



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 49 SEPTEMBER 2014



Das Glück hat viele Gesichter ... Seite 4

Seit 25 Jahren LSB als 4. Säule der Gesundheitsförderung ... Seite 6





	Vorwort	3
	Das Glück hat viele Gesichter (STMK)	4
Die 4. Säule der Gesundheitsförderung – 25 Jahre LSB (OÖ)		6
Feierlicher Verleihung KommRat an Susanne Rauch (VBG)		8
	Neues aus Salzburg (SBG)	9
	Rezension: Das Stückwerk der Liebe (SBG)	10
	Qualität als wichtiges Anliegen (NÖ)	11
	Neue Chancen, neue Wege (KTN)	12
	Achtsamkeit als neuer Ansatz für LSB (KTN)	13
	Mehr Leistungsfähigkeit (Ernährung)	14
	Impressum	14
	Zeit & Gesundheit (Bewegung)	15
	Flug-Angst... - oder doch nicht? (Gastartikel)	16
	Wieso eine Reise ins Mann-Sein? (Gastartikel)	18
	Schutz Ihrer Mobilgeräte (Recherche Zörner)	20
	Wahlmöglichkeiten in der SVA (Wirtschaftsberater)	23
	Aufschulung Familienberatung (FAB)	25
	Fortbildungsseminare (FAB)	26
	Supervisionslehrgang (LSBStudio)	27
	System. Strukturaufstellungen (Lösungsbild Vorhemus)	28
	Weiterbildungen der Villa Rosental (Institut Huemer)	29
	Stresspräventions-ModeratorIn (Institut Huemer)	30
	Hilarion Petzold (SteiGLS)	30
Seminarreihe „Der Weg der Männer“ (Beratungszentrum-Tirol)		31
	Literatur-Impulse	33



Liebe Kolleginnen und Kollegen!



Elfriede Zörner
Vize-Präsidentin der ÖGL

Haben Sie den Sommer gut verbracht? Sich gut erholt? Ich finde, das wechselhafte Wetter hatte auch etwas Gutes: so hatte ich nicht ständig den Wunsch, den ganzen Tag im Freien zu verbringen und fand leichter Zeit für Indoor-Aktivitäten.

Nun starten wir den Herbst voll Begeisterung mit einem kompletten Relaunch unserer digitalen LSB-Zeitung und freuen uns auf Ihr Feedback!

In jeder Ausgabe werden abwechselnd mehrere Bundesländer von ihren Aktivitäten berichten. Aus der farbigen Hervorhebung in der Titelzeile können Sie künftig sofort erkennen, welcher Fachbereich behandelt wird oder ob es die gesamte Berufsgruppe betrifft.

Zusätzlich möchten wir weiterhin verschiedene Spezialthemen aufgreifen, Ihnen aktuelle Informationen rund um die Selbstständigkeit bieten, sowie verschiedene Weiterbildungsmöglichkeiten ankündigen und Sie mit Literaturempfehlungen aus dem Kollegenkreis versorgen.

Einen schönen Herbst mit einem für Sie passenden Wechsel von Arbeit- und Freizeit sowie viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen



Elfriede Zörner

Vize-Präsidentin der ÖGL
Österr. Gesellschaft für Lebensberatung

PS: Sie wollen Korrespondent für Ihr Bundesland sein? Oder ein interessantes Thema, Fachbuch oder Ihre eigene Dienstleistung vorstellen? Schreiben Sie uns!

office@oegl-lebensberater.at

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 20. November 2014.



Das Glück hat viele Gesichter



Andreas Herz
MSc, FVO, FGO

„An den steirischen LebensberaterInnen führt kein Weg zu Wohlbefinden, Gesundheit und Glück vorbei“, bringt Andreas Herz, Berufsgruppensprecher und Obmann der Gewerblichen Dienstleister in der WKO Steiermark, seine Überzeugung auf den Punkt.

Herr Herz, in einer aufsehenerregenden Kampagne für die Berufsgruppe der Lebensberaterinnen und Lebensberater präsentieren Sie die Gesichter ihrer Mitglieder. Wofür stehen diese Gesichter?

Andreas Herz, MSc: Für geballte Beratungskompetenz in allen Lebenslagen. Mit den drei Bereichen psychologische Lebens- und Sozialberatung, Ernährungsberatung und sportwissenschaftliche Beratung leisten unsere beinahe 600 aktiven Mitglieder einen ganz entscheidenden Beitrag dazu, Menschen bei der Bewältigung herausfordernder Lebenssituationen zu unterstützen. Durch ihr außerordentlich hohes Ausbildungsniveau verfügen unsere Mitglieder über ein enormes fachliches Know-how. Darüber hinaus bringen sie auch ihre persönliche Lebenserfahrung in die Beratungsgespräche ein. Und genau das ist der entscheidende Punkt: Es ist dieser menschliche Erfahrungsschatz, der uns die Möglichkeit gibt, auf Augenhöhe mit unseren KundInnen zu kommunizieren. Das macht uns so glaubwürdig. Diese Ebene wollen wir mit unserer Kampagne betonen. Wir zeigen unsere Mitglieder als Persönlichkeiten, die menschliche Lebenserfahrung und fachliche Expertise zu einem überzeugenden Beratungsangebot vereinen.



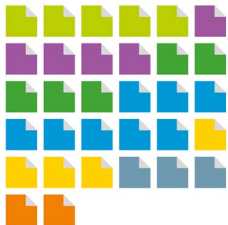
Was bringt Lebensberatung?

Herz: Lebensberatung hilft in einer Vielzahl von Lebenssituationen, geeignete Antworten und Lösungsansätze zu finden – ganz egal, ob es sich dabei um berufliche oder private Herausforderungen handelt. Familie, Beziehung, Kinder; die Überwindung des inneren Schweinehunds, zum Beispiel beim Rauchen oder beim Abnehmen; richtige Ernährung und Bewegung; persönliches Zeitmanagement und Selbstorganisation, aber auch die Bewältigung von Krankheiten, Trauer, Sinn- und Lebenskrisen, Stimmungseintrübungen und Veränderungsprozessen an Lebensschwellen. Und das ist noch lange nicht alles. Wir sind heute in immer mehr Bereichen extrem gefordert.

Vor allem beruflich. Nur ein paar Stichworte: Stress, Überforderung, Mobbing ...

... und am Ende Burn-out. Aber das muss nicht sein. Gerade die Unterstützung der LebensberaterInnen lässt vieles in eine andere Richtung laufen. Ich möchte es sogar noch deutlicher ausdrücken: An den LebensberaterInnen führt im Kampf gegen Überforderung, Stress, Erschöpfung, Burn-out und Lebenskrisen kein Weg vorbei. Weil sie es nämlich sind, die mit ihrem Wissen und ihrem Einfühlungsvermögen Wege aus privaten und beruflichen Sackgassen aufzeigen. Oft gehen berufliche und private Probleme Hand in Hand und verstärken sich wechselseitig zu einer scheinbar ausweglosen Situation. Lebensbegleitend in Anspruch genommen, erweitert Lebensberatung unsere Handlungsspielräume bereits im Vorhinein und erhöht damit unsere Widerstandsfähigkeit gegenüber alltäglichen Belastungen. Wir nennen diese Widerstandsfähigkeit auch Resilienz. Sie ist die Voraussetzung für ein Leben in Erfolg, Wohlbefinden, Gesundheit und Glück.

Die gewerblichen Dienstleister.





Bettina Reisenhofer
Graz



Eva Legenstein
Graz



Armin Uitz
Bad Gleichenberg



Barbara Tollner
Leoben



Jasmin Schober-Howorka
St. Bartholomä



Dipl.-Ing. Dr. Franz Foltz
Thal bei Graz



Eduard Hamedl
Graz



Klaudia Krainer-Aunitz
Oberaich



Jacqueline Kores
Fernitz



Ursula Keutmann-Plessas, MSc
Graz



Brigitte Pachler
Straß in Südsteiermark

IHRE LEBENS- UND SOZIALBERATERINNEN IN DER STEIERMARK

Wir sind für Sie da!

www.lebensberater.at, www.dienstleister-stmk.at
www.facebook.com/gewerbliche.Dienstleister



Herbert Stöckl
Voltsberg



Thomas Pletersek
Graz



Reinhold Wagner, MBA
Gleisdorf



Mag. Gregor Rossmann
Graz



Ernst Balthasar Scheid
Großsteinbach



Irmgard Unterrain
Knittelfeld



Susanne Just
Pöllau



Roswitha Wagner, MSc
Ligist



Mag. Hildegard Glaser
Graz



Mag. Florian Simon
Graz



Dr. Karl Heinz Lang, MSc, PhD
Graz



Mag. Dagmar Wipfler
Graz



Mag. Herwig Hohenberger
Graz



Mag. Sidonie Pucher
Hengsberg



Mag. (FH) Brigitta Ertl
Rein



Monika Sobl
St. Jakob im Walde

Kontaktdaten:

Andreas Herz, MSc,
Obmann der Fachgruppe der gewerblichen Dienstleister
Wirtschaftskammer Steiermark, 8021 Graz, Körblergasse 111-113
T +43 316/601-558 F + 43 316/601-424
H <http://wko.at/stmk/dienstleister>





25 Jahre Lebens- und Sozialberatung Die vierte Säule der Gesundheitsförderung

Vor 25 Jahren wurde die Berufsgruppe Lebens- und Sozialberatung gegründet - Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Rotraud A. Perner erzählte in den Linzer Redoutensälen wie es dazu kam.



Gemeinsam mit der Berufsgruppe Lebens- und Sozialberatung (LSB) der Wirtschaftskammer OÖ lud die ÖGL - Österreichische Gesellschaft für Lebensberatung Diplom-Lebensberater/innen, Ernährungswissenschaftler/innen und Diätolog/innen sowie Sportwissenschaftler/innen aus diesem Anlass zu einem Sommerfest. „Unsere Dienstleistung hat als vierte Säule der Gesundheitsvorsorge ihren festen Platz in der Gesellschaft“, betont Mag. Franz Landerl, Präsident der ÖGL und Berufsgruppensprecher OÖ. Fachgruppenobfrau Mag.^a Dr.ⁱⁿ Viktoria Tischler eröffnete vor gut 120 Kolleginnen und Kollegen den Abend. Die Grußworte des WKO-Präsidenten Dr. Trauner übermittelte der Obmann der Sparte Gewerbe und Handwerk, Leo Jindrak.

Den Festvortrag hielt Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Rotraud A. Perner, PTh mit dem Thema „Das Pflänzchen ist gewachsen – Die Entwicklung der Lebens- & Sozialberatung und einige Zukunftsaspekte“. Sie machte allen Lebensberater/innen Mut sich dem breiten Aufgabengebiet als vierte Säule der Gesundheitsvorsorge zu stellen und verwie auch zukünftig in der spirituellen Begleitung ein weiteres Arbeitsfeld zu sehen. Als Anerkennung für ihre Verdienste zur Gründung der Berufsgruppe wurde ihr die ÖGL-Ehrenmitgliedschaft überreicht.

Selbstverantwortung

Stress und Burn Out sind nicht nur Modewörter, sondern belasten tatsächlich in steigendem Maße unsere Gesellschaft. Die Informations- und Entwicklungsabläufe sind schneller geworden, dadurch ist die Anzahl Stress auslösender Faktoren um ein Vielfaches gestiegen. „Wer sich gesund entwickeln möchte, wer seelische Probleme und körperliche Beschwerden nachhaltig in den Griff bekommen will, der kommt an der Selbstverantwortung nicht vorbei. Hier sind wir Begleiter, die neue Wege anregen und verschüttete Ressourcen wieder bewusst machen“, erklärt Gottfried Huemer, Vizepräsident der ÖGL. Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch die Vernetzung der Kompetenzen, welche durch das sinnvolle Tripel Bewegung, Ernährung und Mentales gewährleistet ist.

Gesundmachende Faktoren verstärken

„Gesundheit und Krankheit sind am besten als ein Kontinuum, als ein Kreislauf zu verstehen; jeder von uns hat ständig gesunde und kranke Anteile in sich. Deshalb kommt es darauf an, in diesem Prozess die gesunden Faktoren zu fördern“, erläutert Vorstandsmitglied Elfriede Zörner. Dazu ist es nötig, das Vertrauen zu entwickeln, dass die Herausforderungen des Lebens erklärbar sind, dass jeder über die nötigen Ressourcen verfügt, um sie zu bewältigen und dass es Sinn macht, sich diesen Anforderungen zu stellen.



Wirksam und hilfreich.

Die Wirksamkeit der Dienstleistung wurde durch eine Imas-Studie belegt; 93 % der Kunden beurteilen die Beratung als hilfreich. In welchen Bereichen Lebensberatung zum Einsatz kommt, wird kontinuierlich durch eine Fachartikelserie in der regionalen Presse dargestellt. Ergänzend dazu ist das Buch „Erste Hilfe für mein Ich – die besten Tipps für Psyche, Ernährung und Bewegung“ (Trauner Verlag, erhältlich um Buchhandel) erschienen.



Die Veranstaltung wird von der internationalen Musikgruppe Kohelet 3 beschwingt umrahmt. Für das gute Buffet sorgte der Promenadenhof mit seinem Team. Ein zusätzliches Highlight stellte der Büchertisch – bestens betreut von Mag. Brigitte Kaiser – dar, an dem den LSBs die Gelegenheit geboten wurde, eigene Werke vorzustellen.

Die gelungene Veranstaltung wurde von City-Foto dokumentiert:

<http://www.cityfoto.at/galerie/10168/>

Das Vorstandsteam freut sich mit Ehrengästen über die gelungene 25Jahre-Feier

(v.l.n.r: Vize-Präsidenten Gottfried Huemer und Elfriede Zörner, FVO Andreas Herz, MSc, ÖGL Präsident Mag. Franz Landerl sowie WKOÖ-GF der Dienstleister Mag. Bernhard Eckmayr) (© CityFoto)

Und LT1 brachte einen umfassenden TV Bericht:

<http://www.lt1.at/programm/sendung-verpasst/detail/08-07-2014/episode/trennung-berufswechsel-oder-krise-lebensberatung-gewinnt-an-bedeutung.html>

Kontaktdaten:

Mag. Franz Landerl, Berufsgruppensprecher
 Fachgruppe ÖÖ der gewerblichen Dienstleister
 Hessenplatz 3 | 4020 Linz
 T 05/90909-4173 | F 05-90909-4179
 E dienstleister@wkoee.at | W www.dienstleister-ooe.at





Feierliche Verleihung des Kommerzialrat-Titels für Susanne Rauch

Der vom Bundespräsidenten für verdienstvolle Persönlichkeiten aus der Wirtschaft verliehene Titel wurde der Fachgruppenobfrau der gewerblichen Dienstleister, Susanne Rauch, Mitte Juli von Wirtschaftskammer-Präsident KommR Manfred Rein feierlich überreicht.

„Frau Susanne Rauch ist seit dem Jahr 2003 aktiv in ihrer Fachgruppe tätig, seit 2005 ist sie engagierte Fachgruppen-Obfrau, seit 2010 Spartenobmann-Stellvertreterin in der Sparte Gewerbe und Handwerk und außerdem ist sie seit März 2013 die Sprecherin der rund 10.500 Ein-Personen-Unternehmen (EPU) in der Wirtschaftskammer Vorarlberg (WKV). Frau Rauch hat sich im Bereich WKV und darüber hinaus als fachlich anerkannte Expertin, als

engagierte Vertreterin ihrer Fach- und Berufsgruppe und als gelungenes Beispiel einer erfolgreichen Ein-Personen-Unternehmerin einen hervorragenden Ruf erworben. Ihr Engagement und ihr glaubwürdiger Einsatz für die gewerblichen Dienstleister verdienen höchsten Respekt“, betonte WKV-Präsident Manfred Rein in seiner Laudatio.

Susanne Rauch ist ein hervorragendes Beispiel für den Erfolg eines Ein-Personen-Unternehmens. Sie hat ihr Unternehmen als selbstständige Lebens- und Sozialberaterin im März 1999 gegründet und sich auf Mentalcoaching spezialisiert. In den vergangenen Jahren hat Susanne Rauch es hervorragend verstanden, ihr Dienstleistungsunternehmen auf dem Markt zu positionieren sowie Arbeitsleben, Familie und ehrenamtliche Engagements erfolgreich zu vereinen.

In ihrer Funktion als EPU-Sprecherin in der WKV ist Rauch das Sprachrohr für die Anliegen der EPU sowie Vermittlerin und Interessenvertreterin. Ihr primäres Ziel liegt in der Stärkung der Ein-Personen-Unternehmen. Weitere Schwerpunkte liegen im Bereich der Qualifizierung von EPU, des Ausbaus des Services für diese UnternehmerInnen, der sozialen Absicherung und der Vernetzung von Kleinunternehmen. Neben diesem Engagement für die Wirtschaft liegt der berufliche Fokus von Susanne Rauch im Mentalcoaching, insbesondere im Bereich des Leistungssports aber auch des Managements. Daneben ist Rauch aktive Lehrbeauftragte und Supervisorin der Universität Salzburg im Masterlehrgang „Master of Science in Mentalcoaching“.



KommR Susanne Rauch und WKV-Präsident KommR Manfred Rein bei der feierlichen Verleihung des Kommerzialrat-Titels.

Kontaktdaten:

Wirtschaftskammer Vorarlberg
 Fachgruppengeschäftsführerin
 Susanna Troy
susanna.troy@vkw.at
 05522/305-235



Neues aus Salzburg

Von **Günter Schwiefert**, BGSprecher Salzburg

Der Guide für Lebensberatung ist am Weg

Wie in der letzten Ausgabe angekündigt, wird die Wirtschaftskammer Salzburg in Kooperation mit den Salzburger Nachrichten Anfang Dezember der Guide für Lebensberatung herausbringen. Zurzeit werden die nächsten Schritte gesetzt: die Salzburger Nachrichten erheben die aktuellen Daten aller Lebensberater und Lebensberaterinnen in Salzburg. In der nächsten Phase wird dann die Möglichkeit geboten, zusätzlich zum Grundeintrag Arbeitsschwerpunkte zu veröffentlichen oder sich für persönliche Werbeeinschaltungen zu entscheiden.

Expertenliste Supervision nun auch Salzburg

Wie auch andere Berufsgruppen ist die der Lebens- und Sozialberaterinnen dabei, durch die Bildung von Expertengruppen (Expert-Groups) Teile des Angebots der Berufsgruppe wirkungsvoller nach außen zu tragen. Die Expertenliste Supervision wird dann auch öffentlichen Institutionen, die Supervision in Anspruch nehmen, zu Verfügung stehen. Die WKS wird mit den zuständigen Stellen in Politik und Verwaltung darüber Gespräche führen und über das Angebot dieser qualifizierten Dienstleistung informieren.

Die Eintragung führt auch zur Berechtigung zur Einzel- und Gruppensupervision für die fachliche Tätigkeit im Rahmen der Ausbildung in Lebens- und Sozialberatung, gemäß § 4 Abs. 3 BGBl. II Nr. 112/2006.

Um in diese Liste aufgenommen zu werden, gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Die Absolvierung eines zertifizierten Fortbildungslehrgangs Supervision nach den Maßgaben der WKO vom Februar 2014. Dieser Lehrgang umfasst mind. 100 Unterrichtseinheiten und ein Praktikum über 100 Stunden.
2. Schon derzeit können sich diejenigen im Rahmen einer Übergangsregelung in diese Liste eintragen lassen, die vergleichbare Bedingungen bereits erfüllen. Anfragen an Fr. Dörner, Gewerbliche Dienstleister, Wirtschaftskammer Salzburg unter cdorner@wks.at oder telefonisch unter 0662/8888 - 278

Fachkreistreffen - Netzwerken aktuell

Fachkreistreffen Pinzgau: Mittwoch, 10. September, um 18:00 Uhr
Thema: „ich will nicht mehr, dass ... aber ...“ - wenn die Angst vor Veränderung Veränderung verhindert“

5730 Mittersill, Thalbach 51, Praxisraum
Info: Lisa Eberharter, Tel. 0664/502 1776, info@gleichklang.cc

Fachkreistreffen Salzburg Stadt:

Dienstag, 16. September, 18:30 – 21:00 Uhr
Thema: „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile – was bedeutet ‚systemisch‘ in der Beratungspraxis“

Raum für Entwicklung, 5300 Hallwang, Mayrwiesstraße 2
Info: Dr. Lydia Berka-Böckle, 0676/374 1426 und Margit Walter-Riesner, 0676/761 1419

Anmeldung: praxis@berka-boeckle.at, zeit-raum@gmx.at

Selbstverständlich sind auch wieder Besucher aus anderen Bezirken Salzburgs und den angrenzenden Bundesländern willkommen. Die Fachkreistreffen sind als Fortbildung anrechenbar. Die WKS wird ihre Mitglieder weiterhin über die aktuellen Termine und Themen informieren.



Vortrag mit Rüdiger Dahlke am 20.10.2014

Auf Initiative der ARGE Salzburger Gesundheitswirtschaft, der auch die Dienstleister und damit die Berufsgruppe der Lebensberaterinnen der WKS angehören, findet am 20.10.2014 um 18:30 Uhr ein Vortrag mit Rüdiger Dahlke zum Thema „Peacefood – Seelennahrung für den inneren und äußeren Frieden“ statt.

Infos unter: sknaus@wks.at oder telefonisch unter 0662/8888 - 268

Vormerken! 10. November 2014, nächster LSB – Interaktionstag

Wie in der letzten Ausgabe angekündigt wird der nächste Interaktionstag am 10. November stattfinden. Gerda Gratzner, Lebens- und Sozialberaterin, wird den Impuls-Workshop „**Bühnenkunst und Lebensregie – Humor, Kreativität und persönlicher Ausdruck im Dialog der Beratung**“ leiten und dabei ihre Erfahrung mit der Kombination von Lebensberatung mit Theater und Bühnenarbeit weitergeben. Die Veranstaltung ist mit 8 Stunden als Fortbildung anrechenbar.

Buchrezension

Paul Lahninger: Das Stückwerk der Liebe



Warum die Rezension eines Romans an dieser Stelle, in einer Fachzeitschrift für Lebensberatung? Nicht nur weil es von einem unserer Kollegen, dem Lebensberater und Coach Paul Lahninger verfasst wurde, sondern vor allem weil dieses Buch mehr als ein Roman ist – weil es an Hand einer Geschichte das Verwobensein von Vergangenheit und Gegenwart plastisch darstellt – fast ein Lehrstück ist für systemisches Erfassen von Familienstrukturen und für die oft mühevoll Befreiung aus familiären Verstrickungen. „Da würde eine Familienaufstellung helfen“, dieser Gedanke ist mir bei der Lektüre immer wieder aufgetaucht, kein Wunder, ist Paul Lahninger doch Lebensberater und Lehrtrainer für systemisches Coaching.

Paul Lahninger versteht es, durch eine packend erzählte Familiengeschichte nicht nur den Leser in den Bann zu ziehen, sondern auch die generationenübergreifenden Zusammenhänge klar zu machen, die jeden von uns im Verhalten, Denken und Fühlen beeinflussen. Diejenigen, die in der Nachkriegszeit aufgewachsen sind, werden sich in vielem wieder finden: die Unerreichbarkeit der durch den Krieg traumatisierten Väter, eine an Leistung und äußerem Erfolg orientierte Elterngeneration, die Starrheit von Regeln, der unreflektierte Einsatz von Gewalt in der Erziehung und die daraus resultierenden Mechanismen der Verdrängung, dem Hin und Her zwischen Anpassung und Rebellion, der Suche nach neuen Formen

in der Beziehung, in der Liebe, in der Kindererziehung. Und wie sehr hinter dem Wunsch, alles anders und besser zu machen, das alte noch weiter wirkt.

Dabei gelingt es Lahninger in einer klaren, bildhaften und poetischen Sprache, die Erzählung wirken zu lassen, lässt den Leser selbst die systemischen Zusammenhänge erkennen, niemals wird der Fluss des Romans durch Erklärungen oder gar Belehrungen unterbrochen: und doch wird jeder Leserin, auch dem Laien klar, welche treibenden und prägenden Kräfte hinter dem Geschehen stehen, durch die hautnahe Schilderung von all den Begebenheiten, die unser Leben bedeutsam machen: Begegnen, Sich-Verlieben, Streiten, Trennen, Auseinandersetzungen im beruflichen Umfeld, Vater-, Sohn-, Mutter-, Tochter-Sein.

Dieses Buch bewegt nicht nur bei der Lektüre, sondern macht auch Mut, sich auf den Weg zum eigenen, selbstbestimmtem Leben zu machen.

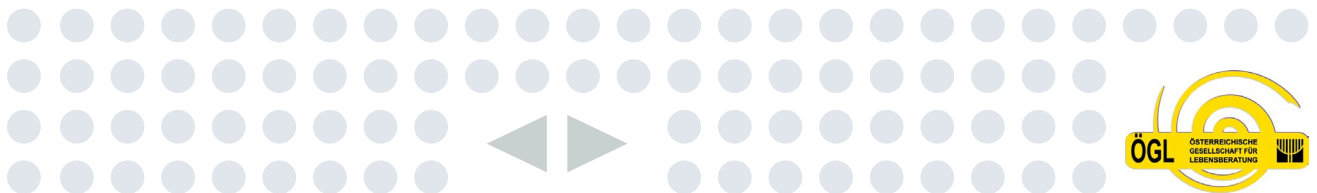
Paul Lahninger: Das Stückwerk der Liebe. Edition Tandem 2014

Leseproben: www.topseminare.at

Kontaktdaten:

Fachgruppe der Gewerblichen Dienstleister
Sparte Gewerbe und Handwerk
der Wirtschaftskammer Salzburg
Julius-Raab-Platz 1, 5027 Salzburg
Fr. Dorner, cdorner@wks.sbg.at, 0662/8888-278

BGSprecher: DI Günter Schwiefert, g.schwiefert@aon.at, 0699/105 36 831





Qualität als wichtiges Anliegen



Alexander Adrian
Berufszweigsprecher NÖ,
FGO-Stv. Dienstleister

Auch heuer hat der Berufszweig Lebens- und Sozialberater unter Sprecher Alexander Adrian wieder das kostenfreie Fortbildungsangebot in der ersten Jahreshälfte thematisch sehr breit aufgestellt. Themen waren anerkannte Methoden der Lebensberatung, Tiere im Einsatz bei Coaching und Lebensberatung, Übertragung und Gegenübertragung, Sucht in der Beratung, Beratung von Jugendlichen – „Was geht, wenn nichts mehr geht“ und Datenschutz.

Für den Herbst wird es neben der 25. Jahrfeier LSB im Schloss Hernstein noch einige spannende Themen geben. Terminankündigungen und Nachlese zu den Fortbildungsthemen finden Sie unter www.arge-lsb.at

„Die Wirtschaftskammerwahl und damit die Auftrennung der bisherigen Dienstleistungsfachgruppe kündigen sich bereits deutlich an und so haben wir für Niederösterreich ein Team von sieben Kolleginnen und drei Kollegen, die wir am 22. November in Hernstein bei unserer 25. Jahrfeier vorstellen werden. Unser Bestreben war und ist es, VertreterInnen aus allen Teilen Niederösterreichs zu gewinnen“, erklärt Adrian, der sich als Spitzenkandidat wieder der Wahl stellen wird.

Adrians unermüdlichen Einsatz ist es zu verdanken, dass viele Verbesserungen für die Berufsgruppe der Lebens- und SozialberaterInnen durchgesetzt werden konnten.

Erreicht wurden – gemeinsam mit dem Bundesausschuss und allen voran Bundesobmann Andreas Herz – die Änderung des Psychologengesetzes und damit Rechtssicherheit für die Tätigkeit der Lebensberater. Gelungen ist die Zulassung von Lebensberatern mit Zusatzausbildung als SupervisorInnen für das Land Niederösterreich sowie die Möglichkeit, Lebens- und Sozialberatung als Versicherungsleistung bei Berufsunfähigkeit bis zu € 500,- finanziert zu bekommen. Gleichzeitig konnte eine günstige und modular erweiterbare Berufshaftpflichtversicherung für Mitglieder ausverhandelt werden.

Die nächsten Ziele sind bereits gesteckt. „Qualität ist mir ein wichtiges Anliegen und so freue ich mich, dass es bereits einige zertifizierte Fortbildungen für Leben- und SozialberaterInnen gibt. Dieses Angebot wollen wir weiter ausbauen, zB werde ich mich darum bemühen, dass die Zusatzqualifikation Ehe- und Familienberatung für alle psychologischen BeraterInnen angeboten werden kann. Das wird auch eine wichtige Voraussetzung sein, um unseren Berufsstand weiter im öffentlichen Bereich zu etablieren, wie es mit den SupervisorInnen und BehindertenbetreuerInnen bereits gelungen ist“, informiert Adrian „Wichtig ist mir auch die Schärfung des Berufsbildes. Ein erster Schritt dazu war die Festlegung der Methoden der Lebens- und Sozialberatung / psychologische Beratung. Wir hoffen auf eine gute Zusammenarbeit mit den Ausbildungsinstituten, um das hohe Niveau halten zu können. Die Lebens- und Sozialberatung wird – als vierte Säule der österreichischen Gesundheitsstrategie – ihren Platz zukünftig noch deutlicher einnehmen und behaupten!“

Großes Interesse der Mitglieder an den NÖ Fortbildungsveranstaltungen





Neue Chancen, neue Wege – Lebensberatung in Kärnten

Gemeinsam mit der Kleinen Zeitung wurde noch vor der Sommerpause ein Ratgeber für alle Kärntnerinnen und Kärntner gestaltet. Die nunmehr dritte Auflage dieser Zusammenarbeit ist ein weiterer Schritt die Berufsgruppe der Lebensberater in der Öffentlichkeit bekannt zu machen.

Ziel ist es die möglichen Perspektiven der Lebensberatung aufzuzeigen und eine Orientierung zu bieten, wie diese helfen kann die Gesundheit zu erhalten und das Wohlbefinden zu fördern.

In dem Ratgeber wurden die Kontaktdaten aller Lebensberaterinnen und Lebensberater aus ganz Kärnten zusammengefasst und als Beilage in der auflagenstärksten Tageszeitung Kärntens, der Kleinen Zeitung, beigelegt.

Dieser Ratgeber zeigt einmal mehr, dass die Lebensberatung ein kompetenter Begleiter in jedem Lebensabschnitt ist und zu einem immer größeren Wirtschaftsfaktor wird.



*Irene Mitterbacher, Fachgruppenobfrau
der gewerblichen Dienstleister, WK Kärnten
Mag. Richard Brandstätter,
Projektleiter Kleine Zeitung*

Kontaktdaten:

Irene Mitterbacher, Dipl.-Lebensberaterin

Praxis für Psychologische Beratung, Supervision und Coaching

Etruskerweg 6, 9073 Klagenfurt-Viktring

Telefon: +43 (0)650 / 47 36 300

E-Mail: irene@mitterbacher.net

www.mitterbacher.net

www.partnerschule-kaernten.at



Veranstaltungstipp – Terminaviso:

„ACHTSAMKEIT als neuer Ansatz in der Lebensberatung“

Exklusiv für alle unsere Kärntner Lebensberaterinnen und Lebensberater veranstaltet die Fachgruppe der Gewerblichen Dienstleister das Seminar „**Achtsamkeit als neuer Ansatz in der Lebensberatung**“.

Wir denken, dass wir uns in einer Zeit voll von Stress und Konflikten befinden, dabei ist Ruhe und Gelassenheit ständig in uns vorhanden. Das einzige was wir tun müssen, um diese Ruhe und Gelassenheit wieder zu spüren und zuzulassen, ist sie zu erleben.

Dieses Seminar für Lebensberaterinnen und Lebensberater bietet eine Möglichkeit für sich und seine Klientinnen und Klienten eine Technik zu erlernen, um mit Themen wie Stress, Konflikten, Krankheit und Krise umgehen zu können. Immer mehr Studien belegen die heilsame Wirkung von Achtsamkeit auf unsere Psyche und unser Immunsystem.



Thema: „ACHTSAMKEIT als neuer Ansatz in der Lebensberatung“

Referent: Andreas Herz Msc

**Zeit: Freitag, 17. Oktober 2014, 16:00 bis 21:00 Uhr
Samstag, 18. Oktober 2014, 09:00 bis 17:00 Uhr**

Ort: Werzer's Hotel Resort Pörtlach
Werzerpromenade 8
9210 Pörtlach

Dem psychologischen Lebensberater dient dieses Seminar als Nachweis für die gesetzlich vorgeschriebene jährlich zu absolvierende berufliche Fortbildung im Ausmaß von mindestens 16 Stunden pro Jahr.

Dieses Angebot gilt ausschließlich für alle Mitglieder der Fachgruppe der Gewerblichen Dienstleister, Berufsgruppe der Kärntner Lebens- und Sozialberater!

Kontaktdaten:

Fachgruppe der Gewerblichen Dienstleister
Sparte Gewerbe und Handwerk
der Wirtschaftskammer Kärnten
Europaplatz 1 | 9021 Klagenfurt am Wörthersee

T 05 90 90 4 - 140, 145 | F 05 90 90 4 - 144

E ulrike.pilgram@wkk.or.at

W wko.at/ktn/dienstleister



Essen und Trinken für mehr Leistungsfähigkeit



Mag. Angelika Stöckler,
MPH, Ernährungswissenschaftlerin,
Vorarlberg

Lassen Sie es sich gut gehen und gönnen Sie sich Zeit, Ihre Mahlzeiten in Ruhe einzunehmen. Das sorgt für Entspannung, stärkt und macht bereit für neue Herausforderungen.

Schon in der Früh eine Viertelstunde für ein gutes Frühstück einzuplanen, lohnt sich auf jeden Fall. Ein warmes Getränk sorgt für Wohlbefinden. Ein Brötchen oder Müsli liefert die notwendigen Kohlenhydrate, um den Blutzuckerspiegel nach der Nachtruhe wieder in den Normalbereich zu bringen, wodurch Konzentrations- und Leistungsfähigkeit deutlich ansteigen.

Zwischendurch ein Stück Obst zu essen, stabilisiert den Blutzuckerspiegel. Ungünstig wirken süße Zwischenmahlzeiten, denn sie lassen den Blutzuckerspiegel belastende Wellen schlagen und beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit. Achten Sie auch auf eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr durch zuckerfreie oder zuckerarme Getränke. Denn wer gut mit Flüssigkeit versorgt ist, kann sich besser konzentrieren, und sowohl geistige als auch körperliche Tätigkeiten gehen leichter von der Hand.

Vor allem beim Mittagessen sollten Sie daran denken: Mit leichten und bekömmlichen Mahlzeiten fällt auch die Arbeit leichter. Vermeiden Sie fettreiche Speisen mit üppigen Soßen, Wurstgerichte, Kässpätzle und dergleichen, denn sie liegen stundenlang im Magen und machen müde und schlapp. Wer auch in den Nachmittagsstunden konzentriert und effizient arbeiten will, greift besser zu Salaten mit leichten Dressings, fettarmen Gemüse-, Getreide-, Fleisch- oder Fischgerichten.

Günstig auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wirken sich vor allem Speisen und Getränke aus, die reich an Mineralstoffen wie z.B. Magnesium, Kalium, Kalzium und Phosphor sind. Außerdem sind speziell die Vitamine B, C und E sowie sekundäre Pflanzenstoffe und Omega-3-Fettsäuren im Zusammenhang mit der Leistungsfähigkeit von besonderer Bedeutung. Daher werden Obst, Gemüse, Nüsse, Milchprodukte, Getreide, Fisch und pflanzliche Öle durchaus zu Recht als „Gehirnfutter“ bezeichnet.

Impressum

Kontakt, Redaktion und Verteilerliste

office@oegl-lebensberater.at

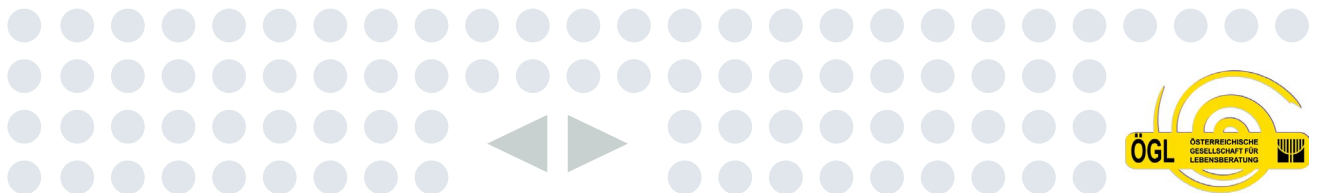
Unkostenbeitrag von

EUR 15,-/Jahr + Spenden erbeten an:
ÖGL KtoNr. 721-0590.87, BLZ 15.000,
unter „LSB-Zeitung“

Impressum:

ÖGL Österr. Gesellschaft f. Lebensberatung, Hafnerstraße 16, 4020 Linz in
Kooperation mit BG Lebens- u. Sozialberatung, Wirtschaftskammer OÖ •
Für den Inhalt verantwortlich: zoerner@life-support.at

Gestaltung u. Layout: Schuller & Kneidinger Kommunikationsberatung – office@sk-pr.at





Zeit & Gesundheit – die GesundheitsZeit



Mag. Manfred
Simonitsch

Sportwissenschaftler
Oberösterreich

In der Natur braucht alles seine Zeit. Nur wir meinen, immer und überall Zeit einsparen zu müssen!

„Die Menschen haben keine Zeit mehr, irgend etwas kennen zu lernen. Sie kaufen sich alles fertig in den Geschäften. Aber da es keine Kaufläden für Freunde gibt, haben die Leute keine Freunde mehr.“ (Antoine de Saint-Exupery)

Und ich behaupte: Die Menschen haben auch keine ZEIT mehr für ihre Gesundheit. Sie wollen die Gesundheit in Geschäften kaufen – alles fix und fertig. Aber es gibt kein Geschäft für Gesundheit, es gibt nur viele, die Geschäfte machen wollen mit der Gesundheit. Denn: wir haben ja keine ZEIT mehr gesund zu sein, gesund zu werden, geschweige denn gesund zu bleiben. Das hieße ja, dass wir ZEIT hätten, auszuwählen, was wir essen, welche Qualität an Treibstoff wir uns zuführen, das hieße ja, wir hätten auch ZEIT zum Essen, aber das geht ja überhaupt nicht. Die Schnellimbissketten rasen von einem zum nächsten geschäftlichen Rekord.

In der Natur gibt es ganz einfache Gesetze! Eines lautet „Alles braucht seine ZEIT!“ Das Gras wächst nicht schneller, wenn Sie daran ziehen, die Oliven brauchen einfach eine bestimmte ZEIT zum reifen... Und auch wir können diese Gesetze nicht verändern. Wenn Sie im Körper etwas verändern wollen, weil Sie z.B. im Training gewisse Ziele verfolgen, und Sie wollen das so tun, dass alle beteiligten Systeme dies im Körper auf eine gesunde Art und Weise machen sollen, dann brauchen Sie ZEIT dafür. Der Muskel braucht ZEIT, um wachsen und kräftiger werden zu können. Wenn Sie abnehmen wollen, brauchen Sie eine gewisse Zeitspanne dafür, damit das Abnehmen auch nachhaltig ist. Wenn die Knochen kräftiger und stabiler werden sollen, brauchen Sie ZEIT dafür und natürlich auch die entsprechenden Reize. Immer mehr Muskel-Stimulationsgeräte überschwemmen den Sportmarkt, ganz viele davon mit dem Argument, dass das Training und der Erfolg schneller gehen. Da heißt es oft: „Sie können sich ZEIT sparen, Sie brauchen nicht so viel ZEIT ‚investieren‘, um denselben Erfolg zu haben usw.

Das sind alles Versprechungen, die nicht gehalten werden können. Denn sparen Sie an der ZEIT, sparen Sie an der Qualität, an Ihrer Gesundheitsqualität. ZEIT, die Sie bewusst in Ihr Bewegungstraining investieren, ist immer bestens investierte ZEIT. Denn diese ZEIT wird Ihnen dabei helfen, gesund zu sein und gesund zu bleiben. Denn für das Kranksein haben wir sowieso keine Zeit. Und wenn Sie Ihre individuelle, optimale Trainings- und BewegungsZEIT finden wollen: Wir – die Sportwissenschaftler – helfen Ihnen gerne dabei.



Flug-Angst ... oder doch nicht?

Der etwas andere Artikel zum Thema

Von Mag. Gerd Essl, DLB, Flugkapitän, Pädagoge; Klagenfurt

Seien wir uns einmal ehrlich. Dass Menschen sich auf dem Weg zu ihrem Geschäftstermin oder Traumurlaub mit 800km/h in luftigen 10km Höhe in einer kerosingefüllten Aluminiumröhre durch die Atmosphäre katapultieren – das hat Gott so nicht gewollt! Ihre KlientInnen wollen trotzdem nach Australien oder in die USA? Dann lesen Sie weiter...

Am unumstößlichen Prinzip, dass Menschen nicht fliegen können, änderten auch die Pioniere des Flugzeugbaus, die Gebrüder Wright, nichts. Mag sein, dass die Genmanipulation in einigen hundert Jahren auch dieses Naturgesetz revidiert haben wird, aber bis es soweit ist, werden Flugversuche – wie die von Ikarus und Leonardo da Vinci – weiterhin mit absoluter Zuverlässigkeit kläglich scheitern. Es gehört wohl zum Wesen des Menschen immer nach dem zu streben, was er nicht kann. Hier leistet der evolutionäre Druck zur persönlichen Weiterentwicklung immer wieder solide Arbeit.

Und schon haben wir das Dilemma. Auf der einen Seite jubeln diejenigen, die unbedingt in die Luft wollen, um es den Vögeln – die es nach wie vor am besten können – gleichzutun und sich die Welt von oben zu beschauen. Auf der anderen Seite hingegen zittern die vielen bemitleidenswerten Geschöpfe, die ihre unternehmerische Geschäftstätigkeit oder der brennende Wunsch nach Kokosnüssen und Strandbars von Zeit zu Zeit in die engen Blechröhren zwingt. Zwingt deshalb, weil an diesem Ende der Skala des Schreckens jene beheimatet sind, die schon beim Gedanken an die notwendigerweise, vorausgehende luftige Erfahrung am liebsten sofort auf eine Fußwanderung nach Maria Zell umbuchen würden.

Mit der Angst vorm Fliegen ist es so eine Sache. Statistisch gesehen gibt es überhaupt keine Notwendigkeit dafür. Es sind weltweit jährlich etwa gleich viele Opfer im Flugverkehr zu beklagen wie alleine im Straßenverkehr in Österreich! Das gefährlichste am Fliegen ist nach wie vor die Fahrt zum Flughafen. Wenn Ihre KlientInnen erst einmal an der Sicherheitskontrolle vorbei sind, haben sie das Schlimmste schon überstanden. In Wahrheit erwischt also der Gevatter (der mit der Sense) einen jeden, der am Boden bleibt eher, als jene, die sich in die Luft getraut haben – paradox, aber wahr! Denen, die unter Flugangst leiden, helfen diese Tatsachen in der Praxis aber nur selten weiter.

Wenn das Fliegen selbst nicht der Grund für die Angst ist, was ist es dann?

Wenn Ihre KlientInnen am Markt nach einer Antwort für diese Frage suchen, werden sie bald über die Angebote diverser Seminaranbieter stolpern. Hier haben sie gegen Vorlage einiger dreistelliger Euroscheine gute Chancen, von ihrem Leiden befreit zu werden. Dennoch schaffen es die Veranstalter nicht bei jedem Teilnehmer den nächsten Flug zur Freudenfeier zu machen. Und auch jene, die den inkludierten Abschlussflug mit einem besseren Gefühl als zuvor absolvieren, haben keine Garantie, dass es beim turbulenten Ferienflug in ein paar Monaten nicht einen unangenehmen Rückfall gibt. Der Grund dafür ist, dass die Gruppensituation im Seminar zu wenig Platz für individuelle Beratung bietet und der Fokus bei nahezu allen Angeboten zur Flugangstbewältigung ausschließlich auf dem Thema Angstreduktion liegt. „Na logisch, wo soll denn der Fokus sonst liegen?“, werden Sie jetzt wahrscheinlich irritiert fragen. Ich würde Ihnen antworten: „Beim ganzen Menschen! Die Wahrnehmung sollte zunächst nicht fokussiert, sondern geweitet werden!“





17 Individualität statt Masse

Der Mensch ist nicht nur ein Angstphänomen, das zu Ihnen in die Praxis kommt, sondern eine Ganzheit, die im Beratungsprozess auch so wahrgenommen werden muss, um ein bestehendes Problem in vollem Umfang erfassen und lösen zu können. Ich habe immer großen wieder Respekt davor, wenn sich Menschen ihren Problemen stellen und nicht tagtäglich Unmengen an Energie in deren Verdrängung investieren. Natürlich erfordert es etwas Mut einmal hinzuschauen und vielleicht auch Unangenehmes zu sehen. Bei einer Störung im System ist immer der ganze Mensch (Körper, Seele, Geist, soziales und ökologisches Umfeld) zu betrachten. Die Dreiteilung von Körper, Geist und Seele hat schon seit vielen Jahrzehnten ausgedient. In der Alltagssprache lebt sie aber leider immer noch.

Angst zu unterdrücken oder zu negieren, verstärkt das Phänomen nur – der Kampf mit der Angst vor der Angst führt zu einem Zuviel an gedanklicher Kontrolle. Da sich Angst aber nicht „wegdenken“ lässt, kann nur die Beziehung zur Angst verändert werden. Wenn erst das Kämpfen weniger und das Annehmen mehr geworden ist, gilt es die weiteren Zusammenhänge der körperlichen, gedanklichen, emotionalen und sozialen/ökologischen Anteile zu erkennen: Woher kommt die Angst? Gibt es sie auch in anderen Lebensbereichen – vielleicht in einem anderen Gewand? Wann und wo spüren Ihre Klienten die Angst am stärksten? Wie zeigt sie sich den KlientInnen? Welche Bewältigungsstrategien haben sie gelernt um mit ihrer Angst umzugehen? Auf solche Art und Weise können Sie sich mit Ihren KlientInnen dem Thema schrittweise nähern und neue Bewertungen vornehmen.



Wird die Wahrnehmung in der Beratung oder Therapie jedoch zu sehr auf das Angstphänomen gerichtet, werden andere Bereiche leicht übersehen: Kontrollverlust, Beziehungsfähigkeit, Stress, Selbstwahrnehmung oder auch frühere belastende Situationen, die auf die Flugsituation übertragen werden. Es gilt daher immer zu hinterfragen, ob die Flugangst das volle Ausmaß des Problems repräsentiert oder lediglich andere Themen verdeckt. Wenn die Angst nur der Deckmantel für ein darunter liegendes Problem ist und diese Angst aufgelöst wird, übernimmt früher oder später ein anderes Symptom diese maskierende Funktion. Ob so ein Tauschhandel eine lohnende Lösung ist, müssen Ihre KlientInnen dann jedoch selbst entscheiden.

Oberflächlichkeit beim Thema ist in der Beratung vergleichbar mit der Symptombekämpfung in der Medizin – Blitzdiät statt Ernährungsumstellung und Bewegung, Rote Bullen statt der längst notwendigen Pause, Turbo-Kapitalismus statt nachhaltiger Wirtschaftlichkeit.

Wenn eine(r) Ihrer KlientInnen nicht gerne fliegt, nehmen Sie sich die Zeit die Hintergründe ausführlich zu bearbeiten – nicht zu bekämpfen! Schauen Sie hinter die Kulissen der Flugangst und lassen Sie sich überraschen, was für ein Stück da tatsächlich gespielt wird. Die KlientInnen lernen dabei nicht nur etwas über ihre Flug-Angst, sondern ziemlich sicher auch einiges mehr über sich selbst. Stimmen Sie die KlientInnen darauf ein, dass diese persönliche Entwicklung immer auch mit etwas Mühe verbunden ist. Die Veränderung kommt ja primär von den KlientInnen und nicht von Ihnen als BeraterIn. Unterstützen Sie Ihre KlientInnen dabei, aus der Angstspirale aus und in das nächste Flugzeug nach Mauritius einzusteigen – es lohnt sich!

Aus dem Reisekoffer:

Tipps für die KlientInnen ...

- Leisten Sie sich nach Möglichkeit ein Business-Class-Ticket. Etwas mehr Platz, bequemere Sitze und gute leibliche Versorgung sind eine hervorragende Basis für einen stressfreien Flug.
- Kaufen Sie sich nach der Sicherheitskontrolle noch eine Flasche Wasser und trinken Sie ausreichend. Die Luftfeuchtigkeit im Flugzeug liegt bei nur etwa 10%.
- Nehmen Sie vor und während des Fluges nicht zu viele süße Speisen und süße Getränke zu sich. Ein schwankender Blutzuckerspiegel fördert die Nervosität und die Reizbarkeit. Beides ist einem angenehmen Flug nicht besonders zuträglich.
- Sagen Sie den FlugbegleiterInnen vor dem Flug, dass Sie Flugangst haben. Die Angst zu unterdrücken und zu verstecken bedeutet nur weiteren Stress für Sie und liefert dem Problem einen guten Nährboden.



WIESO EINE REISE INS MANN-SEIN?

Von Peter A. Thomaset, LSB, Supervisor; Wörgl



Von Peter A. Thomaset, LSB, Supervisor; Wörgl

Wir sind doch alle Männer!

Aus der Sicht der alten Kulturen sind wir höchstens groß gewordene Jungen.

Um als reifer, erwachsener Mann aufgenommen zu werden, mussten sich Männer in ihrer Pubertät einem Initiationsritual unterziehen, was dazu diente, sie von der mütterlichen Welt zu trennen und sie mit der männlichen Energie vertraut zu machen. Sie wurden in die Welt der Männer eingeweiht und begleitet, sodass sie den Weg zu ihrer Vision – ihrem Lebenssinn – finden konnten.

In unserer heutigen Zivilisation fehlt dieser bewusste Übergang vom großen Jungen zum verantwortungsvollen Mann. Viele Männer sind heute auf der Suche nach ihrer wahren Identität. Wir haben Sehnsucht nach dem „Wilden Mann“ (Robert Bly: „Eisenhans“) und stellen uns immer wieder die Fragen:

Was ist Initiation?

Seit jeher wussten alle erdverbundenen Stammesvölker, weltweit, ganz intuitiv, dass Männer einen speziellen Einweihungsritus (Reifungsschritt) brauchen, um sich vom Jungen zum Mann, in weiterer Folge zum emanzipierten, bodenständigen, ehrfürchtigen Menschen zu entwickeln. Vor allem die Ablösung von der mütterlichen Welt der Versorgung, Fürsorge und Verwöhnung stand im Mittelpunkt. Diese Männer waren die Beschützer von Frauen und Kinder sowie die Hüter der spirituellen Traditionen ihrer Heimat. Eine Gesellschaft braucht für sein physisches, emotionales, seelisches Überleben, versöhnte, abgelöste, mutige, befreite Männer. Ein eigenständiger Mann zu sein, bedeutet, ein Visionär und Pionier zu sein. Initiation ist das „Innere Feuer“ für Zugehörigkeit, Identität und Orientierung!

Was ist Mann-Sein?

Schau dir dein Leben an und stelle dir folgende Fragen:

- Habe ich eine eigene, gesunde Identität, gesondert von meiner Mutter und meinem Vater gebildet?
- Habe ich Zutritt zur Welt von Kindern?
- Fühle ich mich häufig ausgebrannt und leer?
- Lebe ich eine, für alle Beteiligten befriedigende Form der Sexualität?
- Habe ich den Mut, mich Konflikten zu stellen, ohne dabei die Fassung zu verlieren, oder laufe ich ständig davon?
- Wie gehe ich mit meiner Angst, Trauer und Wut um?
- Habe ich einen männlichen Freund?
- Habe ich eine klare Vision in meinem Leben?
- Habe ich Zugang zu meiner Spiritualität?
- Hat mein Leben einen Sinn?
- Wie ist meine Beziehung zum Tod?





Wahrscheinlich die 13 radikalsten, aber auch wertvollsten Botschaften für einen reifen Mann, der seinen spirituellen Weg entdecken, finden bzw. bekräftigen möchte.

1. Du wirst nicht als Mann geboren; Du brauchst andere, bewusste, reife Männer bzw. einen „Männerstamm auf Zeit“ (= Gemeinschaft) sowie eine positiv durchlebte Grenzerfahrung (Krise, Übergang), die dich ins Mannsein und einführende Menschsein initiieren;
2. Du bist sterblich; Das Leben hat ein Ende (Schwelle); Niemand, auch nicht Du, kannst dem Unausweichlichen entkommen! Leben ist Veränderung, Veränderung ist Bewegung, Bewegung ist Energie = die Kraft der Vergänglichkeit, die Verwandlung des Unausweichlichen;
3. Du bist nicht das Maß aller Dinge; Du bist einer von vielen und ersetzbar; Du bist in den Dienst gestellt; Du dienst jemanden viel Größerem als Du selbst es bist; „Dein Name wird schlussendlich wie ein Sandkorn herumwirbeln und vom Ufer des großen Sees mitgenommen werden“;
4. Leben ist Leiden – Liebe ist Schmerz; Das Leben ist zu ertragen; Es ist nicht einfach und leicht, sondern tiefgründig, schwer und paradox; Anders gesagt: wir sind die Schöpfungskraft selbst; Die vielleicht wichtigste Frage bis zum Ende: Wieviel in Deinem Leben hast du geliebt?
5. Ein Mann ohne Vision ist wie ein Land ohne Wasser; Eine Gesellschaft / Gemeinschaft / Familie ohne Vision geht zugrunde! Ist Deine Vision groß und stark genug, um Deiner Frau und Deinen Kindern darin Raum zu geben?
6. Zuerst finde heraus, in welche Richtung Du gehen möchtest, dann erst schaue um Dich, wer mit Dir geht; Gehen muss jeder allein; Was Du von Deinem Leben bekommst oder auch nicht bekommst, ist immer genau so, wie Du Dein Leben lebst; Es ist Deine Inszenierung!
7. „Alle Frauen sind Nonnen, alle Männer sind Mönche im Mutterkloster Erde“; Alles ist heilig; Es gibt nur Gott; Jeder Mann ist befähigt, seinen Segen zu geben!
8. Die Seele ist weiblich, die Natur ist weiblich, all die sichtbare Welt ist weiblich; Nur deine Angst davor ist männlich; Frausein ist heilig!
9. Henne oder Ei? Zuerst kommt das Nehmen, danach das Geben, erst dann bekommst Du wirklich – aber Du weißt nicht woher, von wem und was: „Die Früchte gehören den Göttern, der Weg, um die Welt handelnd zu erobern, den Menschen!“ Mache das Allerbeste daraus!
10. Autoritär ist negativ; Autorität ist positive Macht; Die Übertragungskraft braucht eine Kompetenz, eine Eigenständigkeit namens Autorität; Nur von einer Autorität kann man sich ablösen; Negative Abhängigkeit entsteht aus Unabgelöstheit; Wer unabgelöst ist, ist in einer gewissen Weise entmündigt; Individualität, Vielfalt, Kreativität, Imagination und Intuition sind der Motor für einen gesunden Freigeist = bedingungslose Freiheit; Eine verantwortungsvolle Souveränität braucht immer eine Zugehörigkeit – zu etwas Größerem als man selber ist;
11. Leiden hat zwei wesentliche Gründe: entweder fehlende Liebe und/oder Krankheit;
12. Die Emanzipation eines Mannes hängt immer davon ab, inwieweit er sich mit seinen Eltern (Vater und Mutter) und mit seiner Lebensbiographie ausgesöhnt hat; Die Versöhnung löst unnötiges Leiden auf, die Liebe kann wieder fließen!
13. Aus Weisheit, Wissen und Bewusstsein entstehen emotionale, geistige und gesunde Beziehungen/Begegnungen. Die Seele und die „Stille“ sind das Wichtigste, sie sind die tiefste Form der Kommunikation mit Gott.



Informieren Sie sich über den Schutz Ihrer Mobilgeräte¹

Mobilgeräte sind mittlerweile ein fester Bestandteil unseres Lebens. Wir nehmen Bilder auf, kaufen ein, tätigen Bankgeschäfte und speichern äußerst private Informationen darauf. Wie können wir aber sichergehen, dass unsere Geräte sicher geschützt sind?

Schließlich gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die Kontrolle über die Informationen auf unseren Mobilgeräten zu verlieren. Wussten Sie beispielsweise, dass etwa 80 Prozent¹ aller Android-Apps persönliche Informationen wie die Kontaktdetails erfassen? Hinzu kommt, dass laut einer aktuellen Umfrage² 60 Prozent der Mobilgerätenutzer ihren Apps erlauben, ihren Standort zu erfassen. Dadurch erhalten Übeltäter die Möglichkeit, ihre Bewegungen zu überwachen.

Natürlich stellen unsere Kontakte und Standortdaten nur einen kleinen Teil der Informationen auf unseren Mobilgeräten dar. Viele Benutzer speichern auch geschäftliche und private E-Mails sowie die Anmeldedaten für Online-Banking-Apps und die Konten sozialer Netzwerke darauf ab.



Dennoch schützen 27 Prozent der Benutzer ihre Mobilgeräte nicht einmal mit einer einfachen PIN oder einem Kennwort, um Unbefugte auszuschließen. Und diejenigen, die PINs und Kennwörter nutzen, geben sie häufig an andere Personen weiter. Die Umfrage zeigte auch, dass 48 Prozent der Kennwortnutzer ihre Codes an ihnen nahestehende Personen weitergeben.

Wir schätzen also unsere Privatsphäre, tun jedoch nicht genug dafür, die enormen Informationsmengen auf unseren Mobilgeräten zu schützen. Wenn diese Informationen in die falschen Hände gelangen, könnten Ihre Konten kompromittiert und Ihr Geld

sowie Ihre Identitätsdaten gestohlen werden.

Zum Glück können Sie mit wenigen einfachen Schritten die Sicherheit Ihrer Mobilgeräte verbessern und sicherstellen, dass Ihre privaten Informationen geschützt bleiben. Befolgen Sie daher diese wichtigen Tipps, um sich zu schützen:

- **Niemals ohne PIN.** Wenn Sie ein Smartphone oder Tablet nutzen, schützen Sie es mit einer vierstelligen PIN oder einem Kennwort, um neugierige Augen von Ihren Daten fernzuhalten.
- **Informieren Sie sich über Ihre Apps.** Lesen Sie vor dem Download einer Mobilgeräte-App zuerst die Bewertungen anderer Benutzer durch, um auf Nummer Sicher zu gehen. Lesen Sie sich außerdem die Datenschutzrichtlinie der App durch, um sich zu vergewissern, dass sie nur auf die notwendigsten persönlichen Informationen zugreift.
- **Die Lösch Taste ist Ihr Freund.** Speichern Sie nur die notwendigsten persönlichen Daten und Identitätsinformationen auf Ihrem Gerät. Löschen Sie alle Inhalte, die Fremde oder Übeltäter nichts angehen.
- **Halten Sie den Kreis klein.** Überlegen Sie vorher, was Sie in sozialen Netzwerken veröffentlichen oder mit Foto-Apps teilen. In vielen Fällen wird dabei Ihr genauer Standort aufgezeichnet, was von Identitätsdieben missbraucht werden kann.
- **Mobilgerätesicherheit ist wichtig.** Schützen Sie Ihre Geräte und Informationen mit McAfee Mobile Security. Diese Lösung bietet Viren-Scans, App-Warnungen sowie die Möglichkeit zum Finden Ihres Geräts im Fall von Diebstahl. Sie können die App [hier](#) kostenlos herunterladen.

¹Diese Informationen hat Elfriede Zörner, als McAfee®-Anwenderin erhalten und denkt, dass sie auch für andere LSBs interessant sein können – unabhängig davon, welches Schutzprogramm genutzt wird!



Einfache Tipps für das sichere Suchen im Internet

Das Suchen und Surfen im Internet ist normalerweise eine harmlose Beschäftigung. Mit unbedachten Klicks auf betrügerische Links, dem Besuch gefälschter Webseiten oder dem Download gefährlicher Dateien können Sie sich jedoch Schadsoftware und damit erheblichen Ärger einhandeln, da Internetkriminelle mithilfe dieser Schadsoftware Ihre persönlichen Informationen sowie Ihr Geld stehlen wollen.

Bei der Suche nach interessanten Angeboten für neue Schuhe könnten Sie beispielsweise auf einer Webseite landen, die zwar täuschend echt aussieht, aber gefälscht ist und es auf Ihre Finanzdaten abgesehen hat. Und wenn Sie von einem Facebook-Freund einen Link zu einem lustigen Foto eines bekannten Sportlers erhalten – klicken Sie darauf oder nicht?



Irgendwo im Hinterkopf meldet sich immer eine Stimme, die sagt: „Denk nach, bevor du auf etwas klickst.“ Dieser Freund könnte in Wirklichkeit ein Internetbetrüger sein und der Link Sie auf eine Webseite führen, die Ihre persönlichen Daten oder Ihren Computer kompromittiert.

Schon das Öffnen einer Webseite kann dazu führen, dass böswilliger Code Ihr Kennwort und Ihre persönliche Informationen erfasst, Sicherheitslücken auf Ihrem Computer ausnutzt oder die Kontrolle über den Computer übernimmt. Es kann teuer, peinlich und wirklich kompliziert werden, die Kontrolle über Ihren Computer – oder Ihre Identität – zurückzuerlangen.

Aber auch bei Ihren Mobilgeräten sollten Sie große Vorsicht walten lassen. Auf dem kleinen Bildschirm ist es häufig schwieriger, Anzeichen für riskante Webseiten wie Rechtschreib- und Grammatikfehler oder unscharfe Bilder zu erkennen.

Glücklicherweise können Sie sich sicher im Internet bewegen, wenn Sie einige einfache Regeln beachten, die für Computer ebenso wie für Mobilgeräte gelten.

Mit diesen Tipps können Sie Ihre Geräte und Informationen schützen:

- **Bleiben Sie wachsam.** Wenn Suchergebnisse kostenlose Inhalte (z. B. Videos, Musik und Klingeltöne) oder Angebote zeigen, die unglaublich gut sind, ist das meist ein Trick, mit dem Sie auf gefährliche Webseiten gelockt werden sollen.
- **Denken Sie nach, bevor Sie auf etwas klicken.** Sie sollten stets vorsichtig sein, wenn Sie auf Links in E-Mails oder sozialen Netzwerken klicken. Das gilt vor allem dann, wenn Sie die Absender nicht kennen.
- **Prüfen Sie Web-Adressen doppelt.** Internetkriminelle nutzen häufig falsch geschriebene URLs, um Benutzer auf gefälschte Webseiten zu leiten. Wenn Sie zum Beispiel nach Amazon.de suchen und das Ergebnis auf Amazzon.de verweist, sollten Sie nicht auf den Link klicken. Dieser Tipp ist besonders für Mobilgeräte wichtig, da solche Details auf dem kleinen Bildschirm leichter übersehen werden können.
- **Verkürzte Links sind einen zweiten Blick wert.** Internetkriminelle verstecken sich gern hinter verkürzten Links, mit denen sie die vollständige Web-Adresse verbergen, sodass Sie im Voraus nicht erkennen können, ob der Link legitim ist. Daher sollten Sie sich diese Links vorher mit einem Vorschau-Tool wie LongURL in voller Länge anzeigen lassen.
- **Verschaffen Sie sich Gewissheit.** Nutzen Sie ein Online-Beratungs-Tool wie McAfee® SiteAdvisor®, mit dem Sie ohne Gefahr suchen, klicken und herunterladen können. Auf Android-Geräten schützen Sie Programme wie [McAfee® Mobile Security](#) vor riskanten Webseiten, gefährlichen Links und böswilligen QR-Codes.



Wozu dient eine Firewall?

Herkömmliche Firewalls wurden entwickelt, um Gefahren fernzuhalten. Das gleiche gilt für moderne Hard- und Software-Firewalls. Sie fungieren als Hindernis zum Schutz vor nicht autorisiertem Zugriff auf Ihre persönlichen Daten und zur Abwehr von Sicherheitsrisiken aus dem Internet.

Firewalls sind Software-Programme oder Hardware-Geräte, die alle Informationen filtern, die aus dem Internet in ein privates Netzwerk gesendet werden. Ein Netzwerk kann aus zwei oder mehr Computern sowie Mobiltelefonen und anderen Internet-fähigen Geräten wie Fernsehern und Spielkonsolen aufgebaut sein. Zum Schutz Ihres Netzwerks überprüft eine Firewall jedes Datenpaket, das zwischen Ihren Geräten und dem Web-Server ausgetauscht wird. Anschließend akzeptieren oder sperren sie Datenpakete anhand benutzerdefinierter Regeln, beispielsweise nach dem Ursprung der Daten oder ihrem Zielort.



Hardware-Firewalls, die beispielsweise in einigen Routern zum Einsatz kommen, stellen meist eine gute erste Verteidigungslinie gegenüber Angriffen von außen dar und benötigen keine oder fast keine Konfiguration. Die Hardware-Firewalls haben jedoch eine Schwäche: Sie gehen davon aus, dass der gesamte Datenverkehr, der aus dem inneren Netzwerk nach außen gesendet wird, ungefährlich ist. Aus diesem Grund ist es wichtig, zusätzlich noch eine Software-Firewall einzusetzen.

Angesichts aktueller komplexer Bedrohungen können Angriffe ihren Ursprung auch innerhalb des Netzwerks haben. Beispielsweise könnten Sie versehentlich eine böswillige Datei herunterladen, die Spam-E-Mails in Ihrem Netzwerk verbreiten möchte. Da die Spam-Nachrichten von Ihrem Computer stammen, würden sie von einer Hardware-Firewall wahrscheinlich nicht als Bedrohung wahrgenommen werden, obwohl sie ein Internet-Sicherheitsrisiko darstellen.

Glücklicherweise können Software-Firewalls diese Bedrohungen erkennen, da sie auf Ihrem Computer ausgeführt werden und den gesamten Netzwerkverkehr untersuchen können. Dadurch können sie böswillige Programme abfangen, noch bevor sie sich von Ihrem Computer aus übertragen können.

Sie kennen nun den Zweck von Firewalls. Befolgen Sie diese Tipps, um bessere Internet-Sicherheit zu gewährleisten:

- Verringern Sie das Risiko, indem Sie eine Hard- und Software-Firewall einsetzen.
- Verwenden Sie einen Router, der die Anforderungen Ihres Computers am besten erfüllt. (Wenden Sie sich im Zweifelsfall an den Anbieter.)
- Nutzen Sie eine umfassende Sicherheits-Software wie [McAfee LiveSafe™](#), die eine Zwei-Wege-Firewall zur Filterung von ein- und ausgehendem Datenverkehr enthält.
- Beachten Sie, dass Sie die Standardeinstellungen für Ihre Firewall nutzen oder sie durch Ein- und Ausschalten von Filtern anpassen können. Weitere Informationen dazu finden Sie im Handbuch für Ihre Firewall.

Die Übeltäter suchen zwar stets nach Möglichkeiten, Ihnen zu schaden, doch Sie sollten nie vergessen, dass eine Firewall zusammen mit aktueller Sicherheits-Software starken Schutz vor Spam, Schadsoftware und anderen Internet-Bedrohungen bietet.



Auf in die Selbständigkeit – Teil 6

Ausgewählte Wahlmöglichkeiten (Optionen) in der gesetzlichen Sozialversicherung (Teil 2)

Um bessere Leistungen aus der gesetzlichen Sozialversicherung zu beziehen, gibt es eine Vielzahl von Wahlmöglichkeiten in den einzelnen Zweigen der gesetzlichen Sozialversicherung. In der letzten Ausgabe habe wir Sie über die Unfallversicherung informiert, diese Ausgabe widmet sich der Krankenversicherung. In Folge werden die Wahlmöglichkeiten in der Krankenversicherung erläutert, die zu einer Verbesserung des Versicherungsschutzes führen – in diesem Zusammenhang werden

- die zusätzlichen Leistungen (Werte 2014),
- die zusätzlichen Beiträge (Werte 2014), sowie
- die steuerliche Behandlung der Beiträge und der Leistungen erläutert.

Krankenversicherung

Krankengeld

Als Selbständiger trägt man das Risiko einer Erkrankung im Wesentlichen selbst.

Seit Jänner 2013 gibt es ein Krankengeld ohne Beitragspflicht – dieses steht aber nur zu, wenn die Aufrechterhaltung des Betriebes von der persönlichen Arbeitsleistung abhängt und wenn regelmäßig keine oder weniger als 25 Mitarbeiter beschäftigt werden. Ein Anspruch auf Krankengeld besteht zudem erst ab dem 43. Tag einer Arbeitsunfähigkeit für die Dauer von maximal 20 Wochen und beträgt EUR 28,40/täglich.

Beim Abschluss einer Zusatzversicherung in der Krankenversicherung erhält man ab dem 4. Tag der Erkrankung, unabhängig von der Beurteilung, ob die Aufrechterhaltung des Betriebes von der persönlichen Arbeitsleistung abhängt, Krankengeld. Das Krankengeld erhält man auch neben einem etwaigen Krankengeld ohne Beitragspflicht.

Die freiwillige Zusatzversicherung kann nur vor Vollendung des 60. Lebensjahres beantragt werden. Bei gesundheitlichen Beschwerden ist eine solche Zusatzversicherung ohne Mehrkosten möglich. Die Zusatzversicherung beginnt mit dem auf den Antrag folgenden Monatsersten. Bei Eintritt in die Pflichtversicherung kann die Zusatzversicherung bereits mit dieser wirksam werden, wenn der Antrag innerhalb von vier Wochen nach Zustellung der Verständigung über den Beginn der Pflichtversicherung bei der Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft einlangt.

Ansprüche aus dieser Versicherung hat man nach Ablauf von 6 Monaten (Wartezeit), außer die Leistung gebührt infolge eines Arbeitsunfalles, der nach dem Antrag auf Zusatzversicherung eingetreten ist.



Beiträge und Leistungen

Der Beitrag beträgt 2,5 % der Beitragsgrundlage (mindestens EUR 28,58 monatlich, maximal EUR 132,13 monatlich).

Beitragsgrundlage	monatlicher Beitrag	tägliches Krankengeld
Bis EUR 1.143,07	EUR 28,58	EUR 28,40
EUR 2.000,00	EUR 50,00	EUR 40,00
EUR 3.000,00	EUR 75,00	EUR 60,00
EUR 4.000,00	EUR 100,00	EUR 80,00
EUR 5.285,00	EUR 132,13	EUR 105,70

Das Krankengeld erhält man ab dem 4. Tag der Erkrankung bis zu maximal 26 Wochen.

Tritt nach dem Krankengeldbezug vor Ablauf der Höchstdauer von 26 Wochen innerhalb eines Jahres neuerlich dieselbe Krankheit ein, so sind die Zeiten zur Feststellung der Höchstdauer zusammenzurechnen. Wurde die Bezugsdauer für eine Krankheit erschöpft, so kommt es bezüglich dieser Krankheit zu einer Unterbrechung der Leistungen für ein halbes Jahr. Für den Bezug des Krankengeldes sind diverse Meldepflichten zu beachten.

Steuerliche Behandlung der Beiträge und der Leistungen

Sowohl die Beiträge sind steuerlich relevant (Betriebsausgabe) als auch das Krankengeld (Betriebseinnahmen).

Unser Tipp:

Fragen Sie Ihren Steuerberater zu diesem Thema bzw. beraten auch wir Sie gerne. In einem persönlichen Gespräch lassen sich die verschiedene Möglichkeiten besser darstellen.

In unseren nächsten Ausgaben beschäftigen wir uns mit weiteren Themen aus dem Bereich der Sozialversicherung. Zögern Sie nicht uns Ihre Fragen zum Thema Steuern und Sozialversicherung zu senden, wir werden nach Möglichkeit gerne in den nächsten Beiträgen darauf eingehen.

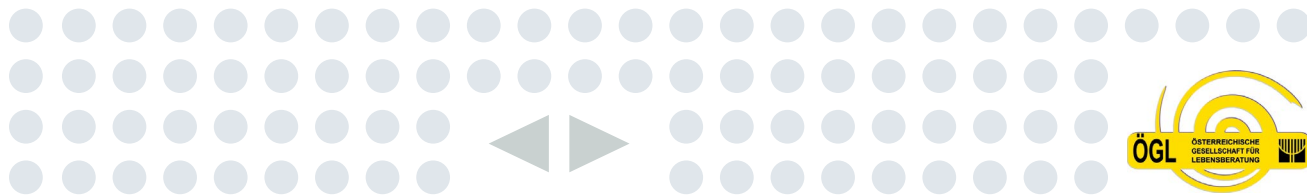


Ihr Ansprechpartner

Eva-Maria Ganner
 Steuerberaterin
 Geschäftsführende Gesellschafterin
 Tel.: 0732 / 66 63 61 22
 E-Mail: e.ganner@diewirtschaftsberater.co.at



die wirtschaftsberater
 Freyenschlag-Ganner-
 Halbmayer-Mitterer SteuerberatungsgmbH
 Pillweinstraße 30, 4020 Linz





Aufschulung in Familienberatung für Lebens- und SozialberaterInnen



Um als LSB in Familienberatungsstellen arbeiten können, die nach dem Familienberatungsstellen-Förderungsgesetz gefördert sind, bedarf es einer speziellen Aufschulung im Ausmaß von 87 (+ 8) Stunden. Organos bietet AbsolventInnen der Lebens- und Sozialberater-Ausbildung folgendes Schulungsangebot, für das wir nach der Teilnahme eine Teilnahmebestätigung ausstellen. Beachten Sie bitte, dass die Teilnahme am Kurs keine Zusage auf eine Beschäftigung in einer Beratungsstelle bedeutet.

41 Stunden – Psychodiagnostik und Konfliktpsychologie
 20 Stunden – berufsspezifische medizinische Fachgebiete
 24 Stunden – Eherecht, Familienrecht, Erbrecht, Unterhalt, Vermögensregelungen
 10 Stunden Methodik, Beratungstechniken etc. ...

Dieses Angebot wird in 4 Seminarblöcken organisiert. Die Seminare finden in OÖ statt.

- | | |
|---------|---|
| Modul 1 | 20 Stunden berufsspezifische medizinische Fachgebiete (Schwangerschaft, Geburt, Schwangerschaftsabbruch, ...), (2,5 Tage):
13. – 15. November 2014, Beginn: Do, 17.00 Uhr, Ende: Sa, 16.00 Uhr (Linz)
Leitung: Dr. med. Dietmar Haas, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe
Kosten: Euro 352,-- (inkl. 10 % MwSt.) |
| Modul 2 | 24 Stunden Rechtliche Fragen der LSB (Eherecht, Familienrecht, ...) (3 Tage):
28. – 30. November 2014, Beginn: Fr, 14.00 Uhr, Ende: So, 16.00 Uhr (Linz)
Leitung: Dr. Friedrich Schwarzinger, Rechtsanwalt, Lebens- und Sozialberater.
Kosten: Euro 422,40 (inkl. 10 % MwSt.) |
| Modul 3 | 26 Stunden: Konfliktpsychologie und Methodik
Spielräume in Konfliktsituationen (er)finden (18 AE + begleitetes Selbststudium):
5. – 6. März 2015, Beginn: Do, 9.30 Uhr, Ende: Fr, 17.00 Uhr (Kirchschlag bei Linz)
Leitung: Maga Drin Gundi Mayer-Rönne, Psychologin.
Kosten: Euro 457,60 (inkl. 10 % MwSt.) |
| Modul 4 | 25 Stunden: Nützliche Konzepte für den Beratungsalltag (Umgang mit unangenehmen Gefühlen) (18 AE + begleitetes Selbststudium):
23. – 24. April 2015, Beginn: Do, 9.30 Uhr, Ende: Fr, 17.00 Uhr (OÖ)
Leitung: Maga Drin Gundi Mayer-Rönne
Kosten: Euro 440,-- (inkl. 10 % MwSt.) |

Ein weiterer Teil der Aufschulung besteht in 130 Stunden Praktikum in einer Ehe- und Familien-beratungsstelle während der Aufschulung, sofern dies nicht bereits im Rahmen der Ausbildung zur Lebens- und SozialberaterIn absolviert wurde. Das Praktikum wird von Organos supervidiert werden.

Es ist auch die Teilnahme einzelner Module möglich.

Verein zur Förderung von Arbeit und Beschäftigung
 FAB Organos - College für Systemische Beratung und Bildung
 A-4020 Linz, Industriezeile 47a
 Telefon: +43 732 6922-7703, Fax: +43 732 6922-7710
 office@organos.at, www.organos.at

BAWAG, IBAN: AT501400046710345287, BIC: BAWAATWW
 ZVR: 463222913, UID: ATU 37075008, DVR: 0649970
 Ein Unternehmen der BBRZ GRUPPE





Fortbildungen 2014 / 2015 für Dipl. Lebens- und SozialberaterInnen

Seminare

- Aktuelle Erkenntnisse der Hirnforschung für Pädagogik, Beratung und Sozialarbeit
06.11.2014 - 08.11.2014
- Gedeihen trotz widriger (Lebens-)Umstände - ein Aufstellungsseminar zum Thema Resilienz
10.11.2014 - 11.11.2014
- Traumapädagogik und Krisenarbeit
13.11.2014 - 14.11.2014
- Arbeiten mit suchtkranken Menschen
27.11.2014 - 28.11.2014
- Psychosomatik: Unterdrücktes psychisches Leid sucht sich seinen körperlichen Ausdruck
16.01.2015 - 17.01.2015

Kurzlehrgang

- Traumapädagogik für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
08.10.2014 - 05.12.2014 (3 Module)
- Aufschulung für die Arbeit in geförderten Familienberatungsstellen
13.11.2014 - 12.3.2015 (4 Module)

Online Infos und viele weitere Aus- und Fortbildungen
auf www.organos.at

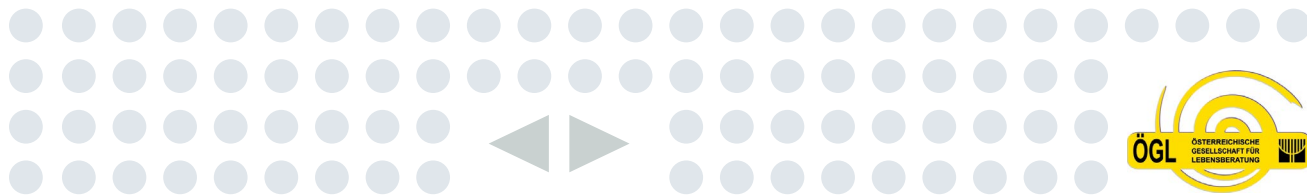


Ihre Ansprechpartnerin:

Birgit Lugmair
Tel.: 0732 6922 - 7702
birgit.lugmair@organos.at

Verein zur Förderung von Arbeit und Beschäftigung
FAB Organos - College für Systemische Beratung und Bildung
A-4020 Linz, Industriezeile 47a
Telefon: +43 732 6922-7703, Fax: +43 732 6922-7710
office@organos.at, www.organos.at

BAWAG, IBAN: AT501400046710345287, BIC: BAWAATWW
ZVR: 463222913, UID: ATU 37075008, DVR: 0649970
Ein Unternehmen der BBRZ GRUPPE





Lehrgang Supervision im LSB-STUDIO



LSB-STUDIO

Erfahrungsraum, Fortbildung & Supervision

Start im Oktober

Du willst mit Gruppen und Teams arbeiten? Du willst künftig Lebens- und Sozialberater/innen in Ausbildung supervisorisch begleiten? Mit ihnen Übungsfälle oder ihre Beratungstätigkeit supervidieren? Dann herzlich willkommen im Lehrgang für Supervision! Wir starten im Oktober 2014 den 2. Supervisionslehrgang im Umfang von 133 Unterrichtseinheiten. Abschluss im Mai 2015. Kleingruppe mit maximal 8 Teilnehmer/innen, 8 praxisnahe Module, faire € 1.200,-. Diese Fortbildung entspricht den Richtlinien im BGBl. Alle Informationen findest du unter www.LSBstudio.at/sv/



Damit deine supervisorische Arbeit vom Gesetzgeber anerkannt wird, benötigst du laut BGBl eine Zusatzqualifikation von mindestens 100 Stunden Supervisionsfortbildung. Im LSB-STUDIO erhältst du diese Qualifikation. Natürlich nicht „irgendwie“, sondern mit einem klaren Schwerpunkt: Methodenvielfalt. Damit holst du dir gleichzeitig Methodenkompetenz für die Beratung. Ziel: **Supervidieren dürfen und können.**

Module & Inhalte	Termine
Modul 1: Grundlagen & Einführung	17.-18.10.2014
Modul 2: Ich & Supervision	07.-08.11.2014
Modul 3: Supervision & Arbeit	19.-20.12.2014
Modul 4: Methodik I - Methodenkoffer	16.-17.01.2015
Modul 5: Methodik II - Gruppendynamik	20.-21.02.2015
Modul 6: Methodik III - Biografiearbeit	20.-21.03.2015
Modul 7: Trainingstage	17.-18.04.2015
Modul 8: Ausblick & Abschluss	15.-16.05.2015

Nähere Infos und Anmeldung unter www.LSBstudio.at/sv/

Kontakt: 9073 Viktring, Adi-Dassler-Gasse 2, Tel.: 0664 12 32 032, E-Mail: office@LSBstudio.at



SELBSTERFAHRUNG & SUPERVISION in der Gruppe mit Systemischen Strukturaufstellungen (SySt®) speziell für LEBENSBERATER/INNEN (auch in Ausbildung – mit Sonderkonditionen!)



Kosten: 150,- / 120,-* Euro / TeilnehmerIn / Tag = 10 Arbeitseinheiten
1 AE (45 Min): 15,- / 12,-* Euro
360,- / 300,-* Euro / TeilnehmerIn / 3 Tage = 30 Arbeitseinheiten
1 AE (45 Min): 12,- / 10,-* Euro
keine MwSt. Verrechnung

*) SONDERKONDITIONEN für LebensberaterInnen in Ausbildung

Zeit: 09:30 Uhr – 18:00 Uhr

Umfang: je 10 AE (7,5 Stunden) + 1 Stunde Mittagspause
Ort: Gentzgasse 92-94/7, 1180 Wien (Höhe Aumannplatz)

Termine
Herbst / Winter 2014/2015:
Sa. 27. September 2014
Sa. 18. Oktober 2014
Sa. 15. November 2014
Sa. 24. Jänner 2015
Sa. 28. Februar 2015

Methode: Lösungsfokussiert-systemische Fragen zur Zielklärung und Ressourcenaktivierung im Privat- und Arbeitskontext (nach Insoo Kim Berg u. Steve de Shazer); SySt®-Miniaturen = partielle Systemische Strukturaufstellungen (SySt® nach Insa Sparrer u. Matthias Varga von Kibéd), z. B. zur Aufhebung einer Kontextüberlagerung oder zur Entscheidungsfindung bei persönlichen, familiären u. beruflichen Anliegen;

Setting: Nach einer kurzen methodischen Erläuterung widmen wir uns der Selbsterfahrung bzw. Supervision (bei beruflichen Anliegen) in Form von Demonstrationen und Übungen im Plenum sowie in Form von SySt®-Miniaturen in der Groß- und Klein-gruppe. (Neben Personen stehen auch Symbole zum Aufstellen von System-elementen zur Verfügung.)

Einstieg: laufend möglich

TeilnehmerInnen: 6 - 12 Personen

Anmeldung & Bezahlung: Bitte um zeitgerechte Anmeldung (bis spät. 10 Tage vorm jeweiligen Termin) unter: www.loesungsbild.at / Anmeldung. Nach erfolgter Anmeldung wird die Rechnung per E-Mail zugesandt. Mit der Bezahlung ist die Teilnahme fixiert.

Die genauen Teilnahmebedingungen und nähere Informationen zur Methode sowie zu meiner Person: siehe www.loesungsbild.at.

Für weitere Anfragen stehe ich auch gerne telefonisch zur Verfügung unter: 0676/55 11 244.

Ich freue mich auf eine spannende gemeinsame Arbeit!

Ursula Vorhemus

LÖSUNGsbILD

WEITERBILDUNGS-IMPULSE

URSULA VORHEMUS, MSc
Dipl. psychosoziale Beraterin
Zert. Systemische Strukturaufstellerin®
Gentzgasse 92-94/7, 1180 Wien
Tel.Nr. +43/676/55 11 244
www.loesungsbild.at
info@loesungsbild.at





Weiterbildungen im Bildungshaus Villa Rosental/Laakirchen für Lebens- und SozialberaterInnen, SozialpädagogInnen, ...



Aufstellungsarbeit mit dem Systembrett / Sandbrett

Theorie und praktische Anwendung in der Beratung
Montag, 10. und Dienstag, 11. November 2014
jeweils von 9 – 17 Uhr



Psychosomatik-Grundlagen

Wenn der Körper Hilfe schreit
Mittwoch, 29. und Donnerstag, 30. Oktober 2014
jeweils von 9 – 17 Uhr

Beide Veranstaltungen werden als 16-stündige Fortbildungsmaßnahme anerkannt.

LEHRGANGSVORSCHAU 2015:

1. **Diplomlehrgang Lebens- und Sozialberatung**
Infoabend: Donnerstag, 9. Oktober 2014 um 19 Uhr
2. **Praxislehrgang Systemischer Begleiter - Schwerpunkt Familienaufstellung**
Infoabend: Freitag, 10. Oktober 2014 um 19 Uhr
3. **Coaching Intensivlehrgang nach dem Kieler Beratungsmodell**
in Kooperation mit der European Systemic Business Academy
Infoabend: Montag, 27. Oktober 2014 um 19 Uhr
4. **Lehrgang zum Diplom-Resilienzcoach**
in Kooperation mit der Europäischen Resilienzakademie
Infoabend: Montag, 3. November 2014 um 19 Uhr
5. **Intensivausbildung Supervision – Impuls Pro**
Infoabend: Donnerstag, 6. November 2014 um 19 Uhr
6. **Diplomlehrgang Mediation und Konfliktprophylaxe**
Infoabend: Dienstag, 18. November 2014 um 19 Uhr
7. **Diplomlehrgang Stressmanagement und Burnoutprävention**
Infoabend: Dienstag, 25. November 2014 um 19 Uhr

Alle Lehrgänge sind durch die wba (Weiterbildungsakademie Österreich) akkreditiert.



Institut Huemer Gemeinnützige GmbH

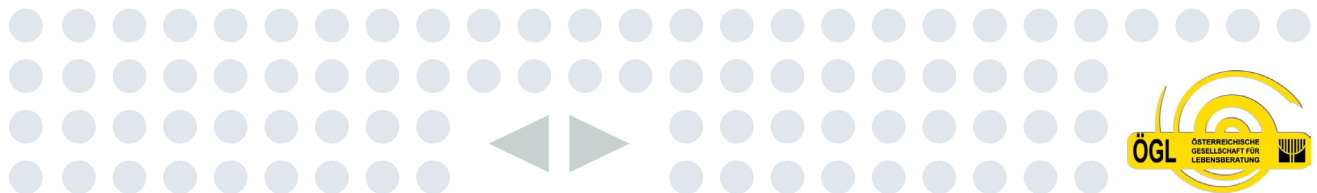
Lindacherstraße 10

A-4663 Laakirchen

Tel: 07613/45000

Mail: office@instituthuemer.at

Informationen unter: www.instituthuemer.at





Zweitägige Aufschulung zum/zur betrieblichen Stresspräventions-ModeratorIn



Professionelle Begleitung von Klein- und Mittelbetrieben bei der (verpflichtenden) Evaluierung zur Vermeidung von psychischer Belastung am Arbeitsplatz. Detailinfos unter office@instituthuemer.at

Termine: 16/17. Oktober, 4/5. Dezember 2014

Kosten: Euro 348,-
(für ÖGL Mitglieder Euro 298,-)

Institut Huemer Gemeinnützige GmbH, Fachwerk für Stressprävention, Familien- und Erwachsenenbildung, www.unternehmerkraft.at

Pionier der Psychotherapie und Beratung „tourte“ durch Graz

Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion Petzold /BRD, Verfasser zahlreicher Fachwerke und Begründer der Integrativen Therapie, wurde von der renommierten deutschen Zeitung „Die Zeit“ zu den Leitfiguren der Psychotherapie gewählt. Prof. Petzold war schon in den 1970er Jahren ein Pionier der Psychotherapie und psychologischen Beratung, besonders auch in der Steiermark.

Professor Petzold referierte vor kurzem zunächst bei der Wissenschaftlichen Gesellschaft der steirischen Ärzte und Ärztinnen, dann beim Steirischen Landesverband für Psychotherapie. Anschließend hielt Prof. Petzold den Festvortrag bei der Diplomfeier der Akademie der Steirischen Gesellschaft für Lebens- und Sozialberatung/ Psychosoziale Beratung (SteigLS). Den erfolgreichen DiplomandInnen wurde die Ehre zuteil, die Diplome auch von Prof. Petzold – der auch Ehrenmitglied der SteigLS ist – überreicht zu bekommen.



Professor Petzold mit SteigLS-Vorstand und AbsolventInnen - SteigLS-DiplomandInnen finden, dass Akademie-Leiter Dr. Günther Bitzer-Gavornik das Herz am rechten Fleck hat.



DER WEG DER MÄNNER

ist eine mentorische Seminararbeit, ein auf unsere heutige Zeit angemessenes Übergangsritual ins Mannsein

Termine und Themen der Seminarreihe:

1. WE – 24. bis 26. Okt. 2014 Erforschung der Lebensgeschichte; „Das Innere Kind!“;
2. WE – 23. bis 25. Nov. 2014 Die Befreiung von Ängsten; „Sagen, was ist!“
3. WE – 19. bis 21. Dez. 2014 Versöhnung mit den Eltern; „Es hinter sich lassen!“
4. WE – 30. bis 01. Feb. 2015 Anima, die innere Frau jeden Mannes; Gefühlsleben;
5. WE – 01. bis 03. März 2015 Sexualität/Aufklärung; „Der phallische Mann!“
6. WE – 27. bis 29. März 2015 Tod und Sterben; „Bewusst Leben, begleitet Sterben!“
7. WE - 14. bis 17. Mai 2015 Vision, Lebenssinn, Berufung; „Ich gehe meinen Weg!“



Seminarhaus:

BILDUNGSHAUS GREISINGHOF
A-4284 Tragwein
Mistlberg 20
+43 7263/86011
bildungshaus@greisinghof.at



Kontakt, Info, Anmeldung:

Peter A. Thomaset
(Anmeldung auch über das Bildungshaus möglich!)
+43 676/602 68 67
beratungszentrum@aon.at
www.wegdermaenner.eu



Unser Schwerpunkt:

Schwerpunkt unserer 7-teiligen Männerseminarreihe liegt auf Initiation.

Es ist ein Prozess des bewussten Erfahrens sowohl von entwicklungsfördernden Lebensübergängen als auch von lebensverändernden Ereignissen. Die Essenz jeden Augenblickes ist Veränderung bzw. Vergänglichkeit. Lebendig sein bedeutet somit in Bewegung sein. Das heißt: Alles, einschließlich wir selbst, sind Energie. Naturgesetz: Energie findet immer ihren Weg. Unbewusste, nicht gelebte Ablösedynamiken können uns hindern unser Potential voll zu entfalten. Besonders in Umbruchphasen und schwierigen Entscheidungssituationen wird dies deutlich. Im Fokus unsere Arbeit stehen die persönliche Entwicklung und Reifung.

Männerstimmen – was Teilnehmer nach dem Seminar zu sagen haben:

„Noch nie zuvor hörte ich davon, dass in mir ein Inneres Kind lebt. Dieses Kind ist die Verbindung zu meiner Seele. Warum bloß, überbrachte mir niemand diese wunderbare Botschaft nicht schon viel früher? Heute bin ich 70 Jahre. Ich wartete ein Leben lang, um dieses Kind in meine Arme zu schließen – mit ihm zu spielen, zu tanzen, zu lachen.“

„Ich habe wieder gelernt, zu unterscheiden, zwischen meiner beruflichen Arbeit und meiner Rolle in der Familie als Vater und Ehemann. Mein so genanntes anderes Leben außerhalb des Geldverdienens und existenziellen überleben Müssens hat wieder viel mehr Freude und Leichtigkeit bekommen, für mich, für meine ganze Familie.“

„Wir machten eine Übung zum Thema Sexualität. Jeder Mann konnte Fragen aufschreiben, was ihm dazu einfiel, was ihn beschäftigte, vor allem auch Fragen, die er sich sonst nicht so leicht stellen traute. In Kleingruppen wurde nach Antworten gesucht. Es war schon erstaunlich, in welcher kurzen Zeit wir alle eine so umfangreiche, beinahe professionelle Aufklärung erhielten.“

„Mir war nie so bewusst, wie wichtig für einen Mann seine Vision ist. Der Sinn meines Lebens wurde mir dadurch viel bewusster.“

„In den Wochenenden konnte ich mich mit meinem Vater aussöhnen. Ich musste weinen, weil es so befreiend und schön war.“

„Die Männergruppe hat mir geholfen, meine Wut, Selbsterstörung, Frustration und Angst anzuschauen. Jetzt weiß ich, dass ich geliebt werden will und auch geliebt werde.“





Doris Kaiser präsentiert

HILFE, meine Frau heiratet

Wie Mann die Hochzeitsplanung übersteht

Do, 25. September 2014, 20.00 Uhr
im Panorama-Café der voestalpine Stahlwelt

dk



Wenn Frauen und Männer von unterschiedlichen Planeten kommen, stammen Braut und Bräutigam sogar aus verschiedenen Galaxien.

Christian & Stefanie sind zwei junge Menschen, die sich lieben und den Bund fürs Leben schließen möchten. Während der Hochzeitsvorbereitungen des Paares kommt es zu witzigen Situationen, peinlichen Fettnäpfchen und skurrilen Dialogen, über die man sich prächtig amüsieren kann. Neben dem Unterhaltungswert bietet das Buch einerseits zahlreiche Anregungen, diesen einmaligen Tag zu gestalten, andererseits Vorschläge, mit schwierigen Situationen umzugehen, die ohne Weiteres auch auf andere Beziehungsphasen umgelegt werden können. Als Draufgabe gibt es von der LSB-Kollegin noch organisatorische Tipps.

Goldegg Verlag (August 2014)
248 Seiten, gebundene Ausgabe
ISBN-10: 3902991135
€19,95

Ruiz-Caballero, Alfred Kubin (Illustrator)

Marie und der Tod



Ein Roman um Liebe, Erotik und Tod. Der emotionsarme Paul, für den Zeit Geld ist und die überschwängliche Marie, die von „Zeitlosigkeit“ und der „vollkommenen Liebe“ träumt, treffen aufeinander. Traumatisiert durch den Selbstmord seiner Mutter, entwickelte Paul schon früh Strategien, die es ihm ermöglichen, seine Gefühle unter Kontrolle zu halten. Arbeit wird zum Ersatz für Beziehung, Sexualität ist Ausgleich für nicht gelebtes Leben. Marie versucht, diesen Kreislauf zu durchbrechen und verstrickt sich mehr und mehr in ein Netz aus Selbstbetrug und Fantasie. Da bietet ihr der Tod, der sich ihr als verführerisches, menschliches Wesen zeigt, einen Ausweg aus ihrer hoffnungslosen Lage. In atemloser Spannung, verstört und entsetzt zugleich, lässt sie sich auf das vermeintliche Spiel ein, das zum Machtkampf gerät, bei dem es nur einen Gewinner geben kann. – Nach „Mikado“ bereits der zweite sehr einfühlsame Roman unserer Kollegin.

edition innsalzburg (Jänner 2014)
168 Seiten; Taschenbuch
ISBN-10: 3902616989
EUR 17,-



Dr. Philip Streit

Wilde Jahre - gelassen und positiv durch die Pubertät: Ein Leitfaden für Eltern



Beim Stichwort „Pubertät“, beginnt normalerweise das Lamentieren. Hier nicht! Der steirer Kollege und Gesundheitspsychologe sieht hierin eine positive Herausforderung, ein spannendes Projekt. Martin Seligman schreibt in seinem Vorwort: „Nun haben wir endlich das erste Buch, das ein positives Modell der Pubertät anbietet und Gründe, warum wir das Defizit-Modell der Pubertät aufgeben können.“ Alle betroffenen Eltern und Erziehenden finden hier ganz neue Verstehenshilfen sowie praktische, alltagstaugliche Handlungsimpulse. Mit einem erfrischenden Erzählstil und wirklich gut auch für Laien verständlich zeigt Dr. Streit wie es auch anders gehen kann. Das Buch ist nicht nur für Eltern interessant, auch für die Jugendlichen selbst gibt es viele Tipps wie sie „erblühen“ können und es kann helfen, dass diese sich besser verstehen lernen.

Kreuz Verlag (April 2014)
192 Seiten; Taschenbuch
ISBN-10: 3451611996
EUR 17,99

Manfred Weule

Harzer Ahnenerde.

Wiedereinwurzeln mit Sehnsucht, Mutter Afrika und Sturheit

Der Ethnologe, Organisationsberater und LSB Manfred Weule, Jahrgang 1947, ist am nord-deutschen Harz aufgewachsen. Er konnte in Familie und Landschaft keine Wurzeln austreiben und hat schmerzlich einen Großvater vermisst, den er nach dem rätselhaften Schweigen hätte fragen können, das über Familie, Landschaft und Nazizeit lag. Nach dem Vorbild eines Großonkels zog es ihn zur Erforschung fremder Kulturen - zur Ethnologie. Und er folgte einem „Ruf“ ins Unbekannte: den Fragen der Studentenbewegung von 1968, der Sehnsucht nach der eigenen Lebensaufgabe und nach Afrika.

In Westafrika bekam er Anregungen wie das Medizinrad der 5 Elemente, das im Buch ausführlich dargestellt ist. Wer in die Fremde geht, kann anschließend die Heimat mit anderen Augen sehen. Er fand weiterführende Antworten auf Fragen wie: Was bringt es, über die eigenen Vorfahren nur Gutes zu sagen statt ihre Handlungen zu erforschen? Was bringt es, Erinnerungen an Unmenschlichkeit zu verdrängen anstatt zu trauern? Kann totes und schwächendes Ahnenerbe verwandelt und geheilt werden, und wenn ja, wie? Ein Buch für alle, die ihre Vision finden und leben wollen. Ein Buch für alle, die sich mit der weiterführenden Seite der eigenen Familientradition verbinden wollen.

Bayer Verlag (Juni 2013)
146 Seiten, Klappenbroschur
ISBN 978-3-902814-99-9
€ 19,50



Helga Weule

In verschiedenen Welten wandern



Die Philosophin beschreibt ihre spannenden Reisen ans andere Ende der Welt und die Suche nach ihrer verlorenen halben Seele. Ihre lange Zusammenarbeit mit drei bekannten Schamanen: Eduardo Calderon (Moche/Peru), Agustin Rivas (Amazonien) und Malidoma Somé (Dagara/Westafrika) und das Eintauchen in fremde Kulturen und Rituale helfen ihr, den verlorenen Seelenanteil zu erleben und zu erfahren. In der Aufarbeitung ihrer Erfahrungen entdeckt die psychosoziale Beraterin, Supervisorin, dass der Seelenverlust eng verwoben ist mit der Zerstückelung, die sie wie so viele andere durch ihre Heimatkultur erleidet.

„Das vorliegende Buch beschreibt Grenzgänge, eingewoben in eine ganze Lebensgeschichte in sich selbst nicht schonender Offenheit ... Uns fremde Kulturen und spirituelle Rituale ... sind mitten im Leben der Autorin angesiedelt, bekommen in ihm Bedeutung in der gesamten Erlebnisbreite zwischen Überwältigung, Auslieferung und Ablehnung. Wagnis, Enttäuschung, Belohnung und Erfüllung liegen nahe beisammen und lassen uns – wenn auch aus sicherer Distanz – nachvollziehen, was es heißen kann, sich auf einen derartigen Weg zu begeben.“ (Vorwort von Prof. Dr. Peter Heintel)

Bayer Verlag
176 S. Klappenbroschur
ISBN 978-3-902814-98-2
Preis € 19,50

Helga Weule

Geschichten, die meine Knochen erzählen



Helga ist mit ihrem linken Knie 43 Jahre ohne Meniskus durchs Leben gegangen. Im Alter von 57 Jahren werden die Schmerzen so stark, dass Ärzte ihr dringend zu einem neuen Kniegelenk raten. Ein routinemäßig vorgenommener Austausch eines unbrauchbar gewordenen „Teils“ mit einem „Ersatzteil“?

Aber ihr Körper wehrt sich gegen dieses Bild, denn dieser Eingriff ist keine Kleinigkeit. Er durchtrennt die Beinknochen und setzt eine Metallprothese geringerer Beweglichkeit ein, durch die der Energiefluss im Bein unterbrochen bleibt. Sie tritt in Dialog mit Knie und Körper, um herauszufinden, was ihre Seele ihr durch diese Veränderung und diese Schmerzen sagen will.

Dem Buch ist in Wort und Bildern eine einfache und klare Sprache zu eigen, wie sie jemand entwickelt, die sich der eigenen Angst und dem Unbekannten stellt. Die Philosophin, Beraterin, Malerin und Bewusstseinsforscherin nimmt uns mit in ihren Lernprozess, der enthüllt, dass wir Bilder von Gesundheit in uns tragen, die unserer Heilung Ausrichtung geben können.

edition innsalz (Juni 2014)
Hardcover 72 Seiten mit 7 Farbreproduktionen
ISBN 978-3-902981-14-1
€ 16,50