



info@lebensberater.at

PSYCHE

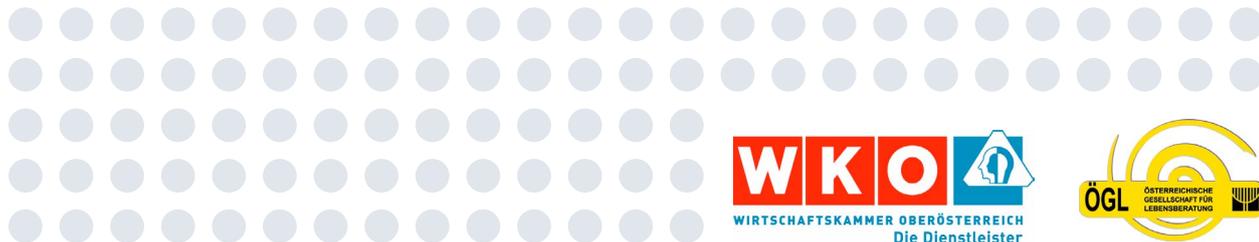
ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 51 JÄNNER 2015



Andreas Herz: Wählen macht stark ... Seite 4
Gottfried Huemer: Die Kraft der Versöhnung ... Seite 23





	Vorwort	3
	Wählen macht stark (FV)	4
	Impressum	5
	BG wächst (OÖ)	6
Erweitertes Angebot an Gemeinden (VBG)		7
	Let's have a party (STMK)	8
PR- und Veranstaltungs-Impulse (SBG)		10
	Viel Elan für Fortbildung (NÖ)	14
	25 Jahre LSB (KTN)	15
	Laudatio (Wien)	16
	Bauchgefühl (EWI)	17
Kohl - artenreich & gesund (EWI)		19
	Bewegungs-Demenz (Spowi)	21
	Was uns fit hält (Spowi)	22
	Kraft der Versöhnung (ÖGL)	23
	Eigenverantwortung (Gast)	25
WB: 9.Salutogenese-Symposium		26
WB: Trainer/innen-Zertifizierung		27
WB: Coaching-Symposium Firmen-LSB		28
	WB: Mental Kongress	29
	WB: Supervisions-LG	30
WB: Stress- u. Burnoutprävention		32
WB: Syst. Kunsttherap. Supervisions-LG		33
WB: Kriseninterventionscoach		35
	Literatur-Impulse	36



Liebe Kolleginnen und Kollegen!



Elfriede Zörner
Vize-Präsidentin der ÖGL

Foto © Atelier Mozart

Was haben Sie sich für dieses Jahr 2015 vorgenommen? Wenn Weiterbildung zu Ihren Vorhaben zählt, dann finden Sie in dieser Ausgabe wieder zahlreiche, feine Anregungen. Wie Sie neben der geistigen Vitalität auch das körperliche Wohlbefinden gut unterstützen können, dafür halten Kolleg/innen aus der Ernährungs- und Sportwissenschaft Interessantes für Sie bereit!

Auch für uns als Berufsgruppe bringt das neue Jahr schöne Veränderungen: Wir werden nach der Kammerwahl im Februar auf Bundesebene zum Fachverband (bzw. zur Fachgruppe im Bundesland) „Personenberatung und Personenbetreuung“. Damit erhalten wir die Chance, unsere Lebensberater-Anliegen noch intensiver vorantreiben zu können.

Dies setzt allerdings voraus, dass Sie aktiv werden, die Wahlkarte per Mail oder Fax anfordern, diese ausfüllen und retour senden – dies ist die bequemste Art zu wählen, natürlich können Sie dies ebenso in den WK-Stellen tun! Gleichzeitig zeigen Sie mit Ihrer Wahlbeteiligung der sehr engagierten, ehrenamtlichen Interessensvertretung Ihre Wertschätzung. Und diese Personen haben sich eine Anerkennung wirklich verdient!!

Ich freue mich auf Ihre Beteiligung und wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen!



Elfriede Zörner

Vize-Präsidentin der ÖGL
Österr. Gesellschaft für Lebensberatung

PS: Sie wollen über BG-Aktivitäten in Ihrem Bundesland, über ein anregendes Fachthema oder lesenswerte Literatur berichten? Oder Ihre eigene Dienstleistung gegen einen kleinen Unkostenbeitrag vorstellen? Schreiben Sie uns!

office@oegl-lebensberater.at

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 20. Mai 2015!!





Wählen macht stark

WK-Wahlen vom 24. bis. 26. Februar 2015:

Zur Wahl zu gehen ist diesmal besonders wichtig!

Jede Stimme macht uns LebensberaterInnen stärker!

Herr Herz, als Berufsgruppenvertreter der LebensberaterInnen und Fachverbandsobmann der gewerblichen Dienstleister in der WKO lassen Sie derzeit keine Gelegenheit verstreichen, ohne darauf hinzuweisen, wie wichtig es ist, dass möglichst viele Mitglieder bei der bevorstehenden Wirtschaftskammerwahl teilnehmen und von ihrem Stimmrecht Gebrauch machen. Warum ist das gerade diesmal so wichtig?

Andreas Herz MSc: Von seinem demokratischen Stimmrecht Gebrauch zu machen und damit auch das Gewicht seiner persönlichen Stimme in die Waagschale zu werfen, ist in einer Demokratie grundsätzlich immer wichtig. Demokratie – ganz egal, auf welcher Ebene: von der Europapolitik bis zur Interessenvertretung der Selbstständigen in der Wirtschaftskammer – braucht die aktive Beteiligung der Menschen. Gerade in wirtschaftlich schwierigen und turbulenten Zeiten wie den unseren sollte man keinesfalls auf dieses demokratische Recht verzichten. Für die Lebensberaterinnen und Lebensberater ist es diesmal allerdings noch wichtiger, an der Wirtschaftskammerwahl teilzunehmen, weil es nach den Wahlen in der Gestaltung des Fachverbandes und der Fachgruppen und somit auch in der Interessenvertretung zu gravierenden Veränderungen kommt.

Welcher Art sind diese Veränderungen?

Andreas Herz: Wie Sie wissen, wird nach den Wahlen der bisher größte Fachverband der gewerblichen Dienstleister geteilt. Die LebensberaterInnen werden gemeinsam mit den PersonenbetreuerInnen den neuen Fachverband „Personenberatung und Personenbetreuung“ bilden.

Was bedeutet das für die Interessenvertretung der österreichischen LebensberaterInnen?

Andreas Herz: Die gewerblichen Dienstleister haben sich in den letzten Jahren nicht nur als der zahlenmäßig größte Fachverband der WKO, sondern auch als einer der dynamischsten präsentiert. Diesen Schwung müssen wir auch in unsere neuen organisatorischen Strukturen mitnehmen. Das heißt: Wir verlieren zwar an Quantität, wollen aber bei der Qualität unserer Arbeit noch weiter zulegen und damit unsere Durchsetzungsfähigkeit als Interessenvertretung massiv stärken. Und das ist der Punkt: Im zukünftigen Fachverband werden wir die Arbeit noch viel stärker als bisher auf die spezifischen Interessen der LebensberaterInnen fokussieren. Um für die Vertretung unserer Interessen jedoch von Anfang an die nötige Durchschlagskraft zu haben, müssen wir LebensberaterInnen gerade bei dieser Wahl ein deutliches Zeichen der Stärke setzen. Und dabei kommt es tatsächlich auf jede Stimme an. Jede Stimme ist eine Stimme mehr für die Durchsetzung unserer Interessen.



Andreas Herz
MSc, FVO, FGO

Foto © WKO



Wo wollen Sie nach der Wahl ansetzen?

Andreas Herz: Es hat in den letzten Jahren sehr vieler Anstrengungen bedurft, um die Berufsausübung der LebensberaterInnen gegenüber benachbarten Berufsfeldern auf ein rechtlich gesichertes Fundament zu stellen. Mit dem Memorandum „Lebens- und Sozialberatung“ ist uns in der Auseinandersetzung mit dem Psychologengesetz 2013 ein entscheidender Durchbruch gelungen, auf den wir zu Recht stolz sein dürfen. Diese Position gilt es nicht nur abzusichern, sondern auszubauen. Mit dem Paradigmenwechsel zur Resilienz wird der Lebensberatung in Zukunft eine noch wesentlich größere Bedeutung zukommen. Bereits in den vergangenen Jahren ist es uns durch eine dynamische Öffentlichkeitsarbeit gelungen, den Wert unserer Leistungen einer breiten Öffentlichkeit bewusst zu machen. Nun zünden wir die nächste Stufe. Jetzt geht es darum, auf breiter Front bewusst zu machen, dass Lebensberatung DER Schlüssel zur Verhinderung bzw. Bewältigung physischer und psychischer Krisen ist – egal, ob es um Überforderung, Stress, Schlaflosigkeit, Antriebslosigkeit, Erschöpfung, Desillusionierung, Lebensängste, Panikattacken oder das sich epidemisch ausbreitende Burn-out-Syndrom geht. Von diesem Bewusstwerdungs-Prozess werden wir alle profitieren. Und dafür legen wir das Gewicht unserer Stimme in die Waagschale.

Hier finden Sie die Wahlkartenanträge für Ihr Bundesland:

- W:** https://www.wko.at/Content.Node/wir/wie/Antrag_Ausstellung_Wahlkarte_Einzelunternehmer_2015.pdf
- NÖ:** https://www.wko.at/Content.Node/wir/noe/Wahlkartenantrag_natuerliche_Person.pdf
- OÖ:** <https://www.wko.at/Content.Node/wir/ooe/Antrag-Wahlkarte-Einzelunternehmer-2015OOe.pdf>
- SBG:** https://www.wko.at/Content.Node/Wahl2015Salzburg/Wahlkartenantrag-Einzelunternehmen_NEU.pdf
- T:** <https://www.wko.at/Content.Node/wir/tir/Wahlkartenantrag-natuerliche-Person.pdf>
- V:** <https://www.wko.at/Content.Node/wir/vlb/Wahlkartenantrag-EinzelunternehmenWKV2015.pdf>
- B:** https://www.wko.at/Content.Node/wir/bgld/Wahlkartenantrag_Einzelunternehmen_WKB-2015.pdf
- K:** <https://www.wko.at/Content.Node/wir/ktn/WKK-Antrag-Ausstellung-Wahlkarte-Einzelunternehmen.pdf>
- STK:** https://www.wko.at/Content.Node/wir/stmk/Antrag-Wahlkarte_Einzelunternehmer_19.11.2014.pdf

Kontakt, Redaktion und Verteilerliste

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

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

Impressum



ImpulsPro





Berufsgruppe Lebensberatung wächst.

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



Mag. Franz Landerl
Foto @ WKO

Mit Beginn des Jahres 2015 liegen auch die statistischen Zahlen vor, die sind für unserer Berufsgruppe sehr erfreulich: So stieg die Zahl der Mitglieder mit aktivem Gewerbe auf 628 im Jahr 2014, auch die Zahl der Ruhendgemeldeten stieg auf 440. Somit haben wir erstmals die 1000-er Marke mit 1068 Mitgliedern überschritten. Ich führe die steigende Zahl der Gewerbeanmeldungen auch auf die wiedergewonnene Sicherheit nach den Diskussionen über das Psychologengesetz zurück. Unser Beruf hat neue Attraktivität erreicht.

Jourfix in Linz und Gmunden sehr gut besucht.

Wir stellen auch fest, dass unsere regelmäßigen Angebote der Fortbildung, die Jourfix Abende in Linz und Gmunden jeweils alle 2 Monate sehr gut besucht sind. Es sind dies Treffen des gegenseitigen Kennenlernens, aber auch der Fortbildung zu interessanten Themen durch Kollegen. Bitte informieren Sie sich über die Termine und Themen im neuen Jahr auf der Homepage www.lebensberater-ooe.at. Nachdem jeder von uns im Jahr 16 Stunden an Fortbildung lt. Landesregeln, Bundesgesetzblatt 260, sowieso braucht, ist das eine gute Möglichkeit, sie abzudecken. Danken möchte ich an dieser Stelle der WKO sowohl in Linz als auch in Gmunden, die uns die Räume zur Verfügung stellt.

Berufsgruppentagung „Nur keine Panik“

Am 5. Februar laden Fachgruppenobfrau Dr. Viktoria Tischler und ich, in meiner Funktion als Berufsgruppensprecher OÖ, Sie recht herzlich zur Berufsgruppentagung in den Panoramasaal des WIFI Oberösterreich in Linz ein. Es freut uns, dass wir unseren Kollegen Wolfram Pirchner für einen Vortrag über sein neues Buch „Nur keine Panik – Mein Weg zurück ins Leben“ und für einen Podiumstark gewinnen konnten. Weiters erwarten Sie Brancheninformationen aus den Berufszweigen Lebensberatung, Ernährungsberatung und Sportwissenschaftliche Beratung; unterstützt werde ich dabei von Frau Mag. Eva Fauma und Mag. Manfred Simonitsch.

Die Tagung bietet Ihnen auch eine ideale Gelegenheit, Ihr Netzwerk bei einem gemütlichen Austausch mit Buffet zu stärken. Als zusätzliches Benefit erhält jede/r Teilnehmer/in eine Ausgabe des Gesundheitsratgebers 2014/16, in dem sich die Berufsgruppe der OÖ Lebens- und Sozialberater vorstellt.

Kammerwahl – bequem mittels Briefwahl

Ich ersuche im Namen meiner Beirätekolleginnen und Kollegen vom Wahlrecht bei der Kammerwahl Gebrauch zu machen und uns weiter das Vertrauen zu schenken. Nähere Infos unter: <http://wko.at/ooe/wahl>. Wir werden auch in der nächsten Legislaturperiode, - sofern wir gewählt werden - unser Bestes für die Berufsgruppe geben.



Vorarlberger LebensberaterInnen erweitern ihr Angebot an Gemeinden

Von KommR Susanne Rauch, FGO u. BGSprecherin VBG



Komm.Rat Susanne Rauch
Foto © Rauch/Zehetner

Wie bereits berichtet erarbeitete im Frühjahr des Vorjahres eine Projektgruppe der Vorarlberger Lebensberater/innen ein Vortragsangebot für Gemeinden, die in intensiver Kleinarbeit kontaktiert wurden. Diese Aktion war recht erfolgreich und auf die gebuchten Vorträge gab es gute Resonanz.

Dadurch motiviert wurde der Vortragskatalog im Herbst neu überarbeitet und den nun in Regionen zusammengefassten Gemeinden neu vorgestellt. Wieder war die Projektgruppe in Kleinteams fleißig bei den Gemeinden unterwegs, um ihnen das Programm vorzustellen und weitere Kooperationswünsche zu erfassen.



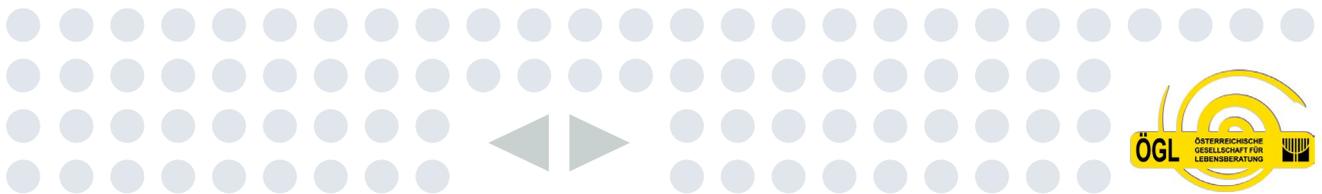
Referentenpool der Vorarlberger Lebensberater



Der Referentenpool besteht aus Experten aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und psychisches Wohlbefinden. Die Gesundheitsvorträge können als einzelnes Angebot oder auch als Pakt Schritte zu mehr Bewegung, bewusster Ernährung und psychischem Gleichgewicht setzen. Zur Vertiefung sind in der Folge auch Workshops möglich.

Solche Referate können als eigene Gemeinde-Aktion gebucht werden, und sie lassen sich auch hervorragend in geplante Veranstaltungen wie Gemeindefeiern, Neubürger-Tage, Pensionisten-Abende, Familien-Nachmittage, Gesundheitsevents, Sportfeste,... integrieren.

Unter www.wkv.at/referentenpool kann des aktuelle Vortragsangebot eingesehen werden.





Let's have a party: 25 Jahre LSB in der Steiermark



Mag. Manuel Höfferer
Foto © WK

Tolle Stimmung bei den steirischen Lebens- und Sozialberaterinnen und Auszeichnungen für vier verdiente Wegbereiter der Berufsgruppenvertretung.

Von Mag. Manuel Höfferer, Geschäftsführer der Fachgruppe der gewerblichen Dienstleister in der WKO Steiermark

Reger Andrang herrschte am Donnerstag, dem 4. Dezember 2014, ab 17.30 Uhr bei der LSB-Party der Berufsgruppenvertretung der Lebensberaterinnen und Lebensberater der Fachgruppe der gewerblichen Dienstleister in der WKO Steiermark. An die 100 Gäste drängten sich in den Räumlichkeiten über dem Grazer Top-Restaurant San Pietro, mehr waren aufgrund des beschränkten Fassungsvermögens auch gar nicht zugelassen. Die Anmeldungen waren in der Reihenfolge ihres Eintreffens berücksichtigt worden. Zu feiern galt es bei dieser „LSB-Party“, das Jubiläum „25 Jahre Lebens- und Sozialberatung“ in der WKO Steiermark. Willkommen geheißen wurden die Partygäste von unserem Berufsgruppenvertreter WKO-Fachverbandsobmann und WKO-Steiermark-Fachgruppenobmann Andreas Herz MSc. Zu schwungvoller Partymusik wurden Kontakte geknüpft und Netzwerke errichtet. Am Büffet warteten kulinarische Kreationen vom Feinsten.

Berufsgruppe mit beeindruckendem Bedeutungszuwachs

Unter dem Motto „Feiern wir gemeinsam“ ließ das LSB-Party-People nicht nur die Vergangenheit Revue passieren, sondern unternahm auch einen Ausblick in die Zukunft. Kaum irgendeine andere humanbezogene Dienstleistung, so das Resümee von Fachverbandsobmann Andreas Herz, durfte in den vergangenen 25 Jahren einen ähnlichen Bedeutungszuwachs in der gesellschaftlichen Wahrnehmung für sich verbuchen wie die Lebens- und Sozialberatung. Nicht nur eine Folge der gesellschaftlichen Entwicklung mit ihren rasant wachsenden Herausforderungen und Beanspruchungen, sondern zu einem erheblichen Teil auch die Frucht konsequent harter Arbeit der Lebens- und SozialberaterInnen selbst sowie ihrer Interessenvertretung.

Resilienz eröffnet der Lebensberatung enormes Zukunftspotenzial

Ein vorläufig letzter Meilenstein dieser erfolgreichen Arbeit: das in der Auseinandersetzung mit dem Psychologengesetz 2013 unter der Ägide von Andreas Herz verfasste „Memorandum Lebens- und Sozialberatung“. Erinnert sei daran, dass erst eine energische und organisierte gemeinsame Initiative unserer BerufsgruppenvertreterInnen in allen Bundesländern dazu führte, dass unser wertvoller Beitrag zur Gesundheitsförderung- und -erhaltung nicht auf dem Altar fremder Interessen geopfert, sondern durch eine Abänderung des Psychologengesetzes in letzter Minute gesichert wurde. Mit dem Resultat, dass damit eine weitgehende Rechtssicherheit für unsere Berufsgruppe hergestellt werden konnte. Von diesem gesicherten Fundament aus wird die Lebens- und Sozialberatung in den nächsten Jahren ihren Siegeszug fortführen – nicht zuletzt durch den vom Resilienzprinzip bewirkten Paradigmenwechsel in der persönlichen Krisenvorsorge und





Krisenbewältigung. Das daraus resultierende, enorme Zukunftspotenzial der Lebens- und Sozialberatung skizzierte Bundessprecher Andreas Herz in seinem Impulsreferat „Lebens- und Sozialberatung 2020“.

Auszeichnung für verdiente Wegbereiter

Mit Dr. Günther Bitzer-Gavornik, Dr. Heinz Binder, MSc, Mag. Martin Prangl und Mag. Liselotte Nausner wurden im Rahmen der LSB-Party vier Persönlichkeiten geehrt, die die 25-jährige Geschichte der steirischen Lebens- und Sozialberatung entscheidend mitgeprägt und sich um die Berufsgruppenvertretung in besonderem Maß verdient gemacht haben.



Foto @ WK

Großes Interesse fand die Berufsgruppenversammlung



Impulse aus Salzburg

Von DI Günter Schwiefert, BGSprecher Salzburg



DI Günter Schwiefert

Foto © privat

Kontakte mit der Landesregierung Salzburg – es geht weiter

Wie bereits in der letzten Ausgabe berichtet, arbeitet die Berufsgruppe an den Verbesserungen der Position der Lebens- und Sozialberater/innen im öffentlichen und institutionellen Bereich.

Im Dezember fanden die ersten Gespräche auf der Beamtenebene statt, demnächst wird es mit Kontakten mit den politischen Entscheidungsträgern im sozialen Bereich weitergehen. Ziel ist die Einbindung der Lebensberater/innen mit ihrem spezifischen Fachwissen in allen Institutionen, in denen Beratung im Sinne der LSB stattfindet, gleichwertig neben Sozialarbeiter/innen, Psycholog/innen und anderen sozialen Berufen – in einem multiprofessionellen Team, in dem die jeweiligen Kompetenzen der einzelnen Mitglieder optimal eingesetzt werden können.

Zudem soll der Expertenpool Supervision in diesem Tätigkeitsbereich bekannt gemacht werden.

Seminarankündigung:

Betz in Salzburg

Erfolg und Erfüllung in der Arbeit für und mit Menschen

Der Bestsellerautor, Seminarleiter und Top-Speaker auf Einladung der Fachgruppe der Dienstleister in Salzburg

In diesem Seminar geht es um den Weg zu Erfolg, Fülle und Erfüllung im Beruf.

Robert Betz erläutert auf der Basis seiner Erfahrungen die Anwendung der Gesetze des Erfolgs und zeigt an vielen praktischen Beispielen auf, wie wir aus Zuständen des Mangels (an Erfolg, Geld, Gesundheit, Klienten, erfüllter Partnerschaft etc.) hinaus gelangen und unsere Wünsche und Visionen im Leben verwirklichen.

In Kurzvorträgen, Meditationen und Frage-Antwort-Sequenzen werden Wege gelehrt, wie man auf mentaler, emotionaler, physischer und spiritueller Ebene Veränderungsprozesse in Gang setzt, die zu Freude, Erfolg und Leichtigkeit im Umgang mit sich selbst und Klienten und Klient/innen führen.

Freitag, 20. Februar 2015 | 10.00–18.30 Uhr WIFI-Salzburg | Saal 1 | Julius-Raab-Platz 2 | 5027 Salzburg

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Anmeldung bitte unter: shoegler@wks.at | Fax: +43/(0)662/8888-960283



Ankündigung:

Interaktionstag:

Resilienz als westlicher Ansatz – Achtsamkeit und Tatkraft als östlicher Ansatz.

Im Leben treffen wir auf Situationen, die uns aus unserer eigenen Mitte, aus unserer Balance werfen! Ob in der Partnerschaft, der Kindeserziehung, im Berufsleben oder in der Pension, alle Lebensthemen haben eines gemeinsam: Die innere Balance wiederherzustellen stellt die Menschen vor eine große Herausforderung. Als Kraft, um die innere Balance wiederherzustellen, gilt im Westen »Resilienz«, im Osten »Achtsamkeit«. Widerstandskraft als westlicher Weg, Loslassen als östlicher Weg. Was aber ist der richtige Weg und wo liegen die Unterschiede – oder meinen beide dasselbe?

Dieses Tagesseminar für Lebensberater/innen bietet eine Möglichkeit, Resilienz aus westlicher sowie aus östlicher Sicht kennenzulernen und für Klient/innen einzusetzen.

Mit **Andreas Herz**, Bundessprecher der Lebens- und Sozialberater/innen, Autor der Erfolgsreihe „Der Buddha als Coach“ und Entwickler des „Herz-Resilienz-Trainings“, der damit seinen letzten Impulsworkshops vom Mai 2014 fortsetzen und die Umsetzung der Prinzipien der Achtsamkeit in der Beratung vermitteln wird.

Montag, 20. April 2015, 10:00 - 18:00 Uhr, im WIFI – Salzburg

Die Einladung samt Anmeldeformular wird zeitgerecht von der WKS an die Mitglieder verschickt.

Guide der Salzburger Lebensberater

Am 3. Dezember erschien der Salzburger Guide für Lebensberatung als Beilage der Salzburger Nachrichten mit einer Auflage von 54.000 Stück. Außerdem wurden 6.850 Stück an 355 Plätze mit hoher Frequenz (Behörden, GKK, Seniorenwohnheime, etc.) ausgesendet.

Genug geschwiegen!

Projekt zur Suizidprävention im Pinzgau

von Lisa Eberharter

Der Suizid (Freitod) eines Menschen hinterlässt in jedem von uns ein Gefühl der Betroffenheit. Auch innere Wut (Warum hast du mir/uns das angetan?), die nicht angesprochen/ausgesprochen werden „darf“, Hilflosigkeit, Angst, Selbstzweifel werden spürbar.

Dass es soweit kommt, dass sich Menschen für diese Art der Problemlösung entscheiden, zeigt auf wie groß die innere Not, das Gefühl der Verzweiflung, Ausweglosigkeit, Hoffnungslosigkeit ist.

Engagierte Fachleute wie Ärzte, Psychologen bzw. Psychotherapeuten, Lebens- und Sozialberater/innen, Mitarbeiter/innen aus weiteren beratenden Tätigkeiten, haben sich schon dafür ausgesprochen, ihren Beitrag leisten zu wollen, um hier rechtzeitig und unbürokratisch kostenlose Unterstützung anzubieten.

Auch die Selbsthilfegruppe für Angehörige von Suizidenten in Thumersbach wurde schon





eingeladen, hier einen wertvollen Beitrag zu leisten und die Thematik aus der Sicht der Angehörigen zu präsentieren.

Organisatorische Dinge und auch die Finanzierung dieses Projektes werden noch ausverhandelt und in Bälde wird mit den zuständigen Stellen Kontakt aufgenommen.

Derzeit laufen die Gespräche mit HR Prof. Doz. Dr. Herbert Fartacek, um dieses Projekt unter seine Schirmherrschaft zu stellen. Weitere Fachleute (Ärzte, Psychologen etc.) werden noch eingeladen, hier auch mitzuwirken.

Dieses Projekt „Suizidprävention im Pinzgau“ soll Suizid nicht länger verschweigen. Hier soll u.a. auch die Benennung des Freitodes Platz finden. Angehörige, Betroffene, Freunde und Bekannte, die anfangs vielleicht nur ein Gespräch suchen, sollen das Gefühl haben, mit dem Problem nicht allein zu sein. Hier ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen, Zeit zum Zuhören, Verstehen, Mittragen. Wir wollen eine Anlaufstelle sein, wo man sich „aufgehoben“ fühlt und wo versucht wird, wieder eine neue Perspektive zu finden, um das Leben als solches zu sehen, was es ist: lebenswert.

Das kommende Fachkreistreffen im Pinzgau

wird dieses Projekt zum Thema haben.

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

Info über Termin und Anmeldung:

Lisa Eberharter, 0664/502 1776, info@gleichklang.cc

Fachkreistreffen Salzburg Stadt

im Raum für Entwicklung, Mayrwiesstr.2, 5300 Hallwang,

Buslinie 4, HS Mayrwies Ortsmitte

Parkplätze beim Haus

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 2014 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 Teilnehmer/innen ihre Selbstmanagementkompetenzen.

Beitrag: € 20,00

Info und Anmeldung: Angela Büchle, 0650 /419 1067, www.stimmig-leben.com

Weitere geplante Veranstaltungen:

Dienstag, 2.6. 2015

Resilienz = Widerstandsfähigkeit?!

Eine modernen Begrifflichkeit zwischen alten Weisheiten und neuen Erkenntnissen.

Donnerstag, 3.9. 2015

Supervision im Spannungsfeld zwischen Ausbildungen, Berufspraxis und Methodenvielfalt

Die Abende finden im Raum für Entwicklung (www.raumfuentwicklung.info) von 10.30 bis 21.00 Uhr mit Möglichkeit zur Vernetzung und geselligem Ausklang statt.

Die Abende werden als Fortbildung im Sinne von § 1(2) der VO BGBl II 160/1998 (Standes- und Ausübungsregeln) anerkannt.

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

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, 0662/8888-278

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





Viel Elan für Fortbildungen 2015

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



Alexander Adrian
Foto © WKN

So wie im Vorjahr planen wir auch für 2015 wieder unsere erfolgreiche Fortbildungsreihe und - wie im letzten Jahr begonnen - werden wir diese auch heuer wieder auf den Standorten St. Pölten und im Süden nach Maßgabe der Räumlichkeiten in Mödling, Baden oder Schwechat veranstalten.

Die erste Fortbildung wird **Patricia Staniek**, Profilerin und Lehrbeauftragte der EURODET. In Ihrem Buch „Profiling, ein Blick genügt und ich weiß, wer du bist!“ sagt sie über sich:

„Ich bin Expertin für das Verhalten des Menschen als Individuum und im Gruppenkontext. Meine besondere Gabe des Menschenlesens, meine fachliche Qualifikation als Profilerin und ausgebildete F.A.C.S. Codiererin integriert sich perfekt in meine Arbeit als Einzel- und Teamcoach.“

Patricia Staniek beschäftigt sich seit mehr als 2 Jahrzehnten mit dem Verhalten des Menschen als Individuum und dem Verhalten des Menschen im Gruppenkontext. Sie analysiert auf höchst seriöser und professioneller Ebene Menschen und ihr Verhalten. Ihre Analysen sind präzise und konkret. Ihre Arbeit wird im deutschsprachigen Bereich hoch geschätzt und zu ihrer Klientel zählen Topmanager, Rekruter, Medien, die ihre Expertisen wollen. Patricia Staniek lehrt nur, was sie selbst auch praktiziert und kann. Sie ist echt, geradlinig und besitzt eine große Portion Humor.

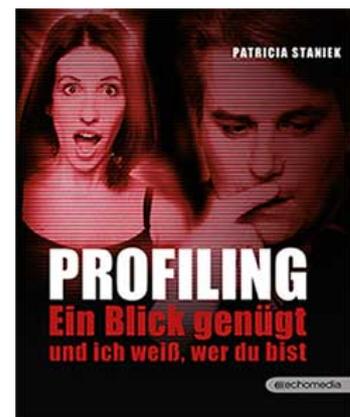
Dass wir mit unserer Auswahl der Vortragenden gut liegen zeigt, dass der Termin in Schwechat bereits nach 2 Tagen überbucht war. Um für künftige Veranstaltungen rechtzeitig informiert zu sein, haben Sie die Möglichkeit, sich auf der Seite www.arge-lsb.at für den Newsletter anzumelden und unser elektronisches Buchungssystem www.arge-lsb.at (Fortbildungen) bequem zu nutzen. Unser Angebot ist für LebensberaterInnen mit einem Standort in Niederösterreich kostenfrei.

Veranstaltungstermine:

am 09.2.2015 um 19:00 Uhr WIFI ST. PÖLTEN
Mariazeller Straße 97, 3100 St. Pölten

am 11.2.2015 um 19:00 Uhr BEZIRKSSTELLE SCHWECHAT
Schmidgasse 6, 2320 Schwechat

Titel: „Ein Blick genügt und ich weiß wer du bist“





25 Jahre LSB in Kärnten und die WK-Wahl als Schwerpunkte für 2015

Von Irene Mitterbacher, FGO u. BGSprecherin KTN



Irene Mitterbacher
Foto © Arno Mitterbacher

Mit einem gewissen Stolz kann unsere Berufsgruppe auf das Jahr 2014 zurück-schauen. Der harte Widerstand gegen das Psychologengesetz hat sich ausgezahlt. Das versteckte „Tätigkeitsverbot für LSB“ konnte abgewendet und geändert werden. Damit ist die rechtliche Grundlage für die qualitative Arbeit von tausenden Lebensberaterinnen und Lebensberater in ganz Österreich gesichert.

Durch diese Aktivitäten rund um das Psychologengesetz und verstärkten Marketingmaßnahmen wie z.B. der dritten Ausgabe des LSB-Guides in Zusammenarbeit mit der größten Kärntner Tageszeitung kann festgestellt werden, dass die Berufsgruppe der Lebens- und SozialberaterInnen immer besser anerkannt wird.

Auch für das Jahr 2015 steht einiges am Plan. Die Fachgruppe der „Gewerblichen Dienstleister“, zu der unsere Berufsgruppe gehört, wird geteilt und neu organisiert. Ab der Wirtschaftskammer-Wahl am 25. Und 26. Februar 2015 werden die Lebens- und SozialberaterInnen mit den selbstständigen PersonenbetreuerInnen (z.B. 24 Stunden Betreuung) in einer eigenen Fachgruppe organisiert.

Die weiteren Schwerpunkte für 2015 sind:

- 25 Jahre LSB in Kärnten. Ein gebührendes Fest mit anregenden Vorträgen ist in Planung.
- Attraktive Angebote für die gesetzlich verpflichtende Weiterbildung
- Verstärkung der Marketingaktion über die Leistungen der LSB
- Gespräche mit den Sozialversicherungsanstalten über die Verrechnung von Leistungen der Lebensberatung

Wer den Weg der Berufsgruppe in den nächsten fünf Jahren vorgibt, entscheidet sich in den nächsten Wochen. Sie, liebe Kolleginnen, liebe Kollegen haben am 25. und 26. Februar persönlich oder im Vorfeld mit einer Wahlkarte die Möglichkeit, mit ihrer Stimme mit zu bestimmen, welches Team für die Berufsgruppe voranschreiten soll. Nutzen Sie die Chance – geben Sie Ihre Stimme ab!



Silberne Ehrenmedaille der WKW für Marietheres Frauendorfer

von Mag. Harald G. Janisch, BG-Sprecher Wien



Mag. Haris G. Janisch
Foto © WKW

Im Namen der Wiener Berufsgruppe und Kraft meines Amtes als designierter Berufsgruppenobmann, möchte ich hiermit auch im Rahmen der Lebensberatungs-Zeitung österreichweit Maresi Frauendorfer für ihr fast 30 jähriges Engagement zum Wohle der Lebensberatung danken. Hautnah konnte ich die letzten 10 Jahren miterleben, wie Maresi Frauendorfer in idealistischer Aufopferung sich für die Interessen und Belange unserer Berufsgruppe eingesetzt hat. Es ehrt mich, dass ich in Ihre Fusstapfen treten konnte und werde mit Bedacht ihr Erbe als Berufsgruppenobmann – hoffe in ihrem Geiste – weiterführen.

Sie darf ohne weiteres als Urgestein innerhalb ihrer Branche bezeichnet werden. Hat Sie doch als Lebens- und Sozialbe-raterin der ersten Stunde maßgeblich an den gesetzlichen Grundlagen dieses reglementierten Gewerbes mitgearbeitet.

Marietheres Frauendorfer ist seit 1990 selbstständig als Lebens- und Sozialbera-terin tätig und ebenso lang in der Interessenvertretung engagiert. Über ihre jahre-lange Tätigkeit als Sozialarbeiterin hat sie den Weg zur Lebens- und Sozialbera-tung gefunden und so ihre Berufung zum Beruf gemacht. Neben der Mitwirkung an den gewerberechlichen Grundlagen für die Lebens- und Sozialberatung Ende der 1980er Jahre hat sie auch an der Erstellung des Tätigkeitskataloges entscheidend mitgewirkt und nicht zuletzt verbindliche Standesregeln für die Branche mitkonzi-piert.

Federführend war Frau Frauendorfer auch bei der Errichtung der Berufsgruppe der Lebens- und Soialberater innerhalb der Wirtschaftskammer Wien. Neben ihrer langjährigen Tätigkeit als Vorsitzende der Berufsgruppe Wien war sie u.a. von 1996 bis 2003 Mitglied der damals bestehenden Prüfungskommission für das Gewerbe. Ihren Einsatz für die Qualitätssicherung in der Ausbildung stellte sie zudem als jahrelanges Mitglied der Zertifizierungsstelle für Lebens- und Sozialberatungs-Ausbildungslehrgänge beim Fachverband der gewerblichen Dienst-leister unter Beweis. Nach wie vor ist sie in verschiedenen Arbeitsgruppen innerhalb der Interessenvertretung tätig, organi-siert als Weiterbildungsbeauftragte gesetzlich vorgeschrie-bene Fachseminare und erstellt als fachkundige Person Gut-achten für die Gewerbebehörde.

Neben der Qualitätssicherung ist und war ihr immer auch die Einhaltung ethischer Standards in der Berufsgruppe ein beson-deres Anliegen. Menschlichkeit, Toleranz und Wertschätzung sind nur einige der Werte, die sie seit jeher selbst vorlebt. Als Beauftragte für Ethikfragen und Ombudsfrau der Berufsgruppe bringt sie diese Werte nach wie vor auch in die Arbeit der Inte-ressenvertretung ein.

Dieses umfangreiche Engagement in Beruf und Standesvertretung hat die Wirt-schaftskammer Wien mit der Verleihung der „Silbernen Ehrenmedaille“ entspre-chend gewürdigt.



© Foto Weinyurm



Der Darm - die Wurzel der Gesundheit!?

Von Mag. Ariane Hitthaller, MSc., S.N.H.S.Dip., Salutovisorin®, Ernährungsberaterin und Public Health Consultant



Mag. Ariane Hitthaller

Foto © privat

Alte Naturheilkundler haben den Darm bereits vor langer Zeit als Wurzel der Gesundheit gesehen und auch die moderne Wissenschaft gibt dem Bauchgefühl immer mehr Bedeutung. Wir wissen heutzutage, dass es ein so genanntes Bauchhirn gibt, das auch eng mit unserem Gehirn zusammenarbeitet. Ein unausgeglichener Lebensstil, Krankheiten, Antibiotikaeinnahmen und vor allem auch Stress können das empfindliche Gleichgewicht in unserem Darm zum Schwanken bringen. Und so ist es heute gang und gäbe, dass Menschen, die zu mir in die Beratung kommen, über ein ungutes Bauchgefühl klagen. Aber was steckt dahinter und was können wir tun, um unseren Darm zu unterstützen?

Das Spektrum an Symptomen, die allesamt auch mit dem Darm in Verbindung stehen, ist groß und reicht von Allergien, Unverträglichkeiten, Blähungen, Durchfällen, Verstopfungen, erhöhter Infekt-anfälligkeit sogar hin zu Depressionen und Schlafstörungen. Natürlich ist die Entstehungs-geschichte immer von mehreren Einfluss-faktoren geprägt. Schafft man es aber, den Darm zu unterstützen und zu heilen, so hilft das meist auch bei vielen anderen Symptomen und Unpässlichkeiten. Nur wie geh' ich das an? Der Markt ist voll von Mittelchen, die eine Unterstützung des Darms anpreisen. Vieles wirkt leider nur bedingt. Die Forschung steckt zwar noch in den Kinderschuhen, aber ein paar Fakten kennt man schon. Helfende Bakterien, sogenannte Probiotika sind immer um uns herum und besiedeln im besten Fall auch in ausreichender Zahl unseren Darm. Es gibt bereits Studien, die die positiven Effekte auf unsere Gesundheit belegen. Für die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit reichen diese Studien noch nicht aus. Ein Versuch schadet auf keinen Fall und aus beruflicher Erfahrung kann ich sagen, dass es vielen Menschen dadurch besser geht. Um wirklich zu wissen, ob etwas nur rausgeschmissenes Geld ist oder tatsächlich hilft, ist es ratsam eine/n gute/n Orthomolekular-mediziner/in oder eine/n sachkundige/n Ernährungsberater/in aufzusuchen. Man kann aber auch mit der ganz normalen Ernährung schon einiges für seinen Darm tun.



Viele natürliche Lebensmittel versorgen uns mit hilfreichen Bakterien und Mikroorganismen. Dazu zählen zum Beispiel auch Sauerkraut, Sauerteigbrot, Sojasauce, Misosuppen und vieles mehr. Das spricht wiederum für eine vielseitige Ernährung. Essen Sie bunt und quer durch den Gemüsegarten. Schlechte Bakterien können diese Präbiotiker nicht



verwerten. Von seriösen Ernährungsgesellschaften wird eine tägliche Aufnahme von 30 g Ballaststoffen empfohlen. In unseren Breiten kommen wir aber leider oft nicht einmal auf die Hälfte dieser Menge. Je weniger Ballaststoffe wir essen, desto größer kann der Konkurrenzkampf zwischen guten und schlechten Bakterien im Darm werden. Spargel, Knoblauch, Zwiebel, Petersilienwurzeln, Karotten, Roggen, Hafer und Co machen also durchaus Sinn, wenn sie täglich auf dem Speiseplan stehen.

Zudem wird in unseren Supermärkten auch Joghurt angeboten, das mit probiotischen Keimen angereichert wird.

Die Frage ist nur, überleben die positiven Helfer die Magensäure, denn sie können nur dann wirken, wenn sie in ausreichender Zahl in unseren Darm gelangen. Diese Joghurts haben einen positiven Effekt, allerdings nur wenn sie regelmäßig gegessen werden. Unterstützt man den Darm dann zusätzlich mit präbiotischen Lebensmitteln (diese füttern unsere positiven Bakterien im Darm), so hat man ganz gute Chancen. Zunächst ist es aber immer sinnvoll abzuklären, ob in unserem Darm bereits entzündliche Reaktionen vorkommen, die uns das Leben etwas schwerer machen. Ist man der Sache auf die Schliche gekommen, kann man für eine gewisse Dauer eine darmregenerierende Kost einhalten und danach mit den richtigen Lebensmitteln und eventuell auch passenden Probiotikern die Darmflora wieder gesund aufbauen. Belohnt wird der Aufwand mit einem guten Gefühl, mehr Energie, besserer Stressresistenz, weniger Infektanfälligkeit und einer besseren Stimmung.



Fotoquelle Figur: <http://insertmedia.office.microsoft.com>

Ein gesunder Darm ist mit vielen probiotischen Bakterien besiedelt und das hilft uns in vielerlei Hinsicht. Wir können etwa unsere Nahrungsbestandteile besser aufnehmen und sind so besser mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Der Darm kann Schadstoffe besser ausscheiden und lässt Krankheitserreger viel weniger leicht durch. Es gibt bereits viele Hinweise, dass Probiotiker bei Durchfällen gut helfen, gut für unser Immunsystem sind, einen möglichen Schutz gegen Allergien darstellen und bei Unverträglichkeiten helfen. Sogar eine Verbesserung der Situation von Typ 1 Diabetikern durch eine günstige Besiedelung der Darmflora wird diskutiert. Man sollte, wenn man zu einem Produkt greift, eines wählen bei dem für das vorhandene Beschwerdebild die Wirkung bereits einwandfrei belegt ist. Und dann muss man selbst ein wenig herumprobieren, bis man das Bakterium findet, das wirklich hilft. Wenn sich nach vier Wochen der Zustand nicht verbessert, sollte man einem anderen Produkt mit anderen Bakterienstämmen eine Chance geben.



KOHL - ein artenreiches, überaus gesundes Wintergemüse



Fotoquelle Figur: <http://insertmedia.office.microsoft.com>

Gerade in der kalten Jahreszeit gibt es wenig frisches, heimisches Gemüse, jedoch verschiedene Krautgewächse strotzen den tiefen Temperaturen: Dem Kraut macht die Kälte wenig aus, es wächst meist bis Dezember. Kohlsprossen lassen sich noch im Februar ernten, der Grünkohl wird durch Frost erst richtig schmackhaft, weil sich die enthaltene Stärke teilweise in Zucker umwandelt. Alle Arten haben gemeinsam, dass sie vitamin- und mineralstoffreich sind, sowie Senföle enthalten, denen man eine krebshemmende Wirkung nachsagt.

Grünkohl enthält etwa doppelt so viel Vitamin C wie Grapefruit und fast gleich viel Beta-Carotin (Provitamin A) wie Karotten. Ein Kohlrabi, eine verdickte Sprossachse aus den Kohlgewächsen, deckt ca. 33% des Tagesbedarfs an Magnesium. Kohlgemüse versorgen uns mit Vitamin C und E, diese sind wichtige Antioxidantien und schützen vor freien Radikalen. Weiterhin unterstützt Vitamin C das Immunsystem. und Vitamin K ist für die Blutgerinnung unerlässlich. Darüber hinaus sind Kohlgewächse wichtige Vitamin-B-Lieferanten. Besonders milchsauer vergorenes Sauerkraut ist für Veganer wichtig. Durch die mikrobielle Zersetzung entsteht Vitamin B12, das sonst eher in tierischen Lebensmitteln zu finden ist. Aus der Geschichte wissen wir, dass Sauerkraut die Seefahrer durch den hohen Vitamin-C-Gehalt vor Scurbut, der Vitamin-C-Mangelerkrankung, schützte.

Mineralstoffe, die sich in diesem Gemüse in größeren Mengen finden sind Kalzium, Kalium und Eisen. Kalzium ist wichtig für feste Knochen, die Reizweiterleitung an den Nerven und für die Muskeltätigkeit. Kalium beeinflusst den Wasserhaushalt und reguliert den Blutdruck. Das Spurenelement Eisen benötigt der Körper neben vielen Stoffwechselreaktionen für die Bildung des Blutfarbstoffes Hämoglobin. In Österreich leiden gerade Frauen sehr häufig an einem Eisenmangel; starke Müdigkeit kann ein Indiz dafür sein.

Die im Kohlgemüse enthaltenen Senfölglycoside sind schwefel- und stickstoffhaltige chemische Verbindungen, die aus Aminosäuren gebildet werden. Diese sekundären Pflanzenstoffe geben Gemüse wie Kohl, Rettich, Kren, Senf, Kresse und Kapzuerkresse, die alle zur Familie der Kreuzblütler gehören, den etwas bitteren Geschmack. Diese Bitterstoffe stärken die Leber. „Die Pflanze produziert diese Senföle, um Insekten abzuwehren. In Krebszellen sorgen sie wahrscheinlich dafür, dass diese sterben bzw. kein bösartiges Gewebe ausbilden können. Meta-Analysen von Beobachtungsstudien deuten auf eine krebshemmende Wirkung hin: Menschen, die häufig Kreuzblütler-Gemüse verzehren, erkranken seltener an Krebs im Vergleich zu denjenigen, die wenig oder keines essen, z. B. Darm- (-15 %), Blasen- (-20 %), Prostata- (-10 %) oder Brustkrebs (-15 %). Wie viel die Probanden jeweils aßen, variierte. Ein hoher Konsum war beispielsweise 50 g täglich oder vier Kohlgerichte pro Woche.“

(Quelle: <http://www.forum-ernaehrung.at/artikel/detail/news/detail/News/kohl-ist-nicht-gleich-kohl/> am 23.01.15)

(Quelle: <http://www.forum-ernaehrung.at/artikel/detail/news/detail/News/kohl-ist-nicht-gleich-kohl/> am 23.01.15)



Also es lohnt sich, Kohlsorten öfter auf den Speiseplan zu setzen. Wer Blähungen befürchtet, würzt die Gerichte mit Kümmel, Anis oder Fenchel.

Exotische-Rezeptempfehlung: Süßkartoffel-Kohl-Curry mit Kabeljau (2 Portionen)

1. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein würfeln. 30 g frischen Ingwer schälen und hacken. (wer es gerne scharf möchte: 1 rote Chilischote in feine Ringe schneiden), 1 kleinen Apfel schälen, vierteln und entkernen. Apfel in kleine Würfel schneiden. 350 g Kohl putzen und den harten Strunk keilförmig herausschneiden. Kohl in 1 cm breite Streifen schneiden. 200 g Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Stücke schneiden.

2. 1 El Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, (ev. Chili) und Äpfel darin 3 Min. dünsten. Kohl und Süßkartoffeln zugeben und 3 Min. mitdünsten. Gemüse mit 2 Tl mildem Currypulver bestäuben und kurz mitdünsten. 200 ml Gemüsebrühe und 150 ml fettreduzierte, ungesüßte Kokosmilch zugießen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. kochen.

3. 250 g Kabeljaufilet quer in 3 cm breite Stücke schneiden. Süßkartoffel-Kohl-Curry mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Limettensaft würzen. Fischstücke salzen und pfeffern, auf das Gemüse legen und zugedeckt 3-4 Min. garen.

Nährwert pro Portion: 377 kcal, 28 g Eiweiß, 13 g Fett, 33 g KH

Mahlzeit!

Kurz notiert:





Digitale (Bewegungs-)Demenz

Der Konsum der digitalen Medien hat fatale Auswirkungen auf die Entwicklung unserer Kinder.

Von Mag. Manfred Simonitsch, Bundessprecher Sportwissenschaften



Mag. Manfred
Simonitsch

Foto: R. Katteneder

Ein Vortrag von Univ.-Prof. DDr. Manfred Spitzer vor ein paar Monaten in Linz hat uns ein neues gesellschaftliches Problem sehr deutlich vor Augen geführt: Immer mehr Kinder und Jugendliche verbringen sieben und mehr Stunden pro Tag vor PC, TV, Smartphone und sonstigen digitalen Medien. Immer mehr Kinder und Jugendliche werden unbeweglicher, träger, korpulenter, motorisch immer unterentwickelter ... ein Zusammenhang? Sehr wohl – dazu braucht es kein Studium der Sportwissenschaften, nur den gesunden Hausverstand und etwas Lebenserfahrung, gemischt mit ein paar Fachkenntnissen und ein paar wissenschaftlichen Daten, und fertig ist der Kinder-Bewegungs-Mix.

Die Fakten

Fakt 1: Wir nutzen nur mehr 10-15% unserer Bewegungsmöglichkeiten. Das heißt: Wir bewegen unsere Gelenke nur mehr zu 10-15%, wir belasten unsere Strukturen nur mehr zu 10-15%. Was ist mit den anderen 85-90% - sollen die wirklich nach und nach verkümmern und dadurch die Sauerstoffaufnahme und den -transport massiv negativ beeinflussen?

Fakt 2: Stress macht Nerven kaputt. Digitale Medien aktivieren beinahe ständig unser sympathisches Nervensystem – das heißt: Wir sind ständig „unter Strom“. Ganz nebenbei führt das u.a. dazu, dass unsere Atmung immer „flacher“ wird. Und das wiederum beeinträchtigt die Sauerstoffaufnahme und damit den Stoffwechsel negativ.

Fakt 3: Es hat einen Grund, warum 1/3 des menschlichen Gehirns für die Motorik vorgesehen ist. Weil über die Motorik ganz viele Strukturen unseres Organismus positiv beeinflusst werden (räumliche Orientierung, Kommunikation, 3D-Verhalten, Sozialverhalten etc.) und nur über die wirkliche MOTORIK, das heißt eben über unser Bewegungsverhalten, wird die Grundlage für ein gutes Funktionieren unseres Organismus gelegt.

Spaß an der Bewegung

Liebe Kolleginnen und Kollegen, es ist nicht 5 vor 12, es ist nicht 2 vor 12, es ist bereits deutlich nach 12.00. Es ist keine Zeit mehr zu verlieren! Wir müssen unsere Kids weg von TV, PC, Smartphone und Nintendo bringen – hin zu Bewegung in der Natur, Bewegung zu Hause, wirkliche Brettspiele mit uns Eltern und Erwachsene, die den Kindern vorleben, was Gesundheit bedeutet: Bildung – Bildung des Gehirns, und zwar nicht des DIGITALEN Gehirns, sondern des eigenen, wirklichen Gehirns – am besten mit und über Bewegung: körperliche und mentale Bewegung, mit zwischenmenschlichen Begegnungen, mit menschlichen Momenten der Liebe und Zweisamkeit, der Freude, der Freunde und mit Spaß.



© e.zörner



Was uns wirklich fit hält!

Älter werden und sich dabei gut fühlen – das funktioniert, wenn wir mit unserem Körper sorgfältig umgehen.

Von Mag. Andrea Hütthaler, Sportwissenschaftlerin, Salutovisitorin®, Dipl. Rückengesundheitstrainerin



Mag. Andrea Hütthaler
Foto: Atelier Mozart

Wie groß ist der Einfluss unserer Gene auf den Alterungsprozess?

Wissenschaftler belegen, dass sich der genetische Einfluss auf cirka 25 Prozent beschränkt. Zu etwa 75 Prozent bestimmen wir durch unsere Lebensweise, wie schnell wir altern. Wir können also den Alterungsprozess unseres Körpers entscheidend verzögern. Jeder Mensch hat allerdings nur eine begrenzte Energie. Wenn wir mit dieser Energie klug haushalten - richtig essen, viel trinken, genug schlafen - und Regenerationsphasen einplanen, bleiben wir länger jung und fit. Mit einem schlechten Energiemanagement beschleunigt sich der Alterungsprozess.

Erkennen Sie bei sich selbst, was Ihnen Energie raubt und was Ihnen Energie gibt. Energiefresser sind auf alle Fälle unregelmäßiges und spätes Essen, wenig Flüssigkeit, Schlaf- und Bewegungsmangel, Überforderung und der häufige Verzehr von Genussmittel wie Kaffee, Nikotin und Alkohol. Energielieferanten sind: eine vitalstoffreiche, regelmäßige Ernährung, genügend Schlaf und Regeneration, regelmäßige Entgiftung, **Lebensfreude** und eine wirksame **Stressbewältigung**.

Nehmen wir also diese These als Möglichkeit und überlegen, wie wir unser Leben in entspanntere Bahnen lenken, Stressfaktoren erkennen und dagegen angehen. Wer es alleine nicht schafft, sollte Hilfe von außen annehmen. Eine gute Möglichkeit, um Stressfallen zu entkommen, ist sportliche Aktivität - also Bewegung jeglicher Art.

Wenn aber der Körper schwach ist

Sie haben gerade eine Grippe überstanden, den dritten Schnupfen und die zweite Verkühlung hinter sich?

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

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

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

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



Die Kraft der Versöhnung – innerer Frieden durch Verzeihen

Von Gottfried Huemer, Dipl.-Lebensberater, Vize-Präsident d. ÖGL



Gottfried Huemer
Foto: Institut Huemer

Kriege, Folter, Verfolgung und Vertreibung – diese Berichte dominieren derzeit die Medien. Die Keimzelle wird meist in der eigenen Familie gelegt. Wenn dort bereits der „Samen“ von Hass, Streit und Konflikt gestreut wird, dann ist es fast logisch, dass auch in der Außenwelt alles als bedrohlich und feindlich gesehen wird. Natürlich versucht man dann diese Bedrohung zu bekämpfen. Wenn Menschen in ihrer Familie Frieden finden, dann ist dies der erste Schritt zu äußerem Frieden und Toleranz.

Lang andauernder Groll macht krank

„Das werde ich ihm nie verzeihen!“, begann eine 53-jährige Frau unser Beratungsgespräch letzte Woche. Zitternd und mit verhärmten Gesicht saß sie da und berichtete vom Betrug ihres Mannes. Die Verletzung war schon Jahre her, inzwischen war sie längst geschieden, aber die Frau haderte immer noch mit dem Betrug. Sie riss die Narben immer wieder auf!

Bei Trennungen bleiben Partner oft in negativer Weise verbunden, da sich meist einer als Opfer fühlt und dann an dieser Rolle sein Leben lang festhält. Dies wirkt sich nicht nur auf ihn, sondern auch auf die gemeinsamen Kinder sehr negativ aus, da diese dann auch meist den „bösen Vater“ oder die „böse Mutter“ ablehnen und es an die nächste Generation weitergeben. Besonders schlimm ist es, wenn es keine Möglichkeit mehr gab, sich noch vor dessen Tod zu versöhnen. Wenn Menschen aber mit anderen nicht im Frieden sind, dann bleiben sie an diese auch über den Tod hinaus in belastender Weise verbunden. Dies ist der Grund, dass Konflikte oft über Generationen hinaus aufrechterhalten werden.

Es gibt keinen Menschen auf der Welt, der nicht irgendwann in seinem Leben von jemandem verletzt, gekränkt oder zurückgewiesen wurde. Die Fähigkeit zu Verzeihen ist aber eine sehr wichtige, denn Nicht-Vergeben-Können über einen längeren Zeitraum ist nicht nur Ursache für seelischen Schmerz, sondern kann auch körperliche Erkrankungen auslösen. Das Festhalten an Wut und Schmerz bringt uns aus dem inneren Gleichgewicht und diese „Kränkung“ kann sich langfristig auf unsere Gesundheit auswirken. Erschöpfung, Anspannung, Bluthochdruck, Kopf- oder Magenschmerzen, Schlafstörungen sind nur einige der Auswirkungen auf unseren Körper. Diese können sich manifestieren und zu chronischen Schmerzen bis hin zu Krebs werden. Wer anfängt zu verzeihen, fühlt sich erleichtert und ausgeglichener. Der Körper darf sich wieder regenerieren und muss nicht durch körperliche Symptome auf eine seelische Belastung in unserem Leben hinweisen.

Wer seine Eltern ablehnt, lehnt sich selber ab

Oft lehnen Kinder beide Eltern oder einen Elternteil ab und wissen gar nicht, wie sehr sie sich damit selber schaden. Unsere Eltern präsentieren jedoch einen wichtigen Teil von uns selbst und durch eine Ablehnung schwächen wir die Vater- oder Mutterkraft in uns. Diese fehlende Energie kann somit auch nicht an die Kinder weiterfließen und führt oftmals zu Orientierungslosigkeit und weiterer Ablehnung. Versöhnung mit den Eltern führt zu Frieden in uns selber und in unserer Familie.



Wenn ein Partner die Schwiegermutter ablehnt, dann lehnt er auch diesen Anteil in seiner Partnerin ab. Langfristig wirkt sich das auf die eigene Beziehung sehr belastend aus, da ja die Partnerin wiederum mit ihren Eltern verbunden ist und somit in einen Loyalitätskonflikt kommt. Das bedeutet nicht, dass man die Handlungen der Schwiegereltern einfach hinnehmen muss. Es ist aber ein großer Unterschied, ob man nur deren Handlungen ablehnt oder den ganzen Menschen.

Verzeihen ist eine schwierige Angelegenheit

Wer verletzt wurde und mit seinem (Ex-)Partner, (Schwieger-)Eltern, Kindern, Chef, Nachbarn, etc. in Unfrieden lebt, bleibt mit diesen Personen in sehr selbstschädigender Weise verbunden. Denn Ablehnung bindet unbewusst an die Person, die man eigentlich zurückweisen möchte. Solange wir darüber grübeln, was uns Schlimmes widerfahren ist, bleibt der Schmerz in unserem Fokus. Man durchlebt die Verletzung immer und immer wieder und kann sich nicht davon lösen.



Foto: Institut Huemer

Frieden schließen bedeutet nicht, dass wir gutheißen, was uns angetan wurde. Versöhnung heißt vor allem die Energie aus der Angelegenheit herausnehmen und zu akzeptieren, dass sich unsere Eltern, Partner, Kinder, etc. aufgrund ihrer eigenen Lebensgeschichte nicht anders verhalten konnten. Man vergibt anderen nicht um derentwillen, sondern einzig und allein für sich. Nicht zu vergeben heißt nämlich, die Wut und den Groll und all die Ungerechtigkeiten zu behalten. Wenn wir nicht vergeben, bestrafen wir uns selbst. Erst wenn wir verzeihen haben, werden wir frei.

Die Schritte zur Versöhnung können ohne den Konfliktpartner geschehen

Es gibt einfache und wirkungsvolle Techniken, sich mit Menschen zu versöhnen, sie loszulassen und dadurch belastende Konflikte aufzulösen und in heilende und stärkende Energie umzuwandeln. Dabei ist es nicht einmal notwendig, die andere Person direkt mit den Schuldvorwürfen zu konfrontieren. Manchmal ist das auch gar nicht mehr möglich, weil die/der andere schon gestorben oder unbekannt verzogen ist. Versöhnung ist ein innerer Prozess, der sehr befreiend wirkt und oft zu einer sofortigen Verbesserung der Lebensqualität und Gesundheit führt.



Suchen Sie einen ansprechenden Beratungs- und Praxisraum?

Nutzen Sie die Möglichkeit im angenehmem Ambiente der Villa Rosental, Laakirchen (Nähe Autobahn)

Ab €50/Monat Auskunft:
Gottfried Huemer 0676/ 3186601



DAS TOR zum GLÜCK durch Verantwortungstraining

Kommentare und Anregungen für mehr Qualität im Leben



Wir haben uns zu einer Gesellschaft entwickelt, die zum Teil darauf ausgerichtet ist, den Menschen die Fähigkeit für Eigenverantwortung abzutrainieren. Eigenverantwortung bedeutet, die Verantwortung für sein Denken, Fühlen und Handeln selbst zu übernehmen. Für alles was wir tun, aber auch für alles was wir nicht tun!

Wenn ich es schaffe, die Verantwortung für mein Leben zu übernehmen, wird sich mein Blickwinkel und mein Fokus gegenüber anderen Menschen rasch zum Positiven und Konstruktiven wenden.

Aus Schuldzuweisungen werden Akzeptanz, Verständnis und neue Chancen. Die eigene Kreativität wird gefördert, Eigenmotivation und Selbstwert steigen. Hier zwei kleine Beispiele aus der Industrie, wie uns Verantwortung abtrainiert wird:

Auto:

überall Airbags, ABS, ASR, ESB usw., Einparksensoren, automatisches einparken, Abstandhalter, Bremsverzögerungsassistent usw.

Sicherlich alles nützliche Dinge, jedoch wie hat sich das auf unser Fahrverhalten ausgewirkt? Haben wir mehr Verantwortung oder weniger Verantwortung entwickelt? Risikobereiter oder bewusster?

Stellen Sie sich vor ihr Alltagsauto ist ein Golf von 1980 ohne die vielen Helferleins. Wie würde ihr Fahrverhalten mit diesem Auto heute sein?

Ernährung und gesunder Lebensstil:

Bei Bewegungsmangel tut es vielleicht ein vibrierender Gurt vor dem TV aus dem Teleshopping, bei mangelnder Ernährung helfen womöglich zusätzliche Pillen usw.

Jeder hat die Möglichkeit darüber nachzudenken wo ER oder SIE seine Eigenverantwortung auslagert. Vielleicht ist es auch ein wenig zu abstrakt, jedoch sind es immer wieder viele kleine Auslagerungen, die uns trainieren Verantwortung abzugeben. Je mehr Verantwortung wir für unser Wohlbefinden abgeben, desto abhängiger werden wir. Eigenverantwortung bedeutet Freiheit, Glück, Harmonie und Zufriedenheit.

Hier drei Trainingstipps:

zwischenmenschliche Beziehungen - beruflich und privat

1. Was könnte mein Beitrag sein, um die Situation wieder ins Gleichgewicht zu bringen? Was kann ich tun, damit es mir und meinem Gegenüber dabei gut geht?
2. Wozu könnte mir das eher schlecht Gelaufene dienen? Was kann ich daraus für die Zukunft für mein Verhalten lernen?

Gesundheit

3. Was kann ich tun, um in Balance zu kommen und zu bleiben? Was will ich für meinen Körper tun? Was für meine geistige Weiterentwicklung? Was für meine Seele?
 Welche neuen Qualitäten werde ich dadurch für mein Leben erfahren?

Wir LSB stehen Ihnen mit unserem Know How zur Verfügung, um Sie dabei zu unterstützen wieder mehr Eigenverantwortung und Selbstbestimmtheit zu bekommen, für ein erfülltes und harmonisches Leben.





9. Symposium zur Salutogenese Gemeinschaftsleben und Salutogenese

Ist es gesünder, in einer Gemeinschaft zu leben? Gibt es salutogene Gemeinschaften?

Das **9. Symposium zur Salutogenese** vom **01.-03. Mai 2015** findet bei der Netzwerk-Gemeinschaft in Heckenbeck statt. Das Dorf Heckenbeck ist in den letzten Jahrzehnten gewachsen, sowohl die Einwohnerzahl um 20% als auch die Infrastruktur – und zwar als einziges Dorf in Süd-Niedersachsen. Andere Dörfer haben im selben Zeitraum etwa 20% ihrer Einwohner verloren. Heckenbeck hat mehrere Preise im Wettbewerb „Unser Dorf hat Zukunft“ bekommen. Der Grund für das kreative Wachstum lag und liegt darin, dass hier engagierte Menschen seit 30 Jahren dem attraktiven Gedanken nach Selbstverwirklichung im Gemeinschaftsleben Raum geschaffen haben – innerlich, untereinander und in Projekten. Insbesondere zugezogene Menschen haben daran gearbeitet, ihren Bedürfnissen nach mehr Gemeinschaft entsprechend zu leben. Von Beginn an war gesunde Entwicklung ein wichtiges Thema.

Leben vollzieht sich im Spannungsfeld von Freiheit, sozialen Beziehungen und kulturellen Regeln. Wie viel Individualität braucht Gemeinschaft und wie viel Gemeinschaft braucht das Individuum? Wodurch bleibt Gemeinschaft lebendig?

Wie ist der Zusammenhang von gemeinschaftlichem, kulturellem und spirituellem Leben?

Was sind Ähnlichkeiten zwischen Familie, guter Nachbarschaft und Gemeinschaft? Wie kann eine Gemeinschaft das Wachstum und die Entwicklung des einzelnen fördern? Und was tragen einzelne zur Gemeinschaft bei? Wie gehen Gemeinschaften mit bedürftigen Mitgliedern um? Können virtuelle ‚soziale Netzwerke‘ Gemeinschaftsleben ersetzen?

Auf dem Symposium wollen wir diesen und noch weiteren Fragen nachgehen, die sich mit gesunden Wechselbeziehungen zwischen Individuum und Gemeinschaft befassen.

Wir wünschen uns für dies Symposium einen intensiven und anregenden Austausch über die unterschiedlichen Erfahrungen und Aspekte von Gemeinschaftsleben unter der Fragestellung von gesunder Entwicklung. Als Ergebnis wünschen wir uns zusammenfassende Thesen zur Anregung von Gemeinschaftsbildung, die wir als sehr salutogen erleben.

Die Teilnahmegebühr beträgt 180 €. Bis Ende Februar 2015 gibt es einen Frühbucherrabatt von 20 €, somit beträgt die Gebühr bis dahin 160 €.

Weitere Infos finden Sie unter: www.salutogenese-zentrum.de



TrainerInnen-Zertifizierung

nach dem international gültigen Verfahren ISO 17024

Start im Mai 2015

Du willst künftig professionelles Training anbieten? Oder als Trainer/in für Seminar-Anbieter arbeiten? Du möchtest auf deine Ausbildung gezielt aufbauen und ein Zertifikat als FachtrainerIn nach dem international gültigen Verfahren der ISO 17024 in Händen halten? Dann herzlich willkommen!

Die FachtrainerInnen-Zertifizierung nach EN ISO 17024 ist im professionellen Training wichtigste Grundlage. Im **LSB-STUDIO** holst du dir alle Kompetenzen, die du für das professionelle Training in der Erwachsenenbildung brauchst. Aufbauend auf deine Erfahrungen und deine Ausbildung(en). Gleichzeitig begleiten wir dich bis zur Prüfung, die ebenfalls im **LSB-STUDIO** (externe Prüferin) stattfindet. **Ziel: professionelles Training verstehen, anbieten, planen und in deinem eigenen Stil durchführen können.**

Die Ausbildung umfasst in Summe **132 UE**, davon **66 UE (50 Stunden) in Präsenzphasen** sowie **66 UE (50 Stunden) in Selbstlernphasen** mit Moodle-Betreuung. Alle Infos unter www.LSBstudio.at/FT



LSB-STUDIO

Erfahrungsraum, Fortbildung & Supervision

Workshops & Seminare im LSB-STUDIO

speziell für angehende und fertige Lebens- und Sozialberater/innen

25.02.2015 | Workshop mit Werner C. Hantinger
Provokative und humorvolle Interventionen
16 - 20 Uhr, max. 8 TN, € 48,-

07.03.2015 | Tagesseminar mit Werner C. Hantinger
Let's flip - der Flip-Chart Workshop
11 - 18 Uhr, max. 8 TN, € 84,-

23.04.2015 | Workshop mit Werner C. Hantinger
Step by Step - kleine Schritte, große Wirkung
16 - 20 Uhr, max. 8 TN, € 48,-

20.05.2015 | Workshop mit Antje Goldgruber-Hantinger
Kreative Interventionen II - Hausübungen ...
16 - 20 Uhr, max. 8 TN, € 48,-

17.06.2015 | Workshop mit Antje Goldgruber-Hantinger
Neutralität & Co - Hilfe, ich bin befangen
16 - 20 Uhr, max. 8 TN, € 48,-

24.09.2015 | Workshop mit Antje Goldgruber-Hantinger
Das Innere Team mit Tieren
16 - 20 Uhr, max. 8 TN, € 48,-

18.11.2015 | Workshop mit Antje Goldgruber-Hantinger
Lege dir die Welt zu Füßen
- Arbeit mit Bodenankern
16 - 20 Uhr, max. 8 TN, € 48,-

12.12.2015 | Biografiearbeit mit Antje Goldgruber-Hantinger
Lebensrückschau und Zukunftsaussicht
11 - 18 Uhr, max. 8 TN, € 84,-

Hinweis: Der Großteil unserer Veranstaltungen findet im geschützten, supervisorischen Rahmen statt. Die Teilnehmenden erhalten eine Supervisions-Bestätigung.

**ALLE VERANSTALTUNGEN,
UMFANGREICHE
INFOS & ANMELDUNG:
www.LSBstudio.at/termine**



1.ÖÖ Coaching Symposium

am 12. März ab 17.30 Uhr im WIFI Panoramasaal

Das Institut für mentale Stärke organisiert in Kooperation mit dem Wifi Firmen-Intern-Training das erste Coaching Symposium in Oberösterreich!

Ziel der Veranstaltung ist es, neue Beratungsansätze für den persönlichkeitsbildenden Bereich zu erleben und spannende Hintergründe zu erfahren. Dabei werden folgende Fragen thematisiert:

- Was bedeutet Coaching und wie erkenne ich einen guten Berater?
- Welche Themen sind für ein Coaching oder Training geeignet und welche nicht?
- Wie kann man seine eigene Persönlichkeit stärken und was kann man für das Unternehmen tun?
- Worauf ist als Berater zu achten, um seine Dienstleistungen marktauglich zu gestalten?

Berater sollten sich dieses Symposium nicht entgehen lassen! Denn beim Netzwerkabend trifft man auf Entscheidungsträger für interne Weiterbildungsmaßnahmen und kann wertvolle Kontakte knüpfen.

Impulsvorträge

Mentale Stärke als Schlüsselqualifikation
Wolfgang Fasching (Extremsportler, akad. Mentalcoach)
 Nachhaltige Kompetenzentwicklung in der betrieblichen Praxis
Dr. Franz Dachs & Klaudia Steiner

Expertentalk

Ludwig Steidl (Leitung WIFI FIT)
Michael Altenhofer (Kolumnist, Coach und Institutsleiter)
Mag. Andrea Schartner (Mediatorin, konflikt-frei.at)
Mag. Franz Landerl (WKOÖE Berufsgruppensprecher Lebens- und Sozialberatung)
Mag. Andreas Urich (Psychosozialer Berater und Coach)

Moderation

Doris Nentwich

Die Teilnahme ist kostenlos! Weitere Infos und Anmeldung unter diesem Link:

<http://www.mentalestaerke.at/leistungen/impulsveranstaltungen/coaching-symposium>



Bereits das dritte Mal findet der Wiener Kongress für mentale Stärke am 12.+13. Juni im Tech Gate Vienna statt. Heuer unter dem Motto „Kreativität und Spitzenleistungen“.

Mit **Gerlinde Kaltenbrunner** und **Wolfgang Fasching** konnten zwei Koryphäen für den Kongress gewonnen werden. In ihren Vorträgen berichten sie von ihren Erlebnissen als Spitzensportler und Bergsteiger. Dabei erfahren die Zuhörer, wie sie in brenzligen Situationen trotzdem mit klarem Kopf Entscheidungen treffen, wie sie sich selbst motivieren, ihr Durchhaltevermögen steigern und wie sie langfristige Ziele anvisieren und erreichen.

Viele dieser Erkenntnisse sind auch für die Zuhörer nützlich – um sich davon inspirieren und ermutigen zu lassen.

Zusätzlich zu den insgesamt vier Impulsvorträgen gibt es 10 Workshops. Alle Besucher können davon die zwei für sie passendsten Workshops auswählen. In diesen Workshops werden zum Beispiel folgende Themen bearbeitet: Techniken zur Selbstmotivation, Übungen für mehr Kreativität, Verbesserung der Kommunikation, Umgang mit Stress und viele andere mentale Aspekte. Für Berater besonders interessant sind die Workshops von Claudia Spary und Michael Altenhofer. Von Claudia Spary erhält man wertvolle Inputs für die eigene Vermarktung als Trainer und für die Kundenakquise. Und der „Krone bunt“-Kolumnist Michael Altenhofer gibt Tipps für die Pressearbeit und für die Steigerung des eigenen Bekanntheitsgrades.

Darüber hinaus gibt es noch ein Live-Coaching. Entweder als aktiver oder passiver Teilnehmer. Als aktiver Teilnehmer hat man die Möglichkeit, sich von einem renommierten Mentalcoach einen nutzbringenden Impuls mitzunehmen. Klassische Themen für ein solches Coaching sind beispielsweise: Wunsch nach mehr Konsequenz in einer bestimmten Situation, mehr Abgrenzfähigkeit nach unerwünschten Ereignissen, mehr Abstand von negativen Gedanken.

Einen besonderen Nutzen vom Kongress haben Besucher, die selbst beratend tätig sind. Denn in den Workshops und beim Live-Coaching werden Interventionstechniken vermittelt und demonstriert, welche die eigene Arbeit bereichern können.

Anmerkung: Die Teilnahme an beiden Kongresstagen gilt als 16-stündige Fortbildung im Sinne des § 1 Abs. 2 der Standes- und Ausübungsregeln für das Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung (BGBl II Nr. 260 vom 11.11.1998)

Weitere Infos unter: <http://www.mentalestaerke.at/leistungen/mentalkongress>



Supervision - Fortbildungslehrgang für LSB 2015

Supervision ist eine Methode zur professionellen Reflexion und für das Erreichen von Erfolg im beruflichen Handeln. Der Lehrgang vermittelt eine Vertiefung und Erweiterung der beraterischen und methodischen Kompetenzen und ist somit eine ideale Zusatzqualifikation.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine abgeschlossene Ausbildung für Lebens- und Sozialberatung.

[Ausbildungsbeginn 2015 in Wien](#)

Modul 1: 27 - 28.04.2015 (22 UE) G.Hebenstreit & S.Erker Kosten 370.- € inkl.Mwst
Grundlagen der Lehrsupervision, Rechtliche Rahmenbedingungen, Einführung Supervision

1. Methodenspezifische und methodenübergreifende Fallsupervision
2. Arbeit im Einzel- und Gruppensetting
3. Übertragung und Gegenübertragung in der Supervision
4. Rechtliche Rahmenbedingungen
5. Definition von Supervision, Geschichte und Ethik der Supervision
6. Handlungsfelder der Supervision

Modul 2: 29.- 30.06.2015 (22 UE) G.Hebenstreit & S.Erker Kosten 370.- € inkl.Mwst
Supervision und Organisationsberatung I

Lehrziel: Erweiterung der Beratungskompetenz für die Bereiche Supervision und Organisationsberatung.

1. Einzel-, Team- und Gruppensupervision: Definition, Gemeinsamkeiten und Unterschiede
2. Wechselwirkung von Persönlichkeit und methodischem Handeln
3. Überblick über verschiedene Supervisionsmodelle
4. Systemisch - Lösungsorientierte Interventionen, systemische Interviewführung
5. 5 dokumentierte Lernsupervisionen
6. 5 dokumentierte Lehrsupervisionen

Modul 3 : 28. - 29.09.2015 (22 UE) G.Hebenstreit & S.Erker Kosten 370.-€ inkl.Mwst
Supervision und Organisationsberatung II

Lehrziel: Erweiterung der Beratungskompetenz für die Bereiche Supervision und Organisationsberatung.

1. Teamsupervision, Umgang mit Konflikten, Umgang mit hierarchischen Strukturen
2. Dynamische Prozesse in Gruppen und Organisationen
3. Organisationssupervision
4. Phasen mit Leitungsvertretern und das Kernteam
5. Feldforschungsfragen für SupervisorInnen
6. Phasen mit Kooperationspartnern anderer Teams
7. Supervision in unterschiedlichen Organisation (Kirche, Schule, Spital, Firmen etc.)



Modul 4 und Lehrgangsabschluss: 15. - 17.10.2015(34 UE) Kosten 572,50 € inkl.Mwst G.Hebenstreit & Sandra Schmid

Supervision in Teams & Organisationen III und Lehrgangsabschluss

Lehrziel: Erweiterung der Supervisionskompetenz für die Bereiche Supervision und Organisationsberatung. Theoretische und praktische Überprüfung der Lehrgangsinhalte unter Supervision.

1. Einsatz analoger Techniken in der Supervision (Systemische Strukturaufstellungen)
2. Organisationsaufstellung
3. Grundlagen der Organisationsberatung, Organigramm
4. Evaluation und Analyse der Organisationssupervision
5. Systemische Entwicklungsphasen eines Unternehmens

Zur Erlangung des Zeugnisses, das zum Eintrag in die Liste der Expertengruppe Supervision der Wirtschaftskammer führt (Voraussetzung dafür ist die uneingeschränkte Gewerbeberechtigung LSB) ist außer der Teilnahme am Lehrgang und der erfolgreichen Ablegung der Abschlussprüfung zusätzlich nötig:

- 5 dokumentierte Lehrsupervisionen**
- 5 dokumentierte Lernsupervisionen**
- 100 Stunden Praktikum in Supervision**

Anmeldung und Information :

Telefonzeiten

Ansprechperson: Matthias Kulnigg T +43 1 597 50 31 31

email: office@kutschera.org

Büro Öffnungszeiten

Mo - Do 9.00 - 13.00 Uhr

Institut Kutschera GmbH Eisvogelgasse 1/1,
A-1060 Wien Fax +43 1 5975031-44 FN 136286x

UID-Nr.: ATU 39235500, DVR: 0831018



Stress- und Burnoutprävention, Supervision Professionalisieren Sie Ihre Beraterkompetenz!

Wählen Sie unter drei von der WKO und WBA zertifizierten Lehrgängen:

Fortbildungslehrgang Supervision ImpulsPro

2. März bis 17. September 2015

Kurzlehrgang zur/zum betriebliche/n StresspräventionsmoderatorIn

Donnerstag, 11./12. Mai 2015

Fortbildungslehrgang Stressmanagement & Burnoutprävention

23. März bis 10. November 2015

Ihre Vorteile in unserem Haus:

- praxisorientiertes und berufsbegleitendes Lernen
- Arbeiten in Kleingruppen (max. 12 TeilnehmerInnen)
- persönliche Betreuung und Unterstützung durch unsere MitarbeiterInnen
- Zugang zu bundesweiten Förderungen
- angenehme Lernatmosphäre im renovierten Fachwerkhaus mit großem Rosengarten
- Begleitung durch versierte und einfühlsame TrainerInnen



Peter Kirchoff/pixelio.de

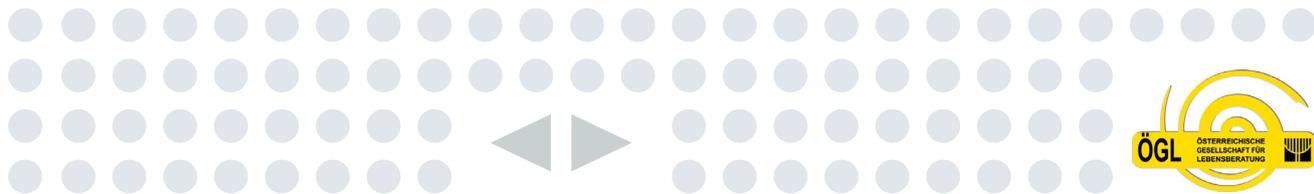


Dudarev Mikhail/Fotolia.com



Nähere Informationen:

Bildungshaus VILLA ROSENTAL
Institut Huemer Gemeinnützige GmbH
A-4663 Laakirchen, Lindacherstraße 10
Tel: 07613/45000
Home: www.instituthuemer.at
Mail: office@instituthuemer.at





Von der WKO zertifizierte Systemisch-Kunsttherapeutische Supervisionsausbildung

Die Fortbildung befähigt Lebens- und SozialberaterInnen Supervision auch sich auf die SupervisorInnenliste der WKO nach der Verordnung BGB2 vom 14.2.2003 setzen zu lassen und somit auch Ausbildungssupervision für LSB-Kandidatinnen anzubieten.

2015/16, Wien
mit 100 Fortbildungseinheiten*

Systemische Supervision berücksichtigt das Denken und Handeln in vernetzten Bezügen. Dies bedeutet, dass das Verhalten und Erleben von Menschen nur zu verstehen ist, wenn auch der Kontext, innerhalb dessen sich dies vollzieht, mitberücksichtigt wird. In der Supervision wird mit dem Hintergrund des systemischen Weltbildes deshalb vor allem darauf geachtet, in welche Rahmenbedingungen der/die SupervisandIn bzw. das Team eingebettet ist, welche Interaktionsebenen mit welchen Zielvorstellungen aktuell sind und mit welchen Aufträgen die BeraterIn betraut ist.

Mit Hilfe von mal- und gestaltungstherapeutischen Interventionen kann Systemisch-Kunsttherapeutische Supervision dort ansetzen, wo Sprache alleine nicht mehr Ziel führend und Lösung findend ist. Über bildnerische und kreative Methoden ist es möglich, neben dem Gespräch, eine neue Ebene hinzuzuziehen, um Zugang zu kompetenten inneren Bildern von Lösungen und neuen Visionen zu bekommen.

Der Focus einer ressourcenorientierten Vorgangsweise mit mal- und gestaltungs-therapeutischen Interventionen unterstützt diesen stärkenden Perspektivenwechsel. Die jeweilige Gestaltungsebene eröffnet weitere Handlungsmöglichkeiten, sowie eine Aktivierung der eigenen Kreativität, vor allem in der Umsetzung im Arbeitsalltag.

Inhalte und Methoden

Wir arbeiten mit mal- und gestaltungstherapeutischen Methoden neben den sprachlichen Elementen, um die Dinge leichter und schneller „auf den Punkt“ zu bringen.

Zu den angewandten Supervisionsmethoden gehören prozessorientierte Zielarbeit, Auftrags- und Kontextklärung, zirkuläre, lösungsorientierte und systemische Fragen, ein strategischer Supervisionsverlauf, Ressourcenarbeit, Reframing, die Arbeit mit Familienbrett und Skulpturen, Organigrammen und Genogrammen, Verwandlung von Blockaden, der Einsatz von Ritualen, Geschichten und Metaphern immer in Verbindung mit mal- und gestaltungstherapeutischen Methoden.

Zielgruppe

Lebens- und SozialberaterInnen, PsychotherapeutInnen, Mal- und GestaltungstherapeutInnen, KunsttherapeutInnen, OrganisationsberaterInnen, SupervisorInnen und Personen aus dem psychosozialen Bereich, die Supervision als zusätzliches Angebotsprofil anbieten möchten.



Zertifikat

Die Fortbildung befähigt Lebens- und SozialberaterInnen Supervision unter anderem für LSB-AusbildungskandidatInnen nach der Verordnung BGB2 vom 14.2.2003 anzubieten, wenn Sie die sonstigen Bedingungen der WKO mit Praktikum erfüllen. Sonst ist das Arbeitsfeld Supervision ein freier Markt, der selbständig genutzt werden kann. Nach Abschluss der Fortbildung wird ein Zertifikat mit dem Stundenumfang gemäß obiger Verordnung von 100 EH überreicht.

Als Orientierung bieten wir ein kostenloses Gespräch von 30 min in Wien bzw. über Skype an, das verpflichtend für die Teilnahme ist. Terminvereinbarung bei Karin E. Dreier.

Termine:

1. Block: 11. - 12. September 2015
2. Block: 29. - 31. Oktober 2015
3. Block: 17. - 19. Dezember 2015
4. Block: 26. - 27. Februar 2016
5. Block: 17. - 19. März 2016

Seminarort:

MGT-Atelier,
1010 Wien, Annagasse 5/1/13

Seminarleitung:

Karin Dreier, Systemische Psychotherapeutin, Mal- und Gestaltungstherapeutin, Sozial- und Lebensberaterin, Lehrsupervisorin, Coach

Ilse Flick-Aigner, Systemische Psychotherapeutin, Systemische Familien- Aufstellerin (Dr. Guni Baxa, Christine Essen), Supervisorin, EFT - Trainerin, somatische Traumatherapeutin, Persönlichkeitscoach

Christine Adam, Mal- und Gestaltungstherapeutin, SupervisorIn, Pädagogin



Seminargebühr:

€ 2.100,-- + 20 % Mwst - € 420,--, € 2.520,-- inclusive Material

Anmeldung:

Schriftlich/mail scan: MGT-Büro: Renate Nöhrig, office@mgt.or.at, Tel. 01-4096988, per POST an 1010 Wien, Annagasse 5/1/13, Reihung erfolgt nach Einzahlung

Unser Institut ist in das Ö-Cert Verzeichnis aufgenommen. Dies ist das höchste Qualifizierungsmerkmal in Österreich. Alle TeilnehmerInnen haben somit die Möglichkeit Weiterbildungsförderung in Anspruch zu nehmen, sofern sie förderberechtigt sind. Bitte erkundigen Sie sich bei der für Sie zuständigen Förderstelle.

Organisation und Verantwortung der Fortbildung:

Erwin Bakowsky GmbH, MGT-Akademie: www.mgt-akademie.at,

Karin Dreier, kade@karindreier.com, +436506165708.



FORTBILDUNG ZUM: KPC – Krisenpräventionscoach (ISO 17024 zertifiziert) 2. Semester/berufsbegleitend

Lernen Sie die **Krisenberatung in Theorie und Praxis erfolgreich anzuwenden**. Profitieren Sie vom geballten Wissen aus 20 Jahren Erfahrung in der Arbeit mit Menschen und Organisationen. All das wird mit dem bewährten NeuZeit Methodenmix vermittelt. Als Basis dient die System Theorie.

Im staatlich zertifizierten Lehrgang erwerben Sie die spezifische Qualifikation der Krisenprävention bzw. Krisencoachings. Sie werden zum zertifizierten **Krisenpräventionscoach** ausgebildet.

Nutzen Sie jetzt die Möglichkeit, sich in einem international zertifizierten und anerkannten Institut ausbilden zu lassen (ISO 29990:2010 zertifizierte Bildungseinrichtung). Sie haben Zugriff auf das Know-How zahlreicher international anerkannter Experten wie **Dr. Andrea Kdolsky, Prof. Dr. Sepp Porta, Dr. Günther Ivkovits, uva.**

Fokussieren Sie Ihre Kompetenzen!

INFORMATIONSTAGE	20.02.2015	05.03.2015
Ort:	KURBAD TATZMANNSDORF AG Elisabeth-Allee 1-3 7431 Bad Tatzmannsdorf	Deutsch-Ordenshaus Schloss Gumpoldskirchen Kirchenplatz 4 2352 Gumpoldskirchen
Zeit:	18.00 – 21.00 Uhr	18.00 – 21.00 Uhr

Ihre Investition in eine Weiterbildung mit Zukunft::

Für Lebens- und Sozialberater um € 1.500.- statt € 1.800.- pro Semester

LINK zur NeuZeit Akademie & Anmeldung zum Informationstag:

office@neuzeit-consulting.at - www.neuzeit-consulting.at

NeuZeit – Das Bildungsinstitut

8380 Jennersdorf und 7550 Güssing - 03329/30 404
office@neuzeit-consulting.at - www.neuzeit-consulting.at
UID: ATU60539778 - FN: 150947g - LG Wiener Neustadt





Wolfram Pirchner

„Nur keine Panik“

Ein sehr persönlich geschriebenes Buch, das den Leser sofort emotional berührt und das ermutigt, sein Leben in die Hand zu nehmen. Wolfram Pirchner, TV-Moderator und Mentalcoach, schreibt sehr offen über sein Schicksal, wie er gelernt hat mit seinen Panikattacken umzugehen und auch bei neuen Belastungen standhaft bleibt. Er dachte in den letzten 20 Jahren viel über sich nach und hat es auf sehr beeindruckende Weise aufgeschrieben. Heute denkt Wolfram Pirchner vor allem bewußt darüber nach, wie er sich selbst behandelt. Dieses Buch gibt - neben vielen Informationen - für Betroffene auch sehr viel Unterstützung. Der Autor führt nützliche mentale Techniken an, die das Leben wieder lebenswerter machen.

Verlag Amalthea, April 2014
Gebundene Ausgabe, 240 Seiten
ISBN 978-3850028677
EUR 19,95,-



Patricia Staniek

Profiling: Ein Blick genügt und ich weiß, wer du bist

Patricia Staniek wagt auf bestechende Weise den Spagat zwischen hochwissenschaftlichem Thema und Anwendbarkeit für interessiertes Publikum mit hohem Anwendernutzen. Der menschliche Körper sendet ständig Botschaften aus, die nur darauf warten, entschlüsselt zu werden! „Menschen lesen“ hat nichts mit Magie zu tun, sondern mit Beobachtung und Wahrnehmung. Patricia Staniek erklärt anschaulich, was Gesichtsmimik ausdrückt, was Hände sprechen, was Worte über Gedanken verraten und wie Sie eine Lüge, Täuschung oder Schwindelei erkennen. Bei genauer Beobachtung und empathischer Kommunikation scheinen sich die Türen zu den Köpfen und Herzen der Menschen wie durch Zauberhand zu öffnen.

Verlag echomedia (Mai 2014)
192 Seiten; Broschiert
ISBN-13: 978-3902900166
EUR 24,90



Michael Altenhofer, Roman Braun u. weitere

Mentale Stärke – Band 2 Das Buch zum Wiener Kongress

Erfolgreich Entscheidungen treffen, sich zu Höchstleistungen motivieren, mit Stress richtig umgehen und die eigene Lebensqualität fördern: Das waren die Themen beim zweiten Wiener Kongress für mentale Stärke.

Die beteiligten Wissenschaftler, Coaches und anderen Experten haben die besten Workshop- und Vortragsinhalte in diesem Buch zu Papier gebracht. Sie halten damit ein kompaktes Sammelwerk eines zweitägigen Kongresses in Händen, mit dem Sie die Highlights in Ihr Wohnzimmer holen

Mit Beiträgen von Markus Hengstschläger, Gerd Gigerenzer, Roman Braun, Stefan Kindermann, Antje Heimsoeth, Michael Altenhofer, Werner Schweitzer, Paul Lürzer, Petra Baumgarthuber, Erika Maria Kleestorfer, Harald Janisch, Kristin Walzer, Beatrix Schwärzler, Gabriele Kofler, Martina Reiterer.

Verlag für mentale Stärke (Sep. 2013)

227 Seiten, Taschenbuch

ISBN-13: 978-3200032248

EUR 19,-



Helmut Seidl, Helga Gumpelmaier u. weitere

WOHN-sein: achtsam wohnen – zufrieden leben

Gibt es Grundbedürfnisse im Wohnen, die kulturübergreifend Ähnlichkeiten aufweisen? Warum fühlt man sich in einer Wohnung wohler als in einer anderen? Warum gibt es Räume, in denen uns die Arbeit leichter von der Hand geht als in anderen? Gibt es Raumstrukturen, die Beziehungen behindern, und andere, die Beziehungen fördern? Das sind nur einige Fragen, die in diesem Buch erörtert werden. Es werden sich Menschen angezogen fühlen, die Lebensräume für sich und andere gestalten, aber auch solche, die Menschen begleiten. Durch den systemisch-integrativen Ansatz gewinnen Menschen in psychosozialen Berufen eine breitere Perspektive auf die Situation ihrer Klienten und Klientinnen. Das Wohnumfeld ermöglicht ein verbessertes Hinterfragen von Blockaden und zeigt fokussiert Lösungsmöglichkeiten auf. Das Autorenpaar wohnt und arbeitet gemeinsam im Salzkammergut. Ihr Credo ist es, im Grenzbereich ihrer Professionen, der psychosozialen Beratung und der Architektur, die Wechselwirkungen zwischen Mensch und Raum zu erforschen.

Edition Va Bene (Sep.2014)

300 Seiten. Broschiert

ISBN 978-3851672848

Eur 24,90