

Man ist immer so alt, wie man sich fühlt!

Am Alter an Jahren können wir nichts ändern, am biologischen Alter schon.

Vor kurzem habe ich eine junge Schauspielerin kennengelernt, die in einem Dreiteiler eine Frau im Alter von 16 bis 54 Jahren spielt. Auf die Frage, wie man als junger Mensch die Rolle einer reifen Frau anlegt, erklärte sie, sie habe „ältere“ Frauen auf der Straße beobachtet und kam zu dem Schluss: Tempo rausnehmen!

Ist es wirklich so: Je älter, umso langsamer, umso ungeschickter und weniger beweglich werden wir?

Biologisches Alter

Am Älterwerden in Jahren können wir nichts ändern, am biologischen Alter schon! Das Alter in unserem Pass ist nicht unbedingt gleichzusetzen mit unserem biologischen Alter, das den Zustand und die Fitness von Körper und Geist beschreibt. Hier geht es um unsere Lebensgewohnheiten: wie wir uns ernähren, wie viel Stress wir haben und auf welche Weise wir unseren Körper beweglich und fit halten.

Wir bewundern Menschen, die sich gelenkig, elegant und geschmeidig bewegen: Gut koordinierte Bewegungen wirken attraktiv und jung; lang-

sam, un gelenkig und ungeschickt wirkt alt. Fakt ist, dass ein 60-Jähriger, der sein Leben lang Sport betrieben hat, noch mehr Kraft und Ausdauer besitzt als ein untrainierter 40-Jähriger. Was können wir also tun, um unserem tatsächlichen Alter ein Schnippchen zu schlagen? Am besten, wir trainieren unseren Körper mit ganzheitlichen Bewegungen.

Funktionelles Training

Das bringt Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination. Alles wird gleichzeitig trainiert – zusätzlich erreichen wir Körperstabilität und werden fit für den Alltag. Dabei wird auf Kraftmaschinen verzichtet. Es geht um einfache Übungen, die mit dem eigenen Körpergewicht arbeiten. Ganze Muskelketten werden von den Beinen über Hüfte und Po bis in den Schultergürtel mit natürlichen und komplexen Bewegungen trainiert. Wer will, kann auch kleine Trainingsgeräte einsetzen – sie bieten Widerstand oder sind wackelig, sodass die Muskeln gegenhalten müssen.

Der Effekt: Die gesamte Muskulatur



Mag. Andrea Hütthaler
Sportwissenschaftlerin, Salutovisiorin,
Dipl. Rückengesundheitstrainerin,
Mitglied der Österr. Ges. f.
Lebensberatung, 0732/770450

kommt intensiv zum Einsatz, vor allem die tiefliegende Haltemuskulatur. Diese muss permanent stabilisieren und ausbalancieren – ein richtiger Turbo für den Trainingserfolg.

Der Sinn von Muskelzuwachs ist nicht die Ästhetik, sondern vielmehr die Verbesserung von Bewegungsabläufen. Wer Bewegung in den Alltag integriert, dem ist Gelenkigkeit, körperliches Wohlbefinden mit wiedererfundener Beweglichkeit garantiert.



ImpulsPro

Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

Was Sie schon immer über Winter & Sport wissen wollten ...

Mit der richtigen Vorbereitung bringt Bewegung in der freien Natur die Glückshormone so richtig in Fahrt

Winter & Sport: was für eine herrliche Jahreszeit – und noch dazu während dieser Bewegung machen – einfach wunderbar! Der Schnee knirscht unter den Stiefeln, die Luft ist klar und rein, hin und wieder fällt auch diese herrlich weiße Pracht vom Himmel, wenn Frau Holle ihre Kissen ausbeutelt.

Wir leben in einem der schönsten Länder der Welt mit 4 Jahreszeiten. Und in jeder haben wir die Möglichkeit, uns – angepasst an die Gegebenheiten der Natur – mit Freude zu bewegen. Wir müssen es „nur“ TUN! „Und wann der Schnee staubt, und wann die Sonne scheint, dann hab i alles Glück in mir vereint, i steh am Gipfel, schau obi ins Tal, a jeda ist glücklich, a jeda fühlt sich wohl ...“ Wolfgang Ambros bringt es sehr gut auf den Punkt: Die Winterwelt, die gute Luft in den Bergen und die Bewegung dabei bringen die Glückshormone so richtig in Fahrt. Da muss man sich einfach wohlfühlen – es geht fast nicht anders, weil der Organismus das regelrecht ganz automatisch macht.

Und wenn wir uns dann auch auf die Wintersportarten ein bisschen



Mag. Manfred Simonitsch
CompanyHealthCoaching
Mitglied der Österr. Ges. f.
Lebensberatung, 0732 / 770450

spezieller vorbereitet haben, dann kann ja wirklich nichts mehr schief gehen: ein bisschen Kondition (Ausdauerleistungsfähigkeit) getankt beim speziellen Ski-Aerobic, ein bisschen mehr Kraft und Kraftausdauer trainiert für die schnellen Abfahrten auf den großartig präparierten Pisten – und schon spielen die einen oder anderen Buckel auf der Piste keine Rolle mehr! Die eigene Beweglichkeit über Gymnastik oder Yoga trainiert, die jeden Affen vor Neid erblassen lassen

würde. Damit haben Sie beste Voraussetzungen, um jede Minute in unserer wunderbaren Umgebung genießen zu können. Egal, ob Sie langlaufen wollen (skaten oder klassisch), eine Schneeschuhwanderung quer durch den herrlichen Tiefschnee planen oder eine Abfahrt mit Skiern auf einer der unzähligen Pisten durchführen wollen: Die beste Vorbereitung erfolgt über ein Training des Stütz- und Bewegungsapparates. Denn auch die Rodelpartie nach der Hüttengaudi wird vor allem dann verletzungsfrei gelingen, wenn die muskulären Voraussetzungen so gut sind, dass dies mit Leichtigkeit und Geschmeidigkeit bewerkstelligt werden kann.

Dazu noch ein Tipp vom Sportwissenschaftler: Wenn Sie die Winter- und Sport-Erfahrung mit Ihren Kindern oder Enkelkindern teilen, dann haben wir alle was davon: Sie, weil es noch mehr Spaß macht, die Kinder, weil diese sowieso einfach riesig viel Freude im Winter und an der Bewegung haben und wir, weil wir dann von Ihnen und Ihrer guten Laune angesteckt werden. DANKE und viel Erfolg 2014!



Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

Skalierung: 100 %

Männer haben keine Depressionen!?

Das Streben nach Macht, Anerkennung und Erfolg fordert seine Opfer. Dabei ist es verblüffend einfach, dem Leben eine positive Wendung zu geben.

Erfolgreiche Männer sind noch immer in der Außenwahrnehmung und in ihrer Selbsteinschätzung das „starke“ Geschlecht: körperlich und seelisch, jedenfalls sehen sie sich selbst so. Und ihr Ansehen in der Gesellschaft ist hoch. Dennoch leiden immer mehr erfolgreiche Männer an Depressionen oder Burnout, geben dies jedoch nur im äußersten Notfall zu und holen sich viel seltener Hilfe und Unterstützung als Frauen. Sie meinen, mit ihrer Not alleine fertig werden zu müssen oder zu können. Oder weil sie ihre Probleme ganz einfach verdrängen, bis es nicht mehr geht.

Ich selber habe nach einer erfolgreichen Karriere als Autohändler und langjähriger Mitarbeiter beim Roten Kreuz einen Zusammenbruch erlitten und danach mein Leben radikal verändert. Ich weiß aus eigener Erfahrung, welche Lebenseinstellungen dazu führen können, dass Männer das Gefühl für sich selbst verlieren und in eine Depression als Endstation der Entfremdung von ihren eigenen Bedürfnissen rutschen. Dabei gefährden sie



Gottfried Huemer
Diplom. Lebensberater,
Unternehmensberater
Vizepräsident der ÖGL Österr.
Gesellschaft für Lebensberatung
0732/770450

ihre Gesundheit und ihre Beziehungen.

Selbstmord auf Raten

In meiner Begleitung von erschöpften Männern habe ich tatsächlich oft erlebt, dass sich viele buchstäblich zu Tode schinden. Männer betreiben oft

„Selbstmord auf Raten“, wenn sie sich keine Auszeiten gönnen, mit Alkohol und Aufputzmittel anfüllen oder Überlastungssymptome jahrelang mit Pillen in Schach zu halten versuchen.

Im Lauf meiner Beratungspraxis konnte ich beobachten, wo ihr Leben aus dem Ruder läuft. Diese jahrelangen Erfahrungen habe ich nun im Buch „Männer haben keine Depressionen“ zusammengefasst (Kreuz Verlag, ISBN 978-3-451-61189-6). Es beschäftigt sich damit, wie Männer ticken, wie sie das Streben nach Macht, Geld und Anerkennung antreibt und wie dramatisch ihr Leidensdruck werden kann. Wie verhalten sie sich bei Depressionen? Warum wird ihr Leiden nicht erkannt? Und welche Wege gibt es aus der Sackgasse, in die sie sich manövriert haben? Hat man allerdings erkannt, auf welchen dramatischen Weg das Streben nach Macht, Anerkennung und Erfolg geführt hat, so können geschulte LebensberaterInnen verblüffend einfache Wege und Antworten aufzeigen, die dem Leben eine positive Wendung geben.



Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



Skalierung: 100 %

Wertlos gibt es nicht!

Lebensmittel im Müll? Ja, tonnenweise! Neue Initiativen wehren sich mit kreativen Ideen.

Laut FAO (Food and Agriculture Organization) werden global 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel pro Jahr weggeworfen. Das entspricht rund 1/3 aller weltweit produzierten Nahrungsmittel.

In Österreich werden pro Jahr an die 160.000 Tonnen an bereits geöffneten sowie original verpackten Lebensmitteln verworfen, wenngleich diese bei rechtzeitigem Verzehr genießbar gewesen wären.

Pro Haushalt werden Waren im Wert von 300 € entsorgt – dies entspricht 19 kg pro Einwohner. Am häufigsten entsorgt werden Brot, Süß- und Backwaren (28%), Obst & Gemüse (27%), Milchprodukte & Eier (12%). (Quelle: Lebensministerium VI/6)

Ursache sind unter anderem die falsche Beurteilung von Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum. Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist jener Zeitpunkt, bis zu dem die Ware bei richtiger Lagerung ihre spezifischen Eigenschaften behält, jedoch danach noch lange nicht als verdorben gilt.

Das Verbrauchsdatum wird bei leicht verderblichen Lebensmitteln verwendet, die in mikrobiologischer



Mag. Eva Fauma
Ernährungswissenschaftlerin,
Mitglied der ÖGL Österr. Ges. f.
Lebensberatung, 0732/770450

Hinsicht nach kurzer Zeit eine unmittelbare Gefahr für die menschliche Gesundheit darstellen könnten (LMKV 2011).

Zahlreiche Aktionen wehren sich gegen Nahrungsmittel im Müll mit kreativen Ideen:

- „Tafel statt Tonne“ – Tafel ist eine gemeinnützige Organisation, die überschüssige Lebensmittel an Bedürftige weitergibt.
- Ob Wiener, Salzburger oder Panno-

nische Tafel, ob Tischlein deck dich aus Vorarlberg oder „food sharing“ in Deutschlands Städten: Aktivisten treffen sich zum „Containern“ – dabei werden in Müll-Containern von Supermärkten und Fabriken verwertbare Konsumgüter der Wertschöpfungskette zurückgeführt.

- „Wastecooking“ – eine konsumkritische Koch-Show aus Salzburg – versteht sich als kreativer Protest gegen die Verschwendung. Die sog. Müllküche verwenden Zutaten, die bei Wastecooking-Streifzügen kostenfrei beschafft werden und kreieren daraus genüssliche Rezepte. Nach der Devise „aus der Tonne in den Topf“.

- Zudem schmücken sich vermehrt Haubenlokale zur Initiative „Restkochen“ als kulinarischer Beitrag zur Müllvermeidung.

- Das österreichische Lebensministerium hat zudem die Initiative „Lebensmittel sind kostbar!“ gestartet und zeichnet erstmals Projekte zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen mit dem ausgeschriebenen Preis „VIKTUALIA 2013“ aus (Einreichungsfrist 15. März 2013).

Also: don't waste it – cook it!



Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

Skalierung: 100 %

Psychohygiene für pflegende Angehörige

Häusliche Pflege ist kraftraubend und wird wenig wertgeschätzt. „Auszeit“ ist machbar und tut Körper und Seele gut.

Mehr als 70% aller pflegebedürftigen ÖsterreicherInnen werden von ihren Angehörigen zu Hause betreut. In den meisten Fällen sind es die Frauen. Da dies oft ein „Job“ rund um die Uhr ist, sie sich selbst dabei vergessen und so aufopfern, führt es meist dazu, dass die pflegenden Personen ihre eigenen Bedürfnisse sowohl in körperlicher als auch psychischer Hinsicht vernachlässigen und sich nicht selten überfordert fühlen. Darunter leidet auch die gesamte Familie. Dazu kommt noch, dass für die in der eigenen Familie geleistete Arbeit viel zu wenig Wertschätzung in unserer Gesellschaft entgegengebracht wird und meist auch die sozialen Kontakte weniger werden.

„Wer sich selbst Gutes tut ...

... kann auch anderen Gutes tun!“ Genau das müssen betreuende bzw. pflegende Angehörige für sich beherrzigen, damit sie nicht ausbrennen und krank werden.

Hier einige Tipps zum Kraftschöpfen, um die Aufgaben und Belastungen des Pflegealltags zu bewältigen:



Mag. Gerlinde Stropek
Dipl.-Lebensberaterin, Kunsttherapeutin, Mitglied der Österr. Ges. f. Lebensberatung, 0732/770450

- Setzen Sie sich bequem hin, schließen die Augen, atmen Sie tief ein und aus, beobachten Sie, wie sich Ihr Bauch dabei hebt und senkt; richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren ganzen Körper. Bei den Füßen beginnend aufwärts bis zum Kopf, indem Sie ganz bewusst spüren, wie die Füße mit dem Boden verbunden sind, Ihre Wirbelsäule spüren, die Schultern locker lassen, um die Anspannung loszulassen, weiter in den Kopf, so dass Sie auch hier die

Spannungen loslassen können.

- Versuchen Sie ganz bewusst, 3 Minuten pro Tag zu lächeln: Setzen Sie sich mit geschlossenen Augen hin und holen Sie sich schöne Erinnerungen, die Ihnen Freude bereitet haben. Dadurch kriegen Sie positive Energien, die Ihnen wieder Kraft geben und die Sie dieses Lächeln wieder weitergeben lassen.
- Nehmen Sie sich Auszeit! Treffen Sie sich mit einer Freundin, die Ihnen zuhört, mit der Sie lachen und ganz bewusst abschalten können. Dazu müssen Sie ein soziales Netz schaffen mit Personen, die Sie auch mal entlasten, wenn Sie Ihre Angehörigen nicht alleine lassen können.
- Suchen Sie Kontakt zu einer Angehörigen-Selbsthilfegruppe! Dort können Sie sich mit Gleichgesinnten austauschen und so seelische Unterstützung erfahren.

Wenn Sie merken, dass Sie überfordert und erschöpft sind und das Gefühl haben, es alleine nicht mehr zu schaffen, dann scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.



Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

Skalierung: 100 %

Im Frühling neu durchstarten

Wir können selbst viel zur Verbesserung des Klimas in unserem Umfeld beitragen. Hier ein paar simple Tipps...

Nach diesen düsteren, nebeligen und regnerischen Wochen steigt die Sehnsucht nach der wärmenden Frühlingssonne, nach den ersten Blumen im Garten, nach der ersten Rad- oder Wandertour in der aufkeimenden Natur.

Der Frühling ist die Zeit der Veränderung und des Neuanfangs. Das gilt nicht nur für Mutter Natur, sondern auch für uns Zivilisationsgenießer. Und so kann es auch kein Zufall sein, dass die Fastenzeit in das Frühjahr fällt. Wir sind schlicht darauf gepolt, im Frühling durchzustarten und uns von den Dingen zu befreien, die nicht gut für uns sind. Und neben ungesunder Kost können das auch Verhaltensmuster sein, die uns das Zusammenleben mit unserem Umfeld erschweren.

Versuchen Sie einmal, die folgenden typischen Beziehungssünden zu umgehen oder zu vermeiden. Sie werden sehen, dass sich das Gesprächs-„Klima“ deutlich verbessert.

Killer-Wörtchen „immer“

Sätze wie „Immer machst du das und



Mag. Franz Landerl
Diplom-Lebensberater und Supervisor,
Berufsgruppensprecher der LSB,
Vorstandsmitglied der ÖGL,
0732 / 77 04 50

das!“ oder „Sie sind immer gleich eingeschnappt!“ sind verbale Beziehungstäter. Wenn Sie mit jemand uneins sind, sagen Sie nicht, wie sich der Betreffende verhält und fühlt. Sprechen Sie vielmehr in der Ich-Form und bringen Sie damit zum Ausdruck, was Sie eigentlich bewegt.

Bitte und Danke

Im Zuge der täglichen Belastungen bleibt für höfliche Formulierungen nur selten die Zeit oder der Nerv. Dennoch sollten wir dabei nie vergessen, dass gegenseitiger Respekt – auch mit diesen beiden Wörtern ausgedrückt – allen im Miteinander gut tut. Schätzen Sie es, indem Sie nicht auf Bitte und Danke in Ihrer alltäglichen Kommunikation verzichten!

Aussprechen, was Sache ist

Eine kluge Frau sagte einmal, „Leute sagen meist nicht, was sie wollen. Deshalb bekommen sie auch nicht, was sie wollen.“ Der Satz stammt von Popsängerin Madonna – und die bekommt ja bekanntlich immer, was sie will. Was nun aber für die Karriere im Musikgeschäft gilt, beansprucht in privaten und geschäftlichen Beziehungen umso mehr Gültigkeit. Mein Gegenüber ist ja kein Hellseher. Woher soll meine Kollegin, mein Partner, mein Kind wissen, was ich meine, wenn ich es nicht deutlich ausdrücke oder kommuniziere?!



Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



Stromkreis Mensch

Wie gut sind die Energiequellen für unseren Organismus, wie hoch die Reibungsverluste beim Transport, und welchen Output dürfen wir erwarten?

Sie kennen den aktuellen Werbespot eines österreichischen Energieunternehmens? Ein Bub ist fasziniert vom Verlauf der Stromleitung, die ihn dann gleich in die Nähe eines Wasserkraftwerkes führt. Das hat sich die Wirtschaft vom System Mensch abgeschaut!

Haben Sie sich schon überlegt, welches faszinierende (Energie-) System in unserem Organismus installiert ist? Von wo und wohin all unsere Energieleitungs-systeme führen? Und wo überall Strom (Energie) gebraucht wird? Denken, sehen, riechen, bewegen, fühlen... überall fließt Energie. Aber wo kommt diese Energie her? In der Energiewirtschaft gibt es verschiedene Quellen mit mehr oder weniger gutem Input/Output-Verhältnis: Atom-Strom, Wasser- und Windkraft, Strom aus Kohle- oder Gaskraftwerken. Ähnlich ist das im Energiesystem unseres Organismus: Welche Nahrungsmittel oder Nahrungsmittelkombinationen sind wirklich gute, weil mit einer möglichst hohen „biologischen Verfügbarkeit“ übersetzt? Welche Nahrungsmittel



Mag. Manfred Simonitsch
CompanyHealthCoaching,
Mitglied der Österr. Ges.
f. Lebensberatung,
0732 / 77 04 50

können vom Organismus mit möglichst wenig Aufwand bestmöglich für die Energiegewinnung genutzt werden, und zwar mit möglichst geringen Nebenwirkungen? Und dann die Leitungen, die überall dorthin führen, wo der „Strom“ gebraucht wird. Auch hier kommt es darauf an, dass diese Leitungen von höchster Güte sind, um

möglichst wenig „Reibungsverlust“ zu haben – damit auch möglichst viel von dem, was im wahrsten Sinn des Wortes „eingespeist“ wurde, auch dort ankommt, wo es gebraucht wird. Sind die Leitungen irgendwo zusammengedrückt oder können Sie „frei“ verlaufen? Gibt es Engstellen in den Leitungen bzw. den einen oder anderen Knick?

Nur wenn Sie sorgsam mit Ihrem Organismus umgehen, kann dieser Höchstleistungen vollbringen. Das heißt auf den Punkt gebracht: Viel Schlaf, ein gutes Verhältnis von Be- und Entlastung, beste Zutaten für Ihre Nahrungsmittel, möglichst naturnahe Grundnahrungsmittel und viel gutes Wasser.

Eine hohe Qualität an Bewegung ist zentraler Bestandteil eines funktionierenden Organismus. Sie ist von höchster Bedeutung für die Leitungsqualität Ihres Systems. Denn: Bewegung ist Leben und Leben heißt Bewegung. Alles fließt, alles ist in Bewegung, in guter Bewegung, viel Spaß dabei!



Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

Skalierung: 100 %

Jede Reise beginnt mit dem „Ersten Schritt“!

In schwierigen Lebenssituationen kann externe Begleitung helfen, um wieder positiv in die Zukunft zu schauen.

Ich kann mich noch sehr gut erinnern, als ich vor Jahren, so um die Frühlingszeit, meine Lebenslandkarte betrachtete. Mein damaliger Standort: Ich befand mich in einer „Sackgasse“. Ich brauchte unbedingt neue, persönliche Ziele in meinem Leben, sprich Veränderung! Beruflich wie auch privat hatte ich einige Baustellen zu bewältigen. Die vielen Ratschläge, gutes Zureden und Sprüche wie: „Das wird schon wieder!“, „Das ist nur so eine Phase!“, „Bitte überstürze nichts!“, halfen mir aber keineswegs zu einer konkreten Lösung. Ich war verzweifelt, hatte schlaflose Nächte, mein Körper fühlte sich leer und ausgebrannt an. Ich konnte nicht mehr, war blockiert und wusste: So kann es nicht weitergehen!

Zureden hilft wenig

Meine Freundin gab mir den Tipp: „Geh doch mal zu einem Lebensberater! Der ist neutral, emotional nicht verstrickt und versucht, gemeinsam mit dir Lösungen für deine Situation zu erarbeiten.“ Na ja, dachte ich mir, „hilft's net, schod's net!“ In meiner Situation



Martina Artner
Diplom-Lebensberaterin,
Mitglied der Österr. Ges.
f. Lebensberatung,
0732 / 77 04 50

griff ich nach jedem Strohalm.

So begab ich mich auf meine persönliche Reise und setzte den „Ersten Schritt“. Anruf, Terminvereinbarung, Gespräche ... und siehe da: Es gab Licht am Ende des Tunnels. Natürlich brauchte alles seine Zeit, doch heute kann ich sagen: Es war eine der besten Entscheidungen in meinem Leben, mir professionelle Beratung bzw. Begleitung zu holen!

Auf Touren kommen

In der heutigen schnelllebigen, hektischen Zeit wird der Druck auf uns Menschen immer mehr. Dazu kommen noch besondere Lebensherausforderungen sowie Krisen wie Überbelastung, Trennung, Tod, Partnerschaftsprobleme, Generationskonflikte, Single-Dasein, Erziehung, gesundheitliche Situation u. v. m.

Wieder den Sinn des Lebens zu finden, die eigenen Ressourcen erkennen, eine aktive positive Lebensgestaltung neu zu erlernen, ist die Aufgabe eines jeden Beraters. Lebensberatung unterstützt Einzelpersonen, Paare, Teams und Gruppen beim Erarbeiten von Lösungen. Wir als professionelle psychosoziale Berater stellen gerne unser Angebot, Sie ein Stück Ihres Weges zu begleiten, um – so wie ich damals – wieder auf die persönliche Straße des Lebens aufzufahren, um positiv, glücklich und zufrieden in die Zukunft schauen zu können.

Der erste Schritt ist immer fällig! Und der deutsche Schriftsteller Martin Walser bringt es auf den Punkt: „Dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße!“



Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

Skalierung: 100 %

Konflikte als Chance begreifen

Konflikte sind alltäglich und normal. Aber wie gehen wir damit um?

Frühling bedeutet für viele Aufbruchsstimmung und Veränderung. Wir wollen heute auch Konflikte von einer anderen, neuen Seite betrachten. Denn ähnlich wie der Frühling, können auch sie positiv betrachtet werden.

Konflikte sind alltäglich und normal. Es stellt sich nur die Frage, wie wir damit umgehen. Welche Anteile liegen bei uns selbst? Hinterfragen wir das oder neigen wir zur Schuldzuschreibung und Schuldzuweisung? Konflikte können auch als Chance gesehen werden, Chancen für persönliche Veränderungen. Veränderungen und Veränderungsprozesse sind aber oft unangenehm, anstrengend und mit Ängsten verbunden.

Aber was ist nun ein Konflikt? Das Wort kommt aus dem Lateinischen „confligere“ und bedeutet „zusammenprallen“, „zusammenstoßen“. Von einem Konflikt spricht man dann, wenn zwei oder mehrere Personen (Parteien) mit unterschiedlichen Handlungstendenzen in einem gemeinsamen Konfliktfeld aufeinanderprallen.

Anders als beim Problem, sind bei Konflikten unangenehme Gefühle beteiligt.



Mag. Andreas Urich, Fach- und Verhaltenstrainer, Psychosozialer Coach, Mitglied der Österr. Ges. f. Lebensberatung, 0732 / 770450

Neben unfreundlichen oder mürrischen Tönen sind oft ironische, aggressive Bemerkungen („verbale Giftpfeile“), eine sich aufbauende Distanz, ein Spannungsgefühl („dicke Luft“), auftretende Ignoranz oder mangelnde Informationsweitergabe typische Erkennungsmerkmale.

Lösung nur am Anfang möglich

Die gleichen Ängste, die Menschen davor haben einen Konflikt anzusprechen, treten auch bei einem nicht angesprochenen Konflikt auf. Irrationale Ängste vor einer Aussprache und ne-

gative Folgen eines schwelenden Konflikts können sein: Furcht vor Sympathie-Verlust oder Entzug, Furcht vor weiteren Kränkungen und Verletzungen, vor der Überlegenheit des Anderen, vor den Konsequenzen, vor dem eigenen Scheitern, vor der Eskalation oder Furcht vor dem Gesichtsverlust.

Nach erfolgreicher Konfliktlösung treten immer Erleichterung, eine Verbesserung der Beziehung, eine Erweiterung der Konfliktlösekompetenz ein.

Aber Konflikte können nur in der Entstehungsphase selbst gelöst werden. Glasl (1999, 2004) unterscheidet 9 Konflikteskalationsstufen – von der Verhärtung bis zur gegenseitigen Vernichtung. Ab der dritten Stufe ist die Grenze der Selbsthilfe erreicht. Je länger ein Konflikt schwelt und nicht angesprochen wird, desto wahrscheinlicher ist es, dass er die Konflikteskalationsstufen immer weiter hinaufklettert. Externe Hilfe kann zwischen Parteien vermittelnd unterstützend wirken. Aber auch Beratungen in Form von Einzelgesprächen können hilfreich sein – egal ob im Unternehmen als Führungskraft, als MitarbeiterIn oder im (Beziehungs-)Alltag.



Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

Skalierung: 100 %

Was die Seele essen will – Ernährung in stressigen Zeiten

Mit ausgewogener Kost können wir neue Energie schöpfen und anstrengende Phasen gut durchtauchen.

Googeln wir das Wort Stress, so bekommen wir fast 600 Millionen Einträge. Setzt man Stress und Ernährung in Bezug, so sind es immer noch rd. 8 Millionen Treffer. Die Themen sind brisant. Der Zusammenhang von körperlichem und seelischem Stress mit Ernährung wird immer häufiger diskutiert. Zwei Ansätze sind dabei interessant. Einerseits scheint uns Stress im Übermaß zu einer unausgewogenen Ernährung zu treiben. Dabei wird häufig auch zu viel vom Falschen gegessen. Andererseits ist gerade in stressigen Lebensphasen eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung besonders wichtig; denn der Stressstoffwechsel raubt uns Energie und Vitalstoffe. Raffinierte, nährwertlose Lebensmittel mit viel Zucker, tierischem Fett, Salz und Lebensmittelzusätzen belasten den Körper zusätzlich.

Beruf, Familie und der hektische Alltag machen Stress fast unvermeidbar. Manche Dinge lassen sich ad hoc nicht so leicht verändern. Aber wir können Körper und Seele unterstützen durch das, was wir zu uns nehmen. Damit schöpfen wir wieder Energie und kön-



**Mag. Ariane Hitthaller,
MSc, S.N.H.S.Dip., Salutovisorin®,
Ernährungsberaterin und
Public Health Consultant
Mitglied der ÖGL Österr. Ges. f.
Lebensberatung, 0732 / 770450**

nen anstrengende Phasen gut durchtauchen. Fachkundige Beratung ist hier sehr hilfreich, denn jeder reagiert anders und hat in solchen Situationen unterschiedliche Bedürfnisse. Bewegung, Entspannung sowie eine ausgewogene Ernährung werden hier zu einem Anti-Stress Programm kombiniert.

Körper und Seele brauchen in Zeiten starker Belastung kohlenhydratreiche Kost mit genügend B-Vitaminen, Kalzium, Magnesium und Kalium. Vollkornbrot, Pasta, Cerealien, Obst und Gemü-

se, aber auch Bananen und Nüsse sind hier Mittel zum Zweck. Kaffee ist zwar prinzipiell in Maßen nicht schlecht, aber: er kann Stress, innere Unruhe und Nervosität verstärken und die Magenschleimhaut reizen!

Neue Forschungserkenntnisse zeigen: In stressigen Phasen braucht unser Gehirn mehr Energie. Wir bekommen Heißhunger, oft auf süßes und energiereiches Essen. Das Gehirn braucht zwar mehr Glukose, doch das Ausmaß der Kalorienzufuhr ist dann meist zu hoch. Das spiegelt sich auf der Waage wider. Und schon geraten wir in einen Kreislauf: Das steigende Gewicht führt zu Unzufriedenheit und dem Wunsch zur Gewichtsreduktion. Das kann zu zusätzlichem Stress führen. Kein Grund zur Unruhe, denn dieser Kreislauf kann auch wieder durchbrochen werden! Man muss ihn nur durchschauen. Neueste Theorien besagen, dass man vor einer Ernährungsumstellung ein geeignetes Stressmanagement einleiten sollte. Lässt der Stress erst nach, purzeln die Kilos auch viel leichter. Erfolgreiche Beratungsansätze kombinieren also immer beides.



Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

Skalierung: 100 %

Genießen macht gesund

Genussmomente verschaffen uns eine Pause und lassen (Alltags-)Probleme in den Hintergrund treten

Termine, Verpflichtungen, Ansprüche bestimmen oft unser Leben. Die Tage sind angefüllt mit den unterschiedlichsten Tätigkeiten. Manchmal verlieren wir dabei das Gefühl dafür, was uns gut tut, und können uns von den Belastungen nicht mehr wirklich erholen. Wir werden unzufrieden und sind in Gefahr, uns zu überfordern.

Dabei sind wir mit einer wunderbaren Fähigkeit beschenkt, die es uns ermöglicht, innezuhalten und Freude oder auch Glück zu empfinden: Wir können genießen. Mit allen unseren Sinnen. Wir können hören, sehen, riechen, schmecken, tasten, wir können uns wohlfühlen und uns selber eine Freude machen. Und alles, was wir dafür brauchen, ist in uns und um uns herum. Und mit jedem Genuss erleben wächst auch unsere Lebenszufriedenheit. Das können wir trainieren.

Ich muss nur für einen Moment innehalten und bewusst wahrnehmen, was ich spüre. Nicht wenn ich viel konsumiere, kann ich auch automatisch viel genießen. Das achtsame und bewusste Erleben ist es, das etwas zum Genuss macht und mich dabei in die



Mag. Brigitte Kaiser,
Diplom-Lebensberaterin,
Mitglied der Österr. Ges. f.
Lebensberatung, 0732 / 77 04 50

Gegenwart und zu mir selber holt. Für eine Weile verschwinden dann unangenehme Erfahrungen, Probleme, Ärger, denn ich kann nicht genießen und mich gleichzeitig unwohl fühlen. So schaffe ich mit jedem kleinen Genussmoment zumindest eine Pause in den Anforderungen des Lebens. Und werde mit jedem Genuss auch für die anderen genießbarer.

Genießen braucht nicht viel Zeit, oft nur einen Augenblick. Ich gehe ein paar Schritte barfuß im Gras oder auf

dem warmen Asphalt, ich spüre den Wind, der mir die Haare aus dem Gesicht weht, streichle bewusst über das weiche Fell meiner Katze, ich freue mich am Geruch meines Shampoos oder am Duft des Flieders, genieße das warme Wasser auf meiner Haut, wenn ich am Morgen unter der Dusche stehe. Es kann ganz spontan entstehen. Oder ich kann mir einen Genuss vornehmen, ein angenehmes Erlebnis planen.

Genuss ist etwas sehr Individuelles. Was dem einen Freude macht, kann für eine andere unangenehm sein. Entspannen auf der Couch oder Laufen bei Sonnenaufgang, ein schmackhaftes Essen im Restaurant oder ein Imbiss am Würstlstand, klassische Musik oder ein Rockkonzert, ein warmes Vollbad oder Schwimmen im Bergsee – so einzigartig wie jeder Mensch, so einzigartig ist auch, was und wie jede(r) genießt. Sammeln Sie Glücksmomente. Schicken Sie Ihre Sinne auf Entdeckungsreise. Der Alltag ist gefüllt mit persönlichen Genussmöglichkeiten. Finden Sie heraus, was für Sie angenehm und lustvoll ist, und genießen Sie sich gesund!



Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

Ein erfolgreiches oder besser: ein gelungenes Leben?

Nicht Stress und Druck, vielmehr eine tiefe innere Zufriedenheit lassen den Unterschied spüren und erkennen ...

So gerne wollen wir erfolgreich sein, ob im Beruf oder privat: eine erfolgreiche Karriere, eine erfolgreiche Beziehung, ein erfolgreiches Tennismatch oder Golfturnier. Es gibt Kurse für „Erfolgreiche Bewerbung“, „Erfolgreiches Dating“, Zeitschriften zu allerlei erfolgreichen Behandlungsmethoden, Online-Magazine über „Erfolgreiche Erziehung“ und vieles mehr. Erfolg bedeutet oft: besser, schneller, attraktiver, vitaler ... zu sein.

Erfolg und Stress

Erfolgreich zu sein kann als Steigerung der Überlebensfähigkeit gesehen werden und führt meist zu Anerkennung, Lob und Wertschätzung. Soweit grundsätzlich gut. Und doch höre ich oft in Beratungen, dass sich viele Menschen unter Druck fühlen, erfolgreich sein „zu müssen“. Das ständige Streben nach Erfolg grenzt voneinander ab und lässt uns leicht übersehen, was gelingendes Leben ausmacht: in tiefen persönlichen Beziehungen zu anderen Menschen zu stehen und unser Potenzial entfalten zu können, Freude und Zufriedenheit zu empfinden, bei dem was wir tun.

Wenn die Anforderungen unseren



**Elfriede Zörner, Diplom-Lebensberaterin, Salutovisorin®
Präsidentin der ÖGL Österr. Ges. f. Lebensberatung
0732/770450**

Fähigkeiten entsprechen, sodass wir weder unterfordert noch überfordert sind, dann empfinden wir Freude bei unserem Tun, geraten in einen Zustand der Zufriedenheit. Dies wird gerne als Flow bezeichnet, als ein Gefühl des völligen Vertiefens und Aufgehens in einer Tätigkeit. Wir vergessen uns selbst, unsere Umwelt, unsere Sorgen und Ängste, da die ganze Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt liegt: in der erfüllenden Bewältigung der aktuellen Aufgabe. Alle Hand-

lungsabläufe werden in harmonischer Einheit von Körper und Geist mühelos erledigt. Wir haben auch danach noch das gute Gefühl, es ist uns etwas gelungen.

Unsere Potenziale entfalten

Wie schon die Sprache zeigt, steckt in dem „Es ist gelungen“ etwas mehr als nur die eigene Aktivität. Der Neurobiologe Gerald Hüther spricht vom Geheimnis des Gelingens, das weder richtig beschreibbar noch erklärbar ist, sondern sich offenbaren muss. „Das heißt, dass es immer und überall da ist und wirksam wird, unabhängig von uns und unserem Zutun.“ Die ganze Evolution, wie sich unsere Erde mit all dem Leben in seiner Vielfalt und Fülle entwickelt hat, beweist dies. Wenn es uns dann gelingt, uns selber als etwas Gelungenes zu erkennen, dann fällt es uns leichter, unser Potenzial zu entfalten, in uns schlummernde Fähigkeiten zu wecken. Wir spüren uns im Fluss des Lebens, wir erfahren, wie er durch uns und andere angereichert wird und fließen gemeinsam in ein Meer neuer Möglichkeiten.

Erfreuen Sie sich am Gelingen!



Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

Vom Wert der Schnelligkeit

Schnelligkeit kann man trainieren. Dann fallen nämlich auch langsame Bewegungen leichter.

Erinnern Sie sich an das vor 20 Jahren erschienene Buch von Sten Nadolny „Die Entdeckung der Langsamkeit“? Dieser Buchtitel wurde mit den Jahren fast zur Redewendung.

Der Autor wollte unter anderem zeigen, dass die Verlangsamung des Lebenstempos Qualität bringt – ein wichtiger Ansatz zum Nachdenken und vielleicht auch Nachlebens in einer Zeit, in der Burn Out immer mehr in den Vordergrund tritt.

Andererseits wird in dem Buch deutlich, dass es ohne schnelles Erfassen der Lage im Leben zu Problemen kommen kann. Denn wir dürfen den Stellenwert der Schnelligkeit nicht außer Acht lassen. Zwar geht sie oft einher mit Oberflächlichkeit – und Langsamkeit mit Gründlichkeit – aber wir müssen im Alltag eben oft auch schnell sein; wenn wir einen Zug gerade noch erreichen wollen, etwas vergessen haben, noch etwas einkaufen müssen ... in all diesen Situationen sind wir mit einer gut trainierten Schnelligkeit im Vorteil.

Was bedeutet Schnelligkeit?

Es geht um schnelles Reagieren und



Mag. Andrea Hütthaler,
Sportwissenschaftlerin,
Salutovisiorin,
Dipl. Rückengesundheitstrainerin,
Mitglied der Österr. Ges. f.
Lebensberatung, 0732/770450

Handeln. Schnelligkeit ist die Fähigkeit, auf einen Reiz bzw. auf ein Signal hin schnellstmöglich zu reagieren. Sie gehört zu den motorischen Grundeigenschaften und nimmt mit dem Alter ab. Im Laufe unseres Lebens werden wir also immer langsamer.

Viele Fitness-Sportler trainieren zu einseitig, konzentrieren sich auf ein

intensives Krafttraining oder tun z.B. durch Laufen nur etwas für ihre Ausdauer. Wer aber rundum fit sein will, darf auf die Schnelligkeit nicht vergessen. Wer zu einseitig trainiert, verliert auf Dauer die Schnelligkeit. Sie brauchen wir jedoch für viele Sportarten. Denken Sie an alle Ballsportarten, an Tennis oder auch beim Schischwung kann eine schnelle Reaktion entscheidend und hilfreich sein.

Wichtig ist bei der Ausführung der Schnelligkeitsübungen, dass Sie immer mit Ihrer maximalen Geschwindigkeit trainieren. Nur dann können Sie Ihre Schnelligkeit wirklich verbessern. Die kurzen Sequenzen (etwa 6 sec) stehen immer am Anfang Ihres Fitnessstrainings – bereits gut aufgewärmt – so kommen Sie weg vom Trainingsalltag und genießen eine reizvollere Einheit.

Wir gewinnen an Lebensqualität, wenn wir schnell reagieren und handeln können. Wir gewinnen an Wendigkeit, Geschicklichkeit und Spritzigkeit; wir werden beweglicher, gewandter und flexibler. Die Koordination wird besser und auch langsame Bewegungen fallen leichter.



Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at