

# Glaubenssätze erfolgreich ändern!

## Positive Glaubenssätze erhöhen die Lebensqualität

Kommen Sie bei manchen Themen einfach nicht voran, obwohl Sie grundsätzlich die Richtung wissen, in die es gehen soll? Kennen Sie Gedanken oder Sätze wie „Das schaffe ich nie“, „Ich bin nicht liebenswert“, „Ich bin machtlos“ oder „Mein Leben ist ein Chaos“? Ursache dafür können versteckte Glaubenssätze sein.

Glaubenssätze sind Sätze, Gedanken, Vorstellungen, welche wir täglich denken und sagen. Sie sind uns sehr leicht zugänglich. Unsere Kernüberzeugungen sind tiefe Überzeugungen, die unbewusst unser Denken und Handeln beeinflussen (Preisendörfer, 2013). Das Unbewusste unterscheidet nicht zwischen wahr und falsch und somit leben wir auch nach den Glaubenssätzen und Kernüberzeugungen, die wir im Laufe unserer Biographie gehört oder immer wieder selbst gedacht und gesagt haben. Manche Überzeugungen sind leichter zugänglich als andere. Das Bewusstwerden von negativen Überzeugungen, die unser Verhalten beeinflussen, ist bereits der erste Schritt zur Veränderung.

Glaubenssätze beeinflussen jegliche Bereiche unseres Lebens und ha-



Foto: privat

**Mag. Andreas Urich, Fach- und Verhaltenstrainer, Psychosozialer Coach, Mitglied der Österr. Ges. f. Lebensberatung, 0732 / 770450; 0676 / 7766557**

ben auch Auswirkungen auf unser Selbstwertgefühl. Aus den Erkenntnissen der verschiedenen Wissenschaften weiß man mittlerweile, dass ein Mensch für die Qualität seiner Gedanken selbst verantwortlich ist. Das bedeutet nun aber auch, dass Sie sämtliche Gedanken selbst beeinflussen und auch verändern können.

### **Tipps und Tricks für eine erfolgreiche Veränderung**

Welche Ausreden, Überzeugungen

und Abwehrstrategien bremsen Sie? Wie bereits oben erwähnt ist das Bewusstmachen der Glaubenssätze der erste Schritt. Der zweite Schritt besteht nun darin, diese negativen Sätze in positive zu transformieren, wie zum Beispiel:

„Ich bin besonders!“

„Ich bin wertvoll!“

„Ich bin beruflich erfolgreich!“

„Ich bin glücklich!“

„Ich bin zufrieden!“

Zu Beginn werden diese neuen Glaubenssätze einen Widerspruch in Ihnen auslösen: einen Widerspruch zwischen Emotion und Kognition. Das, was ich denke bzw. sage, spüre ich (noch) nicht. Nachdem diese Sätze immer wieder vorgesagt oder auch niedergeschrieben werden, kommt es zu einem Einklang zwischen Unbewusstem und Bewusstem und in weiterer Folge zu neuroplastischen Veränderungen im Gehirn. Positive Glaubenssätze erhöhen Ihre Lebensqualität. Die Lebensberater und Lebensberaterinnen der WKOÖ helfen gerne, Ihre Glaubenssätze zu identifizieren und zu verändern. Damit Sie sich wohlfühlen.



Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



# Was uns wirklich fit hält!

## Älter werden und sich dabei gut fühlen

Wie groß ist der Einfluss unserer Gene auf den Alterungsprozess? Wissenschaftler belegen, dass sich der genetische Einfluss auf circa 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 Genussmitteln wie Kaffee, Nikotin und Alkohol. Energielieferanten sind: eine vitalstoffreiche, regelmäßige Ernährung, genügend Schlaf und Regeneration, regelmäßige Entgiftung, Lebensfreude und



Foto: Atelier Mozart

**Mag. Andrea Hütthaler**  
Sportwissenschaftlerin,  
Salutovisitorin®, Dipl. Rückenge-  
sundheitstrainerin, Mitglied der  
Österr. Ges. f. Lebensberatung,  
0732/770450; 0676/7766557

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.

Sie haben gerade eine Grippe über-

standen, 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.

Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



[www.oegl-lebensberater.at](http://www.oegl-lebensberater.at)

# Die Entscheidung für den Lebensraum

Mit kleinen Schritten kommt man schneller vorwärts.

In meiner beruflichen Praxis erlebe ich täglich die Schwierigkeiten mit dem Treffen von Entscheidungen. Selbstzweifel und Krisen sind oft die Folge. Doch was ist der Grund dafür, dass wir Entscheidungen so schwer treffen oder die alljährlich wiederkehrenden Neujahrsvorsätze bereits nach kurzer Zeit ihr Ablaufdatum sehen? Ganzheitliche Forschungen gehen davon aus, dass Emotionen und der Verstand bestimmen.

Menschen entwickeln und verändern sich im Laufe des Lebens. So kann es sein, dass Lebenssituationen, die uns noch vor Kurzem als optimal erschienen, plötzlich nicht mehr stimmen. Die Ignoranz dieser Bedürfnisse kann schwere psychosomatische Symptome hervorrufen: Unser Körper zeigt uns, dass Veränderungen notwendig sind, um zu wachsen und zu reifen. Genau das ist jedoch oft sehr schwierig für Menschen, die sich selbst vergessen und die eigenen Bedürfnisse nicht ausleben können, weil sie andere vor Verletzungen schützen wollen. Dann verharrt man in Lebenssituationen länger als notwendig. Und oft hat man Verantwortung für Kinder



Foto: Adelsgruber

**Karin Stauder**  
**Beratung. Coaching. Mediation**  
**Mitglied der ÖGL Österr.**  
**Ges. f. Lebensberatung**  
**0732/770450; 0676/7766557**

oder Familie, die es unmöglich macht, auszustiegen.

Der Wunsch nach Veränderung wird häufig ausgelöst durch Unzufriedenheit und unerfüllte Lebensträume. Und sehr häufig fällt es uns mit diesen Zweifeln schwer, das Leben wie vorher weiterzuführen. Dennoch erscheinen uns neue Schritte als unüberwindlich. So ist es hilfreich, die Veränderungs-

schritte möglichst klein zu halten, damit wir uns dabei gut fühlen. Entwerfen Sie Visionen der veränderten Situation und visualisieren Sie diese, damit stimmen Sie Ihr Gehirn und Ihre Emotionen auf Erfolg ein. Ihr Verstand braucht zur Korrektur eines Kurses klare Anweisungen. Mit Fragen wie: „Wo will ich hin?“, „Was stärkt mich, was schwächt mich?“ können Sie konkret neue Ziele entwickeln. Den Weg zu verändern, heißt die Bedingungen für sich zufriedenstellend zu gestalten. Wenn man etwas ändern will, muss man die Komfortzone verlassen. Somit wird klar, dass es keine Entscheidung ohne die Instanzen Verstand und Emotion gibt. Und danach zu handeln ist sinnvoll und entscheidet letztendlich, wie wir unser Leben gestalten.

Unser Auftrag als Beraterinnen und Berater ist es, Menschen zu fördern, sich Dinge zuzutrauen und Verantwortung für ihr eigenes Handeln zu übernehmen. Denn Studien beweisen, dass Menschen mit einer hohen Selbstregulation und hohem Selbstmanagement länger und zufriedener leben!



Eine Initiative der  
**Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung**



[www.oegl-lebensberater.at](http://www.oegl-lebensberater.at)

# Der Darm – die Wurzel der Gesundheit!?

Bunte Nahrung für ein gutes Bauchgefühl.

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. Wir kennen dieses „ungute Bauchgefühl“.

Das Spektrum an Symptomen, die allesamt auch mit dem Darm in Verbindung stehen, ist groß und reicht von Allergien, Unverträglichkeiten, Blähungen, Durchfällen, Verstopfungen über erhöhte Infektanfälligkeit bis hin zu Depressionen und Schlafstörungen. Natürlich ist die Entstehungsgeschichte verschiedener Krankheiten immer von mehreren Einflussfaktoren geprägt. Schafft man es aber, den Darm zu unterstützen und zu heilen, so hilft das meist auch bei vielen anderen Symptomen und Unpässlichkeiten.



Foto: Strobl

**Mag. Ariane Hitthaller**  
**Salutovisorin®**, Ernährungsberaterin und Public Health Consultant. Mitglied der ÖGL Österr.  
**Ges. f. Lebensberatung**  
**0732/770450, 0676/7766557**

## Helpende Bakterien

Helpende Bakterien, sogenannte Probiotika, sind immer um uns herum und besiedeln im besten Fall auch in ausreichender Zahl unseren Darm. Ein sachkundiger Ernährungsberater findet gemeinsam mit Ihnen das richtige Produkt für die vorhandenen Symptome. Wichtig zu wissen ist, dass Probiotika nicht regelmäßig eingenommen wieder aus dem Darm verschwinden.

Man kann aber auch mit der täglichen Ernährung für seinen Darm Gutes tun. Viele natürliche Lebensmittel versorgen uns mit hilfreichen Bakterien und Mikroorganismen. Dazu zählen zum Beispiel Sauerkraut, Sauer-teigbrot, Sojasauce, Misosuppen und vieles mehr. Ballaststoffe füttern unsere positiven Bakterien im Darm. Wobei verschiedene Bakterienkulturen unterschiedliche Ballaststoffe bevorzugen. Das spricht wiederum für eine vielseitige Ernährung. Essen Sie bunt und quer durch den Gemüsegarten. 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, Hülsenfrüchte Petersilienwurzeln, Karotten, Hafer oder eine Portion Himbeeren machen also durchaus Sinn, wenn sie täglich auf dem Speiseplan stehen, denn: Sie geben uns ein gutes Bauchgefühl!

Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



# Wann sind wir zufrieden?

Dankbarkeit, Neugier und etwas Unzufriedenheit sind wichtig für das Lebensglück.

Nach der Ski-WM in Vail/Beaver Creek, wo uns die (Gold-)Medaillen nur so um die Ohren flogen, sind sofort auch die „Kritiker“ auf den Plan getreten und haben uns nach der Herrenabfahrt ohne „Edelmetall“ gleich in eine „Schi-Nation-Depression“ geführt. Wann ist genug oder wann können wir zufrieden sein? Das hängt immer mit der individuellen Befindlichkeit zusammen.

Wer (innerlich) zufrieden ist, verfügt über eine positive Grundstimmung. Sie stellt sich ein, wenn unsere Ansprüche und Erwartungen erfüllt sind. D.h. wir schaffen uns diese innere Zufriedenheit. Wir setzen die Messlatte, wann wir zufrieden sein können oder wollen. Wir entscheiden, was wir für unser Zufriedensein benötigen. Aber dauerhafte Zufriedenheit mit sich und dem Leben ist wie dauerhaftes Glücklichein: eine Illusion.

## Wir setzen die Messlatte

Dauerhafte Zufriedenheit oder Glücklichein würde uns nämlich keine neuen Lernerfahrungen beschern – wir würden stehenbleiben.

Um zufrieden sein zu können,



**Mag. Franz Landerl**  
**Diplom-Lebensberater und**  
**Supervisor**  
**Berufsgruppensprecher der LSB**  
**Vorstandsmitglied der ÖGL**  
**0732/77 04 50; 0676/7766557**

braucht es also auch die Unzufriedenheit. Unzufriedenheit ist ein Motor, der uns antreibt, weiterzugehen und neue Erfahrungen zu machen. Gelegentliche Unzufriedenheit hat also auch etwas Positives!

Wenn wir nie mit dem zufrieden sind, was wir haben, wenn wir nicht schätzen, was wir besitzen, wenn wir

immer mehr haben wollen, dann sind wir trotz noch so großer materieller Reichtümer unzufrieden. Wollen wir also zufriedener sein, dann müssen wir für das, was wir besitzen, dankbar sein: für unsere Gesundheit, für Menschen, die uns mögen usw. Dankbarkeit schafft Lebenszufriedenheit und bessert die Stimmung. Wenn man dankbar ist, fühlt man sich reich.

Wir können auch dadurch zufriedener werden, dass wir unsere Ansprüche senken und uns mit weniger zufrieden geben. Vielleicht ist gerade die Fastenzeit so ein Raum, wo wir dem Augenmerk schenken. Wir verzichten auf das eine oder andere und entscheiden, dass wir dies oder jenes nicht unbedingt für unser Lebensglück benötigen.

Eine weitere Zutat für mehr Zufriedenheit: aktiv sein und Neues wagen. Zuhause aus Langeweile vor dem Fernseher zu sitzen, erzeugt keine Zufriedenheit. Sportliche Betätigung oder das Zusammentreffen mit Freunden schafft Befriedigung und Zufriedenheit.

Zumindest eine Silber- oder Bronzemedaille im Slalom wäre aber...



Eine Initiative der  
**Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung**



# Der verschmutzte Grinser im Gesicht

Im Frühling lassen sich die Glücksgefühle schlichtweg einatmen.

Die ersten Vorboten des Frühlings sind da! Unsere Augen erblicken lauter wunderschöne und hübsche Veränderungen: Blumen, Sträucher und Bäume sprießen, die Gast- und Schanigärten sind gefüllt, die Seele lächzt nach Sonnenstrahlen, die (inneren) Motoren springen an ... jetzt heißt es umstellen: Laufschuhe statt Skischuhe, Funktionsshirt statt Kälteschutz.

## Schluss mit müde

Nicht nur die Natur erwacht zu neuem Leben, auch unsere Lebendigkeit beginnt zu blühen. Und das ist offensichtlich: Der „Grinser“ im Gesicht – vom linken bis zum rechten Ohr... ohne Ohren würde der Grinser rundherum gehen und gar nicht mehr aufhören. Der Organismus wird jetzt richtig munter und will bewegt werden.

Also, nichts wie raus in die blühende Natur! Egal ob mit dem Rad, mit den Inlineskates, laufend, walkend oder einfach wandernd, allein oder mit Gleichgesinnten, was immer Ihnen am besten gefällt und behagt und Freude macht.



**Mag. Manfred Simonitsch**  
**CompanyHealthCoaching**  
**Mitglied der Österr. Ges. f.**  
**Lebensberatung**  
**0732/770450; 0676/7766557**

Ihr Organismus wird es Ihnen danken. Denn Bewegung in der Natur, in guter Qualität und in der richtigen Dosis wirkt wie ein Jungbrunnen auf jede einzelne Zelle unseres Körpers. Vernünftig und regelmäßig ausgeführt, ist die Bewegung das beste und billigste

Anti-Aging-Mittel. Und es liegt direkt vor unserer Haustür.

## Echtes Wohlbefinden

Körper und Geist leben von der BEWEGUNG. Die NEU-Gierde ist für den Geist eines der wichtigsten Anti-Aging-„Produkte“, die körperliche Bewegung Grundvoraussetzung für nicht nur „schmerzfrei“ sein, sondern richtiges WOHL-BEFINDEN – Was das ist, fragen Sie?

Wohlbefinden ist eine stimmige Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Seele. Wenn Sie sich recken und strecken vor Freude, die Luft des Lebens tief ein- und ausatmen und eben diesen verschmutzten Grinser im Gesicht haben. Wenn Sie die Welt vor Glück umarmen könnten. Das ist echtes Wohl-Befinden. Und Sie verdienen dieses jeden Tag! Arbeiten Sie an Ihrer eigenen Qualität, es zahlt sich aus. Und was sicher hilft dabei: die RICHTIGE Dosis und Qualität an BEWEGUNG. SportwissenschaftlerInnen unterstützen individuell dabei, diese zu bestimmen. Also: Ab & Tschüss zum Erlebnis Pro-Life! Viel Spaß am Leben!



ImpulsPro

Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

# Jetzt ist Zeit für etwas Neues

Wer im Frühling Ballast abwirft, schafft Platz für Wachstum

Wenn die Tage länger werden, haben wir das Gefühl, dass nicht nur die Natur, sondern auch wir Menschen wieder aufwachen. Die Natur wird durch ihr Wachsen jetzt lebendiger. Und in uns Menschen entsteht die Lust nach Veränderung, um etwas Neues entstehen zu lassen. Dabei fällt mir das Frühlingslied „Im März der Bauer...“ ein, in dem es heißt, „...er setzt seine Felder und Wiesen in Stand. Er pflüget den Boden, er egget und sät...“ Auch wir müssen unseren „Boden“ im Körper immer wieder umgraben und nähren, Ballast weggeben, um Platz für Neues zu schaffen. Dies ist für unser Äußeres als auch Inneres wichtig, damit wir wieder Kraft und Energie für Körper, Geist und Seele bekommen, um das „Neue wachsen“ zu lassen.

Starten Sie mit der Entschlackung Ihres Körpers und achten Sie auf Ihre Ernährung. Begleitend dazu ist die Bewegung an der frischen Luft gut.

## Trennung von Überflüssigem

Der Frühling ist eine gute Zeit zum Loslassen von äußerlichem Ballast. Beginnen Sie in kleinen Schritten – auf Ihrem Schreibtisch oder mit der be-



Foto: Patrida Distler-Kriechbaum

**Mag. Gerlinde Stropek**  
**Diplom-Lebensberaterin,**  
**Kunsttherapeutin,**  
**Mitglied der Österr.**  
**Ges. f. Lebensberatung,**  
**0732/770450, 0676/7766557**

rühmten Schublade, die sich in jedem Haushalt befindet. Sie werden sich wundern, welcher Ballast sich dort an Überflüssigem angesammelt hat. Am besten eignet sich dafür ein Schlechtwetter-Wochenende. Wenn Sie das geschafft haben, dann schauen Sie in Ihren Kleiderschrank. Dabei ist es wichtig, dass Sie die Dinge, die Sie weggeben, gleich einpacken und

auch wirklich entsorgen. Fällt es Ihnen ganz schwer, von einem lieb gewonnenen Stück loszulassen, empfehle ich, sich in einem Abschiedsritual zu bedanken für die guten Dienste, die es geleistet hat. Aber jetzt ist Zeit für etwas Neues.

## Machen Sie die Seele frei

Danach schauen Sie sich an, welcher Ballast sich in Ihrer Seele angesammelt hat, was an positiven und negativen Gedanken aus der Vergangenheit gehortet wurde. Als Einstieg dazu empfehle ich eine Entspannungsübung: Verabschieden Sie sich bewusst von alten Gefühlen, Erinnerungen, alten Verhaltensmustern, die Sie nicht mehr brauchen, packen sie in eine Kiste und schicken Sie sie fort. Das ist mitunter intensive Schwerarbeit, um dem Boden in Ihrem Körper, dem Geist und der Seele für neues Wachsen und Blühen Platz zu geben.

Lassen Sie sich auf diesem Weg von einem professionellen Lebensberater begleiten. Sie werden die Erleichterung spüren – und dies kann Ihnen auch körperlich mehr Entspannung und Wohlfühl bringen.

Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



[www.oegl-lebensberater.at](http://www.oegl-lebensberater.at)

# (M)Ein Ausflug in die Wüste

Abstand vom Alltag lässt die wahren Werte im Leben erkennen.

In der heutigen Gesellschaft werden die Natürlichkeit und die Unausweichlichkeit des Todes häufig verdrängt. Menschen beschäftigen sich in der Regel deshalb nicht mit diesem Thema, weil sie derart in den Aktivitäten des Alltages gefangen sind. Da bleibt keine Zeit, sich mit solchen Dingen auseinanderzusetzen.

Die eigene Einstellung zu Leben und Tod kann aber auch den Kontakt zu sich selber und den Kontakt mit sterbenden Menschen verändern. Diese Erfahrung machte auch die Australierin Bronnie Ware, die acht Jahre lang durchgehend schwerstkranke Menschen pflegte. Ihr haben erst die Sterbenden gezeigt, wie Menschen in Wirklichkeit leben wollen. Bronnie Ware hat die fünf am häufigsten, unerfüllt gebliebenen Wünsche ihrer Patienten aufgeschrieben.

## 5 Wünsche im Angesicht des Todes

Ich wünschte, ich hätte ...

- den Mut gehabt, weniger nach den Bedürfnissen der anderen zu leben!
- nicht so viel gearbeitet!
- den Mut gehabt, meine Gefühle



Foto: Heimo Hamringer

**Gottfried Huemer**  
**Dipl.-Lebens- und Unternehmens-**  
**berater, Vizepräsident der ÖGL**  
**Österr. Ges. f. Lebensberatung**  
**0732/770450; 0676/7766557**

stärker auszudrücken!

- mich besser um meine Freunde gekümmert!
- mir erlaubt, das Leben mehr zu genießen!

Die Krankenschwester stellte auch fest, dass nur jeder Dritte ihrer Patienten gestand, dass er am Ende seines Lebens gar nichts zu bereuen

habe. Um vielleicht zu dieser Minderheit gehören zu dürfen, gilt es rechtzeitig innezuhalten. Und dabei ist es hilfreich, über das eigene Leben immer wieder nachzudenken, wie weit man selber auf seine persönlichen Wünsche eingeht.

## Ausflug ohne Ziel

Auch ich erlebe mich oft in der Hektik des Tages gefangen und pflege Freundschaften zu wenig. Hier helfen mir meine monatlichen „Wüstentage“ sehr. Einmal im Monat gehe ich mit einer Flasche Mineralwasser in die Natur, sozusagen in die „Wüste“, ohne ein bestimmtes Ziel vor Augen. Am Abend rufe ich dann meine Frau an, um ihr zu sagen, wo ich gelandet und abzuholen bin. Diese Ausflüge geben mir immer wieder die Kraft, nachzudenken und mich auf die wahren Werte zu besinnen, die sonst immer wieder zu kurz kommen.

Ein kleiner Tipp: Tragen auch Sie sich diesen monatlichen „Wüstentag“ bereits am Jahresanfang als fixen Termin in den Kalender ein. Sie werden sehen: Alleine die monatliche Vorfreude auf „Ihren Tag“ ist herrlich!



ImpulsPro

Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at



# (M)Ein Ausflug in die Wüste

Abstand vom Alltag lässt die wahren Werte im Leben erkennen.

In der heutigen Gesellschaft werden die Natürlichkeit und die Unausweichlichkeit des Todes häufig verdrängt. Menschen beschäftigen sich in der Regel deshalb nicht mit diesem Thema, weil sie derart in den Aktivitäten des Alltages gefangen sind. Da bleibt keine Zeit, sich mit solchen Dingen auseinanderzusetzen.

Die eigene Einstellung zu Leben und Tod kann aber auch den Kontakt zu sich selber und den Kontakt mit sterbenden Menschen verändern. Diese Erfahrung machte auch die Australierin Bronnie Ware, die acht Jahre lang durchgehend schwerstkranke Menschen pflegte. Ihr haben erst die Sterbenden gezeigt, wie Menschen in Wirklichkeit leben wollen. Bronnie Ware hat die fünf am häufigsten, unerfüllt gebliebenen Wünsche ihrer Patienten aufgeschrieben.

## 5 Wünsche im Angesicht des Todes

Ich wünschte, ich hätte ...

- den Mut gehabt, weniger nach den Bedürfnissen der anderen zu leben!
- nicht so viel gearbeitet!
- den Mut gehabt, meine Gefühle



Foto: Heimo Hamminger

**Gottfried Huemer**  
**Dipl.-Lebensberater, Unternehmensberater, Vize-Präs. der ÖGL**  
**Österr. Ges. f. Lebensberatung**  
**0732/770450; 0676/7766557**

stärker auszudrücken!

- mich besser um meine Freunde gekümmert!
- mir erlaubt, das Leben mehr zu genießen!

Die Krankenschwester stellte auch fest, dass nur jeder Dritte ihrer Patienten gestand, dass er am Ende seines Lebens gar nichts zu bereuen

habe. Um vielleicht zu dieser Minderheit gehören zu dürfen, gilt es rechtzeitig innezuhalten. Und dabei ist es hilfreich, über das eigene Leben immer wieder nachzudenken, wie weit man selber auf seine persönlichen Wünsche eingeht.

## Ausflug ohne Ziel

Auch ich erlebe mich oft in der Hektik des Tages gefangen und pflege Freundschaften zu wenig. Hier helfen mir meine monatlichen „Wüstentage“ sehr. Einmal im Monat gehe ich mit einer Flasche Mineralwasser in die Natur, sozusagen in die „Wüste“, ohne ein bestimmtes Ziel vor Augen. Am Abend rufe ich dann meine Frau an, um ihr zu sagen, wo ich gelandet und abzuholen bin. Diese Ausflüge geben mir immer wieder die Kraft, nachzudenken und mich auf die wahren Werte zu besinnen, die sonst immer wieder zu kurz kommen.

Ein kleiner Tipp: Tragen auch Sie sich diesen monatlichen „Wüstentag“ bereits am Jahresanfang als fixen Termin in den Kalender ein. Sie werden sehen: Alleine die monatliche Vorfreude auf „Ihren Tag“ ist herrlich!



ImpulsPro

Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

# Mahlzeit miteinander

Für Kinder ist gemeinsames Essen ein wertvolles und prägendes Erlebnis.

Frau S. kommt zum Beratungsgespräch. Sie ist Mutter von 2 Kindern (11 und 14 Jahre alt), die beide in den letzten zwei Jahren enorm an Gewicht zugenommen haben. In der Anamnese erfahre ich, dass die Kinder nicht frühstücken, sie bekommen Geld für die Schuljause mit, die selbst zubereitete Jause der Mutter wird nicht mehr angenommen. Jedes Kind versorgt sich nach der Schule selber mit Essen aus dem Kühlschrank. Auch am Abend gibt es kein gemeinsames Familienessen. Generell wird sehr hastig und schnell gegessen.

Wir benötigen gesunde Ernährung für unser körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden. Aber es ist nicht nur entscheidend, was wir essen, sondern auch wie, wo, wann, warum und vor allem mit wem wir essen. Für Kinder ist gemeinsames Essen ein wertvolles und prägendes Erlebnis. Damit können Essregeln, Werte und soziale Fähigkeiten gefördert werden. Unsere Tisch- und Esskultur wird weitergegeben, es findet Kommunikation innerhalb der Essensteilnehmer statt. Ganz unscheinbar nebenher wird auch der Genuss und die Zeit zum



Foto: privat

**Jutta Diesenreither, Diätologin,  
Mitglied der Österr. Ges. f.  
Lebensberatung  
0732/770450, 0676/7766557**

Essen nehmen verstärkt gefördert. Aktuelle Ergebnisse liefert uns eine US-amerikanische Langzeitstudie (Universität Minnesota). Dabei wurden Daten von 2300 Schülern im Alter von rund 13 Jahren und zehn Jahre später erhoben.

## **Gemeinsames Essen – Schutz für Übergewicht?**

Dabei wurden die Häufigkeit von Familienessen, Körpergewicht und -größe sowie sozioökonomische, persönliche und familiäre Faktoren erfasst.

Die Ergebnisse zeigen: Wer im Jugendalter ein- bis zweimal pro Woche gemeinsam isst, hat gute Chancen, zehn Jahre später ein normales Körpergewicht zu haben. Von den Studienteilnehmern, die angaben, dass die Familie nie gemeinsam aß, waren nach zehn Jahren 60 % übergewichtig und jeder Dritte adipös.

## **Ein gemeinsames Essen pro Tag**

Familienmahlzeiten sind ein wichtiges Ritual für Kinder und Jugendliche. Sie stärken das Gefühl von Zusammengehörigkeit und haben eine positive Wirkung auf das langfristige Essverhalten. Welche Mahlzeiten Sie zur gemeinsamen Familienzeit erklären, hängt von den individuellen Bedürfnissen der Familienmitglieder ab. Bleibt in der Früh keine Zeit für einen gemeinsamen Start in den Tag, ist vielleicht der Abend der beste Zeitpunkt, Erlebtes bei einem familiären Abendessen Revue passieren zu lassen. Nutzen wir auch am Wochenende die Chance für ein ausgedehntes Familienfrühstück – oder vielleicht bietet sich auch Gelegenheit für ein Familienpicknick?!

Eine Initiative der  
**Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung**



# Mut zur Veränderung

Nutzen Sie den Schwung des Frühlings für neue Gewohnheiten.

Wie Veränderung ganz natürlich funktioniert, zeigt uns die Natur mit ihrem wunderschönen Wandel in den Jahreszeiten. Haben Sie zu Silvester Neujahrsvorsätze gefasst? Was ist daraus geworden? Ist es Ihnen gelungen, langfristig für Veränderung zu sorgen, um eine bessere Lebensqualität zu erhalten und eine gesündere Lebensweise zu führen? Man braucht nicht immer Silvester oder die Fastenzeit für gute Vorsätze. Veränderung ist immer möglich. Im Frühling gelingt es uns oftmals leichter. Durch die stimmungserhöhende und antriebssteigernde Wirkung des Sonnenlichts erlangen wir mehr Energie.

Nutzen Sie doch den Schwung des Frühlings und verändern Sie sich. Damit dies langfristig möglich ist, müssen wir neue Gewohnheiten ausbilden. Unser Gehirn will möglichst energiesparend arbeiten. Unsere lieben Gewohnheiten – positive wie negative – sind Energiesparer, damit für das Gehirn Kapazität für komplexere Prozesse vorhanden ist.

## Realistische Ziele

Veränderungen, sei es beispielsweise,



Foto: privat

**Mag. Andreas Urlich**  
**Fach- und Verhaltenstrainer**  
**Psychosozialer Coach, Mitglied**  
**der Österr. Ges. f. Lebensberatung**  
**0732 / 770450; 0676 / 7766557**

mehr Freizeit zu haben, gelassener zu sein, sich mehr zu bewegen, etc., kosten Kraft. Kleine Änderungen haben oftmals langfristige Wirkung. Setzen Sie sich realistische Ziele mit Zwischenzielen, um an Ihr gewünschtes Endziel zu gelangen. Überlegen Sie einfach, ob es beispielsweise in Ihrem Alltag realistisch ist, täglich Sport zu betreiben. Zu viele Veränderungen lassen uns schnell ermüden und die Motivation verringern. Wie sieht es jedoch mit dreimal 30 Minuten wö-

chentlich aus? Gleichzeitig eine Diät zu machen, das Rauchen aufzugeben, sich scheiden lassen sowie eine Übersiedlung anzustreben, überfordert uns.

Gewohnheiten bestehen aus einem Auslöser, einem Routineverhalten sowie einer Belohnung. Auslöser und Belohnung (z. B. das Empfinden von Entspannung oder das Gefühl der Erleichterung) können gleich bleiben, ändern Sie einfach das Routineverhalten, das Ihnen eine gleichwertige Belohnung zur Verfügung stellt. Ist man sich bewusst, was einem gut tut – so kann die Veränderung zur Routine werden. Hier gilt das Prinzip: Übung macht den Meister! Nur durch regelmäßige Wiederholungen können neue Gehirnbahnen und somit neue Gewohnheiten ausgebildet werden. Lassen Sie sich durch anfängliche Schwierigkeiten und Anstrengungen oder Rückfälle nicht aus dem Konzept bringen. Wichtig dabei ist die positive Denkweise. Es lösen sich damit nicht alle Schwierigkeiten in Luft auf, aber der Umgang damit wird ein anderer. Denn die eigene Einstellung und die Gedanken kann ich jederzeit ändern.

Eine Initiative der

Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



ImpulsPro



www.oegl-lebensberater.at

# Gewinnender Austausch zwischen den Generationen

## Der Umgang mit den familiären Wurzeln schafft Verbundenheit

Meine Studie über Urvertrauen zeigte, dass Jugendlichen vielfach Informationen über eigene kindliche Entwicklung, familiäre Prägungen und Werte abgehen. In den oftmals Klein-Familien bleibt zu wenig Zeit und Gelegenheit für derartige Gespräche, denn die Alltagsbewältigung steht im Vordergrund. Dies empfanden die befragten Jugendlichen als großes Manko. Auch fehlt oft der unmittelbare Kontakt zu Onkeln, Tanten, zu Großeltern – speziell in Migrationsfamilien wachsen die Kinder fern von anderen Verwandten auf. Damit fehlt der wertvolle Umgang mit der eigenen Herkunft, den familiären Wurzeln. Selbst so einfache Erzählungen wie „als du klein warst, hast du gerne Schneckenhäuser bestaunt – und du bist genauso durch den Garten gestapft wie dein Opa ...“ haben eine besondere Qualität, weil sie uns unser Werden bewusst machen und eine Beziehung zu Vorgenerationen und ihren Erfahrungen herstellen. Sie machen Geschichte erlebbar und fördern Verstehbarkeit auf der emotionalen Ebene; der Geschichtsunterricht kann uns hingegen nur Zahlen und Fakten beibringen.



**Elfriede Zörner, Diplom-Lebensberaterin, Salutovisiorin®**  
**Vize-Präsidentin der ÖGL Österr.**  
**Ges. f. Lebensberatung**  
**0732 / 770450; 0676 / 7766557**

### Verstehbarkeit fördern

Erst die persönliche Erzählung macht Vergangenes bedeutsam. Die Gedenktage in Armenien haben uns eben vor Augen geführt, wie belastend für ein Volk das Verschweigen der Geschichte sein kann. Nicht nur derart schwerwiegende Ereignisse, auch verschwiegene Familiengeschichten belasten die Nachkommen. Genauso wie die vielen positiven Erfahrungen in einer Familie – wenn sie weitererzählt werden – einen stär-

kenden Einfluss auf die jüngere Generation haben!

### Verantwortung übernehmen

Viele Jungfamilien sind auf Unterstützung der Eltern angewiesen. Damit ist nicht nur finanzielle Hilfe gemeint, sondern ein verständnisvolles Zuhören, ein Zur-Seite-Stehen. Häufig geht es um die Betreuung der Enkelkinder. Demgegenüber steht ein Trend der älteren Generation, nur kurzfristig Großeltern-Freuden genießen zu wollen, jedoch mit wenig Bereitschaft, auch die Pflichten dieser Rolle anzunehmen. Die eigene Lusterfüllung, wie Reisen und Sport, steht im Vordergrund. Doch es geht um die Verantwortung, nun eine neue Position in der Familie und in der Gesellschaft einzunehmen und eigene Lebenserfahrung, Wissen sowie Familiengeschichte weiterzugeben.

Der Austausch fördert das Verbundenheitsgefühl, ein wesentlicher Gesundheitsfaktor! Das eigene Tun bekommt Sinn, Herausforderungen werden leichter handhabbar und ein Voneinander-Lernen erfüllt alle mit frischer Energie und Freude.



Eine Initiative der  
**Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung**



# Sie tragen uns durchs Leben

Spezielle Übungen verleihen unseren Füßen Beweglichkeit und Kraft

Unsere Füße – ca. 100 cm<sup>2</sup> Fläche – kommen jetzt im Frühling wieder aus ihrem Versteck von Socken, Strümpfen und festem Schuhwerk an die Luft und könnten wieder mehr Bewegungsfreiheit genießen.

Sie tragen uns im Laufe unseres Lebens einmal um die Erde. Zu dieser Jahreszeit und in den kommenden Monaten freuen wir uns darauf, barfuß zu laufen, Sand und Gras unter uns zu spüren, leichte Schuhe und Sandalen tragen zu können.

Frauen – und Männer freuen sich es zu sehen – gehen oft in High Heels mit wenig Halt. Diese hochhackigen Schuhe haben jedoch viele Nachteile: Venenprobleme, Spreizfüße, verkürzte Wadenmuskeln und Probleme mit der Achillessehne. Aber: Hohe Hacken sind in mancher Hinsicht auch gesund – sie führen zu einer richtigen Fersenbelastung, indem sie Fuß- und Beinmuskeln zwingen, die Ferse gerade zu stabilisieren.

## Für mehr Körperspannung

Wussten Sie, dass die Achillessehne die stärkste Sehne unseres Körpers ist? Und doch macht sie oftmals Pro-



Foto: Atelier Mozart

**Mag. Andrea Hütthaler, Sportwissenschaftlerin, Salutovisorin<sup>®</sup>, Dipl. Rückengesundheitstrainerin, Mitglied der Österr. Ges. f. Lebensberatung, 0732 / 770450; 0676 / 7766557**

bleme. Natürlich bleibt auch der männliche Fuß diesbezüglich nicht verschont. Die Durchblutung dieser Sehne nimmt nämlich im Altersgang deutlich ab und dies führt zu einer geringeren Belastbarkeit.

Daher ist es umso wichtiger, je älter man wird, Dehnungsübungen vor jeder sportlichen Betätigung auch für diesen Bereich zu machen, damit Muskeln und Sehnen „betriebsbereit“ werden. Die Übungen gewährleisten eine bessere Durchblutung, Abfall-

stoffe werden schneller abtransportiert. Wir Sportwissenschaftler legen auch großen Wert auf spezielle Übungen, die Wahrnehmung und Bewegung miteinander verbinden, und empfehlen Training auf labilen Unterlagen, das die „Fühler“ unseres Körpers stimuliert. Dadurch wird die stabilisierende Muskulatur verbessert, das Gleichgewicht aktiv gesichert und es erfolgt eine größere Stabilität in der gesamten Körperspannung.

## Für mehr Elastizität

Noch ein Wort zu Schuhen: Immer noch kursiert der Irrglaube, dass Sportschuhe superweich gefedert sein müssten, um den Aufprall am Boden zu dämpfen. Aber genau das Gegenteil ist der Fall: Wissenschaftliche und klinische Untersuchungen haben gezeigt, dass eine allzu gute Stoßdämpfung Ursache sein kann für viele Sehnen- und Muskelbeschwerden. Besser also elastisch: Flexible Schuhe mit dünnerer Sohle, denn auch unsere Knorpel und Gelenke vertragen ein gewisses Maß an Druck und Stoß, um geschmeidig und „gut genährt“ zu sein.

Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

# Im eigenen Reich regieren

Wer herrscht, weiß um seine Macht und um seine Grenzen

Royale Hochzeiten und Geburten von Königskindern füllen nicht nur die Klatschspalten, sondern auch Nachrichtensendungen, Zeitungen und Internetplattformen. Der Traum von einem Leben als Prinz oder Prinzessin, den wir als Kind oft geträumt haben, ist immer noch in uns lebendig. Nur sind wir inzwischen erwachsen geworden und sollten uns nicht mehr nach der Rolle eines Königskindes sehnen, das hofiert und umsorgt wird, sondern den König oder die Königin in uns entdecken.

## Die königlichen Qualitäten in uns

Wir tragen die Qualitäten verschiedenster Lebensrollen in uns: Wir können Hofnarr sein oder weise Frau, wir können uns mit unseren mütterlichen/väterlichen Begabungen den Menschen zuwenden oder als König oder Königin für unser Reich verantwortlich fühlen. Jede/r von uns trägt in sich die Befähigung, diese Rolle einzunehmen, die nicht an Besitz, Dienerschaft oder einen Adelstitel gebunden ist, sondern lediglich das Bewusstmachen einer inneren Haltung erfordert.



**Mag. Brigitte Kaiser,**  
**Diplom-Lebensberaterin,**  
**Mitglied Ö. Ges. f. Lebensberatung,**  
**0732 / 770450; 0676 / 7766557**

Suchen Sie sich einen ruhigen, guten Platz und schließen Sie die Augen. Setzen Sie sich auf Ihren inneren Thron, schlüpfen Sie in das königliche Gewand und setzen Sie Ihre Krone auf. Spüren Sie Ihre Würde und Ihre Macht, aber auch die Verantwortung, die Sie in dieser Position haben. Wer über sein Reich herrscht, hat nicht nur die Autorität, zu entscheiden und zu bestimmen, was im Land geschieht, sondern auch die Verpflichtung, gut für sich und die Menschen, die ihm/ihr anvertraut sind, zu

sorgen. Ein König/eine Königin regiert mit liebevollem Herzen und mit starker Hand. Er/sie weiß um die Grenzen des eigenen Reiches, wird diese Grenzen mit aller Kraft schützen und bestimmen, wer als Gast in diesem Reich willkommen ist. Wer herrscht, verfügt über Weitblick und erwartet nicht nur Respekt für sich, sondern bringt diesen auch den Untertanen entgegen.

Im Bewusstsein Ihrer Stärke und Ihrer Weisheit erlassen Sie ein Gesetz für diese Woche (oder auch für Ihre gesamte Regierungszeit). Sie wissen, was gut für Sie und Ihr Reich ist und formulieren dies in einer Anweisung, die auch für Sie selber gilt. Verordnen Sie Lachen als Medizin, fünf Minuten der Stille für jeden Tag, eine Woche der gesunden Ernährung oder eine Entrümpelungsaktion für das Land. Sie entscheiden! Sie bestimmen! Und Sie wachen über die Einhaltung Ihrer Vorschrift.

Die Qualität eines Königs/einer Königin wohnt in jedem von uns und kann jederzeit ins Bewusstsein geholt werden. Sagen Sie sich darum mindestens einmal täglich: „ICH BIN KÖNIG/KÖNIGIN IN MEINEM REICH!“



Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



[www.oegl-lebensberater.at](http://www.oegl-lebensberater.at)

# Bist du noch „bei Sinnen“?

Mit achtsamer Wahrnehmung in einen harmonischen Urlaub

BeSINNung bedeutet für viele, im Advent mit Schafwollsocken, Kerzenschein und Keksen eine Tasse Gewürztee zu genießen. Wie also soll BeSINNung in den Sommer passen?

Beim BeSINNen steht das ruhige Überlegen im Vordergrund. Das „Sich besinnen“ ist eine Momentaufnahme und steht mit der gegenwärtigen Wahrnehmung in Beziehung. Der Mensch besinnt sich, indem er sich seine Betrachtungen und Reflexionen bewusst macht. Gelassenheit, Harmonie und Freude stellen sich ein. Ebenso eine bewusste Körperwahrnehmung. Fehlen Zeit, Ruhe und Achtsamkeit, kommt es im Leben eines Menschen oftmals zu Momenten der Besinnungslosigkeit. Körperliche und geistige Disharmonien erschweren den Alltag und greifen im sozialen Umfeld um sich.

## Die heitere Gelassenheit

Gott sei Dank steht der vor Monaten geplante Urlaub vor der Tür und mit ihm die Hoffnung auf die Wiederherstellung des persönlichen Gleichgewichts. Diese Hoffnung erfüllt sich leider nicht immer. Haben Sie schon



**Martina Sturmberger,**  
**Diplom-Lebensberaterin & Meditationsleiterin i.A., Mitglied der Österr. Ges. für Lebensberatung,**  
**0732 / 770450; 0676 / 7766557**

einmal versucht, einen Wasserball für längere Zeit unter Wasser zu drücken? Der Mensch macht das Gleiche mit seinen Sinnen, Gefühlen und Wahrnehmungen. Unterdrückung funktioniert, solange ausreichend Energie und Spannung vorhanden sind. Mit der Entspannung entlädt sich alles Aufgestaute und explodiert in teilweise höchst gefährlichem Ausmaß für alle Beteiligten. Was der Mensch im Laufe seines Lebens verloren hat und was ihm hilft, mit Emo-

tionen wertvoll umzugehen, sind kindliche Einfachheit und eine heitere Gelassenheit, die Sinne kreativ einzusetzen. In dieser kindlichen Freude, das Hier und Jetzt aktiv zu erleben, steckt die Botschaft einer wertvollen Wahrnehmung mit einem Gewinn für den ganzen Menschen.

## Fragen Sie Ihr inneres Kind

Gehen Sie wie ein Kind auf die Sinnesreise! Denken Sie daran, wie es war, bevor Ihre Eltern Ihnen befohlen haben: „Gschaut wird mit de Augn, ned mit de Händ!“ Flüchten Sie an einem heißen Sommertag in die Klimaanlage der Natur, den Wald, und schließen Sie für einen Moment Ihre Augen. Freuen Sie sich auf den geplanten Urlaub voller Genuss und Entspannung. Das gelingt sehr gut, wenn Sie schon vorher etwas Spannung abbauen, indem Sie sich Zeiten der Ruhe und der BeSINNung gönnen. Wenn Ihnen das schwerfällt, fragen Sie Ihr „inneres Kind“. Es weiß genau, wie es Sie mit einfacher Heiterkeit zu einem freudigen Sinneserlebnis führt. Viel Spaß beim spielerischen BeSINNen und einen gelassenen Sommer!



ImpulsPro

Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

# Süße Trends

## Birkenzucker, Stevia oder Talin sind besser als ihr Ruf

Die University of Colorado School of Medicine veröffentlichte eine Studie zur effizienten Gewichtsabnahme mittels kalorienfreier Limonaden bzw. Wasser.

Jene Teilnehmer, die über 12 Wochen süßstoffgesüßte Getränke tranken, verspürten deutlich weniger Hunger als die Wassergruppe. Und die erste Gruppe verlor innerhalb dieser Zeit 6,45 kg Körpergewicht, hingegen die Wassergruppe nur 4,55 kg. „Warum es mit süßstoffgesüßten Getränken sogar zu einem größerem Gewichtsverlust als mit Wasser kommen kann, ist bis dato nicht geklärt“, gesteht Chefredakteurin Marlies Gruber („ernährung heute“).

„Es steht außer Zweifel, dass kalorienfreie Süßungsmittel ein nützliches Werkzeug zum Abnehmen sind. Trotzdem ist kaum ein anderer Zusatzstoff derart umstritten. Folglich wird ihre Sicherheit von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit laufend überprüft“, bestätigt der Leiter des Departments für Ernährungswissenschaften der Uni Wien,



Foto: picco

**Mag. Eva Fauma**  
**Ernährungswissenschaftlerin**  
**Mitglied der ÖGL Österr. Ges. f.**  
**Lebensberatung**  
**0732 / 770450; 0676 / 7766557**

### Xylit (Birkenzucker)

Birkenzucker ist der neue Trend im Handel! Dieser Zuckeralkohol wird industriell aus anfallendem Holz- und Maismaterial gewonnen. Geschmack und Süßkraft sind fast ident mit dem Haushaltszucker. Vorteil: Birkenzucker bringt nur die Hälfte an Kalorien mit sich. Nachgewiesen wurden ihm zudem kariesreduzierende Eigenschaften und ein kühlender Effekt im

Mundbereich. Da Xylit ohne Insulin verstoffwechselt wird, wird er bei Diabetes empfohlen.

### Steviolglykoside (Stevia)

Der aus Stevia-Pflanze gewonnene Süßstoff ist durch die EU-Kommission zugelassen. Für die hochreinen Glykoside konnte endlich der Nachweis gesundheitlicher Unbedenklichkeit mittels toxikologischer Untersuchungen erbracht werden.

### Thaumatococcus (Talin)

Aus dem Samenmantel des afrikanischen Katemfe-Strauchs gewonnen, schmeckt er 3000 x süßer als Haushaltszucker. Zum Süßen von Getränken, Kaugummis, Light-Produkten und mehr gilt Thaumatococcus als toxikologisch unbedenklich.

Während heißer Sommertage ist von allzu viel Fruchtsäften abzuraten – der natürliche Zuckergehalt übersteigt rasch den Tagesbedarf. Mit Stevia gesüßte und selbst gemachte Eistees sind auf lange Sicht vernünftiger und schmecken zudem hervorragend.



Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung





# Kinder als Lustkiller

Nur wenn es den Eltern gut geht, geht es auch den Kindern gut!

Es ist paradox: Kinder entstehen durch Sex – und kaum sind sie auf der Welt, stellen sie die größte Herausforderung für das Sexualleben dar.

Paare, die sich Kinder wünschen, stellen sich meist entzückende Wesen vor, die sie nur anstrahlen und viel schlafen. Was sie verdrängen ist die Arbeit, die Kinder Tag für Tag machen, und die Erschöpfung, weil man keine Nacht durchschlafen kann. Die wenigsten Paare können sich vorstellen, welch große Herausforderung ein Kind bzw. mehrere Kinder für eine Partnerschaft und das Sexualleben darstellen können.

Dass eine Frau nach einer Geburt Zeit braucht, um sich zu erholen, leuchtet ein. Durch das Stillen erfährt sie einen intensiven Körperkontakt mit dem Baby, wodurch sich ihr Partner oft überflüssig fühlt. Es kann auch sein, dass er durch das Erlebnis der Geburt seine Frau anders sieht und ihm die Lust abhanden gekommen ist. Ist das Kind älter als zwei Jahre, geht es den meisten Eltern besser.

Wenn Sie Kinder haben, bleiben Ihnen durchschnittlich 20 Minuten pro



Foto: Eva Girtzer

**Doris Kaiser,**  
**Diplom-Lebensberaterin,**  
**Sexualberaterin, Mitglied der**  
**Österr. Ges. f. Lebensberatung**  
**0732 / 770450; 0676 / 7766557**

Woche für sich; als AlleinerzieherIn noch weniger. Kinder sind wunderbar – doch dass die eigenen Bedürfnisse oft auf der Strecke bleiben, können alle Eltern bestätigen. Allerdings scheinen Paare, die ohne Kinder glücklich waren, von den negativen Begleiterscheinungen des Elterndaseins ziemlich unangefochten zu bleiben. In der Pubertät warten neue Herausforderungen – u. a. gehören die Abende und Nächte nicht mehr dem Paar allein. Nachdem Sie Ihren Teenie herum-

kutschiert, endlose und nervtötende Diskussionen geführt und im Bett noch über Erziehungsfragen nachgedacht haben, steht Ihnen der Sinn vermutlich nicht nach Erotik. Möglicherweise ist Ihnen der Sex mittlerweile langweilig geworden. Ihnen fehlt die Leidenschaft oder Sie haben schon seit längerer Zeit keine Lust mehr.

## Schaffen Sie sich Paar-Zeit

Vergessen Sie nicht, dass Sie auch noch ein Liebespaar und nicht „nur“ Eltern sind! Egal, wie alt Ihre Kinder sind – reden Sie mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin über Ihre Wünsche und Bedürfnisse! Versuchen Sie, aufmerksam zu bleiben und sich nicht aus den Augen zu verlieren. Nutzen Sie günstige Gelegenheiten für ein Schäferstündchen. Schaffen Sie sich mit Unterstützung von Großeltern, Freundinnen oder Babysittern regelmäßige Paar-Zeit. Vielleicht geht sich sogar hin und wieder ein Wochenende zu zweit aus. Hängen Sie Ihr schlechtes Gewissen an den Nagel – wenn es den Eltern gut geht, geht es auch den Kindern gut!



ImpulsPro

Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



WIRTSCHAFTSKAMMER OBERÖSTERREICH  
Personenberatung & Personenbetreuung



www.ogel-lebensberater.at

# Ein Gedankenspiel

Nur was uns bewusst ist, können wir verändern

Ich möchte mit einem „Gedankenspiel“ Ihre Aufmerksamkeit wecken!

Angenommen, jeder einzelne Mensch steht stellvertretend für die Erde, quasi als Mikrokosmos. Alles, was sich im Menschen zeigt, zeigt sich auch auf der Erde: Krankheiten, Konflikte, Mangel, Armut, Egoismus, Katastrophen, aber auch all die schönen Dinge des Lebens, wie Glück, Liebe, Gesundheit, Freude, Kraft, Mut, Freundschaft ...

Ich lade Sie ein für ein paar Minuten „mitzuspielen“:

- Alle Konflikte, die Sie mit sich oder anderen austragen, stehen für die Kriege auf unserem Erdenrund. Weniger Konflikte mit sich selbst und anderen bedeutet mehr Frieden für uns und die Welt.
- Sorgen wir gut für unseren Körper, geht es auch der Erde gut, denn sie steht stellvertretend für diesen. Nimmt sich aber ein „Körper“ stets mehr, als er braucht, lebt er auf Kosten anderer und schadet damit sich selbst und dem ganzen Organismus.
- Wenn wir Ziele verfolgen, die vorwiegend auf Leistung, Erfolg, Profit und



Foto: Maria

**Andrea Klaes,**  
**Diplom-Lebensberaterin,**  
**Österr. Ges. f. Lebensberatung**  
**0732 / 770450; 0676 / 7766557**

Macht ausgelegt sind, beuten wir uns selbst, unsere Mitmenschen, aber auch die Erde aus. Weil wir immer mehr haben wollen, produzieren wir zu viel, wir achten dabei nicht auf vorhandene Ressourcen und Rohstoffe.

- Wenn wir Verantwortung abgeben, leben wir nicht selbstbestimmt. Wir müssen dann akzeptieren, was z. B. Großkonzerne, Politiker, Wirtschafts-bosse etc. vorgeben. Entscheidungen haben Folgen und Konsequenzen. Wir sollten uns vorher überlegen, ob wir

mit diesen Auswirkungen gut leben können. Worauf will ich mit diesen Beispielen hinaus?

## Der Perspektivenwechsel

Ich möchte Sie zu einem „Bewusstseins-Wandel“ anregen. Denn nur was bewusst ist, können wir verändern. Erinnern Sie sich noch an Ihre guten Vorsätze für 2015? Haben Sie diese bewusst und erfolgreich umgesetzt?

Ich möchte Sie heute einladen, Zusammenhänge neu zu betrachten und folgende Fragen zu beantworten: Was ist mein Anteil an, mein Beitrag in dieser Situation? Wie zufrieden bin ich mit mir selbst? Wie sieht es mit meiner Eigenverantwortung aus? Wie gehe ich mit meinem Körper um? Welche Gedanken hege ich?

Andere Gedanken fördern andere Ergebnisse zutage! Ändern wir unsere Gedanken, ändern sich unsere Worte und Taten. Es liegt ganz bei uns selbst, in welche Richtung wir unser Bewusstsein lenken!

Wir LebensberaterInnen wünschen Ihnen viel Erfolg beim „Anders-Denken“!



Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



[www.oegl-lebensberater.at](http://www.oegl-lebensberater.at)

# (L)AUF in einen bewegten Herbst

Sport hilft nicht nur gegen trübe Herbststimmung.

Der heiße Sommer ist vorbei. Nasskalte trübe Regentage sowie spätsommerliche Temperaturen wechseln einander ab. Aber auch das trübe, ungemütliche Wetter kann für Bewegung genutzt werden. Die Zeit eignet sich optimal für gemütliche Spaziergänge, Wanderungen, zum Joggen, Fahrradfahren und vieles mehr.

Wer sich regelmäßig im Freien bewegt, stärkt sein Immunsystem und ist für den Winter bestens gerüstet. Dazu gehören natürlich auch die richtige Ernährung und genügend Schlaf.

Sport und Bewegung bringen den gesamten Körper wieder in Schwung, machen ihn leistungsfähiger und belastbarer und bauen Stress ab. Eine einfache Möglichkeit, Ihrem Körper etwas Gutes zu tun: Laufschuhe anziehen, bei der Tür rausgehen und loslaufen!

Doch dann fangen die Fragen an: Wie lange? Wie oft pro Woche? Bei welcher Herzfrequenz? Immer das Gleiche trainieren?

Eine pauschale Antwort gibt es dazu nicht, denn das Ziel bestimmt den Weg dorthin.



**Mag. Mario Frei,**  
**Sportpraxis Linz, Mitglied der**  
**Österr. Ges. f. Lebensberatung**  
**0732 / 770450; 0676 / 7766557**

Foto: privat

Marathon laufen? Gewicht reduzieren? Leistung oder Wohlbefinden steigern?

Ein Leistungstest bei einem Sportwissenschaftler ist die Grundlage für ein optimales Training. Individuelle Herzfrequenzwerte fürs Training wer-

den bestimmt und Leistungsfortschritte sichtbar gemacht.

Weiters kann der Laufstil durch eine Laufstilanalyse bewertet und verbessert werden. Denn: Jeder läuft anders! Ökonomisch, leichtfüßig, beschwerdefrei, schnell? Oder schwerfällig mit Knie-, Hüft-, oder Rückenbeschwerden? Häufiges Laufen mit einem falschen Laufstil führt langfristig zu Belastungsschäden und Gelenksbeschwerden. Sportwissenschaftler unterstützen und begleiten Sie auf dem Weg zu Ihrem persönlichen Ziel.

## Tipps zum Start

Bewegen Sie sich an mindestens drei Tagen in der Woche moderat für 30 bis 45 Minuten. Am besten tragen Sie dabei Kleidung nach dem Zwiebel-Look in drei Schichten. Die unterste sollte Feuchtigkeit vom Körper nach außen transportieren, die mittlere wärmen und die äußerste Schicht vor Regen und Wind schützen. Kopfbedeckung und Handschuhe halten an kalten Tagen warm, und Einatmen durch die Nase beugt Halsschmerzen vor. Also – auf geht's!



Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



[www.oegl-lebensberater.at](http://www.oegl-lebensberater.at)

# Palmfett: zu Recht umstritten

Achten Sie beim Kauf auf die Zutatenliste!

In der Nahrungsmittelproduktion nicht wegzudenken – für unsere Gesundheit allerdings von Nachteil: das Palmöl.

Palmfett ist in letzter Zeit wegen seiner ökologisch kritischen Produktion diskutiert worden. Heute unterziehen wir es einer gesundheitlichen Bewertung. Palmfett ist in der Lebensmittelherstellung ein wertvoller Rohstoff geworden. Es ist preiswert und hat günstige technische Eigenschaften: Palmfett verträgt große Hitze und kann in den Produkten ohne vorherige Fetthärtung verwendet werden. Leider hat es aber auch Schattenseiten. Für unsere Gesundheit ist das Palmfett nämlich nicht von Vorteil.

## Gesundheitliche Risiken

Schuld daran ist die Zusammensetzung des Palmfettes. Es kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördern und die Blutfette krankhaft ansteigen lassen. Sowohl im Öl, das aus dem Palmkern gepresst wird, als auch im Öl aus dem Fruchtfleisch stecken hohe Gehalte an gesättigten Fettsäuren. Er-



Foto: Ulfi Engleder

**Erika Mittergeber, Diätologin  
Mitglied der ÖGL Österr. Gesell-  
schaft für Lebensberatung  
0732/770450; 0676/7766557**

nährungsphysiologisch besonders umstritten ist Palmitinsäure, eine gesättigte Fettsäure, die beim Menschen eine Insulinresistenz fördert. Die Folgen sind vielfältig und reichen von Übergewicht bis hin zur Zuckerkrankheit.

Wer auf seine Gesundheit achtet, sollte demnach nicht nur auf Fettmenge, sondern auch auf die Fettsammensetzung achten. Gesättigte Fette meiden, ungesättigte bevorzugen. Flüssige Pflanzenöle, Nüsse und Fisch sind für die Gesundheit günstig, bei Zimmertemperatur feste Fette wie Palm- und Kokosfett, Schmalz, Butter und fette Wurst sollte man seltener essen.

## Was sind die Alternativen?

Palmöl zu meiden ist gar nicht so einfach, denn es steckt in vielen Produkten, wie Margarinen, Kuchen, Knabberreien, süßen Brotaufstrichen, Suppen und Saucen. Vor allem Fertig- und Halbfertigprodukte kommen nicht ohne Palmöl aus. In der Zutatenliste lässt sich nachlesen, welches Fett im Produkt enthalten ist. Selber kochen ist hier eine klare Alternative. Und dabei nehmen Sie lieber Oliven-, Raps-, Erdnuss- oder Sonnenblumenöl zum Braten.

Literaturquellen auf Anfrage erhältlich.



Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



[www.oegl-lebensberater.at](http://www.oegl-lebensberater.at)

# Über den Sinn des Lebens

## Werte sind das Fundament für unser Lebenshaus

Haben Sie sich in der letzten Zeit Gedanken über den „Sinn des Lebens“ gemacht, so wie ich zum Beispiel? Die Geschehnisse in und rund um Österreich haben mich sehr berührt und zum Nachdenken angeregt. Was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben? Was gibt meinem Leben Sinn? Was oder wer erfüllt mein Leben? Was macht mein Leben wert- und sinnvoll? Wovon braucht die Welt mehr?

Die Gegenwart vermittelt derzeit den Eindruck, dass es Menschen gibt, die noch mehr nach Macht und Geld streben. Menschen, die durch Kriege ihre persönlichen Ziele verfolgen und dabei den Tod und das Leid von unzähligen Menschen in Kauf nehmen. Soll das der „Sinn des Lebens“ sein? Worum geht es im Leben eines jeden Einzelnen von uns eigentlich wirklich?

An der berühmten Bedürfnispyramide des US-Psychologen Abraham Harold Maslow (1908–1970) ist ganz klar zu erkennen: Das Fundament bilden die Grundbedürfnisse wie Essen, Trinken und Schlafen. Ist das geregelt, müssen auf der nächsten Ebene unsere Bedürfnisse nach Si-



Foto: Atelier Fuchslüger

**Martina Artner, Diplom-Lebensberaterin, Mitglied der ÖGL Österr. Ges. f. Lebensberatung 0732/770450; 0676/7766557**

cherheit befriedigt werden; also Wohnen und Arbeit bieten Absicherung und rücken in den Vordergrund, nachdem der Körper durch die Grundbedürfnisse wohlauf ist. Soziale Bedürfnisse wie Familie, Partnerschaft und Freunde bilden eine nächste Ebene, die unser „Lebenshaus“ wachsen lässt. Diese Bedürfnisse sind, wie ich meine, mit Werten gleichzusetzen.

Die Werte eines jeden Menschen sind unterschiedlich und dennoch sollten wir immer wieder auf das Wesentliche zurückkommen.

### Das Leben aktiv steuern

Denn Ihre Werte sind das, was das Fundament in Ihrem Leben ist, und das, was Sie für ein erfülltes und zufriedenes Leben brauchen. Wer seine Werte kennt, wird sein Leben in diese Richtung aktiv steuern.

### Ein „Miteinander“ finden

Froh und dankbar bin ich, dass ich in meinem mittteljungen Leben (ich bin Mitte 40) meine Werte genau kenne und dadurch ein sehr gut gefülltes „Lebenshaus“ habe.

Ich hoffe, dass diese Welt, besonders gefordert ist hier Europa, wieder zur Besinnung kommt und statt einem „Gegeneinander“ ein „Miteinander“ gefunden wird.

Uns allen wünsche ich ein volles „Lebenshaus“, das mit Werten gut gefüllt ist, um glücklich, zufrieden und positiv in eine gemeinsame Zukunft zu gehen!

Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



[www.oegl-lebensberater.at](http://www.oegl-lebensberater.at)

# Geht's noch ohne Supervision?

## Über den Nutzen der Begleitung von persönlichen Entwicklungen

In vielen Bereichen hat sie ganz selbstverständlich Einzug gehalten, in einigen wird sie heftig diskutiert, mehrheitlich der Finanzierung wegen: die Supervision. Der Nutzen scheint aber unbestritten. Supervision ist heute mehr denn je notwendig. Sie ist kein Allheilmittel für alle Fälle, aber gut eingesetzt auf jeden Fall ein „Schmiermittel“ zum besseren Gelingen in Systemen. Auch viele unserer Lebens- und Sozialberater/innen mit der Zusatzqualifikation zur Supervision arbeiten auf diesen Feldern.

Supervision ist ein wissenschaftlich fundiertes und praxisorientiertes Konzept für personen- und organisationsbezogene Beratungstätigkeiten in der Arbeitswelt.

### Der Blick von außen

Wo hat sie bereits erfolgreich Einzug gehalten: Führungskräfte bedenken und planen ihr Handeln mit supervisorischer Begleitung. Teams reflektieren ihre Arbeit mit Kund/innen oder Klient/innen, Teams entwickeln ihre Kommunikation und ihre Arbeitsbeziehungen, um die Erfüllung ihrer Aufga-



Foto: WKÖ

**Mag. Franz Landerl**  
**Diplom-Lebensberater, Supervisor, Berufsgruppensprecher der LSB, Präsident der ÖGL Österr. Ges. f. Lebensberatung**  
**0732/770450; 0676/7766557**

ben zu verbessern. Ehrenamtliche oder hauptamtliche Teams der Telefon- und Krankenhaus-Seelsorge, Pädagog/innen im Kindergarten oder in der Schule suchen Begleitung und die „Sicht von außen“.

Fach- und Führungskräfte reflektieren und planen ihren Berufsweg, ihren Berufseinstieg oder ihre Neuorientierung. Organisationen wie Rotes Kreuz, Kirchengemeinden, Volkshilfe, Caritas

u. v. m. lassen ihren Entwicklungsprozess professionell begleiten.

### Die professionelle Begleitung

Meines Erachtens nach wäre es ein unbedingtes „Muss“ in allen Berufen, wo es um und mit Menschen geht, ob als Einzelperson oder in Gruppen und Teams oder in so manchen Paarbeziehungen. Ich selber bin froh, dass ich für meine Tätigkeiten eine Begleitung und Supervision in Anspruch nehmen kann.

Die Haltung von Supervisor/innen ist gekennzeichnet durch Ergebnisoffenheit, durch kritische Loyalität und das Interesse an einer nachhaltigen Veränderung von Ist-Zustand, Bedingungen und Umständen.

Viele unserer Kolleginnen und Kollegen im Bereich der Lebens- und Sozialberatung bieten Supervision an und sind gerne bereit, hier ihre Kompetenz einzubringen. Um zur obigen Frage zurückzukehren: Ja, es geht auch ohne Supervision, aber: Warum sollten wir auf ein wichtiges, effektives Mittel zur Erleichterung in unseren Lebensvollzügen verzichten?



Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



[www.oegl-lebensberater.at](http://www.oegl-lebensberater.at)

# Supervision – wozu?

Die Außensicht lässt neue Perspektiven erkennen und kann Konflikte klären

Mit den psychologischen Beratern der WKOÖ kann auch Supervision in Anspruch genommen werden. Gerade im Gesundheits- und Sozialbereich ist Supervision in vielen Einrichtungen bereits ein wichtiges standardisiertes und kontinuierliches Instrument zur ständigen Weiterentwicklung. Längst greifen jedoch noch nicht alle Health- und Social Care-Bereiche darauf zurück. Warum? Was ist eigentlich Supervision? Was sind die Vorteile, was ist der Nutzen?

Supervision ist ein berufsbegleitender Reflexionsprozess für Einzelpersonen, Teams, Gruppen und Organisationen. In Einzel- und Teamsupervisionen können die aktuellen beruflichen Herausforderungen, wie beispielsweise die Fallarbeit in helfenden Berufen, Rollen- und Identitätsklärung, aktuell belastende Situationen wie etwa Überforderung, berufliche Perspektiven, Aufstiegs- und Veränderungsmöglichkeiten in der eigenen Organisation thematisiert werden. Diese Herausforderungen werden mittels anerkannter Methoden bearbeitet, somit eröffnen sich neue Perspektiven



**Mag. Andreas Urich, Diplom-Lebensberater, Psychosozialer Coach, Mitglied der Österr. Ges. f. Lebensberatung; 0732 / 770450; 0676 / 7766557**

Foto: privat

durch die Außensicht des Supervisors/der Supervisorin. Und es erfolgt auch eine aktive, lösungs- und zukunftsorientierte Steuerung von Veränderungsprozessen.

Neben der Verbesserung der beruflichen Praxis dient Supervision der Psychohygiene und erweitert das persönliche Stressmanagement, wirkt präventiv bei Konflikten und klärt ak-

tuelle. In der Auseinandersetzung mit Entscheidungen, Ansprüchen und Zielen ist diese Beratungsmethode bei Rollen- und Funktionsklärungen hilfreich. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Unterstützung bei der Sicherstellung der Qualität des beruflichen Handelns im Bereich der Fach-, Methoden-, Sozial- und Persönlichkeitskompetenz sowie zur Förderung der Selbstwahrnehmung und Kontrolle.

## Supervision im Unternehmen

Wurde Supervision bis dato vorwiegend in psychosozialen Handlungsfeldern genutzt, so wird dieses Angebot zunehmend auch von Führungskräften der wirtschaftlichen Berufe aufgegriffen. Supervision kann jeder in Anspruch nehmen, der sein berufliches Handeln reflektieren und durch Querdenken neue Wege bestreiten möchte. Kontinuierliche Supervision ist aber auch für Unternehmen oder Organisationen eine Möglichkeit, die Gesundheit von MitarbeiterInnen zu fördern – im Sinne der WHO in körperlicher, sozialer und psychischer Hinsicht.



Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oggl-lebensberater.at

# Alter is(s)t anders

Bedarf und Geschmack ändern sich. Obst und Gemüse bleiben obligat.

Gesund und ohne Wehwechen älter werden, wer wünscht sich das nicht? Die entsprechende Ernährung trägt dazu wesentlich bei.

Die Generation 50+ kann längst nicht mehr in einen Topf geworfen werden: Wir finden hier aktive Ältere, die ohne Einschränkungen leben („Go-Go´s“), gesundheitlich eingeschränkte, aber vorwiegend selbstständige „Slow-Go´s“ und sogenannte „No-Go´s“, das sind ältere Menschen mit Pflegebedarf. Aus diesem Grund gibt es auch nicht DIE Ernährung für den alten Menschen, sondern Ernährungsempfehlungen, die an die jeweilige Gesundheitssituation angepasst sind.

## Verlangsamter Stoffwechsel

Im Alter nehmen Verdauungsleistung und Stoffwechsel ab. Während der Energiebedarf ab dem 30. Lebensjahr sinkt, steigt der Nährstoffbedarf mit den Jahren an. Die Empfindlichkeit der Körperzellen für Insulin sinkt. Das Immunsystem arbeitet langsamer und die Wundheilung verzögert sich. Geschmacksvorlieben entwickeln sich



**Erika Mittergeber, Diätologin  
Mitglied der ÖGL Österr. Gesellschaft für Lebensberatung  
0732 / 770450; 0676 / 7766557**

Foto: Ulli Engleder

hin zu mehr Süßem und Würzigem. In diesem Spannungsfeld muss die Nahrungsauswahl besonders sorgfältig sein. Menschen im höheren Alter wird deshalb empfohlen, ausreichend, also drei Portionen Gemüse und zwei Stück Obst täglich, zu essen. Vollkornprodukte, die aus fein vermahlenem Getreide hergestellt sind, sichern nicht nur die Nährstoffversorgung, sondern auch eine geregelte Verdau-

ung. Auch wenn das Durstgefühl im fortgeschrittenen Alter abnimmt: Ausreichend Wasser trinken ist obligat.

Viele Gerichte, die früher gut vertragen wurden, machen im höheren Lebensalter Beschwerden. Abhilfe schafft dann zum Beispiel die Auswahl von fettärmeren Zutaten und eine besonders schonende Zubereitung. Wir beobachten häufig im hohen Alter eine Abneigung gegen Fleisch. Andere gute Eiweißlieferanten wie Ei, Fisch und Milchprodukte decken dann den erhöhten Eiweißbedarf, der sich durch die reduzierte Verdauungsleistung ergibt. Geeignete Lebensmittelkombinationen zur Deckung des Proteinbedarfs sind Kartoffeln mit Ei, Getreide mit Milchprodukten, Kartoffeln mit Fisch und Hirse mit Soja.

Wie sich diese Empfehlungen praktisch umsetzen lassen, dafür sind Ernährungswissenschaftler und Diätologen die Experten. Es ist nie zu spät, schlechte Essgewohnheiten abzulegen. Der Lohn dafür ist Gesundheit bis ins hohe Alter.



ImpulsPro

Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



WIRTSCHAFTSKAMMER OBERÖSTERREICH  
Personenberatung & Personenbetreuung



www.oegl-lebensberater.at



# In der Ruhe liegt die Kraft

Dieser Spruch lässt sich auch auf die Muskeln anwenden

Stress – ein viel strapazierter Begriff – trifft uns alle. Und das leider immer mehr. Je hektischer die Verhältnisse, in denen der Mensch lebt, desto stressiger ist unvermeidlich sein Leben.

Was tun Sie also dagegen, wenn Sie erschöpft oder überanstrengt sind? Machen Sie Gymnastik? Gehen Sie in die Natur? Ziehen Sie sich aufs Sofa zurück? Moderate Bewegung ist ein gesunder Ausgleich. So können Sie Ihre verbleibende Energie nutzen, um zu entspannen. Das ist deshalb so wichtig, weil unter Stress unsere Muskulatur in Spannung gerät. Spezifische Muskelgruppen wie die Nackenmuskulatur sind so angespannt, dass sie sogar extreme Schmerzen verursachen können. Das erzeugt wiederum Stress und eine Spirale nach unten entsteht.

## Weniger ist manchmal mehr!

Mit dem richtigen Maß an Bewegung und ruhigen kleinen, aber feinen Kraftübungen lernt der Körper, sich zu entspannen und die zuständigen Muskeln zur rechten Zeit zu aktivieren. Bei diesen Übungen wird ohne



Foto: Atelier Mozart

**Mag. Andrea Hütthaler,**  
**Sportwissenschaftlerin,**  
**Salutovisitorin®, Dipl. Rücken-**  
**gesundheitstrainerin, Mitglied der**  
**ÖGL Österr. Ges. f. Lebensberatung,**  
**0732 770450; 0676 7766557**

Gewichte gearbeitet. Überanstrengung und Verletzungen sind daher nicht zu fürchten, der zeitliche Aufwand bleibt gering. Viele Menschen haben Rückenprobleme, weil sie nie gelernt haben, spezielle Muskelpartien einzusetzen – diese zur rechten Zeit anzuspannen oder zu entspannen. Ist

der Körper ständig beschäftigt, Muskeln anzuspannen, die er im Moment gar nicht braucht, wird unnötig jede Menge Energie verschwendet.

## Zeit investieren – mehr gewinnen

Wenn Muskeln unterfordert sind, bilden sie sich zurück. Werden sie jedoch regelmäßig gestärkt, wird der ganze Körper beweglicher und gelenkiger und damit straffer und schöner. Der Mensch wirkt jünger.

Die Wirbelsäule erfährt eine Streckung durch die Kräftigung der Muskeln, die das Knochengüst stützen. Die gesamte Körperhaltung verbessert sich und mehr Selbstvertrauen entsteht. Unsere Haltung sendet kleine Zeichen an die Umgebung aus, nachdem eben positive oder negative Signale. Ist es nicht vorteilhafter, aufrecht zu stehen und zu gehen, als mit vorgestrecktem Bauch, einem runden Rücken und gesenktem Kopf?

Also sind viele Rückenbeschwerden in den Griff zu bekommen, indem Defizite der Muskulatur ausgeglichen werden. Lebensqualität entsteht.



ImpulsPro

Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



WIRTSCHAFTSKAMMER OBERÖSTERREICH  
Personenberatung & Personenbetreuung



www.oegl-lebensberater.at

# Das bin ich mir wert

## Supervision und Coaching helfen rasch und wirken nachhaltig

Partner, Freunde, Kollegen und Familie leihen uns oft ihr Ohr. Vieles kann man mit ihnen besprechen, und das ist gut so. Aber manchmal erfordert eine besondere Situation auch eine neue Herangehensweise. Etwa dann, wenn die Vertrauensperson ein Teil des Problems ist. Oder wenn sie ein Eigeninteresse hat. Oder wenn sie schlichtweg mit dem Problem überfordert ist. Dann ist professioneller Rat gut und gar nicht so teuer. Die Suche nach einem Coach oder Supervisor ist ein erster hilfreicher Schritt. In Österreich ist dies speziell bei lebensbezogenen Themen die Berufsgruppe der Lebensberater. Sie sind eine gewerbliche Berufsgruppe, in deren Tätigkeitsfeld Coaching und Supervision ausdrücklich angeführt sind. LebensberaterInnen absolvieren eine fünfsemestrige Ausbildung, viele Selbsterfahrungs- sowie tausend Praktikumsstunden. Je nach Qualifikation und Region beträgt das Stundenhonorar zwischen 80 und 180 Euro.

### Wichtige Erkenntnisse

Und das ist es allemal wert, denn im Schnitt dauert ein Beratungsprozess



Foto: Heimo Hamminger

**Gottfried Huemer**  
**Dipl.-Lebensberater, Unternehmensberater, Vizepräsident der ÖGL Österr. Ges. f. Lebensberatung**  
**0732 770450; 0676 7766557**

nur drei bis fünf Stunden. So bleiben die Kosten überschaubar, und der Leidensdruck hat ein Ende. Doch wozu professionelle Begleitung? Die Antwort liegt auch in unseren unbewussten inneren Mustern. Diese müssen sichtbar gemacht werden, was den Weg zu neuer Handlungsmöglichkeit öffnet.

Mit Coaching und Supervision wird

den Klienten bewusst, dass sie selbst – und nicht andere Personen – für ihr Handeln Verantwortung tragen. In zweiter Linie werden Probleme und Konflikte als Wegweiser erkannt, die aufzeigen, was einem guttut.

### Maßgenaue Unterstützung

Viele Menschen stehen unter immensen Druck. Da können Coaching und Supervision helfen, eine schwierige Phase besser zu bewältigen. Sie gewinnen mehr Abstand zum Problem, ohne sich dabei zu verlieren. Besonders Führungskräfte wollen eine individuelle Begleitung und nicht wertvolle Zeit in Gruppentrainings versitzen. Da es sich häufig um „heikle“ Themen handelt, wollen sie diese dort gar nicht besprechen. Viel lieber ist ihnen ein speziell auf ihre Bedürfnisse abgestimmtes Einzelgespräch im vertrauten Rahmen. Lernprozesse werden beschleunigt, was eine Menge Zeit und Geld spart. Wie nachhaltig sich das auswirkt, hat eine Befragung unter 400 Klienten gezeigt: Zwei Drittel gaben an, bei Bedarf sicher wieder Supervision oder Coaching in Anspruch zu nehmen.

Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



WIRTSCHAFTSKAMMER OBERÖSTERREICH  
Personenberatung & Personengebetung



www.oegl-lebensberater.at

# Am Anfang war das Wort

## Rauen Worten folgen raue Taten

Sprache prägt unser Tun. Dieser Tatsache möchte ich mich so kurz vor Weihnachten, dem Fest des Friedens, ganz bewusst zuwenden. Unsere Gedanken und unser Sprechen legen den Grundstein zu Handlungen.

Verwenden Sie noch das Wort „Scheibenkleister“ als spontanen Ausdruck, dass Ihnen etwas zuwider läuft? Oder kommt Ihnen das andere „Sch“-Wort, das man laut eigener Erziehung nicht verwenden dürfte, über die Lippen?

Neulich am Postamt fällt einer gepflegten Sechzigjährigen etwas auf den Boden und sie kommentiert dies mit einem lauten „Sch...!“. Solche Beispiele begegnen mir immer häufiger, auch selbst ertappte ich mich neuerdings dabei. Es geht nicht um das eine Wort, es ist bloß ein Symbol für die Verrohung von Sitten. Dass Jugendliche öfter mal eine deftige Sprache brauchen, um ihren Spannungen, ihrer angestauten Energie Ausdruck zu verleihen und um gegen die Welt der Erwachsenen aufzubegehren, ist verständlich und ein natürlicher, notwendiger Prozess.



**Elfriede Zörner, Diplom-Lebensberaterin, Salutovisorin®  
Vize-Präsidentin der ÖGL Österr.  
Ges. f. Lebensberatung  
0732 770450; 0676 7766557**

### Sprache wirkt

Doch wie steht es um alle jenseits der Mitte Zwanzig? Sollten wir ab diesem Zeitpunkt nicht schon so in uns gefestigt sein, dass wir uns der Kultur unserer Sprache bewusst sind? Dass wir erkennen, dass Sprache nicht leere Worte beinhaltet, sondern unser Denken und Tun prägt? Liegt es am „Für

immer jung“-Kult? Nicht genug, dass viele Eltern sich allzu jugendlich kleiden, nehmen wir den Teenagern auch ihre Musik und ihre Sprache? Welche Möglichkeiten bleiben den Jungen dann, um gegen das sogenannte Etablierte zu revoltieren? Wo finden sie ihre neue Identität in unserer Zeit, in der so vieles frisch geordnet und bewältigt werden muss? Kann dies für die Jugend mit ein Grund für die Politikverdrossenheit einerseits und die Rechtsradikalisierung andererseits sein?

### Achtsam bleiben

Sprache bewirkt etwas, gesellschaftspolitisch genauso wie im persönlichen Umfeld. Nehmen wir Weihnachten zum Anlass, um mit uns selbst und unseren Nächsten wieder wertschätzender, nachsichtiger und friedfertiger zu sprechen. Wieder genau hinzuhören, was andere sagen wollen. Ja, auch mit uns selbst ist ein achtsamer Umgang nötig, denn wie wollen wir anderen Wertschätzung entgegenbringen, wenn wir nicht bereits bei uns damit anfangen? Frohe Weihnachten ... am Anfang steht das Wort!

Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung

