



# info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 50 DEZEMBER 2014



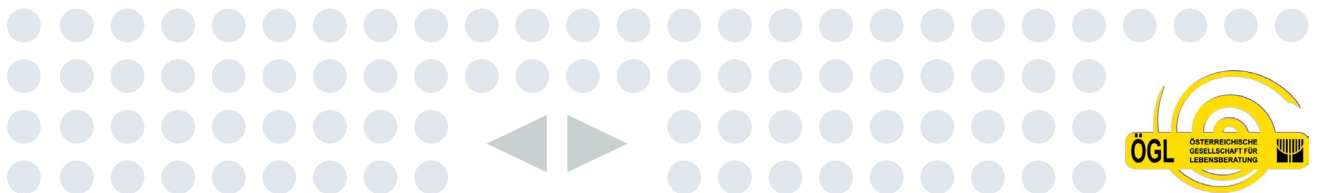
Foto © E.Zörner

Andreas Herz: LSB sind DIE logischen ResilienztrainerInnen ... Seite 6  
Bestsellerautor & LSB Daniel Glattauer im Interview ... Seite 19





	Vorwort	3
	Memorandum an alle LSB (FV)	4
	Agiler Herbst (OÖ)	5
6	Antworten zur Resilienz (STMK)	6
	Fachtagung (VBG)	8
	Impulse (SBG)	10
	Neue Achtsamkeit (KTN)	13
	Besonderes Fest (NÖ)	15
	ImpulsPro Tag (WIEN)	17
	Impressum	18
	Interview mit Daniel Glattauer	19
	Botenstoffe im Gehirn	21
	Auf in die Selbstständigkeit - Teil 7	25
WB:	Stressmanagement und Burnout Prävention	27
	WB: Supervisions-Lehrgang	28
WB:	Lehrgang „Systemische Aufstellungen“	29
	WB: Selbstentfaltung als Weg	30
WB:	Bildungshaus Villa Rosental	32
	WB: Mentaltraining	33
WB:	Pferdegestütztes Coaching	34
Märchenfee:	Weihnachtswunder	36
	Literatur-Impulse	38
	Kurz notiert	42
	ÖGL Upgrade Salutovisor/in®	42





## *Liebe Kolleginnen und Kollegen!*

Kaum zu glauben, dass wir schon wieder Advent haben; das Jahr verfliegt, denn es gibt jede Menge Arbeit für uns Lebensberater/innen.

Und es tut sich so viel in den einzelnen Bundesländern. Als in den letzten Tagen die Artikel für diese Ausgabe bei mir gelandet sind, habe ich mir bei jedem Veranstaltungsbericht gedacht, ja, das hätte mich auch sehr interessiert. Nun wie gut, dass wir es nachlesen können.

Anlass für unseren Fachbeitrag „Gehirn-Impulse“ bot die Vorarlberger LSB-Tagung. Planen Sie fürs kommende Frühjahr eine Weiterbildung? Sie werden in dieser Ausgabe gute Anregungen finden.

Wussten Sie, dass einer unserer Kollegen ein Bestsellerautor ist? Wir stellen Ihnen Daniel Glattauer vor. Und damit einen von vielen guten Literatur-Impulsen zum Ver- und Selber-Schenken. Sogar eine Weihnachtsgeschichte von der zauberhaften Märchenfee erwartet Sie diesmal!

Viel Vergnügen beim Lesen und Schmökern sowie

Ein frohes Weihnachtsfest im Kreise Ihrer Lieben sowie Freude, Gesundheit und Zufriedenheit im Neuen Jahr



wünscht Ihnen

### **Elfriede Zörner**

Vize-Präsidentin der ÖGL  
Österr. Gesellschaft für Lebensberatung



Elfriede Zörner  
Vize-Präsidentin der ÖGL

Foto © Atelier Mozart

*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](mailto:office@oegl-lebensberater.at)

*Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 20. Jänner 2015.*



## Memorandum an alle LSB



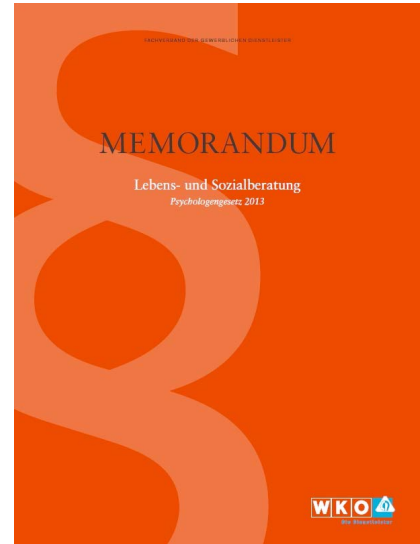
Andreas Herz  
MSc, FVO, FGO  
Foto © WKO

Der Fachverband der Gewerblichen Dienstleister hat im Zusammenhang mit dem ‚Psychologengesetz 2013‘ von der renommierten Kanzlei Wolf Theiss ein Memorandum Lebens- und Sozialberatung erstellen lassen.

Dieses Memorandum wird in den nächsten Tagen an jede/n Lebens- und Sozialberater/in per Post zugeschickt.

Damit erhält jede Kollegin und jeder Kollege die Chance sich eingehend mit der Sachlage auseinanderzusetzen und gewinnt selbst einen Eindruck von der Bedeutung unserer Interessensvertretung.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich mich bei den Kolleginnen und Kollegen, die ehrenamtlich in den Landesvertretungen und im erweiterten Bundesausschuss mitwirken, herzlich für ihre Unterstützung und ihr Engagement bedanken!



Im Namen des Fachverbandes wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie

*Ein besinnliches Weihnachtsfest sowie  
Gesundheit, Glück und Erfolg  
für das neue Jahr*

Ihr Bundessprecher  
Andreas Herz, MSc



Mag. Franz Landerl  
Foto @ WKO

## Agiler Herbst der Berufsgruppe OÖ

Von Mag. Franz Landerl, BGSprecher OÖ u. Präsident der ÖGL

Von Seiten der Berufsgruppe waren wir im Herbst dieses Jahres wieder sehr agil und haben so manche Projekte vollendet, neue geplant und andere angedacht. Das würde nicht gehen ohne ein starkes und engagiertes Team, das sich fast monatlich zu Beirätetreffen in der WKO in Linz einfindet. Zudem ist die Unterstützung durch Geschäftsführer Mag. Bernhard Eckmayr und sein Team großartig!

### Vier Studiosendungen mit Radio Arabella

Mit Radio Arabella produzierten wir vier Studiostunden, wo wir wieder über unsere Arbeit und unsere Berufsgruppe sprechen konnten. Die Hörer-Resonanz war sehr gut - und so waren auch rasch drei Bücher „Erste Hilfe für mein Ich“ verlost.

### TV-Spots über LSB-Triple

Mit LT 1 haben wir drei Fernsehspots über unser Triple: Psychologische, Sportwissenschaftliche und Ernährungswissenschaftliche Beratung gedreht. Diese Spots wurden im November ausgestrahlt. Es ist dies ein weiterer Versuch der Selbstdarstellung nach außen. Wir hoffen, dass die Berichte von möglichst vielen auch gesehen wurden.

### Lebensberater-Guide bereits in der dritten Auflage

Mittlerweile zum dritten Mal wurde der Lebensberaterguide mit den OÖ Nachrichten publiziert und in einer Auflage von 140 000 Stück einerseits den OÖ Nachrichten beigelegt andererseits wurden Apotheken, Spitäler und Gemeinden beteiligt, mit der Bitte den Guide aufzulegen.

### Prominent besetzte Tagung im Februar 2015

Für das nächste Jahr, wo uns ja Kammerwahlen Ende Februar 2015 ins Haus stehen, wollen wir gleich mit einer Fachgruppentagung starten. Wir konnten dazu unseren Kollegen Wolfram Pirchner gewinnen, der aus seinem Buch lesen und biographische Details über sein Leben verraten wird. Dazu gibt es interessante Einblicke in die Berufsgruppenarbeit. Am besten gleich vormerken: **Donnerstag 5. Februar ab 17.30 Uhr in Linz/WIFI.**



Andreas Herz MSc,

Foto © WKÖ

## 6 Antworten zur Resilienz

Von Andreas Herz MSc, Lebensberater und Fachgruppenobmann der Gewerbl-ichen Dienstleister in der WKÖ Steiermark, Resilienz- und Achtsamkeitsexperte

Was Sie über das neue Zauberwort der persönlichen Krisenbewältigung unbedingt wissen sollten und wie Sie Ihr Leben und Ihre Krisen im Griff haben!

### 1. Was bedeutet Resilienz?

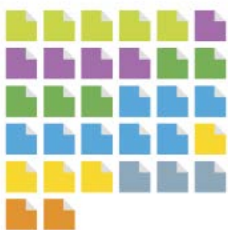
Resilienz ist die Fähigkeit eines Systems, mit Veränderungen umzugehen und Krisen zu bewältigen. Beim Menschen bezeichnet Resilienz die Ausbildung einer körperlichen, psychischen und mentalen Widerstandsfähigkeit gegenüber den Belastungen des Lebens. Das Wort geht auf das lateinische Verb „resilire“ zurück, was im Deutschen zurückprallen bedeutet. Körper und Geist entwickeln eine Widerstandsfähigkeit, die Belastungen von ihnen abprallen lässt. Diese Widerstandsfähigkeit bezeichnen wir als Resilienz.

### 2. Warum erlangt der Resilienz-Begriff immer mehr Bedeutung?

Weil er eine neue Herangehensweise an belastende Lebenssituationen ermöglicht, denen wir ausgesetzt sind. Generell müssen wir ein massives Ansteigen physischer und psychischer Belastungen und Krisen feststellen: Überforderung, Stress, Schlaflosigkeit, Antriebslosigkeit, Erschöpfung, Desillusionierung Lebensängste bis hin zu Panikattacken, schließlich das epidemisch um sich greifende Burn-out-Syndrom mit seinen komplexen Symptomen und Ursachen. Nicht zu vergessen: Depressionen, Suchtgefährdung und psychosomatische Folgeerkrankungen. Das Konzept der Resilienz bietet ein wirkungsvolles Gegenmittel.

### 3. Was hat Resilienz mit Burn-out zu tun?

Burn-out ist keine wissenschaftlich anerkannte Krankheit im herkömmlichen Sinn. Im Diagnoseklassifikationssystem der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird Burn-out als körperliche, emotionale bzw. geistige Erschöpfung infolge mangelnder Lebensbewältigung beschrieben. Und trotz aller Bemühungen zur Vermeidung von Belastungen steigt die Zahl der Burn-out-Fälle weiterhin dramatisch an. Irgendetwas läuft da schief. Und es ist auch offensichtlich, was: Wir widmen den Großteil unserer Aufmerksamkeit der Frage, wer oder was am Burn-out schuld ist. Dabei stoßen wir allerdings auf einen harten Kern von Faktoren, die wir unter den heutigen Lebensbedingungen kaum oder nur unter Preisgabe unserer Lebensgrundlagen beeinflussen können. Erst wenn wir unsere Widerstandsfähigkeit stärken und unsere mentalen und körperlichen Möglichkeiten erweitern, wird es uns gelingen, diesen belastenden Faktoren auf Augenhöhe zu begegnen und mit ihnen umgehen zu lernen. Das ist der tiefere Sinn von Resilienz. Das Konzept der Resilienz bewirkt einen nachhaltigen Paradigmenwechsel im Umgang mit Burn-out, Belastungen und Krisen.





#### 4. Lässt sich Resilienz erlernen bzw. trainieren?

Ja, natürlich lässt sich Resilienz erlernen und trainieren. Tausende Spitzensportler tun z. B. nichts anderes: Sie erweitern ihre körperlichen und mentalen Fähigkeiten, indem sie sie trainieren. Sie rüsten sich für Spitzenleistungen und wappnen sich für den Umgang mit Krisen. MarathonläuferInnen oder AbfahrerInnen werden z. B. kaum locker und flockig über die Distanz kommen. Im Gegenteil: So gut sie auch körperlich trainiert sein mögen – sie werden ihre Krisen durchmachen, nahe daran sein, aufzugeben, oder in Sturzgefahr geraten. Aber sie werden alles daransetzen, diese Krisen zu bewältigen. Und dafür trainieren sie. Dafür erlernen sie spezielle Techniken der Achtsamkeit und der Konzentration. Aber nicht nur Spitzensportler tun es. Immer mehr Menschen – nicht nur solche, die sportliche Spitzenleistungen erbringen müssen – erweitern ihre Möglichkeiten, ihr Verhaltensrepertoire und ihr Lebens-Know-how, um den Herausforderungen des Lebens aktiv begegnen zu können – mental und körperlich. Im Optimalfall werden Krisen und Belastungen so in positive Lebensenergie umgewandelt.

#### 5. Wo kann man Resilienz erlernen und trainieren?

Die logischen Resilienz-TrainerInnen sind die Lebensberaterinnen und Lebensberater. Sie sind die erfahrenen, umfassend ausgebildeten und kompetenten Profis auf dem Gebiet der Lebens- und Krisenbewältigung bzw. – noch besser – der Krisenprävention. Lebensbewältigung ist ihre ureigenste Domäne. In diesem Bereich vermag ihnen niemand das Wasser zu reichen. Professionelle LebensberaterInnen verfügen über das entsprechende Wissen und Einfühlungsvermögen, um ihren GesprächspartnerInnen Auswege aus Lebenskrisen und Sackgassen sowie neue Perspektiven der Entwicklung aufzuzeigen. Aber noch viel wichtiger ist, dass sie Persönlichkeitstechniken aufzeigen und vermitteln können, die es ihren Klientinnen und Klienten ermöglichen, sich ihrem Leben und den Herausforderungen, die dieses zu bieten hat, aktiv zu stellen. Noch einen entscheidenden Vorteil hat Lebensberatung gegenüber vielen anderen punktuellen Ansätzen, die erst intervenieren, wenn es bereits zu spät ist: Lebensberatung berücksichtigt alle körperlichen, psychischen und mentalen Aspekte des Lebens. Und sie spiegelt diesen umfassenden Zugang auch in ihren Schwerpunkten psychologische Beratung, Ernährungsberatung und sportwissenschaftliche Beratung wider. Sie wirft ein umfassendes präventives Konzept von Resilienz in die Waagschale. Damit macht sie uns tatsächlich fit fürs ganze Leben.

#### 6. Wo kann man die einmal erworbene Resilienz anwenden?

Als Konzept der Persönlichkeitsbildung ist Resilienz universell anwendbar. Und genau darum geht es auch. Resilienz ist keine Impfung, die uns immun machen würde gegen Lebenskrisen, Trauer, Krankheit und berufliche Belastungen. Resilienz ist auch kein Wundermittel für Familienleben, Beziehungen und Partnerschaften. Resilienz ist ein Werkzeug, das wir in die Hand nehmen und perfektionieren, um das Beste aus unserem Leben zu machen und von den unvermeidlichen Belastungen und Krisen nicht aus der Bahn geworfen zu werden.

[www.dienstleister-stmk.at](http://www.dienstleister-stmk.at)



Komm.Rat Susanne Rauch  
Foto © Rauch/Zehetner

## 6. Fachtagung der Vorarlberger Lebens- und SozialberaterInnen

Von KommR Susanne Rauch, FGO u. BGSprecherin VBG

Die Fachgruppe der gewerblichen Dienstleister lud am 17. November 2014 zur 6. Fachtagung der Vorarlberger Lebens- und Sozialberater ein. 40 Teilnehmer folgen der Einladung ist WIFI Dornbirn.

Die Gestaltpädagogin und visuelle Prozessgestalterin **Anna Egger** [www.anna-egger.com](http://www.anna-egger.com) vermittelte den Teilnehmern während ihres interaktiven Vortrages „visualTOOLS2GO“ praktische Tipps und Inputs rund um den gekonnten Einsatz von Bildsprache. „Bildsprache ermöglicht es, Gegebenheiten schnell und kreativ auf das Papier zu bringen, Sachverhalte zusammen zu fassen, Ergebnisse zu sichern und Ziele zu visualisieren“, brachte es Anna Egger auf den Punkt.

**Dr. Manuela Macedonia** [www.das-gehirn.com](http://www.das-gehirn.com) zeigte in ihrem Vortrag „Gehirn & Emotionen & Gefühle“ auf, wo Emotionen entstehen und wie sie zu Gefühlen werden, welche körperlichen Reaktionen sie auslösen und inwiefern sie Denken, Lernen und Handeln beeinflussen. Auch Botenstoffe, die diesbezüglich eine große Rolle spielen, wurden präsentiert und im Zusammenhang besprochen.

Die 6. Fachtagung der Vorarlberger Lebens- und SozialberaterInnen fand schließlich mit regen Diskussionen und gegenseitigem Austausch im Anschluss an die Vorträge ihren Ausklang.



© Fotos WKV







KommR Susanne Rauch, Dr. Manuela Macedonia, Anna Egger



Anna Egger hält den Vortrag von Dr. Macedonia fest



Rege Teilnahme bei den Visualisierungsübungen

© Fotos WKV



## Impulse aus Salzburg

Von DI Günter Schwiefert, BGSprecher Salzburg

### Interaktionstag der Salzburger Lebensberater – ein voller Erfolg

Am 10. November fand im umgebauten und vor kurzem neu eröffneten WIFI – Salzburg der zweite Interaktionstag dieses Jahres statt. Der Workshop „**Bühnenkunst und Lebensregie – Humor, Kreativität und persönlicher Ausdruck im Dialog der Beratung**“ wurde von den TeilnehmerInnen mit großer Begeisterung aufgenommen. Die Referentin, Mag. Gerda Gratzner, Lebens- und Sozialberaterin, SchauspielerIn und Regisseurin konnte die Gruppe mit Leichtigkeit, Spaß und Humor motivieren, sich mit Spielfreude und Kreativität einzubringen: eine gelungene Kombination von Selbsterfahrung und dem Kennenlernen neuer nützlicher Interventionen.

Im Anschluss darauf berichtete **Bundessprecher Andreas Herz, MSc**, über die aktuellen Belange der Berufsgruppe. Im Rahmen der erfolgreichen Klärung der Situation rund um das Psychologengesetz hat sich Lebens- und Sozialberatung im Bewusstsein der politischen Institutionen und Behörden einen Platz verschafft, den die Berufsgruppe weiter ausbauen und nützen möchte. Damit ist die Berufsgruppe wieder ihrem Ziel ein Stück nähergekommen, Lebens- und Sozialberatung im öffentlichen Bereich zu etablieren.

Die Berufsgruppe ist auch dabei, EU- weit das österreichische Modell der qualifizierten Lebens- und Sozialberatung bekannt zu machen, als Grundlage für eine eventuelle Regelung der Psychosozialen Beratung in der EU.

**Beim kommende Interaktionstag im April 2015** wird Andreas Herz – aufgrund der Nachfrage vieler Teilnehmerinnen - seinen letzten Impulsworkshops vom Mai 2014 fortsetzen und die Umsetzung der Prinzipien der Achtsamkeit in der Beratung vermitteln.

### Guide der Salzburger Lebensberater

Die Vorbereitungen für den Guide der Salzburger LebensberaterInnen sind abgeschlossen. Der Guide wird am 3. Dezember erscheinen und den Salzburger Nachrichten beiliegen. Zudem wird er an Mitglieder verschickt und in sozialen Institutionen auflegen. Zusätzlich zur Print - Ausgabe wird der Guide online abrufbar sein.

### Kontakte mit der Landesregierung Salzburg - Ein Neuanfang

In den letzten Jahren hatten es LebensberaterInnen im Land Salzburg schwer. Von Seiten der Abteilung für Gesundheit und Soziales und der zuständigen Abteilung 3 des Amtes der Landesregierung wehte den LebensberaterInnen ein kalter Wind entgegen. Von der Jugendwohlfahrt, über die Familienberatungsstellen bis zur Supervision wurden LebensberaterInnen Steine in den Weg gelegt.

Die Berufsgruppe wird nach den Änderung der politischen Machtverhältnisse in Salzburg beginnen, Kontakt mit diesen Institutionen aufzunehmen um in gegenseitiger Wertschätzung eine Verbesserung des Verhältnisses herbeizuführen, mit dem Ziel, der Lebensberatung im sozialen Bereich den Platz zu verschaffen, der ihr gebührt.

Die ersten Gespräche finden Ende November statt, wir werden Sie über die Entwicklung weiterhin informieren.



DI Günter Schwiefert

Foto © privat



**Fachkreistreffen - Netzwerken aktuell  
Fachkreistreffen Salzburg Stadt**

im Raum für Entwicklung, Mayrwiesstr.2, 5300 Hallwang  
Buslinie 4, HS Mayrwies Ortsmitte  
Parkplätze beim Haus

**Dienstag, 20. Jänner 2015**, von 18.30 bis 21.00 Uhr

Thema :

**Selbstliebe als Lebenskunst**

Eine Einführung durch Gedanken und Übungen in die autopoietische Aufstellung als spirituell-systemischer Weg nach Siegfried Essen mit Margit Walter-Riesner

Jene, die auf den Geschmack gekommen sind, werden weiterhin die Möglichkeit haben, in einer regelmäßigen Gruppe neue Erfahrungen zu sammeln, sich selbst und andere dadurch zu beschenken.

Beitrag: € 10,00

Danach geselliges Miteinander bei einem kleinen Imbiss, auch kulinarische Beiträge sind fein!

Info und Anmeldung: Margit Walter-Riesner [www.zeit-raum.co.at](http://www.zeit-raum.co.at)  
[zeit-raum@gmx.at](mailto:zeit-raum@gmx.at) 0676/761 1419

**Dienstag, 24. Februar 2015**, von 18.30 bis 21.30 Uhr

Zu Themenauswahl Gestaltung dieses Abends laden wir alle Mitglieder ein, Vorschläge zu machen und sich mit eigenen Beiträgen einzubringen! So können wir das Netzwerk vergrößern und für die Vielfalt unserer Angebote sorgen.

Bitte kontaktieren Sie: Dr. Lydia Berka-Böckle, 0676/374 1426 und Margit Walter-Riesner 0676/761 1419

Wenn Thema und Referentin feststehen, wird die WKS alle Mitglieder verständigen!



**Donnerstag, 9. April 2015** von 18:30 – 21:30 Uhr

**Das Zürcher Ressourcenmodell ZRM®**

Wirkungsvolles Selbstmanagement ZRM® für Ihr Berufs- und Privatleben mit Angela Büchle, Dipl. Lebensberaterin, Dipl. systemischer Coach, ZRM® Trainerin, Cellistin

Das ZRM® ist ein Selbstmanagement-Training und beruht auf neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen, Handeln und Erleben. Es bezieht kognitive, emotionale und physiologische Elemente in den Entwicklungsprozess mit ein. Durch eine abwechslungsreiche Folge von kreativen interaktiven Tools, Coaching, systemischen Analysen und theoretischen Impulsreferaten entwickeln und erweitern die TeilnehmerInnen ihre Selbstmanagementkompetenzen.

Beitrag: € 20,00

Info und Anmeldung: Angela Büchle, 0650 /419 1067, [www.stimmig-leben.com](http://www.stimmig-leben.com)

Selbstverständlich sind auch wieder Besucher aus anderen Bezirken Salzburgs und den angrenzenden Bundesländern willkommen.

**Fachkreistreffen Pinzgau**

**Mittwoch, 21. Jänner 2015, ab 19:00 Uhr**

**Thema:**

**Unternehmen Lebens- und Sozialberatung**

- Wo liegen meine beruflichen Schwerpunkte? - Was unterscheidet mich von anderen? Jeder Beruf wird durch Menschen, die sich einsetzen, etwas Besonderes zu leisten, geprägt. Massenware, egal in welcher Branche, ist heute nicht mehr gefragt. Das Individuelle, das Außergewöhnliche, das, was den Einzelnen anspricht, wird gewünscht und auch erwartet.

An diesem Abend haben wir Gelegenheit, über unsere Individualität zu berichten, unsere „Besonderheit“ zu zeigen und über das, was uns von den anderen unterscheidet, zu erzählen.

**Ort:** Praxisraum, Thalbach 51, 5730 Mittersill (Pension Schlossberg)

Beitrag: € 20,00

Info: Lisa Eberharter, 0664/502 1776, [info@gleichklang.cc](mailto:info@gleichklang.cc)

**Die Fachkreistreffen sind als Fortbildung anrechenbar.**

**Kontaktdaten:**

Fachgruppe der Gewerblichen Dienstleister

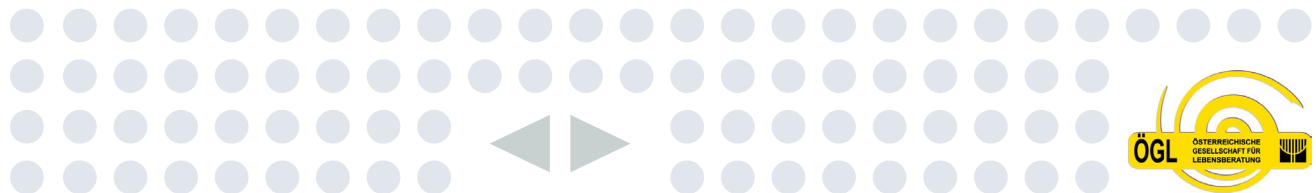
Sparte Gewerbe und Handwerk

der Wirtschaftskammer Salzburg

Julius-Raab-Platz 1, 5027 Salzburg

Fr. Dorner, [cdorner@wks.sbg.at](mailto:cdorner@wks.sbg.at), 0662/8888-278

BGSprecher: DI Günter Schwiefert, [g.schwiefert@aon.at](mailto:g.schwiefert@aon.at), 0699/105 36 831





*Irene Mitterbacher*  
Foto © Arno Mitterbacher

## Lebensberaterinnen und Lebensberater entdecken eine neue Achtsamkeit

Von Irene Mitterbacher, FGO u. BGSprecherin KTN

Die Wirtschaftskammer Kärnten (Berufsgruppe Lebens- und Sozialberater) lud unter dem Motto: „Achtsamkeit als neuer Ansatz in der Lebensberatung“ alle Kärntner Kolleginnen und Kollegen zu einer Weiterbildung an den schönen Wörthersee.

An zwei Tagen im Oktober fand die Weiterbildungsveranstaltung exklusiv für Lebensberaterinnen und Lebensberater im Werzer's / Pörtlach statt. Bei dem sehr gut besuchten Seminar trafen sich Kärntner Lebensberaterinnen und Lebensberater nicht nur um sich weiterzubilden, sondern auch zum Netzwerken.

**Andreas Herz, MSc** zeigte in diesem Seminar 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. Mit einer entspannten Wachsamkeit lässt man die Dinge der Zukunft auf sich zukommen, zur Gegenwart werden und in die Vergangenheit entgleiten, ohne an ihnen haften zu bleiben. Negative Gedanken an die Zukunft und Vergangenheit lösen sich auf und bringen uns wieder in den Besitz unserer inneren Freiheit, die nur in der Gegenwart zu finden ist.

Nach der Veranstaltung hatten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer noch die Möglichkeit die goldene Herbstsonne am Wörthersee zu genießen und mit dem Vortragenden **Andreas Herz, MSc** und der Kärntner Fachgruppenobfrau und Berufsgruppensprecherin **Irene Mitterbacher** zu diskutieren, wie auch mehr Achtsamkeit für die Leistungen unserer Berufsgruppe erreicht werden kann.

© Fotos: WKK





© Fotos: WKK





Alexander Adrian

Foto © WKN

## Das war ein besonderes Fest!

Von Alexander Adrian, FGO-Stv. u. Berufszweigsprecher NÖ

150 niederösterreichische Lebens- und SozialberaterInnen feierten auf Schloss Hernstein ihr 25-jähriges Bestehen. Neuigkeiten aus der Fachgruppe, drei Workshops und zwei Vorträge standen am Programm. Schwer fiel den Anwesenden die Wahl zwischen prozessorientiertes Jonglieren mit **Mario Filzi**, Lebenstheater **Karl Eder, MSc** und Buchstabensuppe und Textsalat mit **Linka Trinkl** als Anregungen für kreative Beratungsmethoden. Eindrücke der Visionensuche präsentierte **Maria Auer** während **Mag. Wolfram Pirchner** humorvoll über Lösungsfindung bei Stress und Angstzuständen referierte. Moderiert wurde die Veranstaltung von **Dr. Szelinga**.

Zu Beginn der Veranstaltung stellten Vertreter der Wirtschaftskammer die Lebensberatung und die Berufsgruppe „Neu“, in der nächsten Kammerlegislaturperiode vor. **Bundesspartenobfrau KommR Ing. Scheichelbauer-Schuster** betont die Chancen, die die Neugestaltung der Berufsgruppen für die Lebens- und SozialberaterInnen bringt. **Fachgruppenobmann KommR Ressler** weist auf die Erfolge der Lebens- und SozialberaterInnen, besonders in den letzten Jahren hin. **Fachgruppenobmann Stv. und Berufszweigsprecher der Lebens- und SozialberaterInnen Alexander Adrian** lässt die Ereignisse rund um das Psychologengesetz Revue passieren und fordert eine verstärkte Einbindung der Lebens- und SozialberaterInnen in den betrieblichen Bereich.

Viel Interesse fanden die Diskussionen im Rahmen des „World-Cafés“. Die Anwesenden diskutierten zu den Themen Öffentlichkeitsarbeit, Image, Fort- und Weiterbildung und Qualität an vier Stationen und brachten Ideen und Vorschläge zu diesen Bereichen ein. Die Ergebnisse wurden später von den ModeratorInnen der Stationen präsentiert und **Fachgruppenobmann und Obmann des Bundesausschusses der Lebens- und Sozialberater Andreas Herz, MSc** kommentierte die wichtigsten Punkte und erzählte, welche Punkte im Hintergrund bereits umgesetzt werden, bzw. welche Ideen in der nächsten Periode angegangen werden sollen.

Krönender Abschluss der Veranstaltung war das Seminarkabarett mit **Bernhard Ludwig**. Gewohnt geistreich ließ er das Publikum zu den Themen Sex, Diät, Herzinfarkt und seiner Anleitung zum lustvollen Leben summen.

„Eine gelungene Veranstaltung mit der richtigen Mischung an Information, Praxis, Möglichkeit zum Netzwerken, gewürzt mit Humor und Unterhaltung“, meint eine Teilnehmerin begeistert.



Fotos © WKN



WK-Gruppe mit Bernhard Ludwig



Jonglieren



W. Pirchner: Angstzustände



Scheichelbauer-Schuster + Ressner + Adrian + Szeliga





Mag. Haris G. Janisch

Foto © Weinturm

## Erfolgreicher ImpulsPro Tag 2014: Lebens- und SozialberaterInnen entschlüsseln den Krisen-Code

Von Mag. Haris G. Janisch, BGSprecher Wien

Die seelische und körperliche Widerstandsfähigkeit des Menschen, auch Resilienz genannt, stand im Mittelpunkt des diesjährigen ImpulsPro Tag. Die Gäste der bis auf den letzten Platz gefüllten Veranstaltung, informierten sich über Aktivitäten der Lebens- und SozialberaterInnen und über Serviceleistungen der Wirtschaftskammer Wien, die sie vor allem in ihrer unternehmerischen Tätigkeit unterstützen.

Über 200 Lebens- und SozialberaterInnen sowie UnternehmerInnen fanden sich zum diesjährigen ImpulsPro Tag am 20.11.2014 im C3 Convention Center ein, der in Kooperation mit dem WIFI stattfand. „Ich freue mich, dass so viele Lebens- und SozialberaterInnen gekommen sind, um sich zu informieren, aber auch um die Chance der Vernetzung mit UnternehmerInnen und potenziellen KlientInnen zu nutzen“, freut sich **Mag. Haris G. Janisch, Berufsgruppensprecher der Wiener Lebens- und Sozialberater**. „Wir haben in diesem Jahr bewusst die Rolle des Lebens- und Sozialberaters als UnternehmerIn in den Vordergrund gestellt, da es hier viele Angebote seitens der Wirtschaftskammer Wien und des WIFI gibt, die oft gar nicht bekannt sind und daher wenig genutzt werden.“, erklärt **KommR Gerhard Flenreiss, Fachgruppenobmann der Gewerblichen Dienstleister Wien**, die inhaltliche Intention des 1. Teil des Abends. Moderiert wurde der diesjährige ImpulsPro Tag von der charmanten und aus dem Fernsehen bekannten **Moderatorin Eva Pölzl**.



### Lebens- und SozialberaterInnen in ihrer Rolle als UnternehmerInnen stärken

**Dr. Georg Beer** (Leiter des Mobiles Info-Service der WKW) präsentierte Angebote, die UnternehmerInnen von der Wirtschaftskammer Wien erwarten können. Ihm zur Seite stand **Corinna Ladinig**, MBA (Lebens- und Sozialberaterin und Unternehmerin) die anhand eigener Erfahrungen Nutzen und Mehrwert dieser Leistungen für die Praxis anschaulich beschrieb. Auch **Mag. Alois Frank** (WIFI Unternehmensberatung) präsentierte gemeinsam mit **Beate Kolouch** (Diplom-Lebensberaterin, akad. Supervisorin) unterstützende Leistungen des WIFI für die Herausforderungen des Unternehmertums. Die notwendigen Grundvoraussetzungen für eine erfolgreiche Tätigkeit als UnternehmerIn sind jedoch eine klare Vision, Leidenschaft und vor allem Mut, die Dinge selbstständig anzupacken. Darin waren sich alle Vortragenden einig.

### Innere Kraft im Alltag zu stärken und Krisen als Chancen nutzen

Im zweiten Teil des Abends stand das Thema „Resilienz“ im Vordergrund sowie der Beitrag, den Lebens- und SozialberaterInnen hierfür leisten können. **Andreas Herz, MSc.** (Resilienz-Experte, Erfolgsautor und Lebens- und Sozialberater) sprach dabei in seiner sehr berührenden und beeindruckenden Keynote über Situationen im Leben, die einen aus der eignen Mitte und Balance werfen können. „Die innere Balance wiederherzustellen, stellt die meisten Menschen vor eine große Herausforderung. In den westlichen Wissenschaften gilt Resilienz, also die Widerstandskraft, als Schlüssel zu dieser inneren Mitte. Es gilt diese innere Kraft im Alltag zu stärken und dadurch Krisen als Chancen nutzen zu können.“, so Andreas Herz, MSc.





## Wieder auf den eigenen Körper und dessen Bedürfnisse hören

In der anschließenden prominent besetzten Podiumsdiskussion sprachen **Mag. Haris G. Janisch**, **Andreas Herz, MSc.**, **Mag. Sasha Walleczek (Ernährungsberaterin und bekannte Buchautorin)**, **Edeltraud Bieber (Leiterin des Club Lebenszeit/VAMED)** über die Möglichkeiten von Lebens- und SozialberaterInnen, die Resilienzfähigkeit des Menschen zu stärken. Rasch wurde dabei klar, dass die Kombination aller drei Bereiche – Sportwissenschaft, Ernährungsberatung und psychosoziale Beratung – für eine ganzheitliche und effektive Stärkung der Widerstandskraft notwendig ist. Die immer häufiger auftretenden „Krankheiten“ unserer Leistungsgesellschaft wie Burn-Out, Stress oder Mobbing, gepaart mit der hohen Veränderungsgeschwindigkeit unserer Welt, bedürfen stärker denn je die Fähigkeit zur Selbsthilfe. „Wir haben hierfür jedoch leider zunehmend verlernt auf unseren Körper und dessen Bedürfnisse zu hören.“, stellt Mag. Sasha Walleczek fest.

## LEO-Awards für herausragende Verdienste

Ein weiterer Höhepunkt des Abends war die Verleihung der LEO-Awards, der Auszeichnung für herausragende Verdienste rund um Lebens- und Sozialberatung. Zu den diesjährigen PreisträgerInnen zählten Edeltraud Bieber für den Bereich Psychosoziale Beratung, Mag. Christian Michal für den Bereich Sportwissenschaftliche Beratung und Mag. Sasha Walleczek für den Bereich Ernährung. Ein Sonder-LEO-Award ging an Andreas Herz, MSc., der diesen für sein Engagement für die Berufsgruppe der österreichischen Lebensberatung sowie für seine Arbeit in der psychosozialen Beratung und Begleitung von krebserkrankten Menschen und deren Angehörigen erhielt.

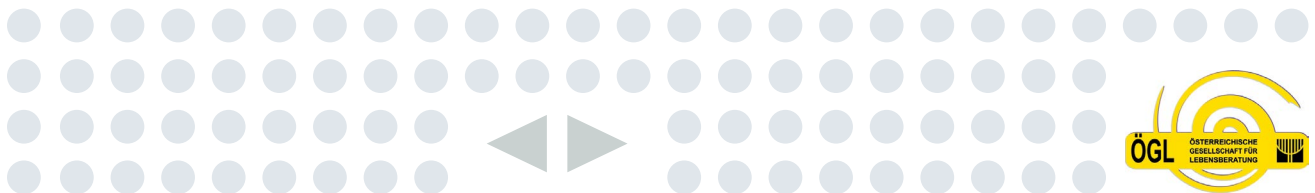


## Impressum

Kontakt, Redaktion und Verteilerliste  
[office@oegl-lebensberater.at](mailto:office@oegl-lebensberater.at)

Unkostenbeitrag von  
 EUR 15,-/Jahr + Spenden erbeten an:  
 ÖGL KtoNr. 721-0590.87, BLZ 15.000,  
 BIC: OBKLAT2L – IBAN: AT34 1500 0007 2105 9087  
 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](mailto:zoerner@life-support.at)  
 Gestaltung u. Layout: Schuller & Kneidinger Kommunikationsberatung – [office@sk-pr.at](mailto:office@sk-pr.at)





## Weshalb ein Bestseller-Autor eine Lebensberater-Ausbildung absolviert

Intro von Elfriede Zörner, DLB u. Vize-Präs. ÖGL

Mitte September höre ich im ORF Kultur am Montag ein Interview mit dem bekannten österreichischen Autor Daniel Glattauer. Ah, das ist doch der, dessen Buch „Gut gegen Nordwind“ mich so begeistert hat! Ja und auch seine mit DAG gekennzeichneten Artikel als „Standard“-Journalist habe ich besonders gerne gelesen! Im Laufe der TV-Sendung erfahre ich, dass Daniel Glattauer vor etwa einem Jahr die Ausbildung zum Psychosozialen Berater abgeschlossen hat und nun mit seinem neuen Werk „Geschenkt“ auf Lesetour durch die Lande zieht. Das ist doch spannend! Da zählt also ein weiteres prominentes Mitglied zu unserem Kollegenkreis. Bald darauf besuche ich eine Lesung von diesem äußerst sympathischen Mann in Konstanz, erwerbe sein neues Buch – mit Signatur versteht sich und schlage ihm ein Interview für unsere LSB-Zeitung vor. Doch das kam noch nicht zustande, weil Daniel Glattauer seit Wochen quer durch den deutschsprachigen Raum unterwegs ist. Nun hilft mir die Spezialistin für Telefonseelsorge Birgit Knatz aus der Patsche und erlaubt die Wiedergabe des folgenden Interviews:



### Interview mit Daniel Glattauer geführt von Birgit Knatz\*

Daniel Glattauer, geboren 1960 in Wien, studierte Pädagogik (Diplomarbeit „Das Böse in der Erziehung“) und war zunächst Hobby-Literat, -Liedermacher und Kellner. Später arbeitete er als Journalist, zuerst Redakteur bei der Presse, dann zwanzig Jahre Autor bei der österreichischen Tageszeitung „Der Standard“. Zwi-schendurch und jetzt erst recht: Schriftsteller. Verheiratet, ein großes Kind, leider keinen Hund mehr, dafür fünf indische Laufenten im Landhaus im niederösterreichischen Waldviertel. Sein Buch: Gut gegen Nordwind ist für viele TelefonSeelsorgerinnen und Seelsorger die im Internet tätig sind, ein Highlight. Zur Zeit überlegt er auch als Online-Berater tätig zu werden und hat in diesem Kontext in der TS Wien hospitiert.

**Herr Glattauer, Sie sind ein erfolgreicher Schriftsteller! Was reizt Sie, nun noch eine Ausbildung als Lebens- und Sozialberater zu machen? Zurück zu Ihren Wurzeln als Diplom-Pädagoge?**

Als „Erfolgsautor“ bin ich mir plötzlich sehr allein mit mir, meinem Werk und meiner Öffentlichkeitsarbeit in eigener Sache vorgekommen. Ich brauchte dringend ein Gegengewicht, den Blick aus meiner Welt nach außen. Ich wollte wieder was studieren, es musste unbedingt mit Psychologie zu tun haben, es sollte praxisbezogen sein. Und so wurde es ein fünfsemestriger Diplomelehrgang zum „psychosozialen Berater“. Nichts reizt mich mehr, als mich mit Menschen zu beschäftigen.

**Haben Sie nach Ihrem Studium eine Vorstellung darüber, was einen erfolgreichen Berater im psychosozialen Bereich ausmacht? Braucht er bestimmtes Werkzeug oder eine besondere Haltung?**

Ich denke, ein guter Berater muss ein aufmerksamer Mit-Mensch sein. Er braucht große Ohren mit sensiblen Lautsprecheranlagen für Kopf und Herz. Er muss unentwegt seine Persönlichkeit in die Waagschale werfen. Er muss empathisch und wertschätzend sein. Zwei große Worte, aber man kann deren Gehalt leider nicht erlernen. Die Haltung des Beraters muss also natürlich und echt sein. Dann passt sie. Erst wenn die Haltung passt, kann er Werkzeuge bedienen.



20 Welche Rolle spielen diese „Basisvariablen“ beim Schreiben von Bestsellern, wie z.B. in Ihrem Buch „Gut gegen Nordwind“?

Für Schreiberfolge gibt es leider – oder zum Glück – keine Anleitungen, Formeln und Variablen, nicht einmal Grundtugenden. Man kann auch als enttäuschter, zynischer, misanthroper Autor große, bedeutsame Bücher schreiben. Meine Triebfeder zum Romanschreiben ist eine Art Heißhunger, mich in (möglichst lebensechte) Figuren hineinzufühlen, aus ihnen heraus zu sprechen, ihre Entwicklungen mitzumachen, ihre Geschichten zu erzählen. Und ja, bei mir ist es so: Ich liebe meine Figuren. Sogar die „bösen“. Bei „Gut gegen Nordwind“ haben wir uns gleich alle drei zunehmend geliebt: Emmi ihren Leo. Leo seine Emmi. Und ich alle beide. Ich fand es rührend und spannend, wie die beiden einander beim Email-Schreiben näher und näher kamen, ohne einander je gesehen zu haben.

Dass Sie Ihre Figuren lieben war so deutlich zu spüren und hat den Roman so echt gemacht. Eigentlich wären Sie ja als Online-Berater bestens ausgestattet. Reizt Sie diese Form der Beratung?

Ja, die Form reizt mich sogar sehr. „Schriftsteller“ und „Online-Berater“, das sieht ja auf den ersten Blick nach zwei völlig verschiedenen Tätigkeiten aus. Für mich aber ist das Verhältnis der beiden eng verwandt, im Tun beinahe identisch. Es geht immer darum, nachzuvollziehen und nachvollziehbar zu machen, warum jemand so oder so denkt, fühlt, handelt, glücklich oder vielleicht verzweifelt ist und nicht mehr weiter weiß. Der Unterschied besteht einzig darin, dass ich mich beim freien Schreiben um das Erfassen und Verstehen kreierte, aus dem Leben gegriffener „Figuren“ bemühe, beim Email-Beraten sind es existente Menschen. Ihnen Stichworte, Denkanstöße, kleine verbale Stützen zu liefern, sich und Ihre möglicherweise verfahrenere Situation anders, neu, positiver zu bewerten, ist mir ein schöner Gedanke und ein hohes Anliegen.

Wie Sie wissen bietet die TelefonSeelsorge in Deutschland und Österreich seit vielen Jahren auch „Online-Beratung“ für Menschen in Not. Die Menschen, die diese Form der Unterstützung annehmen sind sehr angetan. Und dennoch gibt es viele Psychologinnen und Berater, die von dieser Form der Beratung nichts halten. Fragen wie: „Warum schreiben sie denn und kommen nicht vorbei?“ „Was bringt ihnen das Schreiben?“ „Wieso brauchen sie kein reales Gegenüber?“ sind die freundlichen „Vorwürfe“. Was würden Sie als Schriftsteller darauf antworten?

Für mich als Schreiber besteht überhaupt kein Zweifel, dass es viele Menschen gibt, die ihre Sorgen oder Krisen lieber schriftlich als mündlich, lieber anonym als im Gespräch von Angesicht zu Angesicht darlegen wollen. Ich selbst wäre – in einer entsprechenden Not-Situation – auch jemand, der eher schriftlich um Beistand suchen würde als einen Berater aufzusuchen. (Telefonieren käme für mich schon gar nicht in Frage! Ich hab ein kleines „Telefon-Trauma“ aus der Kindheit.) Es gibt jede Menge Gründe, die für „Online“-Kontakte sprechen: Manche Menschen können ihre Anliegen schriftlich einfach besser fassen und prägnanter ausdrücken. Man kann ferner den Zeitpunkt bestimmen, zu dem man schreibt, etwa, wenn die Gefühle danach schreien. Es gibt keine zeitlichen Begrenzungen oder Ablenkungen. Außerdem fühlen sich viele Menschen, unabhängig von der Antwort des Beraters, schon dadurch erleichtert, dass sie ihr Problem schriftlich formuliert oder wenigstens angedeutet haben. Und es gibt ihnen doch schon ein leises Gefühl der Sicherheit, dass da jemand ist, der das liest und ernst nimmt.

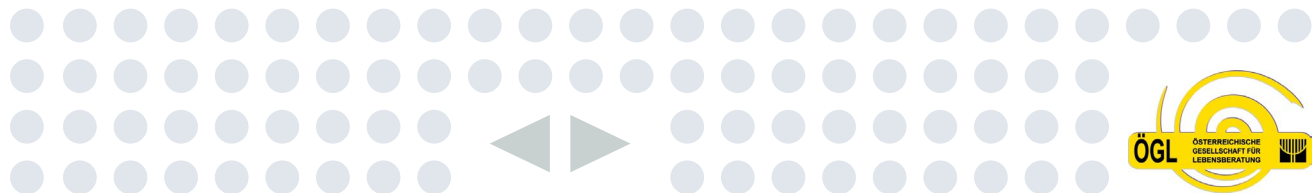
Ein Wort noch zu den skeptischen Therapeuten und Beratern: Schreiben kann immer nur eine Ergänzung zu den anderen Hilfestellungs-Möglichkeiten sein. Die Klienten haben das Recht, ihre Form des Ratsuchens zu wählen. Und die Helfer sind gut beraten, sich auf diese Formen der Beratung zu konzentrieren, die ihnen liegen. Also keiner muss schreiben, wenn er nicht will.

Ein schönes Schlußwort! Vielen Dank für das Interview. Herr Glattauer.

Das Interview ist in der Zeitschrift der TelefonSeelsorge Deutschland AUF DRAHT [www.auf-draht.org](http://www.auf-draht.org), Heft 81, Dezember 2012 erschienen.

\*Das Interview führte Birgit Knatz; Geschäftsführerin des Institut für Onlineberatung, [www.schreiben-tut-der-seele-gut.de](http://www.schreiben-tut-der-seele-gut.de), Leitung der TelefonSeelsorge Hagen-Mark [www.telefonseelsorge-hagen-mark.de](http://www.telefonseelsorge-hagen-mark.de) Autorin des Klassikers „Hilfe aus dem Netz“ und des Handbuchs Internetseelsorge und Gründerin der TelefonSeelsorge im Internet.

**Wir danken Frau Birgit Knatz herzlich für Text und Fotos!**





© Foto Max Planck Institut Leipzig

## Die Botenstoffe im Gehirn

Von Dr. Manuela Macedonia

*Auszug aus „Gehirn für Einsteiger“ von Manuela Macedonia und Stefanie Höhl, erschienen im Verlag „Das Gehirn“, Linz, 2014, beziehbar über [www.das-gehirn.com](http://www.das-gehirn.com).*

Die „graue Masse“ des Gehirns besteht aus Milliarden einzelner Nervenzellen, die über Synapsen miteinander verknüpft sind. An den Synapsen werden Informationen von einem Neuron zum nächsten übertragen. Da die Neuronen jedoch nicht in direktem Kontakt zueinander stehen, spielen die Neurotransmitter, die chemischen Botenstoffe des Gehirns, eine entscheidende Rolle.

Jede Nervenzelle produziert eine bis zwei Arten von Neurotransmittern, die im synaptischen Endknöpfchen am Ende des Axons auf ihren Einsatz warten. Erreicht ein Aktionspotential das Endknöpfchen, schüttet das Neuron seine Botenstoffe in den synaptischen Spalt aus. Über den Spalt erreichen sie die Zellmembran der nachgeschalteten Nervenzelle. In der Zellmembran der Empfängerzelle sitzen Rezeptoren, die jeweils für bestimmte Neurotransmitter empfänglich sind. Wie der Schlüssel ins Schloss passt das Molekül in die entsprechende Andockstelle des Rezeptors. Je nach Neurotransmitter und Rezeptortyp hat dieses Andocken eine von zwei möglichen Konsequenzen: Das nachgeschaltete Neuron wird entweder in seiner Aktivität stimuliert oder gehemmt.

Im gesunden Gehirn funktioniert die Signalübertragung schnell und reibungslos. Wir können uns kaum vorstellen, dass sich in jedem beliebigen Moment unzählige Moleküle chemischer Substanzen auf den Weg von einem Neuron zum nächsten machen. Wie wichtig die richtige Chemie im Gehirn jedoch tatsächlich ist, wird schnell deutlich, wenn eines der zahlreichen Neurotransmittersysteme im Gehirn aus der Bahn gerät. Dies ist z. B. bei der Parkinson-Krankheit der Fall, der ein Mangel am Neurotransmitter Dopamin zugrunde liegt.

In diesem Kapitel erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Neurotransmitter und ihre Funktionen. Wir beschäftigen uns mit den Folgen von zu viel bzw. zu wenig bestimmten Botenstoffen und gehen dabei auch auf die Helfer und Gegenspieler der einzelnen Substanzen ein, die uns in Form von Psychopharmaka helfen, die aber auch als Drogen missbraucht werden können.

In diesem Kapitel erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Neurotransmitter und ihre Funktionen. Wir beschäftigen uns mit den Folgen von zu viel bzw. zu wenig bestimmten Botenstoffen und gehen dabei auch auf die Helfer und Gegenspieler der einzelnen Substanzen ein, die uns in Form von Psychopharmaka helfen, die aber auch als Drogen missbraucht werden können.

### Dopamin – was uns antreibt und bewegt

Dopamin gehört zu den wichtigsten Neurotransmittern im Gehirn, was auf seiner interessanten Doppelrolle beruht. Zum einen ist Dopamin der Botenstoff des „Belohnungssystems“ – jenes Systems im Gehirn, das für die Verarbeitung von Belohnungserwartungen zuständig ist – und spielt somit eine ganz zentrale Rolle für unsere Motivation. Zum anderen ist Dopamin wichtig für die Steuerung und Auslösung von Bewegungen. Deshalb ist Dopaminmangel bei einer Parkinson-Erkrankung so folgenschwer.

Das Belohnungssystem hat seinen Ursprung im Tegmentum im Mittelhirn. Wenn wir uns auf einen Eisbecher mit Sahne freuen, werden Nervenzellen, die hier sitzen aktiv und schütten Dopamin aus. Sie leiten die Informationen in die „Belohnungszentren“ im Gehirn weiter: ins Septum und den Nucleus accumbens. Die Axone der Neuronen im Mittelhirn reichen sogar bis in den vorderen Stirnlappen. All diese Gehirnbereiche werden von Dopamin überschwemmt, wenn ein angenehmer Reiz erwartet wird. Deshalb ist Vorfreude bekanntlich die schönste Freude. Da Dopamin ein evolutionär „alter“ Neurotransmitter ist, hat er auch bei anderen Säugetieren eine ähnliche Funktion wie beim Menschen: die Identifikation von Lust versprechenden Reizen (z. B. Essen oder potenzielle Sexualpartner) und das Lernen, wie an diese „Belohnungen“ gelangt werden kann.



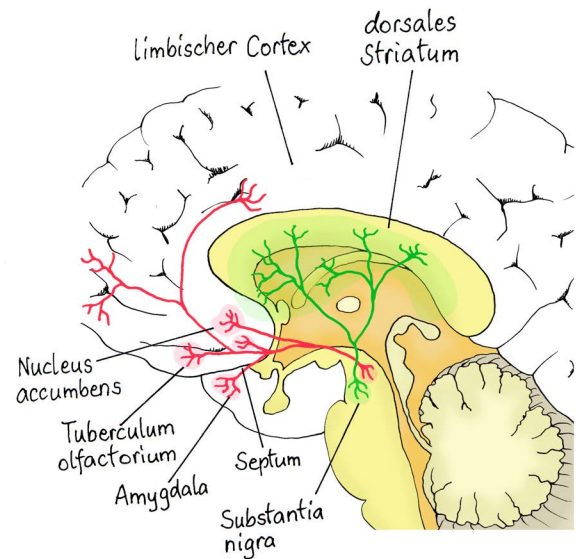
22 Leider entfalten nicht nur natürliche Belohnungen wie Essen und Sex ihre Wirkung auf die Belohnungszentren im Gehirn, sondern auch Drogen, weshalb sie als angenehm und lustvoll empfunden werden. Von allen bisher untersuchten Gehirnstrukturen wird der Nucleus accumbens am direktesten mit Belohnung und Lusterleben, aber auch mit Substanzabhängigkeit in Zusammenhang gebracht 2,3. Direkt oder indirekt haben fast alle Drogen einen Effekt auf das Dopaminsystem, unter anderem Kokain, Alkohol, Nikotin, Opiate und Cannabis. Das macht es so schwer, den Drogenkonsum nach dem Erleben von angenehmen Rauschzuständen wieder zu beenden. Auch wenn die körperliche Abhängigkeit in Form von Entzugserscheinungen überwunden werden kann, was oft nur wenige Tage dauert, bleiben die psychische Abhängigkeit und der Drang, den angenehmen Rauschzustand wieder herbeizuführen, oft noch lange bestehen.

Kokain, zum Beispiel, verstärkt die Wirkung von Dopamin, indem es verhindert, dass dieses Molekül aus dem synaptischen Spalt zwischen zwei Nervenzellen entfernt wird. In der Regel erreicht nur ein Teil der ausgeschütteten Neurotransmitter die Rezeptoren an der Empfängerzelle. Überschüssige Moleküle werden entweder gleich im synaptischen Spalt zerstört oder zurück in die Senderzelle transportiert. Dort stehen sie für den späteren Gebrauch bereit. Für die Leitung von Dopamin zurück in die Senderzelle sind spezielle Proteine zuständig, die Dopamin-Rücktransporter. Kokain bindet sich an diese Proteine und verlangsamt die Rückführung. Dies hat zur Folge, dass das Dopamin länger im synaptischen Spalt verbleibt und dadurch stärker wirkt: die Vorfriede wird größer, das Glücksgefühl und die Euphorie, die mit dem Drogenkonsum assoziiert sind, werden als noch lohnender empfunden.

Längerfristig kann Kokainkonsum jedoch dazu führen, dass Dopamin-Rezeptoren abgebaut werden<sup>4</sup>. Der Körper kompensiert das Überangebot an Dopamin durch eine Reduzierung möglicher Andockstellen. Dadurch wirken die auf natürliche Weise angenehmen Dinge möglicherweise weniger intensiv. Oft muss die Dosis der Droge weiter erhöht werden, um eine vergleichbare Wirkung zu erhalten. Diese sogenannte Drogentoleranz gehört zu den Merkmalen einer Drogenabhängigkeit.

Eine der gravierenden möglichen Folgen des Kokainkonsums ist die Kokainpsychose, die der paranoiden Schizophrenie ähnelt. Diese wiederum stellt eine schwerwiegende psychische Störung dar, die mit Wahnzuständen, Verfolgungsangst und Halluzinationen einhergeht. Wahnzustände können sich zu Überzeugungen auswachsen, wie z. B. im Mittelpunkt einer weltweiten Verschwörung zu stehen. Die Betroffenen fühlen sich ferngesteuert und ständig beobachtet oder es kann zu Vorstellungen kommen, andere Menschen könnten ihre Gedanken lesen. Halluzinationen können beispielsweise in Form von Stimmen auftreten, die zu den Betroffenen sprechen und sie mitunter anstacheln, schlimme Dinge zu tun. Eine besonders dramatische taktile Halluzination ist der Dermatosenwahn. Die Patienten haben das Gefühl, dass sich Ungeziefer oder Parasiten unter ihrer Haut befinden und dort umherkrabbeln. Die Ähnlichkeit der Symptome von Kokainpsychose und Schizophrenie ist kein Zufall, denn die Krankheit Schizophrenie wird mit einer Überaktivität bestimmter Dopamin-Rezeptoren in Verbindung gebracht. Kokain führt ebenfalls zu einem Überangebot an Dopamin im Gehirn und kann somit eine Störung auslösen, die der Schizophrenie ähnelt.

Schizophrenieerkrankungen werden medikamentös vorwiegend mit Neuroleptika behandelt – Medikamente, die Dopamin-Rezeptoren blockieren. Dadurch verhindern sie, dass Dopamin dort andockt, wodurch seine Wirksamkeit abnimmt. Das wiederum mindert die Symptome einer akuten Schizophrenie. Der Einsatz von Neuroleptika seit den Fünfzigerjahren hatte einen bedeutenden Einfluss auf die Psychiatrie im 20. Jahrhundert. Bis dahin wurden psychisch kranke Menschen häufig weggesperrt oder mit gefährlichen, aber unwirksamen Methoden wie der Insulin-Schock-Therapie „behandelt“. Bei dieser Methode versetzten die Psychiater ihre Patienten mit Insulin in ein vorübergehendes künstliches Koma, das durch Unterzuckerung ausgelöst wurde. Die Wirksamkeit der Thera-





pie ist mehr als fragwürdig, denn es kam zu schwerwiegenden Nebenwirkungen bis hin zu Todesfällen. Dagegen konnten durch Neuroleptika echte Behandlungserfolge erzielt werden, weshalb sie bis heute erfolgreich gegen Wahnvorstellungen und Halluzinationen bei Schizophrenie eingesetzt werden.

Die erste Generation dieser Medikamente hatte jedoch oft gravierende Nebenwirkungen. Bewegungsstörungen wurden beobachtet, die an die Symptome der Parkinson-Krankheit erinnerten. Es kam zu Zuckungen und unwillkürlichen Bewegungen, die auch nach Absetzen der Medikamente noch auftraten. Moderne Neuroleptika haben glücklicherweise sehr viel weniger Nebenwirkungen auf das motorische System. Nichtsdestotrotz vermindern sie die Wirkung von Dopamin nicht nur im Belohnungssystem, sondern auch im motorischen System. Wird die Wirkung von Dopamin durch Neuroleptika längerfristig blockiert, leidet die motorische Bewegungssteuerung.

Die motorische Wirkung von Dopamin wird durch das sogenannte nigrostriatale System vermittelt. Von der Substantia nigra im Mittelhirn ausgehend senden Nervenzellen, die Dopamin produzieren, ihre Axone in Richtung der Basalganglien (siehe Kapitel 7 und 12). Die Basalganglien spielen für die motorische Steuerung eine große Rolle. Bei der Parkinson-Krankheit verkümmern die Dopamin produzierenden Nervenzellen der Substantia nigra, was zur Folge hat, dass den Basalganglien weniger Dopamin zur Verfügung steht. Dadurch wird es schwieriger, das „Go-Signal“ für Bewegungen an die motorische Hirnrinde zu senden. Es wird für betroffene Patienten zum Problem, eine Bewegung einzuleiten – die typischen Parkinson-Symptome treten auf: Zittern, Bewegungsarmut und Bewegungsverlangsamung. Diese Symptome zeigen sich im Alltag in Form eines schlurfenden Gangs, in der eingeschränkten Mimik und sichtlichen Schwierigkeiten, die Richtung einer Bewegung zu steuern und gegebenenfalls zu ändern.

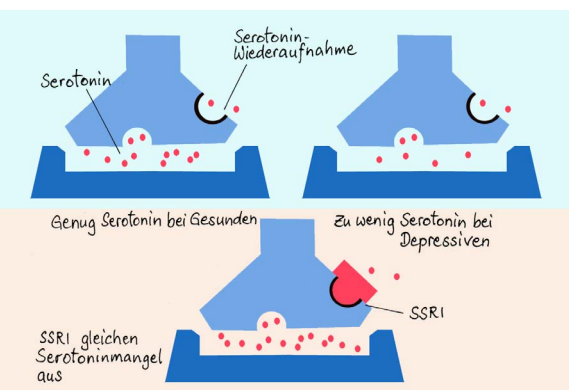
Da bei Parkinson zu wenig Dopamin im Gehirn produziert wird, läge es nahe, Dopamin zu verabreichen, um diesen Mangel auszugleichen. Leider scheitert dies jedoch an der Tatsache, dass Dopamin die Blut-Hirn-Schranke (siehe Kapitel 2) nicht passieren kann. Die Blut-Hirn-Schranke lässt vor allem große Moleküle nicht von den Blutgefäßen ins Gehirn passieren. Dadurch werden Gehirnzellen vor vielen potenziell schädlichen Stoffen geschützt. Doch es gibt eine Substanz, die die Blut-Hirn-Schranke überwinden und Parkinson-Patienten helfen kann. Es handelt sich um den Vorläuferstoff von Dopamin, das L-Dopa. L-Dopa kann im Gehirn zu Dopamin umgewandelt werden und zumindest zeitweise den Neuronenverlust in der Substantia nigra kompensieren.

## Serotonin – der Neurotransmitter, der uns in Balance hält

Serotonin ist ein Botenstoff mit verschiedenen regulierenden Funktionen. Es ist an der Steuerung von Nahrungsaufnahme und Schlaf beteiligt, spielt eine Rolle in der Wahrnehmung von Schmerzen und wird mit der Regulierung der Stimmung in Verbindung gebracht. Bei Depression geraten diese Regulierungsmechanismen aus dem Gleichgewicht. Die Folgen sind Niedergeschlagenheit, Antriebshemmung sowie Schlafstörungen und Appetitlosigkeit. Depression ist eine sehr ernstzunehmende Krankheit, die das Selbstmordrisiko stark erhöht und in der Folge tödlichen Ausgang nehmen kann<sup>5</sup>. Bei Depression helfen neben der Psychotherapie vor allem Medikamente, die in das Serotonin-System eingreifen.

Obwohl ein Mangel an Serotonin bisher noch nicht zweifelsfrei als Ursache von depressiven Erkrankungen nachgewiesen werden konnte, steht doch fest, dass die medikamentöse Verstärkung der Serotoninwirkung zu einer Besserung der depressiven Symptome beiträgt.

Die meisten Antidepressiva sorgen dafür, dass mehr Serotonin im synaptischen Spalt zur Verfügung steht. Dadurch verstärken und verlängern sie die Wirkung von Serotonin. Eine Gruppe von Antidepressiva, die sogenannten Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer, verhindern, dass der Botenstoff wieder zum Recycling in die Senderzelle zurücktransportiert wird. Eine andere Gruppe, die MAO-Hemmer (MAO steht für Monoaminoxidase), sorgen dafür, dass weniger Serotonin im synaptischen Spalt abgebaut wird. Beide Arten von Antidepressiva haben zur Folge, dass die Substanz länger wirksam bleibt.





Die Serotonin produzierenden Neuronen liegen im Hirnstamm, insbesondere im Mittelhirn und in den Raphé-Kernen. Von dort aus haben diese Nervenzellen weitreichende Verbindungen bis in die Großhirnrinde und ins Rückenmark. Durch das Rückenmark werden unter anderem Schmerzsignale aus dem Körper ins Gehirn geleitet. Im Rückenmark sitzen aber auch Nervenzellen, die ankommende Schmerzsignale unterdrücken können. Diese Signale gelangen dann mit abgeschwächter Intensität ins Gehirn und somit ins Bewusstsein: Der Schmerz wird als weniger stark wahrgenommen. Die Serotonin-Zellen in den Raphé-Kernen können diese schmerzunterdrückenden Zellen im Rückenmark aktivieren und somit indirekt auf die Schmerzwahrnehmung Einfluss nehmen.

Insgesamt betrachtet hat Serotonin zahlreiche wichtige regulierende Funktionen im Gehirn, die sich auf Nahrungsaufnahme, Schlaf und Schmerzwahrnehmung auswirken. Serotonin kann man übrigens essen: Es ist in dunkler Schokolade enthalten<sup>6</sup>. Ob Schokolade zu essen sich deshalb positiv auf die Stimmung auswirkt? Das ist durchaus möglich. Manche Forscher führen die stimmungshobende Wirkung von Schokolade jedoch eher auf die Ausschüttung von Endorphinen zurück<sup>7</sup>, den Glückshormonen, um die es im folgenden Abschnitt geht. ...

## Literatur

- 1 Lader, M. Benzodiazepines revisited--will we ever learn? *Addiction* 106, 2086-2109 (2011).
- 2 Di Chiara, G. et al. Dopamine and drug addiction: the nucleus accumbens shell connection. *Neuropharmacology* 47, Supplement 1, 227-241 (2004).
- 3 Di Chiara, G. et al. Drug Addiction as a Disorder of Associative Learning: Role of Nucleus Accumbens Shell/Extended Amygdala Dopamine. *Annals of the New York Academy of Sciences* 877, 461-485 (1999).
- 4 Nikolaus, S. et al. Investigating the dopaminergic synapse in vivo. II. Molecular imaging studies in small laboratory animals. *Rev Neurosci* 18, 473-504, (2007).
- 5 Lepine, J. P. & Briley, M. The increasing burden of depression. *Neuropsychiatr Dis Treat* 7, 3-7 (2011).
- 6 Guillen-Casla, V., Rosales-Conrado, N., Leon-Gonzalez, M. E., Perez-Arribas, L. V. & Polo-Diez, L. M. Determination of serotonin and its precursors in chocolate samples by capillary liquid chromatography with mass spectrometry detection. *J Chromatogr A* 1232, 158-165 (2012).

Dr. Manuela Macedonia ist gebürtige Italienerin. Sie studierte Sprachwissenschaft, Germanistik und Kognitivpsychologie in Turin und an der Universität Salzburg, wo sie bei Prof. Wolfgang Klimesch mit einer Arbeit über Fremdsprachenlernen und Gedächtnis promovierte.

In Leipzig setzte sie ihre Forschung am Max Planck Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in der Gruppe von Prof. Angela Friederici fort, einer der weltweit renommiertesten Forscherinnen für Sprache und Gehirn. Mittels funktioneller Magnetresonanztomographie des Gehirns konnte sie die Vorteile des sensomotorischen Fremdsprachenlernens nachweisen.

Seit dem 1. März 2012 ist Manuela Macedonia an der Universität Linz im Aufbau von „NeuroInformationssysteme“, einer neuartigen Studienrichtung tätig. Bei NeuroIS werden neurowissenschaftliche Theorien und Methoden eingesetzt, um das menschliche Erleben und Verhalten bei der Entwicklung und Nutzung von Informations- und Kommunikationstechnologien zu beschreiben und erklären.

Im Jahr 2010 gründete sie „Neuroscience for you“ ein Institut für Wissenstransfer aus den Neurowissenschaften. Es vermittelt dem Laienpublikum aktuelle Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften in Vorträgen und Workshops ([www.das-gehirn.com](http://www.das-gehirn.com) und <http://www.macedonia.at>)





## Auf in die Selbstständigkeit – Teil 7

### Ausgewählte Wahlmöglichkeiten (Optionen) in der gesetzlichen Sozialversicherung (Teil 3)

Um bessere Leistungen aus der gesetzlichen Sozialversicherung zu beziehen, gibt es eine Vielzahl von Wahlmöglichkeiten in den einzelnen Zweigen der gesetzlichen Sozialversicherung. In den letzten Ausgaben haben wir Sie über die Unfallversicherung und die Krankenversicherung allgemein informiert, diese Ausgabe widmet sich einem Bereich der Krankenversicherung. In Folge werden die Wahlmöglichkeiten als „Geld- und Sachleister“ erläutert.

#### Grundlegendes

Als Geldleistungsberechtigter erhält man bessere Leistungen aus der gesetzlichen Krankenversicherung. Geldleistungsberechtigt ist, wer die Beiträge auf Grundlage der Höchstbeitragsgrundlage zu leisten hat – sachleistungsberechtigt sind daher alle, deren Beiträge von einer Beitragsgrundlage unter EUR 63.420,00 vorgeschrieben werden.

Folgende Leistungen werden für Sachleistungsberechtigte bzw. für Geldleistungsberechtigte erbracht:

#### Wesentliche Leistungen für Sachleistungsberechtigte:

Der Versicherte erhält eine e-card, die er bei Vertragsärzten vorlegen kann. Der Selbstbehalt von 20 % wird bei der Verschreibung zur Sozialversicherung vorgeschrieben. Wird eine Behandlung als Privatpatient gewählt oder lässt man sich bei einem Arzt ohne Kassenvertrag behandeln, wird vom Tarif, der mit Vertragsärzten vereinbart wurde, 80 % vergütet.

Medikamente erhält man auf Kassenrezept gegen Rezeptgebühr und es gelten die „Richtlinien über die ökonomische Verschreibweise“ (va Chefarztgenehmigung, Limitierung der Packungsgröße).

Bei einem Krankenhausaufenthalt ist die allgemeine Gebührenklasse kostenlos – liegt man auf Klasse, sind die Sonderklassekosten selbst zu tragen.

#### Wesentliche Leistungen für Geldleistungsberechtigte:

Der Versicherte erhält keine e-card und hat daher die Kosten selbst zu tragen. Die Arztkosten werden nach Einreichung der Rechnung erstattet. Die Tarife sind höher als bei Sachleistern und es werden maximal 80% der tatsächlichen Kosten erstattet.

Für Medikamente sind 80 % der Kosten abzüglich der Rezeptgebühr zu zahlen. Die „Richtlinien über die ökonomische Verschreibweise“ findet keine Anwendung.

Die Kosten der Sonderklasse werden vergütet, jedoch maximal 80% der Kosten. Für die Sonderklasse ist daher eine Zusatzversicherung anzuraten, damit die nicht vergüteten Kosten abgedeckt sind.

Als Geldleistungsberechtigter sind die Kosten für eine Zusatzversicherung geringer.



Wahlmöglichkeiten:

Kleine Option für Sachleistungsberechtigte:  
Behandlung als Geldleistungsberechtigter hinsichtlich  
der Spital-Sonderklasse

Beitrag

EUR 75,98/Monat

Volle Option für Sachleistungsberechtigte:  
Generelle Behandlung als Geldleistungsberechtigter

EUR 94,94/Monat

Kleine Option für Geldleistungsberechtigte:  
Erhalt der e-card und Verrechnung von Arztkosten  
über die Vorschreibung

kostenlos

Die gewählte Option beginnt mit dem Ersten des Monats nachdem der Antrag gestellt wurde bzw. mit Beginn der Pflichtversicherung. Die gewählte Option kann frühestens mit Ende jenes Kalenderjahres beendet werden, das auf das Jahr des Beginns folgt.

**Steuerliche Behandlung der Beiträge und der Leistungen**

Die Zahlungen stellen Sonderausgaben im Rahmen der sogenannten Topfsonderausgaben dar (siehe bei der freiwilligen Höherversicherung in der Unfallversicherung).

Um eine bessere soziale Absicherung zu erreichen, können die angeführten Wahlmöglichkeiten eine gute Wahl sein (zB wenn eine private Betriebsunterbrechungsversicherung wegen gesundheitlicher Probleme nicht abgeschlossen werden kann).

**Unser Tipp:**

Fragen Sie Ihren Steuerberater zu diesem Thema bzw. beraten auch wir Sie gerne. In einem persönlichen Gespräch lassen sich die verschiedenen 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](mailto:e.ganner@diewirtschaftsberater.co.at)



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





## Stressmanagement und Burnout Prävention Fortbildungslehrgang

für Diplom-Lebensberater/innen  
März - November 2015



Vermittlung von Basiswissen und praxisorientierter Auseinandersetzung zum Thema Stress- und Burnout.

### TimeOut statt BurnOut

Immer mehr Menschen scheitern an den steigenden Anforderungen des Alltags. Verlust der eigenen Lebensenergie und Lebensfreude, Schlafstörungen, psychosomatische Beschwerden, sowie Erschöpfungszustände usw. sind die unabdingbare Folge. Die kreative Antwort auf diese Belastungen ist ein proaktives und selbstbestimmtes Leben, welches sich am besten dann entwickeln lässt, wenn die eigenen Kräfte dazu noch ausreichen. CLS-Österreich stellt sich deshalb in Kooperation mit folgenden Personen

- Dr. Marit Edlinger (Ärztin, Dipl. Lebensberaterin)
- Elfriede Zörner (Salutovisitorin, Dipl. Lebensberaterin)
- Erika Mittergeber (Diätologin, Ernährungsberaterin)
- Mag. Mario Frei (Sportwissenschaftler) und
- Mag. Andreas Zimmermann (Psychologe, Psychotherapeut, Salutovisitor & Dipl.-Lebensberater) in den Dienst der Prävention:

Von 29. - 31. März 2015 startet in Schlierbach (SPES-Akademie) der erste Vertiefungslehrgang zur Burnout-Prophylaxe.

Wer sein Leben bewegungs-, sowie ernährungsmässig proaktiv und psychisch selbstbestimmt gestaltet, hat nicht nur eine deutlich verbesserte Lebenszufriedenheit, sondern auch mehr Effizienz bei geringerem Energieeinsatz. Diese Erfolgsformel lässt sich im Lehrgang individuell entwickeln bzw. vertiefen, um das eigene Leben und den Berufsalltag zu erleben statt zu verleben. Und Menschen in dieser Erfolgsformel entsprechend zu begleiten bzw. zu coachen.



Entsprechend dem Slogan der Burnout-Initiative:

*„Mir san mir, mir san HIER,  
mir san stärker als die GIER,  
mir san stärker als der WAHN,  
weil ma selbstbestimmt SAN.“*

Mag. Andreas Zimmermann

**100 Unterrichtseinheiten + 40 Stunden Praktikum**

Lehrgangskosten: € 1.500,00

Ort: SPES-Seminarhotel, 4553 Schlierbach



## ImpulsPro-Supervision

### Fortbildungslehrgang für Diplom-Lebensberater/innen

Vorbereitungsseminar am 28. März 2015



Mit einer qualifizierten Supervisionspraxis ermöglichen Sie die Erweiterung von Handlungsspielräumen und schaffen neue Perspektiven im Begleitungsprozess. Ziel der Ausbildung ist es, dass die Auszubildenden in ihrem Arbeitskontext zur Entfaltung ihrer Stärken und Ressourcen angeregt und zu einer qualifizierten Beratungstätigkeit, sowohl im Einzel-, im Team- und im Gruppensetting befähigt werden.

- Erweiterung des supervisorischen Basiswissens
- Grundlagen der Lehrsupervision
- Grundlagen der Supervision und Organisationsberatung
- Rechtliche Rahmenbedingungen

110 Unterrichtseinheiten, 100 Stunden Praktikum in einem Feld der Supervision

Lehrgangskosten: € 1.650,00

Ort: SPES-Seminarhotel, 4553 Schlierbach

Lehrgangsleitung: Mag. Andreas Zimmermann (Supervisor, Psychologe, Psychotherapeut)

Der CLS-Lehrgang wurde von der Wirtschaftskammer Österreich in das Lehrgangsregister des Fachverbandes der gewerblichen Dienstleister aufgenommen.



Nähere Informationen erhalten Sie im CLS-Büro ([office@cls-austria.at](mailto:office@cls-austria.at))

**Institut Christliche Lebensberatung und Seelsorge**

4502 St. Marien, Neuhofner Straße 17

Tel: 07227/20972

E-Mail: [office@cls-austria.at](mailto:office@cls-austria.at), Home: [www.cls-austria.at](http://www.cls-austria.at)

ZVR-Zahl 159872645





## 11. Lehrgang für „Systemische Aufstellungen“



Wiener Institut  
für Systemaufstellung

**Systemische Aufstellungen sind eine effiziente Methode, die in unterschiedlichen Arbeitsfeldern Anwendung finden kann und eine kraftvolle Erweiterung der Toolbox von BeraterInnen darstellt.**

**In diesem Lehrgang kannst Du den kompetenten Umgang mit Aufstellungen, sowohl im Gruppen- als auch im Einzelsetting erlernen und deren Anwendungsmöglichkeiten in Beratung, Supervision und Mediation, sowie im Organisationskontext.**

**Dieser Lehrgang des Wiener Instituts für Systemaufstellungen ist zertifiziert nach den Qualitätskriterien des Österreichischen Forums Systemaufstellungen Öfs.**

**Lehrgangsleitung: Kurt Fleischner**

**Beginn: Herbst 2015**

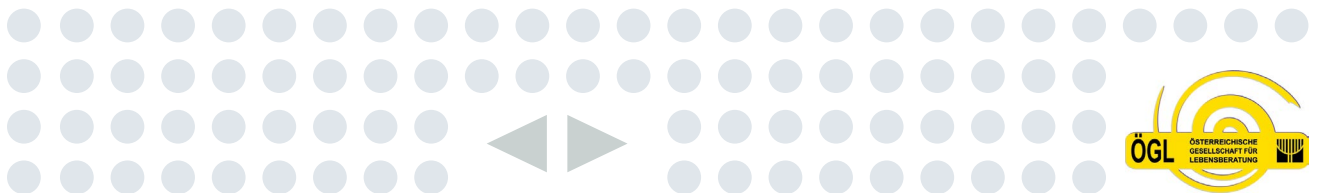
Modul A1	Grundlagen der Systemischen Familienaufstellungen
Modul A2	Grundlagen der Systemischen Familienaufstellungen
Modul A3	Selbsterfahrung
Modul B1	Grundkonzepte Systemischer Strukturaufstellungen
Modul B2	Hypnotherapeutische Aspekte in der Aufstellungsarbeit
Modul B3	Organisationsaufstellungen – Supervisionsaufstellungen- Aufstellen mit Medien
Modul C1	Das systemische Zielinterview u. spezifische technische Aspekte von Aufstellungen
Modul C2	Aufstellungen – Gruppenprozesse – Lösungsbilder



**Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.fleischner.at/weiterbildung](http://www.fleischner.at/weiterbildung)**



ImpulsPro





### Angelika Kail – Selbstentfaltung als Weg – Einzelberatung, Seminare, laufende Gruppen

*Eines Tages beobachtete ich einen Hasen beim Laufen im Schnee. Er lief auf dem ebenen Feld eine ausgetretene schmale Spur entlang, bis er zu einem Punkt kam, an dem sich die Spur auf zwei Spuren aufteilte, in eine rechte und eine linke. Genau am Kreuzungspunkt machte er Halt und verweilte eine gute Minute lang. Ich überlegte, für welche der beiden Spuren er sich wohl entscheiden würde... Plötzlich verließ er die Spur und entschied sich für einen neuen, ungespurten Weg, der ihn eine kleine Erhöhung hinauf führte. Er wählte den Weg durch den tiefen Schnee und auf die Erhöhung hinauf, obwohl die Spuren in der Ebene bereits ausgetreten waren. Oben auf der Erhöhung blieb er sitzen, beobachtete lange und setzte nach einer Weile seinen Weg in dieselbe Richtung fort. Dann verlor ich ihn aus den Augen... (wahre Geschichte)*

Aus Freude und Überzeugung begleite und berate ich Menschen in Einzelsitzungen, Seminaren, Ausbildungen und laufenden Gruppen dabei, sich selbst zu entfalten, ihren ganz eigenen Lebensweg (Vision, Lebensaufgabe, Ressourcen...) zu entdecken und den Mut zu finden, aus alten Systemen (innerlich und äußerlich) auszusteigen, Herausforderungen anzunehmen und sich auf sich selbst und ihren Weg einzulassen.

### Dem Ruf der Seele folgen – Eine Abenteuerreise ins eigene Leben – 4-teilige Workshopreihe

Viele Menschen sind auf der Suche - nach Wahrheit, nach dem Sinn, nach sich selbst... In vielen Menschen regt sich irgendwann der Wunsch nach Klarheit, danach aus alten Systemen auszusteigen, selbst zu sein und vollständig im eigenen Leben anzukommen. Das alles sind zutiefst menschliche Bedürfnisse und es ist Teil unseres Lebens, Antworten auf diese Fragen zu finden!

In dieser Workshopreihe befassen wir uns mit wichtigen persönlichen und spirituellen Lebensfragen und bauen eine Brücke zwischen unserem Alltagsleben und dem spirituellen Gedankengut. Diese Brücke soll dabei helfen, die eigene Wahrheit zu entdecken, Selbst-Erkenntnis zu gewinnen, Sinn und Aufgaben im eigenen Leben zu erkennen, mehr Zentriertheit im eigenen Leben zu erlangen und den Mut zu finden, sich wirklich auf das Leben einzulassen und sich selbst zu verwirklichen...

#### Termine in Salzburg:

25.-26.4.2015 - Teil 1 - Wer bin ich und weshalb?  
 13.-14.6.2015 - Teil 2 - Wer bin ich wirklich und was lenkt mich?  
 18.-20.9.2015 - Teil 3 - Was will ich wirklich?  
 14.-15.11.2015 - Teil 4 - Ins Leben springen...!  
 (Auch als Gruppenselbsterfahrung anrechenbar)

#### Dauer:

Insgesamt 8,5 Tage  
 Teile 1, 2 und 4: je Sa, 10-18 Uhr und So, 10-16 Uhr  
 Teil 3: Fr, 17-21 Uhr, Sa, 10-18 Uhr und So, 10-16 Uhr

**Kosten:** gesamt € 850,- (exkl. Nächtigung, Verpflegung)



## **Alpha-Reiseleiter - 2-teiliger Kurzlehrgang für die Gestaltung und Begleitung kreativer Innerer Reisen als Methode in der Klientenarbeit**

Innere Reisen sind eine hervorragende Methode, um in entspanntem Zustand in die jeweils individuelle innere Welt einzutauchen, das Unbewusste zu aktivieren und Bewusstseinsarbeit zu fördern und eignen sich daher hervorragend als begleitende bzw. ergänzende Methode in der Klienten- oder Seminararbeit.

Während einer inneren Reise bewegt man sich im Alphazustand, der einen erweiterten Bewusstseinszustand bezeichnet, in dem man gleichzeitig tief entspannt und hell wach ist.

So können innere Reisen gezielt und unterstützend in der Einzelberatung oder in Seminaren eingesetzt werden, um etwa Ressourcen bewusst zu machen und zu aktivieren, um Perspektivenvielfalt zu gewinnen, uvm. Innere Reisen sind für den Klienten oder Teilnehmer meist sehr angenehme Erfahrungen, da sie ihm helfen, entspannt an seinen Themen zu arbeiten, ohne unmittelbar darüber reden zu müssen. Eine regelmäßige Arbeit mit inneren Reisen führt erfahrungsgemäß zu einer deutlichen Steigerung der (Selbst)Bewusstheit, der Selbstwirksamkeitsüberzeugung sowie der inneren Balance.

### **Inhalte:**

Grundlagenwissen und theoretische/wissenschaftliche Hintergründe. Entwurf und Anleitung von inneren Bilderreisen. Exkurs: Begleitung offener und spontaner Ima-ginationen. Nachbearbeitung der inneren Reisen.

### **Termine in Salzburg:**

20.-22.2.2015 – Teil 1 / 13.-15.3.2015 – Teil 2

### **Dauer:**

je Fr von 17-21 Uhr, Sa von 10-18 Uhr, So von 10-16 Uhr

**Kosten:** gesamt € 500,- (exkl. Nächtigung, Verpflegung)

### **Anmeldung & Information:**

#### **Mag. Angelika Kail**

Dipl. Lebensberaterin, Seminar-, Ausbildungs- und Meditationsleiterin, Sachbuchautorin  
Ziegelstadelstraße 24/2, 5026 Salzburg

T: 0699 1 94 222 76 - E: [office@angelika-kail.at](mailto:office@angelika-kail.at) - H: [www.angelika-kail.at](http://www.angelika-kail.at)





### Kurzlehrgang zur/zum betrieblichen StresspräventionsmoderatorIn

Donnerstag, 29. Jänner 2015 von 15 - 19 Uhr und Freitag, 30. Jänner 2015 von 9 - 17 Uhr

### Diplomlehrgang Lebens- und Sozialberatung

5 Semester im Zeitraum von 13. März 2015 bis 20. Mai 2017

Infoabend: Donnerstag, 15. Jänner 2015 um 19 Uhr

### Fortbildungslehrgang Supervision – Impuls Pro

4 Module im Zeitraum von 2. März bis 17. September 2015

Infoabend: Montag, 12. Jänner 2015 um 19 Uhr

### Fortbildungslehrgang Stressmanagement und Burnout Prävention

6 Module im Zeitraum vom 16. März bis 10. November 2015

Infoabend: Montag, 26. Jänner 2015 um 19 Uhr

### Praxislehrgang zur/m AufstellungsleiterIn & Systemischen BegleiterIn

6 Module im Zeitraum von 5. März 2015 bis 10. Jänner 2016

Infoabend: Mittwoch, 14. Jänner 2015 um 19 Uhr

### Diplomlehrgang zur/m ResilienztrainerIn

in Kooperation mit der Europäischen Resilienzakademie

7 Module im Zeitraum von 9. März bis 21. September 2015

Infoabend: Dienstag, 27. Jänner 2015 um 19 Uhr

### Diplomlehrgang Wirtschafts- und Familienmediation

9 Module im Zeitraum von 12. Februar 2015 bis 29. April 2016

Infoabend: Donnerstag, 22. Jänner 2015 um 19 Uhr

### Coaching Intensivlehrgang nach dem Kieler Beratungsmodell

in Kooperation mit der ESBA-European Systemic Business Academy

4 Module im Zeitraum von 26. März bis 26. September 2015

Infoabend: Montag, 19. Jänner 2015 um 19 Uhr

### Ausbildung zur/zum MeditationsleiterIn

6 Module im Zeitraum von 11. Juni 2015 bis 25. September 2016

Infoabend: Donnerstag, 11. Dezember 2014 um 19 Uhr

### Bildungshaus VILLA ROSENTAL

Institut Huemer Gemeinnützige GmbH

A-4663 Laakirchen, Lindacherstraße 10

Tel: 07613/45000

Home: [www.instituthuemer.at](http://www.instituthuemer.at)

Mail: [office@instituthuemer.at](mailto:office@instituthuemer.at)







Qualitätstestiert  
bis 15.12.2017

Mentalakademie  
Europa Org. Österreich Süd  
Taxbergstraße 23 -A 8344  
Bad Gleichenberg

mentalakademie  
*Das Leben meistern!*



Kontakt	Armin Uitz
Telefon	03159 / 45 572
Fax	03159 / 45 572
Mobil	+43 664 / 14 39 630
eMail	armin.uitz @mentalakademie- europa.com

## Armin Uitz - LSB Organisationsleitung der Mentalakademie Europa Süd



### L17 versus LFL (Lernen fürs Leben)

Einfach zum Nachdenken – Wir haben eine gesetzlich verpflichtende Ausbildung, um mit dem Auto von A nach B fahren zu dürfen, jedoch keine gesetzlich verpflichtende Ausbildung, um den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein. Quasi eine Lebensausbildung. Und genau hier bietet ein professionelles, mentales Training ein gutes Fundament. Mentales Training ist kein „Hokuspokus“, sondern beruht auf einer Vielzahl an wissenschaftlichen Methoden und Techniken. Einfach gesagt geht es darum, einschränkende, sowie blockierende Denk- und Verhaltensmuster mittels gezielter Trainings neu zu „programmieren“. Die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung des mentalen Trainings, bewirkt eine Erweiterung der Lebensqualität in allen Lebensbereichen. Zusammenfassend können wir sagen, die

gezielte Entwicklung von sozialen Kompetenzen zur Steigerung der Lebensqualität und Widerstandsfähigkeit. Wir sind davon überzeugt, dass soziale Kompetenz, die Intelligenz der Zukunft ist. Ich freue mich bereits heute für alle Menschen, die sich für mentales Training interessieren, ob für sich selbst, oder als zukunftsweisende, berufliche Perspektive.

Als Lebensberater ist es mir eine besondere Freude, dass ich als Lehrtrainer der Mentalakademie Europa die Möglichkeit habe, Menschen, Mittel und Wege zu zeigen, wie sie sich für die steigenden Anforderungen unserer Gesellschaft, selbst stärken können.

Start des nächsten Lehrganges zum/zur Diplom MentaltrainerIn am 31.01.2015 auf Schloss Laubegg bei Leibnitz in der schönen Steiermark.

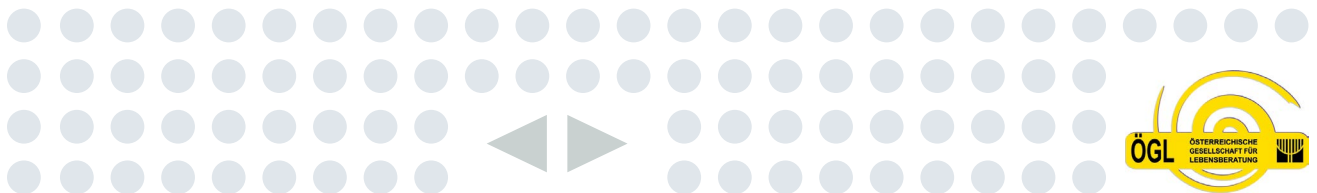
[www.mentalakademie-europa.com](http://www.mentalakademie-europa.com)

Mentalakademie Europa

Umsatzsteuerfrei gem. § 6 (1) Z. 11a UStG 1994 anerkannte Privatschule  
[www.mentalakademie-europa.com](http://www.mentalakademie-europa.com) - [office@mentalakademie-europa.com](mailto:office@mentalakademie-europa.com)



ImpulsPro





## „Horse for Company“

**Gerhard Konir bietet mit HORSE FOR COMPANY® pferdegestützte Coachings und Trainings für Einzelpersonen, Teams und Gruppen an. Nun hat er auch ein Buch zum Thema geschrieben. Wir baten den Supervisor und Mediator zum Gespräch.**

Herr Konir, Sie arbeiten als Coach und Lebensberater unter anderem auch mit Pferden und nennen dieses Konzept „Horse for Company“. Was kann ich mir darunter vorstellen?

Gerhard Konir: „Horse for Company“ ist ein spezielles Trainingsangebot für den Bereich Beziehungsgestaltung, Kommunikation und Führung. Basierend auf der Wahrnehmungsschulung mit Pferden und verschiedenen wissenschaftlichen oder in der Erwachsenenbildung erprobten Modellen werden die Beziehungen zu Mitarbeitern respektive zu Kunden reflektiert und optimiert.

*Und was genau bieten Sie da an, wie funktioniert das?*

Grundsätzlich biete ich für Firmen und Organisationen maßgeschneiderte Seminare rund um Kommunikation, Teamzusammenarbeit, Kundenbeziehung oder Projektmanagement an. Wie zum Beispiel für eine große österreichische Handelskette exakt zugeschnittene Trainings für die Lehrlingsausbilder, für teaminterne Fortbildung, respektive zur Teamstärkung. Die sehr sensible Kommunikation zwischen Ärztinnen und Patientinnen, speziell in kritischen Situationen, war auch schon ein Spezialthema.

Darüber hinaus gibt es „offene Seminare“ zu vier Themen: Schulung und Coaching von Führungskräften, Selbstmanagement, Mediation und Konfliktlösung sowie das staatlich geförderte Seminar „Mehr PS in der Lehrlingsausbildung“ für Lehrbeauftragte.

*Wie sind diese Kurse aufgebaut?*

Um ganzheitliches Lernen zu fördern, setzt sich der Trainingsaufbau aus einem Outdoor-Teil eben mit Pferden und einem Indoor-Teil mit minimalen Theorie-Vorträgen und vielen individuellen Übungen, Beobachtung und Reflexion der Teilnehmer zusammen. Durch diesen Methoden-Mix werden alle Lernkanäle optimal bedient – visuelle Lerntypen lernen durch Beobachtung, auditive Personen durch verbales Feedback und kinästhetische Typen erhalten ihren Lernerfolg durch körperliches Spüren.

Der Erfolg des Konzeptes „Horse for Company“ besteht unter anderem im hohen Anteil der mit dem Pferd durchgeführten Übungen mit unmittelbarem Transfer in die ursprüngliche Bedeutung, also im Ablauf Pferdeübung – Reflexion – Transfer in die eigene Welt – ergänzende Übung mit Pferd, usw.



### Was bewirkt die Arbeit mit Pferden?

Zuerst einmal ein ehrliches Feedback, unabhängig von Rang, Funktion und Geld, was im Übrigen auch mit Wölfen und Delfinen funktionieren würde. Ich arbeite jedoch unter anderem deswegen lieber mit Pferden, weil diese in unseren Breitengraden leichter verfügbar sind. Darüber hinaus bietet der Umgang mit dem Wesen des Pferdes Erkenntnisse für den harmonischen Umgang mit sich selbst und anderen Individuen im beruflichen wie privaten Kontext. Jedenfalls spiegeln Pferde unverfälscht wider, ob ein Mensch ehrlich ist. Pferde reagieren unmittelbar auf selbstbewusste Sicherheit und klare Kommunikation. Pferde kennen ja, bis auf einige wenige Stimmkommandos, ausschließlich eine analoge Kommunikation, sprich: die Körpersprache. Da Pferde sehr sensibel und authentisch sind, nehmen sie kleinste, oft unbewusste Gesten und Verhaltensweisen wahr und reagieren ungeschminkt und unmittelbar darauf.

Am wichtigsten in der Arbeit mit Pferden ist aber ihre emotionale Wirkung: Die Verankerung der Lerninhalte erfolgt durch ihre Wirkung auf unser limbisches System, unser Gefühlszentrum im Hirn. Neben 400 bis 600 kg Körpermasse zu stehen und diese in bestimmte Richtungen zu bewegen, das ist ein beeindruckendes Erlebnis, das man nicht so schnell vergisst.

Dadurch wirken Seminarinhalte nachhaltiger, als bei anderen Methoden.

### Müssen die Teilnehmer Ihrer Kurse reiten können?

Nein, überhaupt nicht, es wird bei diesen Trainings nicht geritten, sondern ausschließlich Bodenarbeit durchgeführt. Ja, es steht den Teilnehmern sogar frei, ob sie mit den Pferden

selbst arbeiten oder ob sie sich ausschließlich in der Beobachtung ihrer Kolleginnen und Kollegen üben wollen. Durch die gemeinsame Reflexionsphase samt Videoanalyse erfolgt

dann der Wissenstransfer für alle Teilnehmer.

### Wo kann man Ihre Angebote buchen?

„Horse for Company“ für Teams, Gruppen und Organisationen biete ich mit Unterstützung erfahrener Pferdetrainerinnen derzeit österreichweit mit 25 speziell ausgebildeten Pferden an mehreren Standorten an und zusätzlich als Kombination von Urlaub und Fortbildung auf Sardinien.

Einzelcoaching biete ich ausschließlich mit meiner eigenen Stute im Nordburgenland an. Detaillierte Infos und lesenswerte Erfahrungsberichte von TeilnehmerInnen findet man auf [www.horseforcompany.at](http://www.horseforcompany.at).

„Pferdegestütztes Coaching – menschliche Potenzialentwicklung durch tierische Hilfe“,  
Gerhard Konir, MBA MSc - DLB, UB, Supervisor, Mediator  
ISBN-13: 978-3844889789



## Wichtel Edeke und das Weihnachtswunder

Von Autorin Mag. Nina Stögmüller

„Warum gibt es eigentlich immer weniger Weihnachtswunder?“, fragte der kleine Wichtel Edeke im Wichtelunterricht. Die Wichtelklasse nahm gerade die Geschichte der Weihnachtswunder durch.

„Wichtel Edeke, hast du in der letzten Stunde nicht aufgepasst? Da haben wir doch gelernt, warum das so ist!“, entgegnete Frau Smörre, die Wichtellehrerin.

Edeke dachte nach. „Nein Frau Smörre, da habe ich gefehlt, da hatte mein Elch Karl die Weihnachtsgrippe.“

„Nun gut, dann wiederhole ich für dich noch einmal, wie ein Weihnachtswunder entstehen kann und warum es heutzutage nur noch so wenige davon auf der Erde gibt – oder noch besser, jemand von euch Wichtelkindern erzählt Edeke etwas darüber.“

Viele kleine Wichtelkinderhände streckten Frau Smörre ihre Arme entgegen. „Ich, ich, ich ...“, riefen sie. Frau Smörre entschied sich für das Wichtelmädchen WullaWulla. Es fuchtelte besonders heftig beim Aufzeigen herum und platzte schon fast vor Erzähldrang.

WullaWulla drehte sich zu Edeke um und begann: „Also Edeke, das ist so, ein Weihnachtswunder ist nur dann ein echtes Weihnachtswunder, wenn ein Mensch es auch erkennt. Die Wunder fangen immer ganz klein an und können dann mit der Zeit – wenn sie erkannt werden – immer größer werden. Und noch etwas, die Menschen müssen die Wunder selbst erkennen, wir Wichtel dürfen da nicht nachhelfen.“

„Ja, und warum erkennen die Menschen die Weihnachtswunder nicht?“, fragte Edeke.

Frau Smörre versuchte es zu erklären: „Weil leider viele Menschen auf der Erde blind geworden sind für die kleinen Dinge und Wunder des Lebens und ihre Herzen dafür verschlossen haben, ohne es zu wissen.“

Wichtel Edeke rutschte unruhig auf seinem Holzstuhl herum, er wollte unbedingt etwas für die Verbesserung der Weihnachtswunder tun.

„Frau Smörre, wir fliegen ja morgen auf die Erde zu den Menschen, darf ich es versuchen, mit einem kleinen, einfachen Weihnachtswunder?“

„Aber natürlich!“, Frau Smörre lächelte,

„Dafür sind wir Wichtel ja da!“

Am nächsten Tag flog die Wichtelklasse mit dem großen Schulschlitten zur Erde. Jedes Wichtelkind durfte sich zum Weihnachtswunder-Üben ein Menschenkind aussuchen. Bei den Kindern geht es grundsätzlich noch einfacher, sie glauben noch eher an ein Wunder als die Erwachsenen.

Edeke entschied sich für den kleinen Florian. Der mühte sich gerade damit ab, einen Schneemann zu bauen. Da es jedoch nicht besonders viel Schnee gab, sah der Schneemann, den er gebaut hatte, ziemlich armselig aus.



Traurig stand der Junge in seinem Garten und murmelte vor sich hin: „Ach, wenn es doch mehr Schnee gäbe diesen Winter, dann könnte ich einen viel schöneren und viel größeren Schneemann bauen!“

Als Wichtel Edeke das hörte, kam ihm eine Idee für sein erstes kleines Weihnachtswunder.

Edeke nahm sein Wunderbuch zur Hand, schlug unter „Schnee“ nach und fing gleich damit an, eine dicke, fette Schneewolke zu basteln. Als er damit fertig war, hing die Wolke genau über dem Garten von Florians Haus.

Edeke klatschte dreimal in die Hände und schon fing es an zu schneien. Nach ungefähr drei Stunden war die Wolke leer geschneit und der Garten mit einem halben Meter Schnee

bedeckt. Alle Kinder der Straße kamen nun gelaufen und bestaunten die ungewöhnliche

Schneepacht in Florians Garten. Gemeinsam bauten sie einen großen Iglu und gleich eine ganze Schneemannfamilie. Eine wilde Schneeballschlacht ging sich schließlich auch noch aus.

Florian war überglücklich, sein Garten glich einem Schneeskulpturen-Park. Ganz laut und deutlich sagte der Junge nun etwas, das unseren Wichtel Edeke sehr, sehr freute: „Das muss ein Weihnachtswunder sein! So viel Schnee hatten wir zu Weihnachten ja noch nie!“

Florian hatte das „kleine“ Weihnachtswunder erkannt. Und jetzt stand einem noch größeren Wunder nichts mehr im Weg.



Aus dem Lese- und Märchenbuch: „Adventkalender erzählen“, Nina Stögmüller, Verlag Anton Pustet 2014



## Nina Stögmüller

### „Adventkalender erzählen“ Ein Lese- und Märchenbuch

Weihnachten in Buchform: Dieses Buch kann die ganze Familie in Weihnachtsstimmung versetzen! Märchen sind bekanntlich Nahrung für die Seele, und diese Seelennahrung wünschen sich viele Menschen vor allem rund um Weihnachten. Autorin Nina Stögmüller erzählt aber nicht nur Märchen, sondern sie beschreibt auch die besonderen Tage im Advent, berichtet über die Geschichte des Adventkalenders oder die Adventkranz-Tradition. Herzstück des Buches ist ein Märchen-Adventkalender für Erwachsene mit 24 Geschichten zum Vor- und Selberlesen. Für Kinder gibt es einen eigenen Geschichten-Adventkalender, der das Christkind jeden Tag ein Stückchen näher bringt. Ein Buch rund um Weihnachten, das es versteht, Brauchtum und Moderne zu vereinen. Ein Buch, das Weihnachtsstimmung verbreitet und zum Innehalten einlädt.

Pressesprecherin und Märchenfee. Beruflich bewegt sich Nina Stögmüller als Pressesprecherin der VKB-Bank in der Welt der Zahlen und Fakten, in ihrer Freizeit verfasst die begeisterte Schreiberin Märchen und Geschichten. Nähere Infos über das Märchenschaffen von Nina Stögmüller unter [www.diemaerchenfee.at](http://www.diemaerchenfee.at)

**Verlag Anton Pustet, 156 Seiten**  
**21 x 21 cm, Hardcover,**  
**ISBN 978-3-7025-0764-0**  
**EUR 22,-**

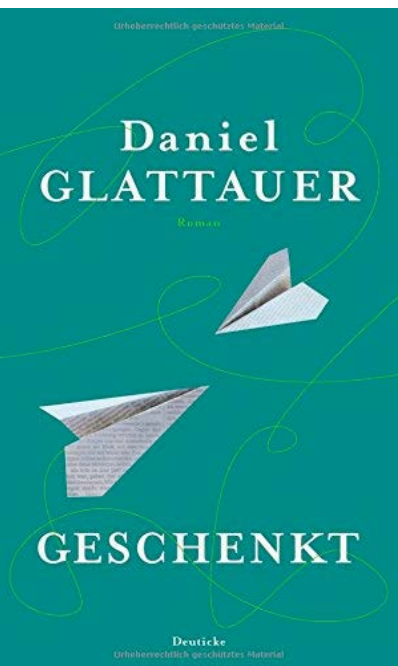


## Andreas Herz

### Der Buddha als Coach: Achtsamkeit

Ziel dieser Ratgeberreihe ist es, den Leser in 45 Minuten in das Thema des jeweiligen Bandes einzuführen. Techniken werden so weit reduziert, dass sie sofort und ohne zusätzlichen Zeitaufwand ins eigene Leben integriert werden können. Im ersten Band der Buchreihe »Der Buddha als Coach« geht es um die inneren Anteile des Antreibers, des Verweigerers und des Achtsamen. Die im Buch vorgestellte Typenlehre des mittleren Weges ist als prozessorientierte Persönlichkeitslehre zu verstehen, die das natürliche Persönlichkeitswachstum hin zum Typus des Achtsamen begleitet und beschreibt. Durch das Praktizieren der angeführten Übungen wird das beobachtende Bewusstsein aktiviert, welches wir als Achtsamkeit bezeichnen. Dadurch erkennen wir, wann die beiden Anteile des inneren Verweigerers und des inneren Antreibers aktiv sind und können aus dem automatischen Ablauf dieser beiden Pole aussteigen. Das Buch ist auch direkt unter [www.andreasherz.cc](http://www.andreasherz.cc) erhältlich.

**Verlag epubli GmbH (Sep. 2014)**  
**116 Seiten; Taschenbuch**  
**ISBN-10: 3737503761**  
**EUR 9,-**



## Daniel Glattauer

### Geschenkt

Gerold Plassek ist Journalist bei einer Gratiszeitung. Bei ihm im Büro sitzt der 14-jährige Manuel, dessen Mutter im Ausland arbeitet. Er beobachtet Gerold beim Nichtstun und ahnt nicht, dass dieser Versager sein Vater ist. Gerold fehlt jeder Antrieb, die Stammkneipe ist sein Wohnzimmer und der Alkohol sein verlässlichster Freund. Plötzlich kommt Bewegung in sein Leben: Nach dem Erscheinen seines Artikels über eine überfüllte Obdachlosenschlafstätte trifft dort eine anonyme Geldspende ein. Das ist der Beginn einer Serie von Wohltaten, durch die Gerold immer mehr in den Blickpunkt der Öffentlichkeit rückt. Und langsam beginnt auch Manuel, ihn zu mögen ... – Ein so spannender wie anrührender Roman, der auf einer wahren Begebenheit beruht, von unserem Kollegen und Bestsellerautor von „Gut gegen Nordwind“ und „Alle 7 Wellen“,..

**Deuticke Verlag (Aug. 2014)**  
**336 Seiten; gebundene Ausgabe**  
**ISBN-10: 3552062572**  
**EUR 19,90**



## Thomas Jaklitsch

### Hilf mir, meinen LEBENSTRAUM zu erfüllen

#### Die Wege von Christoph Strasser zum Rekord beim Race Across Amerika

Lektionen, um das Leben zu lieben. Wenn der international aktive Coach Thomas Jaklitsch erzählt, wie er Race Across America-Sieger und -Rekordhalter Christoph Strasser dabei unterstützt hat, seinen Lebenstraum zu leben, dann hören nicht nur Radsportfans gespannt zu. Denn jeder Mensch kann daraus lernen, seine Ziele so angenehm und rasch wie möglich zu erreichen, damit im Leben das Positive wieder sichtbarer in den Vordergrund rückt. In diesem Buch werden Sie Geschichten lesen, wie sie das Leben schrieb: über den Autor Thomas Jaklitsch, über Christoph Strasser und andere Menschen. Ideen und Handlungsanleitungen finden, wie Sie mit bisher vielleicht geheim gehaltenen Wünschen umgehen und diese in Ziele umwandeln lernen können. Konkrete Übungen entdecken, die Thomas Jaklitsch aus seinen eigenen Erfahrungen und aus der Coaching-Arbeit entwickelt hat. Fotos und Darstellungen betrachten können, die dazu beitragen dürfen, Sie zu motivieren. Platz vorfinden, um sich das eine oder andere zu notieren und zu erarbeiten.

**Leykam Verlag (März 2014)**  
**224 Seiten, Broschiert**  
**ISBN-10: 3701178984**  
**EUR 19,90**



## Birgit Knatz, Stefan Schumacher

### Auszeit

Die gute alte TelefonSeelsorge ist so bekannt wie der „Coca-Cola“-Schriftzug. Doch ähnlich wie bei dem Erfrischungsgetränk kann keiner genau sagen, was alles darin steckt, weiß auch niemand so recht, wie eine TelefonSeelsorge von innen aussieht. Wer arbeitet da mit? Warum engagieren sich diese Menschen? Sind es Gutmenschen, Problembestatterinnen oder Zuhörakrobaten? Wie funktioniert eigentlich Ökumene in der TelefonSeelsorge und was ist seelsorgliche Gesprächsführung? Wer ruft dort an, zu welcher Zeit, mit welchen Anliegen? Sind es überwiegend „Lebensmüde“? Warum bietet die TelefonSeelsorge auch Begleitung via Internet an? Antworten finden Sie bei einer Tasse Kaffee in diesem Buch. Sie erleben bei einem Streifzug durch vier Dekaden TelefonSeelsorge Hagen-Mark viel Informatives, Anekdotisches und Geschichtliches. Beobachtungen der sich wandelnden Gesellschaft, Suche nach Sinnorientierung und Daseinsgestaltung, Verortung in der digital-virtuellen Welt sowie das Ringen um Orientierung und Halt sind einige der Auszeit-Beobachtungen zum 40-jährigen Jubiläum. Sie regen an zum Nachdenken, zum Weiterdenken, zum Überdenken und an vielen Stellen auch – oh Glück – zum Schmunzeln und Augenzwinkern

**Luther Verlag**  
**88 S. Paperback**  
**ISBN 978-3-7858-0646-3**  
**Eur 12,95**



## Brigitte Seibold

### Visualisieren leicht gemacht: Talentfrei Zeichnen lernen und professionelle Flipcharts erstellen

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte! Wer trainiert, berät, moderiert oder präsentiert, steht immer wieder vor der Herausforderung, klar verständliche und gleichzeitig lebendige Visualisierungen zu entwickeln. PowerPoint ist nicht in jeder Situation das optimale Medium. Doch viele Trainer/BeraterInnen haben Scheu, sich an Flipchart und Stift zu wagen. Das Buch nimmt uns an die Hand und zeigt Schritt für Schritt, wie jeder mit einfachen Methoden und ein paar Kniffen schnell und sicher ausdrucksvolle Skizzen produzieren kann. Zeichentalent ist dabei ausdrücklich keine Voraussetzung. Anhand von mehr als 100 farbigen Flipcharts zeigt Brigitte Seibold wie man mit wenigen Strichen Manikins, Gesichter, Hände, Körper zeichnet, Flipcharts strukturiert und Seminar-Standard-Flipcharts visualisiert. Zum Mitmachen und sofort sichtbaren Erfolg! Eine Anleitung für alle, die mit einfachen Mitteln schnell und mit sofortigem Lernerfolg eindrucksvolle Flipcharts entwerfen möchten.

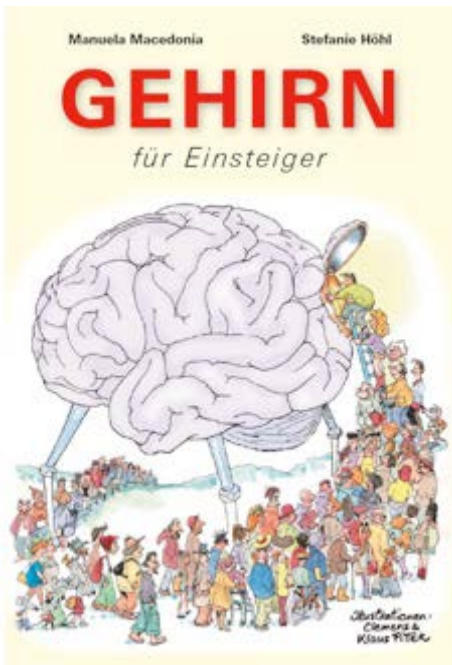
**Verlag GABAL (März 2012)**  
**192 S, gebundene Ausgabe**  
**ISBN 978-3869363417**  
**EUR 19,90**

Brigitte Seibold  
**Visualisieren leicht gemacht**

Talentfrei Zeichnen lernen und professionelle Flipcharts erstellen

GABAL





## Manuela Macedonia, Stefanie Höhl

### Das Gehirn – für Einsteiger

Eine Einführung über das Gehirn für interessierte Laien von Manuela Macedonia und Stefanie Höhl mit Illustrationen von Klaus Pitter.

In diesem ersten Band behandeln die Autorinnen die Grundlagen der Kognitions- und Neurowissenschaft in einer für Laien verständlichen Sprache. Die Inhalte sind aktuell, der Aufbau ist systematisch und progressiv: Der perfekte Einstieg in das Gehirn!

Aus dem Inhaltsverzeichnis:

Kapitel 1: Neuromythen oder Märchen über das Gehirn

Kapitel 2: Neuronen und Glia: Die Bausteine unseres Gehirns

Kapitel 3: Neurotransmitter: Die Botenstoffe im Gehirn

Kapitel 4: Die Gehirnrinde: Faszinierende Oberfläche

Kapitel 5: Der Schlüssel zum Gehirn: Methoden der Gehirnforschung

Kapitel 6: In der Tiefe des Gehirns: In der Tiefe des Gehirns: Emotionen und Gedächtnis unter der Oberfläche

Kapitel 7: Der Hirnstamm: Lebenswichtige Funktionen

Kapitel 8: Sehen: Wie Licht im Gehirn zum Schmetterling wird

Kapitel 9: Hören: Von der Schallwelle zum Hören

Kapitel 10: Riechen und Schmecken: Wie Aroma entsteht

Kapitel 11: Somatosensorik: Dem Tastsinn auf der Spur

Kapitel 12: Motorik: Wie aus Gedanken Handlungen werden

**Verlag das Gehirn (2. Auflage 2014)**

**150 S, A4, Broschiert**

**Beziehbar über [www.das-gehirn.com](http://www.das-gehirn.com)**

**EUR 21,-**



## Die ÖGL gratuliert Helga Obermair herzlich zu Ihrem 20jährigen Jubiläum als Ausbildungsinstitut



## ÖGL-Weiterbildungstipp: Salutogenese & Resilienz

Nächstes Upgrade „Salutovisor/in®“ findet am 13./14.02.2015 in Linz statt.  
Nähere Infos und Anmeldung unter [www.oegl-lebensberater.at](http://www.oegl-lebensberater.at)