles 100% aus AMA Betrieben haben, müssen und können wir ihnen hier eine andere Partnerschaft anbieten, weil unsere Betriebe gleichmäßig über das ganze Jahr Ware brauchen – ein Vorteil für die Landwirtschaft.“

Hier wird deutlich spürbar, wie wichtig gerade in einem großen Erzeugungsbetrieb die Synergie von Herz-Hirn-Hand ist und das Bewusstsein für eine Ausgewogenheit zwischen Geben und Nehmen, sich also als Teil eines größeren Ganzen zu erleben.

Fazit:

Wenn wir das, was unser Herz inspiriert, mit der klaren Analyse unseres Verstandes und dem aktiven Handeln zusammenbringen, entsteht eine kraftvolle Synergie. Nur so können wir unsere Visionen und Werte nicht nur denken oder fühlen, sondern auch konkret in die Welt tragen, um einen positiven Beitrag zu leisten. Unser Leben wird dadurch freud- und sinnbereichert!



Als PS und persönliche Ergänzung:

Für Ernährungsbewusste – die Dosis macht den gesunden Genuss

Speck hat gesunde Seiten, er ist reich an Proteinen, die für den Muskelaufbau wichtig sind, und liefert eine bedeutende Menge an ungesättigten Fettsäuren, die Energie bereitstellen und die Aufnahme fettlöslicher Vitamine fördern, zudem enthält er selbst Vitamine und wichtige Mineralstoffe.

Proteine: Speck liefert Eiweiße, die für den Muskelaufbau und -erhalt wichtig sind und den Abbau von Muskelmasse reduzieren.

Ungesättigte Fettsäuren: Er ist nicht nur reich an gesättigten Fetten, sondern enthält auch mehr als die Hälfte ungesättigte Fettsäuren, die der Körper für Energie benötigt und die für die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen essenziell sind.

Vitamine: Speck enthält B-Vitamine wie B1, B2 und B3, die zur Vitalität und Stärkung des Körpers beitragen.

Mineralstoffe: Er ist eine Quelle für Mineralstoffe wie Natrium, Kalium, Eisen und Zink.

Low-Carb-Eigenschaften: Speck enthält wenig Kohlenhydrate und kann daher gut in eine Low-Carb-Diät integriert werden.

Autorin:

Elfriede Zörner *ist Salutovisorin®, Diplom-Lebensberaterin, staatlich geprüfte Psychosoziale Beraterin, ImpulsPro-Expertin f. Supervision u. Burnoutprävention. Seit 1993 arbeitet sie in ihrer Beratungspraxis in Linz sowie seit 2012 zusätzlich in Bregenz. Zu ihren Arbeitsschwerpunkten zählen Coaching und Supervision unter dem Aspekt der Salutogenese.*

Weitere Infos unter ***www.life-support.at***

Fotos: © M.Feuersinger / ezörner



Die Angst –

Ein Hintergrundrauschen unserer Zeit

Von Dr. Marcus Täuber, Niederösterreich

Jeder kennt sie, jeder hat sie. Die Angst. Kriege, Krisen und Geldsorgen haben sie zu einem ständigen Hintergrundrauschen in unserer Gesellschaft gemacht. Fühlen Sie sich manchmal belastet, unsicher oder haben Sie das Gefühl, dass Ihnen die Welt über den Kopf wächst? Dann sind Sie nicht allein. Ich sehe bei meiner Arbeit täglich, wie dieses Hintergrundrauschen uns im Griff hat. Anfangssymptome wie Stress und Erschöpfung können sich zu ernsthaften Erkrankungen wie Depressionen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen entwickeln. Doch müssen wir das einfach hinnehmen? Ich bin überzeugt, wir können diese Ängste überwinden.

Die Diskrepanz zwischen technologischer und mentaler Stärke

Als Neurobiologe, Hochschuldozent und Leiter des Instituts für mentale Erfolgsstrategien begegne ich oft der erstaunlichen Diskrepanz zwischen unserer Fähigkeit, die Welt um uns herum zu beherrschen, und unserem Unvermögen, unsere eigene mentale Welt zu steuern. Wir bauen Raketen, beherrschen komplexe Maschinen und navigieren souverän durch die digitale Welt. Aber wenn es um unsere eigene mentale Stärke geht, fühlen wir uns oft hilflos. Wie gehen wir mit Sorgen, Stress und Unsicherheit um? Wie finden wir innere Ruhe, unabhängig davon, was um uns herum passiert?

Das Geheimnis unseres Gehirns entschlüsseln

Meine Mission ist es, die Geheimnisse des Gehirns zu entschlüsseln und für den Alltag sowie für das Berufsleben nutzbar zu machen. Mit der Präzision eines Forschers und der Leidenschaft eines Geschichtenerzählers verwandle ich neurowissenschaftliche Erkenntnisse in Aha-Momente. Es geht nicht nur darum zu verstehen, wie unser Gehirn funktioniert, sondern auch darum, dieses Wissen konkret anzuwenden.

Die Brain Changer Methode: Ihr Schlüssel zur inneren Sicherheit

Basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Neurobiologie habe ich die **Brain Changer Methode** entwickelt. Sie ist ein wissenschaftlich geprüfter Weg, um belastende Ängste effektiv zu stoppen und emotionale Sicherheit zu gewinnen. Es ist eine Methode, die verständlich, praxisnah und sofort umsetzbar ist.

In meinem neuen Buch, "Das Ende der Angst", beleuchte ich die vielen Facetten der Angst: von der alltäglichen Unsicherheit beim Einkaufen über Beziehungsängste und Perfektionismus im



Job bis hin zu den besonderen Ängsten von Jugendlichen, die unter dem Einfluss von sozialen Medien und der Flut negativer Nachrichten stehen.

Ich präsentiere neueste Studien und Modelle zur Angst auf eine unterhaltsame und wissenschaftlich fundierte Weise. Ich erkläre, wo Angst im Gehirn entsteht, wie sie wirkt und welche Rolle Genetik, Epigenetik und unsere Persönlichkeitsmerkmale spielen.

Durch Erkenntnisse, die überraschen, inspirieren und direkt anwendbar sind, liefere ich Ihnen konkrete Strategien, die sofort funktionieren.

Gehen Sie mit mir gemeinsam auf eine Reise, bei der wir lernen, unser Gehirn gezielt auf Erfolg zu programmieren. Denn wer neu denkt, ist nicht mehr Spielball der Ängste, sondern gewinnt wieder Oberhand.

Autor:

Dr. Marcus Täuber *ist promovierter Neurobiologe, Bestsellerautor und Lehrbeauftragter mehrere Hochschulen. Er lebt und arbeitet als Mentalcoach in Neunkirchen, NÖ*

Mehr über sein neues Buch „Das Ende der Angst“ finden Sie ***in unseren LiteraturImpulsen!***

Weitere Infos unter ***www.ifmes.com***

Foto: © Marcus Täuber

Impressum

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

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

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

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 20.Nov. 2025!!

Die in dieser Ausgabe mit (pr) gekennzeichneten Artikel sind kostenpflichtige Einschaltungen. Diese Zeitschrift erscheint ausschließlich digital: In den Monaten **März, Juni, Sep, Dez**.

Medieninhaber:
ÖGL Österr. Gesellschaft für Lebensberatung,
ist ein gemeinnütziger Verein, in Kooperation mit der BG LSB d. WK gegründete Plattform für LSB mit dem Ziel, die Dienstleistungen der LSB als Säule der Gesundheitsvorsorge hervorzuheben.
Hafnerstraße 16, 4020 Linz

Post- und Zustelladresse:
ÖGL, c/o Elfriede Zörner, Seeschanze 1/6, 6900 Bregenz
Für den Inhalt verantwortlich: zoerner@life-support.at

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

Zahlen-mit-Code.com

ImpulsPro

ÖGL





Brot ist böse? –

Mythen, Fakten und was dein Frühstück wirklich über dich verrät

Von Dr.in Claudia Nichterl, Wien

Kaum ein Lebensmittel polarisiert so sehr wie Brot. Für die einen ist es ein Stück Heimat und Lebensqualität – frisch gebacken, knusprig, duftend. Für die anderen ist es der Inbegriff schlechter Ernährung: „Dickmacher", „Glutenbombe", „leere Kohlenhydrate".

Doch wie so oft liegt die Wahrheit nicht in Extremen, sondern im Verständnis für die **individuellen Bedürfnisse unseres Körpers**. Genau hier setzt die **Integrative Ernährung** an – die Verbindung von Ernährungswissenschaft, traditioneller chinesischer Medizin (TCM) und ernährungspsychologischen Aspekten.

Brot aus Sicht der Ernährungswissenschaft

Industriell hergestellte Brote, oft aus Backmischungen mit Enzymen und Zusatzstoffen, belasten den Körper gleich doppelt:

- **Phytinsäure** in Getreide hemmt die Mineralstoffaufnahme, wenn der Teig nicht lange genug geführt wird.
- **Gluten** kann bei empfindlichen Personen Entzündungen oder Verdauungsprobleme fördern.
- **Hoher glykämischer Index** von Semmel, Toastbrot & Co in Kombination mit Schoko-Nussaufstrich, Honig oder Marmelade führt zu schnellen Blutzuckerspitzen – gefolgt von Energieeinbrüchen und Heißhunger.



Ein traditionell hergestelltes Sauerteigbrot zeigt, wie groß der Unterschied sein kann: Durch die Fermentation werden Mineralstoffe besser verfügbar, Gluten wird teilweise abgebaut, die Bekömmlichkeit steigt. Hier zeigt sich, dass „Brot" nicht gleich „Brot" ist.

Brot aus Sicht der TCM

In der chinesischen Ernährungslehre (TCM) steht Brot – vor allem aus Weizen – für **Trockenheit**. Es entzieht „Körpersäfte", schwächt die „Mitte" (Milz- und Magen-Qi) und kann Schleim/Feuchtigkeit und Müdigkeit fördern. Wer morgens regelmäßig Brot isst und danach Völlegefühl, Blähungen oder Energielosigkeit verspürt, erlebt genau diesen Effekt.





Stattdessen empfiehlt die TCM **warme, saftige Speisen** am Morgen:

- Hirse- oder Haferporridge
- Reiscongee oder eine leichte Getreidesuppe
- gedünstetes Gemüse mit Ei oder Hülsenfrüchten

Diese Mahlzeiten nähren Qi und Blut, stärken die Mitte und geben nachhaltige Energie – ohne das gefürchtete „Loch“ um 10 Uhr.

Frühstück: der Zündfunke des Tages

Aus Sicht der integrativen Ernährungstherapie ist das Frühstück das entscheidende **Signal an den Stoffwechsel**. Es bestimmt, ob dein Körper in Balance startet oder gleich am Morgen ins Chaos gerät.

- Ein Frühstück, das **zu deinem Stoffwechseltyp passt**, gibt dir Stabilität, Energie und Klarheit.
- Ein Frühstück, das **nicht zu dir passt**, führt zu Müdigkeit, Heißhunger und schlechter Laune – ganz egal, wie gesund es auf dem Papier wirkt.

So erklärt sich, warum für manche Menschen Porridge die ideale Basis ist, während andere sich damit schwer und träge fühlen. Und warum Brot für den einen Energielieferant, für den anderen Energieräuber ist.

Sicherheit statt Ernährungsmythen

Die Verunsicherung durch widersprüchliche Ernährungstipps ist enorm – gerade in beratenden Berufen. Was rät man Klient:innen, die mit Unverträglichkeiten kämpfen? Was tun, wenn jemand „Brot nicht verträgt“, aber ohne Brot nicht satt wird?

Hier hilft der Blick auf das **individuelle Stoffwechselprofil**. Integrative Ernährung bedeutet, sowohl die **körperliche Ebene** (Verdauung, Blutzucker, Mikronährstoffe) als auch die **energetische Ebene** (Qi, Yin/Yang, Organfunktionen) und die **psychologische Ebene** (Gewohnheiten, emotionale Muster) einzubeziehen.

So wird Beratung fundiert, nachvollziehbar – und vor allem: wirksam.

Dein persönlicher Frühstückstyp-Test

Um diese Zusammenhänge erfahrbar zu machen, habe ich ein kostenloses Online-Training entwickelt. Darin kannst du deinen eigenen **Stoffwechsel-Frühstückstyp** testen: **www.integrative-ernaehrung.com/onlinetraining-gratis**

In wenigen Minuten erfährst du:

- Welche Frühstücksformen dich wirklich satt und zufrieden machen.
- Warum du nach bestimmten Lebensmitteln Energie hast – und nach anderen Heißhunger.
- Wie du deine Beratungspraxis mit einfachen Frühstücksempfehlungen sofort bereichern kannst.



3 Gründe, warum Brot oft Probleme macht

Kurze Teigführung:
Industrielles Brot wird schnell produziert – die Fermentation fehlt, Mineralstoffe bleiben blockiert.

Zusatzstoffe & Mischungen:
Bis zu 200 technische Hilfsmittel, Enzyme, Zutaten in Backmischungen können Verdauung und Darmflora belasten.

Trockenheit aus TCM-Sicht:
Weizenbrot trocknet die Verdauung und schwächt die Mitte – Energieverlust und Blähungen sind die Folge.

3 Tipps für ein stärkendes Frühstück

Wärme statt Kälte:
Starte mit warmem Porridge, Congee oder einer Suppe statt Joghurt & Brot.

Individuell essen:
Dein Stoffwechseltyp entscheidet – nicht der neueste Foodtrend.

Sauerteig bevorzugen:
Wenn Brot, dann traditionell gebacken: bekömmlicher, nährstoffreicher, energiestärkend.

Fazit: Brot ist kein Feind – sondern ein Lehrer

Brot ist nicht „böse". Aber Brot zeigt uns sehr klar, wie individuell unser Stoffwechsel ist. Was dem einen Kraft schenkt, schwächt den anderen. Wer dieses Wissen für sich und andere nutzt, gewinnt nicht nur an Gesundheit, sondern auch an Kompetenz. Für Menschen in Gesundheitsberufen bedeutet das: mehr Sicherheit, weniger Verwirrung durch Ernährungstrends – und mehr Vertrauen in die eigene Beratungsarbeit.

Ernährung ist kein Dogma. Sie ist ein Schlüssel zu Klarheit, Energie und Lebensfreude.

Starte mit dem Frühstück – teste deinen Typ, finde dein Feuer und begleite andere mit neuer Sicherheit.

Autorin:

Dr.in Claudia Nichterl *lebt und arbeitet als Ernährungswissenschafterin in Wien. Sie ist Autorin von 34 Koch- und Ratgeberbüchern, Leiterin der Akademie für integrative Ernährung:* ***www.integrative-ernaehrung.com***

→ Buch-Tipp „Integrative Ernährung": siehe ***unsere LiteraturImpulse****!!*

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





Traillauf Engelberg 100k
Lektionen am Rande des Geistes

Von Alex Grabher, Vorarlberg

Der Anfang – Eine zerbrochene Flasche, eine zerbrochene Denkweise

Samstag, 6:00 Uhr. Das Rennen beginnt. Fünf Minuten später telefoniere ich bereits mit meiner Verlobten – wütend und frustriert. Meine Flasche ist zerbrochen, Wasser läuft mir auf der rechten Seite herunter und durchnässt mich in der eisigen Morgenluft. Es fühlte sich unfair an. Falsch. Warum ich? Warum jetzt? So schnell schleicht sich die Opfermentalität ein. Man plant es nicht, aber es ist da, sobald etwas nicht so läuft, wie man es sich vorstellt. Doch dem Berg ist das egal. Bereits nach der ersten Stunde hatte ich über 1.000 Höhenmeter bewältigt. Grund zur Klage gab es nicht. Lunge und Beine verlangten mir jede Konzentration ab. Die Flasche spielte keine Rolle mehr.

➡ **Erste Lektion: Jammern ist Energieverschwendung. Das lehrt Sie der Berg sofort.**

Kontext: Was zu diesem Rennen führte

Um Engelberg zu verstehen, muss man die Wochen davor verstehen:

- Nur 2,5 Wochen zuvor hatte ich bei Kilometer 85 in den Schweizer Alpen 160 einen DNF
- Dann bin ich mit Jetlag in die USA geflogen und hatte lange Arbeitstage hinter mir.
- Nach Europa zurückgekehrt und nur 3 Tage später an der Startlinie eines weiteren 100-km-Ultras mit über 5.000 Höhenmetern in technischem Berggelände gestanden.

Das war keine optimale Vorbereitung. Mein Körper erholte sich noch. Mein Geist war müde. Alles schrie: „Du bist nicht bereit."

Und genau deshalb wollte ich dabei sein. Denn bei Ultras geht es nie um Bequemlichkeit – es geht darum, sich in unmögliche Situationen zu bringen und zu fragen: Was jetzt?

Der erste Bruchpunkt – 15 km

Nach nur 15 Kilometern wollte ich aufgeben. Kalt. Nass. Die Müdigkeit machte sich früh bemerkbar. Mein Rücken war verspannt. Meine Energie ließ nach. Dies war noch nicht einmal annähernd die Hälfte der Strecke, doch der Gedanke aufzuhören beschäftigte mich bereits.

In den Schweizer Alpen kam diese Stimme bei 35–40 km. Hier war sie schneller. Aggressiver.

➡ **Aber hier ist der entscheidende Punkt: Aufgeben zu wollen ist nicht Aufgeben.**

Es ist Feedback. Es ist der Verstand, der Ihnen zeigt, wie es in diesem Moment um Ihr Selbstvertrauen steht. Aber wenn Sie nicht danach handeln, ist es nur Lärm.

Die Wahrheit über das Aufhören: 40–50 %

Hier ist die Realität:

- Die meisten Menschen geben nicht bei 90 % oder 95 % ihrer Kapazität auf.
- Sie geben bei 40, 45, vielleicht 50 % auf.



• Sie denken, Sie seien am Limit, aber das liegt nicht am Körper, sondern an der Einstellung. Der Körper hat so viel mehr zu geben. Die Lunge, das Herz, die Beine – sie können mehr aushalten, als wir uns vorstellen können. Es ist der Verstand, der viel zu früh „Stopp" sagt. Deshalb sind diese Rennen so wichtig. Sie enthüllen, wie sehr Ihr Leben von einer Zwischendecke bestimmt wird, die Ihre eigenen Gedanken erschaffen.

Die Tricks des Geistes – Bei 97 Kilometern

Spulen wir fast 12 Stunden vor, als das Rennen begann. Ich hatte 97 Kilometer zurückgelegt. Mein Körper war erschöpft, meine Füße voller Blasen, meine Beine schwer.
Und plötzlich war die Stimme des Aufgebens wieder da:

👉 „Du bist zu schwach."

👉 „Du kannst nicht weitermachen."

👉 „Du bist fertig."

Das war nichts Neues. Ich hatte es schon bei Kilometer 15 gehört. Ich hatte es in den Schweizer Alpen gehört. Aber was mir auffiel: Am Rande des Sieges spielt der Verstand seine mächtigsten Streiche.
Gerade wenn Sie kurz vor dem Erfolg stehen, versucht er, Sie auszurauben. Nicht, weil Sie nicht weitermachen können, sondern weil der Verstand das Unbekannte hinter der Ziellinie fürchtet.
Das war der zweite Durchbruch:

➡️ **Glauben Sie nicht jeden Gedanken, wenn es am wichtigsten ist.**



Schritt für Schritt – Die Ultra-Denkweise

Wenn sich alles überwältigend anfühlt, besteht der einzige Weg nach vorne darin, es aufzuschlüsseln:
1. Ein Schritt nach dem anderen.
2. Immer nur eine Versorgungsstation.
3. Ein Problem nach dem anderen.

- Kalt? → Bleiben Sie in Bewegung.
- Blasen? → Später abkleben.
- Rückenschmerzen? → Tiefer atmen.
- Hungrig? → Essen Sie Wassermelone.

Fünf Probleme auf einmal werden Sie erdrücken. Ein Problem nach dem anderen hält Sie am Leben. Manchmal lässt sich das Problem nicht beheben – man trägt es einfach weiter, bis die Leistung nachlässt. Das gehört zum Spiel.

Der Flow-Zustand – Gedeihen, nicht Überleben

Bei etwa 65 km machte es Klick. Nach neun Stunden war ich zu schnell, zu leicht, zu präsent. Nicht, weil das Leiden verschwunden wäre. Sondern weil ich aufgehört hatte, dagegen anzukämpfen. Kälte, Müdigkeit, Wut, Hunger – sie waren immer noch da. Aber ich wehrte mich nicht mehr dagegen.

➡️ **Disziplin bringt Sie so weit. Flow trägt Sie weiter.**



Vorbereitung auf beide Ergebnisse

Ich bin auf beide Enden vorbereitet ins Rennen gegangen:
• Wenn ich aufhöre: Ich trainiere härter.
• Wenn ich fertig bin: Ich erhole mich besser.
Das Ergebnis spielt keine Rolle. Der Prozess geht weiter. Erfolg und Misserfolg sind vorübergehend. Wachstum ist dauerhaft.

Allein gegen Team

Die ersten 30 Kilometer lief ich allein. Ich wollte mich selbst ins Auge fassen – um zu sehen, wann die Stimme des Aufgebens auftauchen würde. Und das tat sie.
Aber Ultras sind keine Solo-Reisen. Mein Team war an den Versorgungsstationen, gab mir Energie, ermutigte mich und machte mir klar, dass ich mich in der Lage fühlte, Verantwortung zu übernehmen. Allein die Ziellinie zu überqueren ist ein Sieg. Sie gemeinsam mit einem Team zu überqueren, gibt dem Sieg Bedeutung.

Authentizität – Mein Körper, mein Weg

Ich sehe nicht aus wie ein typischer Ultraläufer. Ich habe zu viel Muskelmasse. Schwere Beine. Starker Oberkörper. Aber das ist mein Punkt:
➡️ **Sie müssen nicht so aussehen, um erfolgreich zu sein.**
Ich möchte nicht in ein Stereotyp verfallen. Ich möchte stark bleiben, meine Liegestütze, Klimmzüge und meine Kraft behalten – und weiterhin Ultras laufen. Authentizität ist wichtiger als Anpassung. Das ist mein einzigartiger Weg. Das ist mein USP.

Ernährung – Energie für die Tiefs

Durch die Ultras habe ich etwas gelernt, was die Gesellschaft oft falsch macht:
• Zucker, Kohlenhydrate, schnelle Energie – das ist Überlebenssache.
• Ohne ständige Treibstoffzufuhr brechen Sie zusammen.
Ich habe gelernt, die Versorgungsstationen zu respektieren. Ich hetze nicht durch sie hindurch, sondern nehme mir einen Moment Zeit zum Essen, Auftanken und für den Austausch mit meinem Team. Diese „verlorene“ Zeit hat mir auf lange Sicht tatsächlich geholfen.

Schmerz und Konzentration

Schmerzen sind unvermeidlich. Kälte, Blasen, Müdigkeit – sie verschwinden nie.
Aber Konzentration ist eine Entscheidung.
👉 Konzentrieren Sie sich auf die Blase, und die Blase wächst.
👉 Konzentrieren Sie sich auf die Kälte und Sie zittern stärker.
👉 Konzentrieren Sie sich auf den nächsten Schritt und Sie kommen voran.

Die Worte, die ich wiederholte:
- „Mir ist kalt, aber es wird mir gut gehen.“
- „Ich habe Schmerzen, aber ich kann weitermachen.“

Diese Verschiebung machte den Unterschied.



Wichtige Erkenntnisse vom Engelberg 100k

- Die meisten Menschen geben bei 40–50 % auf. Der Geist gibt lange vor dem Körper auf.
- Die Stimme des Aufgebens kehrt immer wieder zurück. Bei Kilometer 15, bei Kilometer 97, sogar am Rande des Erfolgs.
- Glauben Sie nicht jeden Gedanken. Besonders in den schwierigsten Momenten.
- Zerlegen Sie die Probleme. Ein Problem nach dem anderen.
- Disziplin ist notwendig. Flow ist Freiheit.
- Authentizität ist Macht. Werden Sie nicht zu jemandem, der Sie nicht sind.
- Teamarbeit gibt Sinn. Geteilter Sieg ist vervielfachter Sieg.
- Schmerz ist vorübergehend. Konzentration ist Wahl.

Abschließende Reflexion

Ich habe in Engelberg die 104 km geschafft. Nicht, weil ich am besten vorbereitet war. Nicht, weil mein Körper perfekt war. Sondern weil ich mich weigerte, die Lügen zu glauben, die mir mein Verstand erzählte – bei 15 km, bei 97 km und überall dazwischen.

- ➜ Die Wahrheit: Die meisten Menschen geben bei 40–50 % ihrer Kapazität auf.
- ➜ Selbst wenn Sie darüber hinausgehen, wird der Verstand bei 90, 95, 97 % erneut angreifen.
- ➜ Der einzige Weg durch: Weitermachen. Schritt für Schritt. Problem für Problem. Verpflegungsstation für Verpflegungsstation. Das ist ein Ultra. Das ist das Leben.

Fazit

Der Engelberg 100k hat mich daran erinnert, dass es bei Ultras nicht um Perfektion, sondern um Ausdauer geht. Schmerzen, Müdigkeit und Zweifel kommen immer – am Start, mitten im Rennen und sogar kurz vor dem Erfolg.
Der Schlüssel ist einfach: Glaube nicht jeden Gedanken, zerlege Probleme und mach weiter. Ob beim Laufen oder im Leben – Fortschritt entsteht dadurch, dass man nicht aufgibt, wenn der Verstand einem sagt, dass man aufhören soll.



Autor:
Alex Grabher *bietet sportwissenschaftliche Berateung in der Schweiz und in Lochau, Vorarlberg. Er ist Elite-Performance-Coach, Ultra-Endurance-Athlet und Gründer mehrerer Performance- und Gesundheitsmarken. Mit seinem A6-System verbindet er Training, Mindset, Atmung, Schlaf, Ernährung und Regeneration zu einem ganzheitlichen Ansatz für Spitzenleistung. Begleitet Athleten, Führungskräfte und Teams darin, Resilienz, Leistungsfähigkeit und nachhaltige Gesundheit aufzubauen. Er lebt, was er coacht – jedes seiner Systeme ist unter realem Druck erprobt und zielt darauf ab, Resilienz, Disziplin und nachhaltige Leistungsfähigkeit aufzubauen.*

Weitere Infos: ***https://alexgrabher.com***

Fotos: © Alex Grabher



Call for Abstracts:

Salutogenese-Symposium am 01.-03. Mai 2026 in Passau

Einladung zur aktiven Teilnahme

Was hilft uns für ein gutes Leben?

***Von der Freiheit, Systeme salutogen mitzugestalten*.**

Das „kleine und feine/intensive“ Salutogenese-Symposium 2024 in Passau hat den Veranstalter/innen der D|A|CH-Gruppe gutes Feedback gebracht und so viel Freude bereitet, dass wir ein zweites vom 1.-3. Mai 2026 planen.

Auf dem Symposium 2024 und danach rückte die Frage nach der gelebten Salutogenese in problematischen wie pathogen strukturierten und wirkenden Systemen in den Fokus. Ob der Blick ins Schulsystem, Gesundheitssystem, Wirtschaftssystem oder die große Politik ging – überwiegend scheinen pathogene Muster und Strukturen zu dominieren. Gibt es ein salutogen gutes Leben in pathogenen Übersystemen? Wie können wir uns die Freiheit nehmen, ein gutes Leben in diesen Übersystemen wirksam zu entfalten und diese Systeme salutogen mit- und umzugestalten?

Alle, die dazu Erfahrungen und/oder Visionen zum Engagement in Systemen haben, sind herzlich eingeladen, diese in diesem Kreis in den bekannten Formaten (wie Vorträge, Workshops, Dialoge) oder auch in neuen, kreativen Formaten vor- und zur Diskussion zu stellen. Womöglich können wir *gemeinsam zukunftsfähige salutogene Narrative* bilden.

„Freiheit ist der Atem des Lebendigen.“
Mahatma Gandhi

Dazu haben wir für das erste Mai-Wochenende (1.-3.2026) wieder Räume im Seminarhaus *Spectrum-Kirche* in Passau reserviert.

Die Gesamtkosten pro Teilnehmer/in (VP im DZ oder EZ und Seminarräume) werden zwischen 350 € und 450 € liegen.

Wir bitten um Einreichung von **Abstracts bis zum 15.10.2025** an info@salutogenese-zentrum.de**.**

Mit herzlichem Gruß und Hoffnung auf einen ergiebigen kokreativen Austausch

D|A|CH-Gruppe:

Karim Hübler-Hegazy, MA, *Präsident der ÖGL Österr. Ges. f.* Lebensberatung (A),
Elfriede Zörner, *Past-Präsidentin der ÖGL Österr. Ges. f. Lebensberatung* (A),
Dr. med. Michael Deppeler, *Leiter von dialog-gesundheit – xunds grauholz* (CH),
Dipl.-Psych. Petra Keiten, *Coach, Trainerin* (D) und
Dr. med. Theodor Dierk Petzold und Beate Holte, *Zentrum für Salutogenese* (D)



UPGRADE Salutovision® - NEUER TERMIN NOV. 2025 !

Ein gesundes Modell findet Anklang

Unter der ÖGL-Qualitätsmarke Salutovisor/in® arbeiten in ganz Österreich bereits über 250 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

Termin — November 2025: KLEINGRUPPE v. max. 6 Pers.

DO 14:00 – 21.00 Uhr und FR 09:00 – 18:00 Uhr ***Achtung neue Zeiten!!***

LINZ: DO 27.11.+ FR 28.11.2025

je Termin 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!



Profiling in der Beratung

Jeder Mensch hat ein „öffentliches Gesicht", welches nicht immer im Einklang mit dem Teil ist, welcher nicht sichtbar oder erlebbar sein soll. Die Klient:innen haben ihre Gründe, bestimmte Verhaltensanteile verbergen zu wollen. Beim Profiling lernen Sie den Blick in das scheinbar Verborgene. Anhand von Paul Ekman, dem Pionier der Mimik-Analyse, werden wir Verhaltensmuster unserer Klient:innen aufdecken. Dadurch werden Ihre Beratungen eine neue Qualität erreichen.

06. - 07. Oktober 2025 (als 16-stündige Fortbildung anrechenbar)



Professionelle Begleitung in Krisensituationen

Beziehungsaufbau, die Stabilisierung der Klient:innen und Wiederherstellung deren Handlungsfähigkeit sind wichtige Faktoren. Neben den verschiedenen Formen der Krisen werden auch Krisendynamiken, Krisenverläufe und der Unterschied zwischen akuter und chronischer Krise beleuchtet. Die Teilnehmer:innen erhalten fundiertes Wissen zum Thema Krisenintervention und -bewältigung, sowie praktische Tools für die eigene Beratungstätigkeit.

13. - 14. Oktober und 24. - 25. November 2025 (40 EH)



Lösungsansätze für Familiendynamiken

Vom ständigen Geschwisterstreit der Kinder angefangen über Streit um die Hausaufgaben, Konflikte mit dem Pubertier, Uneinigkeit mit den eigenen Geschwistern um die Versorgung der alternden Eltern, Spannungen mit den Schwiegereltern bis hin zu Kontaktabbruch – all diese Themen können in den besten Familien vorkommen. Bevor die Konfliktlast allerdings zu groß wird und die Beziehungen ihre Tragfähigkeit gänzlich zu verlieren drohen, ist eine Außensicht hilfreich.

13. und 14. Oktober 2025 (als 16-stündige Fortbildung anrechenbar)



Fortbildungslehrgang Sexualberatung

Um im Bereich Sexualität unterstützen zu können, braucht es Empathie, Professionalität und einen sicheren Umgang in der Thematik. Nur so können Klient:innen offen über Themen sprechen, die oft als privat, intim oder sensibel empfunden werden. Die Lehrgangsinhalte umfassen sexuelle Kommunikation, Orientierung, Identität, Aufklärung, Gesundheit, Funktionsstörungen, Trauma, Missbrauch, etc. Nach Absolvierung ist eine Eintragung in die Expert:innenliste der WKO möglich.

6 Module, 20. Okt. 2025 - 26. Mai 2026



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



Florian Huemer, MA
Institutsleiter

24 (pr)



NLP und wingwave® – eine Schatzkiste

voller Methoden und Tools für Lebens- und Sozialberater

NLP – das neurolinguistische Programmieren – ist eine Geschichte voller Missverständnisse. Das beginnt damit, dass NLP kein geschützter Begriff ist. Die beiden Gründer Richard Bandler und John Grinder haben es schlicht verabsäumt, den Begriff „NLP“ rechtzeitig schützen zu lassen. Und trotz seiner 50-jährigen Erfolgsgeschichte hat NLP vielfach noch immer den Ruf, eine manipulative, ja sogar gefährliche Methode zu sein.

Dabei hat NLP seine Wurzeln in der Therapie, und große Namen waren direkt oder indirekt Wegbereiter: Paul Watzlawick, Virginia Satir und Gregory Bateson – um nur ein paar Namen zu nennen – haben die Grundlagen geschaffen, damit NLP überhaupt entstehen konnte. Heute ist NLP eine großartige Sammlung von Modellen, Methoden und Tools und in der Welt der Kommunikation und Beratung nicht mehr wegzudenken.

Bleibt die Frage nach der Qualität: Wenn jeder und jede NLP anbieten kann, wie kann ich als Teilnehmerin sicher sein, eine seriöse Ausbildung zu bekommen? Die Antwort geben seit 30 Jahren Dachverbände wie z.B. der ÖDV-NLP oder der DV-NLP: Strenge Ausbildungsrichtlinien regeln, wer NLP Lehrtrainer sein darf, welche Methoden und Modelle im NLP Practitioner, NLP Master Practitioner und NLP Trainer enthalten sein müssen und wie die Diplomausbildung aufgebaut sein muss.



Am SINN NLP-Institut in Salzburg erleben Teilnehmerinnen und Teilnehmer, dass NLP vor allem eines ist: eine Schatzkiste voller Methoden und Tools, die Kommunikation, Beratung und Coaching auf ein vollkommen neues Level heben. Und sie erleben, dass Wertschätzung, ein positives Menschenbild und Resonanz die wichtigsten Ressourcen für eine gelungene Veränderung sind. Das fantastische Umfeld im Gutshof von Schloss Glanegg unterstützt den Prozess optimal, die Verbindung zwischen der Natur und dem eigenen „bunten Kern“ wie von selbst wiederzuentdecken.



NLP und rapid-eye-movement: Die wingwave® Methode

Wie effektiv NLP in der Veränderungsarbeit wirkt, zeigt sich in wingwave®, einer Methode für Kurzzeitcoaching. Besonders hartnäckige Themen wie Leistungsstress, Angststress oder lange zurückliegende „Stress-Imprintings“ lassen sich mittels der wingwave®-Methode aufspüren und oft schon in wenigen Coachingsitzungen auflösen. Die Ausbildung zum „zertifizierten wingwave®-Coach“ dauert nur 4 Tage, weil wingwave® „nur“ ein add-on für bereits gut ausgebildete NLP Practitioner, Coaches oder Lebens- und Sozialberater ist. Das wingwave®-Tool ist also genauso effektiv wie der Coach, die Coachin ausgebildet ist. Für Lebens- und Sozialberater ist wingwave® daher eine perfekte Ergänzung.

Mehr Informationen zur NLP-Diplomausbildung (ÖDV-NLP) und wingwave® unter

SINN NLP-Institut
www.sinn.co.at
Mag.(FH) Stefan Mandl
Schloss Glanegg 2
5082 Grödig



EXPERTIN/EXPERTE werden

Counseling für Lebens- & Sinnfragen

resonanz akademie

TRAUERBEGLEITUNG

FORTBILDUNG FÜR MENSCHEN IN PSYCHOSOZIALEN BERUFEN

NÖ | Laab im Walde | Seminare im Grünen | Lehrgangsleiterin Sigrid Jansky, MSc

4 Module zu je € 600 | 10. Oktober 2025 bis 15. Februar 2026

Link zum Lehrgang auf der HP der Resonanzakademie

Zuhören, verstehen, unterstützen: einfühlsame Psychosoziale Beratung unterstützt Menschen in den schmerzlichen Phasen des Verlustes.
Trauerbegleitung hilft, sich der Ursachen und Funktionen von Trauer bewusst zu werden, aus der Erfahrung neuen Lebensmut und neue Lebensperspektiven zu entwickeln. Professionelle Trauerbegleitung zeigt sensible Wege und Rituale zum persönlichen Umgang mit der Endlichkeit des Lebens auf. Sie hilft, Schmerz und Trauer zuzulassen, Verluste zu verarbeiten und schließlich Halt und neuen Sinn zu finden. Trauerbegleitung fördert die Ausbildung von Resilienz (seelische Widerstandskraft) im Hinblick auf die „letzten" Fragen des Lebens und der menschlichen Existenz.

UPGRADE Psychosoziale Beratung in LINZ

Weiterbildung für erfahrene Lebens- und Sozialberater:innen mit BACHELORABSCHLUSS

Start im März 2026 - CLS/Resonanzakademie in Kooperation mit Uni for Life

Link zur Weiterbildung auf der HP der Resonanzakademie

Für Lebens- und Sozialberater:innen mit Gewerbeberechtigung, die ihr Wissen weiter vertiefen und auf den neuestens Ausbildungsstand heben möchten, gibt es nun das neue Bachelor-Upgrade Psychosoziale Beratung. Der akademische Abschluss bestätigt Ihre Expertise als Beraterin und Berater und hebt diese auf den NQR-Level 6 mit wissenschaftsbasiertem und praxisnahem Know-how.

UNI FOR LIFE | UNI GRAZ

BERATUNGSMETHODIK: Integrative Beratung mit VERTIEFUNG in Aufstellungsarbeit

Online-Infoevent: Dienstag, 23. September 2025 / 18-19 Uhr kostenfrei und unverbindlich
Anmeldung zum Infoevent mit allen Kontaktdaten: *office@cls-austria.at*
(den Zoom-Link erhalten Sie per E-Mail zugesandt)

DIPLOM-LEHRGANG für Psychosoziale Beratung in Linz

Lehrgangsverantwortliche Mgr. PaedDr. Ruzena Surekova

Berufsbegleitende Ausbildung in 6 Semestern

Start im Februar 2026 (Frühbucherbonus auf Anfrage)

Link zum Lehrgang auf der HP der Resonanzakademie

Im berufsbegleitenden Lehrgang erlernen und entwickeln Sie Beratungskompetenz, basierend auf einem ganzheitlichen Ausbildungskonzept, das wissenschaftsbasierte Theorie mit umfassender Praxis verbindet.
Absolventinnen und Absolventen sind nach dem Abschluss befähigt, Menschen in Entscheidungs- und Problemsituationen professionell zu begleiten. Sie möchten professionelles Gesundheitsmanagement in eigener Praxis anbieten und die mentale Gesundheit der ratsuchenden Menschen zu verbessern?

BERATUNGSMETHODIK: Integrative Beratung mit VERTIEFUNG in Aufstellungsarbeit

Dein Anruf zur CLS-Bildungsberatung ist herzlich willkommen: 0676/99011943

CLS / Counseling für Lebens- und Sinnfragen / Resonanz-Akademie
4020 Linz / 0677/99011943 www.resonanz-akademie.at

Counseling für Lebens- & Sinnfragen

ImpulsPro

ÖGL Österreichische Gesellschaft für Lebensberatung



CLS-Seminare für Ihre jährliche 16stündige LSB-Fortbildung!
Noch mehr Fortbildungsthemen und Webinare finden Sie auf unserer Homepage www.resonanz-akademie.at

VOM GLÜCK EINE FRAU ZU SEIN



Tagesseminar am 27. September 2025
4502 St. Marien, Kletzmayr-Seminarhof | 9:30-18:30 Uhr
8 Seminarstunden werden als Fortbildung für LSB bestätigt
€ 150 | Dr. Marie-Theres Mitter (Juristin, Psychosoziale Beraterin)
Link zum Tagesseminar

Man könnte sich fragen:" Wozu dieses Seminar?"
Sind Frauen in unserer westlichen Wohlstandsgesellschaft doch endlich frei ihr Leben individuell zu designen.
Im Beratungskontext hingegen wird nicht nur deutlich, dass Frauen zwischen Karriereplanung, Care-Arbeit und Beziehungsentwicklung bis an ihre Grenzen gefordert sind, sondern auch, dass Frauen nach wie vor mit Strukturen der Benachteiligung konfrontiert sind. Mit Zugängen aus der positiven leibnahen Psychologie, ermutigenden Beispielen aus moderner Frauenliteratur und juristischen Basisinformationen bietet das Seminar Möglichkeiten, das Glück eine Frau zu sein für sich neu zu entdecken.

DIE HOHE KUNST DES GUTEN STREITENS



Tagesseminar am 4. Oktober 2025
5020 Salzburg, Gästehaus im Priesterseminar | 9:30-18:30 Uhr
8 Seminarstunden werden als Fortbildung für LSB bestätigt
€ 150 | DSA Walter Steindl (Diplom-Lebensberater, Sozialarbeiter, Supervisor)
Link zum Tagesseminar

Jedem Streit liegt ein Interessenskonflikt zugrunde. Das ist klar. Denn, dass Menschen unterschiedliche Interessen verfolgen, ist Teil des Zusammenlebens und somit erwartbar. Diese jedoch differenziert und wertschätzend wahrzunehmen und so zu kommunizieren, dass aus dem anfänglichen Gegeneinander eine gemeinsame Strategie für neue Ziele entstehen kann, ist die HOHE KUNST DES „GUTEN“ STREITENS!

- Wollen Sie alles …außer Wellen zu schlagen?
- Stecken Sie gerne zurück, denn „der/die Klügere gibt nach“?
- Gehen Sie jedem Streit gekonnt aus dem Weg, weil der meistens „eh zu nichts führt“?`
- Oder treten Sie oft ins „Fettnäpfchen“, lösen ohne es zu wollen Konflikte aus und werden bereits als „schwierige Person“ systematisch gemieden?

JA? – Dann ist dieser Tag *IHRE* Chance, einen neuen Lebensabschnitt zu beginnen.
Es erwartet Sie ein wenig Theorie unter Bezugnahme auf Prinzipien von Marshall Bertram Rosenberg („Gewaltfreie Kommunikation“) und Barbara Pachter („Positive Confrontation“), UND vor allem eine Zeit des Ausprobierens von Methoden der wirksamen Selbst-Vertretung bei Konflikten in der Familie, unter Freunden und Nachbarn, in der Arbeit (Vorgesetzte, KollegInnen, KundInnen) und schriftlich (d.h. bei Kontakten über digitale Medien) Eigene Beispiele können gerne eingebracht und auf Wunsch unter Anleitung „live“ bearbeitet werden!

CLS / Counseling für Lebens- und Sinnfragen Resonanz-Akademie
4020 Linz / 0677/99011943 www.resonanz-akademie.at

Counseling für Lebens- & Sinnfragen





Jagoda Marinić
Sanfte Radikalität
Zwischen Hoffnung und Wandel

Seit über zehn Jahren engagiert sich die Schriftstellerin, Publizistin und Podcasterin Jagoda Marinić für den Aufbau einer diverseren Gesellschaft. In Heidelberg hat sie das Interkulturelle Zentrum Heidelberg mit aufgebaut und das International Welcome Center mit konzipiert. Vor dem Hintergrund dieser Erfahrungen macht sie nun Vorschläge, wie wir aus dieser Radikalität herauskommen. Wie geht Wandel vor Ort? Was bietet unsere Zeit an Möglichkeiten jenseits von Positionierungen auf Instagram-Kacheln, wie werden wir Menschen wieder zu handelnden Subjekten, statt uns in den Empörungsspiralen der sozialen Medien zu verlieren?
Ausgehend von Begriffen wie »Sehen«, »Identität«, »Streit«, mit denen wir über Gesellschaft sprechen und Prozesse beschreiben, erzählt sie, wie es möglich wurde, ihre Ideen Wirklichkeit werden zu lassen und Menschen für ihren Traum zu begeistern – mit sanfter Radikalität!

S. Fischer Verlag (04. Okt. 2024) 4. Auflage
ISBN: 978-3103976748, gebundenes Buch, 160 Seiten, EUR 20,60



Jagoda Marinić
Sehen, was noch nicht ist
Festrede zur feierlichen Eröffnung des intern. Brucknerfestes 2025

Jagoda Marinic hielt die berührende Festrede zur Eröffnung des Brucknerfests 2025. Die Germanistin und Politikwissenschafterin ist Gastgeberin des ARD-Podcasts "Freiheit Deluxe" und leitet das Literaturfestival Heidelberg. Ihre Bücher "Made in Germany", "Sheroes" oder "Sanfte Radikalität" wurden zu maßgeblichen gesellschaftspolitischen Debattenbeiträgen. Die Publizistin betonte die Notwendigkeit, radikal an demokratischen Werten festzuhalten, da selbst die Werte der Französischen Revolution heutzutage utopisch erscheinen. Marinić rief dazu auf, nicht die Hoffnung zu verlieren, zu träumen und Räume zu schaffen, die mehr Anziehungskraft ausüben als die Sehnsucht nach der Vergangenheit. Sie betonte die Verbindung zwischen Kunst und Gesellschaft, wobei die Musik und die Sprache eine Möglichkeit bieten, sich selbst und die Welt neu zu sehen und zu verstehen. Sie ermutigte dazu, neue Perspektiven zuzulassen.

Hier finden Sie die Festrede zum Nachlesen (über issuu bzw. als PDF Download

https://www.brucknerhaus.at/service/aktuelles/festrednerin-2025-jagoda-marinic



Rotraud Perner / Roman Perner
Die Parsifal-Frage
Zur Auflösung von Hass und Hochaggressionen

Bei Attentaten, ob auf Prominente – auf Funktionsträger, die Forderungen abweisen – oder Schulangehörige, werden meist Mobbings, Racheaktionen oder andere Versagenserlebnisse vermutet.

Rotraud A. und Roman A. Perner arbeiten immer wieder mit „Gefährdern" und kennen deren Lebensleid: „Niemand versteht mich" – „Was soll ich noch hier?" und die Suche und Flucht in Subkulturen und Parallelwelten.

Aber statt Drohungen, Verbote und Strafen braucht es Mut zur Einfühlung und die achtsame Frage, was der andere braucht, „aus Mitleid wissend – der reine Tor" (aus „Parsifal" von Richard Wagner), um Außenseiter vom Weg der Hoffnungslosigkeit weg zurück in eine prosoziale Gemeinschaft zu holen.

aaptos Verlag (Herbst 2025)
ISBN: 978- 3-901499-17-3, Taschenbuch, 120 Seiten, EUR 16,50



Rotraud Perner / Roman Perner
Mach dir Luft
Über die Heilkraft des Atems

Sich Luft machen heißt, Gefühle und Gedanken in Worten auszudrücken – und das kann verletzen. Dann ist es heiße Luft – aus hitzigem Gemüt und ohne Gedanken an die Folgen. Oder aus Eiseskälte, absichtlich und berechnet. Der Unterschied liegt in der jeweiligen Energiequalität, und die kann man steuern – sowohl als Sender als auch als Empfänger. Man muss nur auf den Atem achten, den eigenen wie den anderer. Mit vielen Denkanstößen und fachlich fundierten Belegen setzt das Autorenduo seinen Schwerpunkt auf eine Zusammenschau der Wirkfaktoren Körper, Seele und Geist, wobei letzterer nicht nur als Mentalität, sondern auch in seiner spirituellen Dimension aufgezeigt wird.
Um sich in Zeiten von Mobbing, Stalking und Hating vor Ansteckung durch toxische Energien zu schützen, ist es wichtig, vor allem die „Atemmelodie" der Kommunikationsprozesse wahrzunehmen und sich bewusst alternativ positionieren.

aaptos Verlag (März 2025)
ISBN: 978-3-901499-18-0, Taschenbuch, 160 Seiten, EUR 22



Marcus Täuber
Das Ende der Angst
Wo sie entsteht – wie sie wirkt – wie du sie besiegst

Dieses Buch zeigt die vielen Facetten der Angst auf: die Alltagsangst beim Einkauf, Beziehungsängste, Perfektionismus im Job, die besondere Betroffenheit von Jugendlichen und die Auswirkungen von sozialen Medien, Horrornews und Krisenstimmung. Dabei werden die neuesten Studien und Modelle zur Angst unterhaltsam und fachlich fundiert präsentiert: Wo sie im Gehirn entsteht, wie sie wirkt und welche Rolle Genetik, Epigenetik und unsere Big Five Persönlichkeitsmerkmale spielen.
Die Brain Changer Methode des Neurobiologe und Mentalcoach Dr. Marcus Täuber zeigt den wissenschaftlich geprüften Weg aus der Angst und nutzt aktuelle Erkenntnisse der Neurowissenschaft, um Ängste effektiv zu stoppen und emotionale Sicherheit zu gewinnen. Die beschriebenen Strategien sind verständlich, praxisnah und sofort umsetzbar.

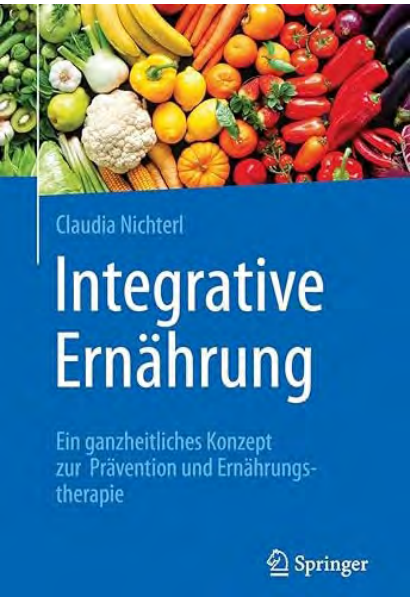
Goldegg Verlag GmbH – Erscheinungstermin:11. Oktober 2025
ISBN: 978-3990605295, Paperback, 220 Seiten, EUR 24,00



Melanie Wolfers
Entscheide dich und lebe!
Von der Kunst eine kluge Wahl zu treffen

Nichts beeinflusst unser Lebensglück so sehr wie die Entscheidungen, die wir treffen.: Bestseller-Autorin Melanie Wolfers vermittelt in diesem Buch anhand eines innovativen Konzepts die Kunst, eine kluge Wahl zu treffen
Ständig treffen wir Entscheidungen, im Kleinen, wie im Großen: Weißbrot oder Vollkornmüsli? Eine Arbeit noch fertigstellen oder ins Kino gehen? Zusammenziehen oder nicht? Auf eine finanziell attraktivere Stelle wechseln oder im netten Arbeitsteam bleiben? Eine Familie gründen oder eine Weltreise machen? Solange wir leben, können und müssen wir wählen. In dieser Freiheit liegen Lust und Last. Viele fühlen sich unwohl dabei, eine Entscheidung zu treffen. Oder sie fragen sich, wie sie einfach besser entscheiden können.
Wenn wir eine gute Wahl treffen wollen, gilt es, dass wir den Prozess des Entscheidens klug und umsichtig gestalten. Sie lernen zahlreiche Beispiele, praktische Tipps, Strategien, Methoden und Übungen kennen, um sich die Elemente einer klugen Wahl anzueignen.

bene! Verlag, 3. Auflage (1. Oktober 2020)
ISBN: 979-3963401176, gebundene Ausgabe, 256 Seiten, EUR 19,54



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 (16. Dez. 2021)
ISBN: 978-3662624432, Taschenbuch, 289 Seiten, Eur 30,83



Johannes Gäßler
Backen mit Sauerteig
Mit traditionellem Sauerteigbrot, Brötchen und mehr für einen gesunden Körper und Darm

Was wäre, wenn Sie mit selbstgebackenen Sauerteig Broten und Brötchen plötzlich etwas Gutes für Ihren Körper und Ihren Darm tun können?
Die traditionelle Kunst des Brote Backens ist schon viele tausend Jahre alt. Traditioneller Sauerteig kann dabei viele positive Auswirkungen auf Ihren Körper und Ihre Verdauung haben. Auf ganz natürliche Weise gebacken, schonen sie die Verdauung und sich so auf das gesamte Wohlbefinden auswirken.
Alle Inhalte und Schritt für Schritt Anleitungen sind mit viel Liebe zum kreiert worden und mit handgezeichneten Elementen verziert worden, sodass Sie leicht verständlich und unterhaltsam die Brote, Brötchen und Leckereien in Ihre Wirklichkeit bringen können.

Leckerland Verlag, 1. Auflage (09. Okt 2021)
ISBN: 978-3982429229, Taschenbuch, 146 Seiten, Eur 15,41