

Weniger Fleisch – mehr Wohlbefinden

So können Fleischtiger übermäßigen Konsum einschränken

Wir essen viel zu viel Fleisch. Besonders zu den Feiertagen. Darum ist jetzt eine gute Gelegenheit, den eigenen Fleischverzehr zu hinterfragen. Wie es gelingt, diesen etwas einzudämmen, zeigt dieses leicht umsetzbare Ernährungsschema. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Ausgeruht und mit guten Vorsätzen starten viele ins neue Jahr. Noch haben wir die von der WHO herausgegebene Warnung vor hohem Fleisch- und Wurstkonsum und dem nachgewiesenen Zusammenhang mit Krebsentstehung im Ohr. Die schmackhaften Festtagsgerichte wie Bratwürstel, Wurstplatten, Fondue oder Gans haften an Hüfte und Gewissen. Jetzt heißt es handeln.

Bewusster essen

In Österreich stagniert der Fleischkonsum zwar seit zehn Jahren, das aber auf hohem Niveau. Laut Statistik Austria werden zwischen 65 und 70 Kilogramm Fleisch pro Kopf und Jahr konsumiert. Das entspricht rund 1,2 Kilogramm pro Woche. Die aktuelle Ernährungsempfehlung liegt hingegen



Foto: privat

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

bei nur 300 bis 450 Gramm Fleisch. Noch größer ist die Abweichung bei Wurst. Hier sollten es 50 bis 100 Gramm Wurst pro Woche sein. Doch die Österreicher essen ein Vielfaches davon. Bereits der Genuss EINER Extrawurst- oder Leberkäsesemmel verschlingt diese Empfehlung.

Was sollen wir statt Fleisch und Wurst kochen und essen? Ein Wochenkonzept mit gewisser Struktur verhilft zu einem bunten und abwechslungsreichen Speiseplan.

Mit Wochenschema gelingt's

Erstellen Sie sich vor dem nächsten Großeinkauf von Lebensmitteln einen Wochenspeiseplan. An drei Tagen darf es ein Fleischgericht sein. Einmal pro Woche steht Fisch am Tisch. Dies muss nicht traditionell der Freitag sein, aber ein fixer Tag erleichtert die Umsetzung. Eine süße Hauptspeise kann ebenfalls geplant werden. An den übrigen beiden Tagen gibt es fleischlose Gerichte wie Nudeln mit Tomatensauce, Lauchrisotto, Blattspinat-Schafkäsestrudel, Gnocchi mit Käsesauce etc.

Abends darf zweimal pro Woche Wurst gegessen werden. Sonst wählen wir Käse und Topfenaufstriche. Salate mit Couscous oder Hülsenfrüchten erweitern den Menüplan. Als kaltes Fischgericht bieten sich geräucherte Forelle, Makrele, Lachs pur oder als Aufstrich und Salat an. Gerade in der kalten Jahreszeit schmeckt abends auch eine warme Gemüsesuppe mit Brot.

Diätologen und Ernährungswissenschaftler unterstützen Sie gerne bei Ihrer Ernährungsumstellung.

Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

Wer rastet, der rostet

Mit gezieltem Training werden Skifahren und Golfen zum schmerzfreien Genuss

Muskulatur und Kondition gehören rechtzeitig und klug aufgebaut. Dann erst macht sportliche Freizeitbeschäftigung richtig Spaß. Glücksgefühle entstehen.

Vielleicht kennen Sie das auch: Nach zwei Tagen Skifahren zieht die Muskulatur, erste Ermüdungsscheinungen tauchen auf, das eine oder andere Gelenk fängt an zu schmerzen, der Rücken spannt, Kopfschmerzen sind die Folge. Aber viele kennen mit ihrem Körper keine Gnade und ziehen das Vorhaben, eine Woche Ski zu fahren, durch. Egal, was weh tut und welches Risiko eingegangen wird. Das kann auch böse enden. Die zweite Szene spielt am Golfplatz: Spätestens ab Loch 7 fängt dieser Schmerz in der Schulter an, die Lendenwirbelsäule meldet sich, die Hüfte zwickt und schmerzt, die Knie schreien um Hilfe. Wer schon vor der Golfrunde Schmerzmittel einnimmt, ignoriert die Warnrufe seines Körpers. Das ist langfristig keine Lösung. Aber es gibt Möglichkeiten, hier anders vorzugehen!



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

Gut vorbereiten

Die Antwort ist einfach und lautet gezielte Vorbereitung. Dazu habe ich eine gute, aber auch eine schlechte Nachricht für Sie. Zuerst die gute: Es ist durchaus möglich, sich auf hohe und teilweise einseitige Belastungen vorzubereiten. Nun die schlechte: Es

ist schon ein wenig anstrengend und eventuell kommen Sie auch ins Schwitzen. Aber ich will Sie einladen, inspirieren und Ihnen auch Mut machen, sich gezielt vorzubereiten. Ist Ihr Training sinnvoll geplant, folgt eine klare Leistungssteigerung für Ihren Organismus. Setzen Sie sich realistische Ziele, trainieren Sie mit perfekter Qualität, und gönnen Sie Ihrem Organismus viel gute Bewegung. Wichtig ist ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Training von höchster Güte.

Bewegung statt Pulver!

Damit ersparen Sie sich nicht nur die Kosten für Medikamente, sondern – was viel erfreulicher ist – alle schlechten Nebenwirkungen. Darüber hinaus belasten Medikamente den Organismus und die Schmerzen kommen ohnedies wieder zurück. Tun Sie sich selbst etwas Gutes und beginnen Sie noch heute mit regelmäßigem, hochqualitativem Training! Durch fundierte Ausbildung wissen wir Sportwissenschaftler, wie professionelles Training gelingt.

Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

Sinnvolle Freizeit hilft Jung und Alt

Hobbys sind ein Lebenselixier, außer sie werden zur Pflicht

Im Zeitalter von Smartphone und Tablet scheinen Hobbys für eine „sinnvolle Freizeitgestaltung“ zurückgedrängt, trotzdem sind diese wichtiger denn je.

Doch was steckt dahinter, dass eine sinnvolle Freizeitgestaltung eine Bereicherung für unser Leben ist? Die Antwort ist klar: Sich Zeit für Dinge zu nehmen, die Spaß machen und einen Ausgleich zum stressigen Berufsalltag bringen. Hobbys fördern die Konzentration, Entspannung, Flexibilität, Zusammengehörigkeit mit Familie und Freunden. Zum Unterschied vom Beruf, soll ein Hobby nicht an eine Verpflichtung gebunden sein. Das Hobby darf nicht zum Stress ausarten, sondern soll Spaß machen, woraus man Kraft und Energie schöpft. So bilden Hobbys eine Balance zwischen Arbeitsalltag und Privatleben.

Hobbys tun uns allen gut

Sinnvolle Freizeitgestaltung ist schon für Kinder wichtig. Dabei darf es jedoch zu keiner Überforderung der Kleinen in der Freizeit kommen. Am besten überlegen die Eltern gemeinsam



**Mag. Gerlinde Stropek,
Dipl. Lebensberaterin (psychologische Beraterin), Kunsttherapeutin,
Mitglied d. ÖGL Österr. Ges. f.
Lebensberatung
0732 / 770450; 0676 / 7766557**

mit ihren Sprösslingen, welche Hobbys sie pflegen möchten. Wichtig dabei ist, dass die Kinder diese selbst aussuchen und dann noch Zeit für eine gemeinsame Freizeitgestaltung mit der Familie bleibt. Und wie wirken Hobbys bei den Großen? Arbeitnehmer, die einem Steckenpferd frönen, sind in ihrem beruf-

lichen Alltag ausgeglichener und arbeiten produktiver. Das erkennen viele Unternehmen und bieten ihren Mitarbeitern in der Freizeit Outdoor-Erlebnisse wie Wandern und Radfahren an, ebenso wie Fotografie, Malen, Musizieren, Tanzen, Kochen.

Was hat es mit dem berühmten Pensionsloch auf sich? Um einer plötzlichen Leere nach jahrzehntelanger Berufstätigkeit zu entkommen, ist eine sinnvolle Freizeitgestaltung für Pensionisten wichtig. Da heißt es, rechtzeitig „vorzubeugen“ und sich schon vor dem Pensionseintritt ein Hobby zu suchen. Denn es ist erwiesen, dass gerade jene älteren Menschen, die ihre Freizeit sinnvoll nützen, geistig und körperlich länger fit und gesund bleiben. Sie schützen sich vor Einsamkeit und trainieren ihre Konzentration und Merkfähigkeit.

In verschiedenen „Lebensschulen“ und Bildungshäusern werden immer wieder Seminare zu einer „sinnvollen Freizeitgestaltung“ angeboten. Beachten Sie aber, dass Ihr Hobby nicht in Stress ausartet, sondern zur Erholung vom Alltag dient.



ImpulsPro

Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

Die Wohnung als Spiegel der Seele

Zeig mir, wie du wohnst, und ich sag dir, wer du bist

Mit der Gestaltung des eigenen Wohnraumes erzählt man viel über seine persönliche Geschichte. In der Lebens- und Sozialberatung werden Wohnungsgrundrisse manchmal als Werkzeug herangezogen. Besonders in Phasen von Veränderungen kann es hilfreich sein, einen Blick auf das Wohnumfeld zu lenken.

Die eigenen vier Wände können in der Beratung wichtige Hinweise auf Lebensbezüge, Blockaden und Fragestellungen geben. Es scheint sogar kulturübergreifende Grundbedürfnisse des Wohnens zu geben – Schutz, Geborgenheit und Selbstausdruck.

Das Elternhaus als Muster

Wenigen ist der Zusammenhang zwischen Wohnraum und psychischem Befinden bewusst. Wer immer auf gleiche Weise sein Haus betritt und die gleiche Raumanordnung wahrnimmt, prägt sich dieses Muster ein. Man findet den Weg „blind“. Unser Gehirn freut sich über Vertrautes. So ist es auch auf bestimmte Strukturen unseres Elternhauses geprägt und lässt uns später in Resonanz dazu gehen. Das



Mag. Helga Gumplmaier, Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin, ÖGL Österr. Ges. f. Lebensberatung 0732 / 770450; 0676 / 7766557

muss nicht immer förderlich sein. Es kann auch unsere Entwicklung behindern. Wird die Wohnung umgestaltet, so ermöglicht dies eine Umerzählung der inneren Lebensgeschichte. Eine neue Struktur und andere Symbole dienen als Anker und Verstärker innerer Veränderungsschritte. Nehmen wir zwei Menschen, die ihr gemeinsames Haus durch unterschiedliche Eingänge

betreten: Einer durch die Garage, der andere durch die rechtwinkelig versetzte Haustüre. Sie nehmen die Welt, nämlich ihr gemeinsames Zuhause, aus ganz unterschiedlichen Perspektiven wahr. So läuft meist dann auch die Kommunikation. Ein bewusstes Aufzeigen dieser Muster in der Beratung ermöglicht es, Beziehungsstrukturen zu hinterfragen.

Jeder Mensch durchläuft im Leben grundlegende Übergangsphasen: Pubertät, Beruf, Familie, Pensionsübertritt und Alter. Jede Phase birgt andere Bedürfnisse und die Zeit des Übertritts provoziert Veränderung und Verunsicherung. Lebensberatung kann diese Übergangsphasen begleiten und so Reibungspunkte entschärfen. Der Schritt zum Beispiel in die Pension kann von widersprüchlichen Gefühlen begleitet sein: schmerzhaft und gleichzeitig freudig. Den Wohnraum als Vehikel herzunehmen und Altes auszumisten, Neues einzurichten und sich dabei mit den psychischen Begleiterscheinungen des Übergangs bewusst auseinanderzusetzen, kann sehr klärend sein.



ImpulsPro

Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

Hilfe, ich werde gelebt!

Das Leben passiert nicht gestern oder morgen, sondern genau jetzt

Kennen Sie solche Sätze: Ich kann ja gar nicht anders, vor lauter Stress. Der Druck nimmt ständig zu, es bleibt mir keine Zeit. Die Kinder fordern den ganzen Tag. Wenn ich nur ...

Wie viel Zeit und Energie vergeuden wir, indem wir uns über die Zukunft Sorgen machen oder in der Zukunft leben? Wie lange spielen wir das „Wenn-dann-Spiel“ noch? Das kleine Mädchen sagt zu sich: Wenn ich erst mal groß bin, dann wird es mir gut gehen. Die junge Frau sagt: Wenn ich erst verheiratet bin und Kinder habe, dann ... Das junge Paar sagt: Wenn wir erst Kinder haben, dann werden wir glücklich sein. Das reifere Paar sagt: Wenn unsere Kinder mal groß sind und auf eigenen Beinen stehen, dann können wir das Leben genießen. Schließlich sagt man sich: Wenn ich erst in Pension bin, dann werde ich alles, was ich verpasst habe, nachholen.

Den Augenblick genießen

Haben Sie heute schon gelebt oder waren Sie zu sehr beschäftigt? Wir haben immer nur das Heute, denn der morgige Tag bleibt ein Versprechen.



Foto: WKOÖB

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

Es gibt Lebensabschnitte, wo scheinbar viel auf uns hereinstürzt, wo die nötigen Minuten der Entspannung, der Ruhe fehlen. Wo wir von verschiedenen Terminen beansprucht werden. Wo nicht wir diese Termine erledigen, sondern die Termine uns. Wichtig dabei ist, ein „Licht am Ende des Tunnels“ zu sehen. Sollten Sie dabei Unterstützung von außen brau-

chen, sind die Lebens- und Sozialberater gerne dazu bereit. Diese finden Sie in Ihrer Nähe nach Bezirken oder alphabetisch gereiht unter www.lebensberater.at

Benefizkonzert mit Star-Tenor Volker Bengl

Es gibt eine tolle Gelegenheit, Ruhe zu finden, Musik zu erleben und gleichzeitig innezuhalten. Der Verein Österreichische Gesellschaft für Lebensberatung (ÖGL) feiert sein 15-jähriges Bestehen im Rahmen eines Benefizkonzertes mit Star-Tenor Volker Bengl. Der Solo-Liederabend im Linzer Mariendom am Freitag, 11. März, um 20 Uhr wird von Orgelmusik begleitet. Der Reinerlös kommt dem ÖGL-Projekt „Musikalische Persönlichkeitsförderung von Kindern“ zugute. Es sind auch diese Kinder der Dompfarre, die den Abend instrumental untermalen werden. Genießen Sie dieses musikalische Highlight und tun Sie damit sich selbst und anderen etwas Gutes.

Vorverkaufskarten zum Preis von 17 Euro telefonisch unter 0676-7766557 bestellen.



ImpulsPro

Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

Schreiben Sie Diätgeschichte?

Abnehmen gelingt sicher mit neuem Lebensstil und Hilfe von außen

„Ich habe schon so oft abgenommen, dass ich bereits selbst ein Diätbuch schreiben könnte.“ Diesen Satz habe ich schon zigfach gehört.

Gerade der Frühling ist eine gute und beliebte Zeit abzunehmen. Nein, ich erschlage Sie jetzt nicht mit abgedroschenen Ernährungstipps. Und leider nein, dieser Beitrag schmilzt Ihr Hüftgold nicht quasi beim Lesen weg. Die folgenden Zeilen geben Ihnen aber die Möglichkeit, einen persönlichen Weg für Ihr Wunschgewicht einzuschlagen.

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, und machen Sie sich Gedanken zu folgenden Fragen:

Weshalb will ich abnehmen?

„Eigentlich fühle ich mich ja wohl, aber schlanker wäre ich schon gerne.“ Reicht das als Motivation für Sie aus? Eher nicht. Zielführender ist es, sich vor Augen zu führen, was besser sein wird, nachdem Sie abgenommen haben. Notieren Sie Ihre Gründe zum Abnehmen, sie helfen Ihnen, in schwierigen Abnehmzeiten durchzuhalten!

Welche Umstände und Ereignisse



Foto: Ulfi Engleder

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

könnten mein Abnehmvorhaben erschweren?

Liegt es am Stress, an falschen Essgewohnheiten, mangelnder Bewegung oder anderen Dingen? Noch wichtiger ist vielleicht die Frage: Welche dieser Ursachen können Sie alleine verändern, für welche ist externe Hilfe nötig?

Wer unterstützt mich bei meinem Vorhaben?

Holen Sie sich Menschen ins Boot, die Sie beim Abnehmen motivieren. Viel-

leicht jemanden, der mit Ihnen gemeinsam abnimmt, fixe Bewegungstermine einhält, Stolpersteine und Probleme bespricht. Es ist keine Schande, sich Hilfe zu holen.

Wie schaffe ich es, auf Dauer schlank zu bleiben?

Der Weg mit der höchsten Erfolgswahrscheinlichkeit ist leider auch der steinigste: Lebensstilwechsel mit Änderung der Essgewohnheiten. Patentlösungen gibt es dafür keine. Ernährungswissenschaftler und Diätologen sind aber Spezialisten, wenn es darum geht, ungesunde Gewohnheiten in gesunde zu verwandeln.

Viele Menschen mit Übergewicht blicken auf eine lange Diätgeschichte zurück, die von zahlreichen Misserfolgen gespickt ist. Dass Abnehmen oft viele Versuche braucht, liegt nicht an fehlender Disziplin, meist aber an mangelnder Unterstützung. „Das muss ich doch alleine schaffen können“, ist ein Gedanke, der es Ihnen unnötig schwer macht. Am Ende dieses vielleicht etwas untypischen Ernährungsbeitrages wünsche ich Ihnen viel Erfolg beim Abnehmen!



ImpulsPro

Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

Worte können Mauern oder Fenster sein

Wie die bedürfnisorientierte Kommunikation Konflikte vermeidet

Die Giraffe gilt wegen ihres langen Halses und großen Herzens als weit-sichtig und einfühlsam. Doch was hat die Giraffe mit Kommunikation zu tun? Für den Psychologen Dr. Marshall Rosenberg ist sie das Symbol der von ihm entwickelten „Gewaltfreien Kommunikation“.

Diese Art, sich mitzuteilen, orientiert sich an den Bedürfnissen der Menschen. Sie ist vor allem auf Empathie aufgebaut und fußt auf der Lebenseinstellung: Ich bin o. k. – du bist o. k. Es lohnt sich, diese verbindende Methodik in allen Lebensbereichen einzusetzen: Familie, Freizeit, Beruf. Gerade was den Arbeitsplatz betrifft, kommt beinahe jede zweite Äußerung in Besprechungen nicht so an, wie sie gemeint ist. Bedürfnisorientierte Kommunikation am Arbeitsplatz orientiert sich an Führungskräften, MitarbeiterInnen und Organisationen.

Vier Schritte zum Ziel

Diese Art zu kommunizieren vermeidet unsere gewohnte, oftmals vorwurfsvolle Sprache. Sie ist in vier Schritten aufgebaut: An erster Stelle



Foto: privat

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

steht die Beobachtung, die dem Gesprächspartner rückgemeldet wird, ohne zu bewerten. Der zweite Schritt beinhaltet die Beschreibung des eigenen Gefühls, dessen man sich erst bewusst werden muss. Ärgert es mich, macht es mich traurig? Das dahinterliegende Bedürfnis wird dann als dritter Schritt mitgeteilt. Hier drängt sich die Frage auf: Was brauche ich? Zu

guter Letzt wird eine klare Bitte anstelle einer Forderung geäußert.

Wirkung gewaltfreien Sprechens

In einer forensisch-psychiatrischen Klinik mittlerer Sicherheitsstufe in Mendota wurde bedürfnisorientierte Kommunikation eingeführt. Daraufhin ging die Anzahl der Isolierungen und Fixierungen von 33 (Jahr 2003) auf sechs (2006) zurück. Ebenso reduzierte sich die durch Isolierungen hervorgerufene Zeit der Einzelbetreuung von 92,57 auf 6,4 Stunden. Die Anzahl der Verletzungen und der damit verbundene Krankenstand der MitarbeiterInnen fiel von zuvor einigen Monaten auf null. Wenn es in dieser Einrichtung geklappt hat, funktioniert es auch in anderen Arbeitsbereichen. Ausgezeichnete menschliche Verbindungen sind die Voraussetzung für hochleistungsfähige Teams und Organisationen und somit Grundlage für eine höhere Produktivität. Die Lebensberater können helfen, den Faktor Empathie in Ihrem Unternehmen auszubauen, was als entscheidender Wettbewerbsvorteil gilt.



ImpulsPro

Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

Nehmen Sie sich so, wie Sie sind?

Erwarten Sie nicht mehr von sich, als Sie tatsächlich geben können

Das Leben kann oftmals ganz schön fordernd sein. Zeitstress, private wie auch berufliche Herausforderungen, gesellschaftliche und politische Umbruch-Situationen. So vieles – manchmal zu viel – prasselt jeden Tag auf uns ein. Umso wichtiger ist es, achtsam sich selbst gegenüber zu bleiben. Was ist mir wichtig? Wie setze ich Prioritäten? Was sind tragende Säulen eines wertschätzenden Miteinanders?

Das Wesen des Menschen ist es, keine Maschine zu sein

Dennoch werden wir aufgrund von Daten, Zahlen, Ergebnissen bewertet und klassifiziert. Trotz lauter Fakten dürfen wir auf unser Gespür achten. Wie oft tun wir etwas nicht, obwohl wir genau wissen, dass dies jetzt gerade zu tun wäre. Aber hindert uns jemand daran? Interessanterweise liegt meist unser Bauch oder Instinkt sofort richtig, während unser Verstand noch nichts weiß.

In einer Gesellschaft, in der laufend höhere Erwartungen gestellt werden oder uns auch der eigene Anspruch im Weg ist, wird das Menschliche zu



Foto: Margit Berger

Ines Gruber, Diplom-Lebensberaterin, Consultant for Interconnective Development (CID), Mitglied d. ÖGL Österr. Ges. für Lebensberatung 0732 / 770450; 0676 / 7766557

weit in den Hintergrund gerückt. So machen wir mit einem übertriebenen Perfektionsanspruch uns und anderen Druck. Letztlich geht es darum herauszufinden, wo hohe Erwartungshaltungen und eigener Anspruch tatsächlich sinnvoll und zielführend sind.

Somit liegt es an uns, immer wieder kritisch zu hinterfragen beziehungsweise unsere Selbstreflexion zu schulen, wo welche Anforderung angebracht oder wo sie inhuman und herzlos ist.

Perfektion ist out

Vielleicht geht es manchmal nur darum, Fehlern einen liebevollen Platz zuzugestehen. Nicht an engen Idealen festzuhalten. Ich lade Sie ein, öfter Mut zur Unvollkommenheit zu haben! Fehler dürfen sein. Eine Erinnerungshilfe für entsprechende Achtsamkeit im Alltag könnte folgendes Motto sein: „Perfektion ist out!“ Damit meine ich Perfektion zu einem Preis, der auf Kosten von Menschlichkeit geht.

Auch dieser Artikel hat keinen Anspruch auf Perfektion und ebenso haben wir LebensberaterInnen keine „allgemein gültigen Rezepte in der Schublade“, aber wir können Ihnen anbieten, gemeinsam neue Blickwinkel zu erforschen. Seien Sie offen, in jedem Augenblick frei zu entscheiden, wie achtsam Sie Ihr Leben betrachten und gestalten möchten.



ImpulsPro

Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

Nehmen Sie sich so, wie Sie sind?

Erwarten Sie nicht mehr von sich, als Sie tatsächlich geben können

Das Leben kann oftmals ganz schön fordernd sein. Zeitstress, private wie auch berufliche Herausforderungen, gesellschaftliche und politische Umbruch-Situationen. So vieles – manchmal zu viel – prasselt jeden Tag auf uns ein. Umso wichtiger ist es, achtsam sich selbst gegenüber zu sein. Was ist mir wichtig? Wie setze ich Prioritäten? Was sind tragende Säulen eines wertschätzenden Miteinanders?

Das Wesen des Menschen ist, keine Maschine zu sein

Dennoch werden wir aufgrund von Daten, Zahlen, Ergebnissen bewertet und klassifiziert. Vor lauter Fakten dürfen wir unser Gespür nicht vergessen. Wie oft tun wir etwas nicht, obwohl wir genau wissen, dass es in unserem Leben eigentlich gerade dran wäre? Aber hindert uns jemand daran? Und was ist das, was dran ist? Interessanterweise meistens das, was uns unser Bauch oder Instinkt als Erstes sagt, während unser Verstand noch gar nicht weiß warum.

In einer Gesellschaft, in der laufend höhere Erwartungen gestellt werden



Foto: Margit Berger

Ines Gruber, Diplom-Lebensberaterin, Consultant for Interconnective Development (CID), Mitglied d. ÖGL Österr. Ges. für Lebensberatung 0732 / 770450; 0676 / 7766557

oder uns auch der eigene Anspruch im Weg ist, wird das Menschliche oft zu weit in den Hintergrund gerückt. So machen wir mit einem übertriebenen Perfektionsanspruch uns und anderen Druck. Letztlich geht es darum herauszufinden, wo hohe Erwartungshaltungen und eigener Anspruch tatsächlich sinnvoll und ziel-

führend sind. Somit liegt es an uns, immer wieder kritisch zu hinterfragen beziehungsweise unsere Selbstreflexion zu schulen, wo welche Anforderungen angebracht oder wo sie inhuman und herzlos sind.

Perfektion ist out

Vielleicht geht es manchmal nur darum, Fehlern einen liebevollen Platz zuzugestehen und nicht an engen Idealen festzuhalten. Ich lade Sie ein, öfter Mut zur Unvollkommenheit zu haben! Fehler dürfen sein. Eine Erinnerungshilfe für entsprechende Achtsamkeit im Alltag könnte folgendes Motto sein: „Perfektion ist out!“ Damit meine ich Perfektion zu einem Preis, der auf Kosten von Menschlichkeit geht.

Auch dieser Artikel hat keinen Anspruch auf Perfektion und ebenso haben wir LebensberaterInnen keine „allgemein gültigen Rezepte in der Schublade“, aber wir können Ihnen anbieten, gemeinsam neue Blickwinkel zu erforschen. Seien Sie offen, in jedem Augenblick frei zu entscheiden, wie achtsam Sie Ihr Leben betrachten und gestalten möchten.



ImpulsPro

Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

Bewegung hilft bei Frühjahrsmüdigkeit

Zu Beginn des Frühlings ist Antriebslosigkeit ein natürliches Phänomen

In den letzten Wochen war durch die Serie „Mit den ÖÖN glücklicher und leichter in den Sommer“ praktisch alles über Nutzen und Bedeutung von Sport und Bewegung für ein gesundes Leben zu lesen. So mancher Beitrag wird Sie persönlich besonders angesprochen haben, möglicherweise haben Sie spezielle Tipps umgesetzt und Erfolge stellen sich ein. Oder auch nicht. Einige von Ihnen waren vielleicht einfach zu müde – geistig wie körperlich, um etwas davon in ihren Alltag zu integrieren. Auch das ist möglich. Natürlich weiß jeder, dass er sich (mehr) bewegen soll. Aber was tun, wenn man sich nicht aufraffen kann?

Gelassen bleiben

Den inneren Schweinehund zu besiegen – sich „in die Pflicht zu nehmen“ – das gelingt nicht immer, außer wenn Sport zum täglichen Brot gehört. Also überlegen wir, was denn unsere Grundbedürfnisse im Leben sind? Das wären: kräftespendendes Essen und Trinken, Sex, Schlaf und Bewegung an der frischen Luft. In der richtigen Dosierung erfährt der Körper damit ein natürli-



Mag. Andrea Hütthaler, Sportwissenschaftlerin, Salutovisitorin®, Dipl. Rückengesundheitstrainerin, Mitglied d. ÖGL Österr. Ges. für Lebensberatung
0732 / 770450; 0676 / 7766557

ches Erwachen. Und die Arbeit des Körpers gegen die Müdigkeit kann beginnen. Denn es gilt:

Bewegung ist Medizin

In einer schwedischen Langzeitstudie fanden Wissenschaftler heraus, dass durch Sport unter anderem die Lebenserwartung steigt. Um diesen positiven Effekt zu erreichen, ist es jedoch nötig,

mindestens drei Stunden pro Woche Sport zu betreiben oder genau so lange schwere Gartenarbeit zu leisten.

Wer als 50-Jähriger regelmäßig dieses Maß an sportlicher Bewegung aufbringt, lebt in etwa um zwei Jahre länger als jene Menschen, die ihre Freizeit vor allem im Sitzen verbringen. Übrigens: Wer erst mit 50 anfängt, Sport zu machen, kann genau so alt werden, wie diejenigen, die schon in jungen Jahren damit angefangen haben.

Ist das nicht motivierend? In verschiedenen Befragungen geben Sportler an, dass sie sich besser gegen Stress geschützt fühlen. Denn Sport lenkt ab und erzeugt eine gute Stimmung, die noch lange nachwirkt und Wohlfühlgefühl erzeugt. Auch die Lebensfreude nimmt zu. Viele Ärzte sprechen von einer grundsätzlichen Vitalisierung und einer erhöhten Libido bei Menschen, die regelmäßig Sport betreiben. Gemeinsam mit einem Trainingspartner oder einer Gruppe zu sporteln, motiviert unheimlich. Für das richtige Training kontaktieren Sie die gut ausgebildeten Sportwissenschaftler, vertreten von der WK Oberösterreich.



ImpulsPro

Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

Dem Burnout keine Chance geben

Wie kann man als Mitarbeiter rechtzeitig vorbeugen?

Waren es früher meist Führungskräfte, die in ein Burnout gerieten, so sind davon heute viele Mitarbeiter in Betrieben zunehmend gefährdet. Auch sie versuchen immer mehr bis hin zur vollkommenen Erschöpfung zu leisten. Mitarbeiter erledigen ihre Aufgaben weiterhin gut und werden den Bedürfnissen anderer gerecht, obwohl Körper und Psyche schon lange nach Hilfe schreien. Werden dann noch Kontakte mit Freunden in der Freizeit zunehmend als unangenehm und lästig erlebt, Hobbys vernachlässigt und die Wochenenden durchgearbeitet, dann besteht höchste Alarmstufe.

Wie kann man Symptome erkennen?

Arbeitgeber sollten aufhören zu glauben, dass nur sie schuld sind, wenn Mitarbeiter in ein Burnout geraten. Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass dies in den seltensten Fällen die alleinige Ursache ist. Vielmehr bemerke ich, dass gefährdete Menschen auch in der Freizeit versuchen, es allen recht zu machen. Sie können sich schlecht abgrenzen und sind auch dann noch für



Foto: Heimo Hamming

Gottfried Huemer
Dipl.-Lebensberater, Unternehmensberater, Vizepräsident d. ÖGL Österr. Ges. für Lebensberatung
0732 / 770450; 0676 / 7766557

jeden da, wenn die Energie schon längst verbraucht ist. Sie halten sich oft für unentbehrlich und haben teilweise auch wenig Vertrauen in andere. Das führt dazu, dass sie vieles selber machen, auch wenn andere dafür verantwortlich wären. Führungskräfte sollten also drauf achten, dass Mitarbeiter ihre Urlaube konsumieren, keine Arbeit mit nach Hause nehmen und

Überstunden auch wieder abbauen. Wenn sie merken, dass jemand dazu fast gezwungen werden muss, dann sollte sich der Vorgesetzte nicht scheuen, den Betroffenen zu einem professionellen Coach zu schicken, der ihm hilft, seine belastenden Verhaltensweisen zu erkennen, die Ursachen herauszufinden und dadurch auflösen zu können.

Hilfreiche Evaluierung in Betrieben

Seit Jänner 2013 sind Betriebe verpflichtet, ihre Mitarbeiter neben körperlichen Gefahren auch vor psychischen Belastungen zu schützen. Als Begleiter erlebe ich diese Evaluierung als sehr hilfreich. Denn alle Mitarbeiter haben in dem Prozess die Möglichkeit, gemeinsam Stress gefährdende Verhältnisse im Betrieb anzusprechen und Maßnahmen dagegen zu entwickeln. Bei Abschluss des Prozesses erlebe ich oft, dass Mitarbeiter sich für eine Einzelbegleitung entscheiden. Sie haben erkannt, dass sie selbst in großem Maße für ihr Befinden verantwortlich sind und nicht die alleinige Schuld die Firma trägt.



ImpulsPro

Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

Kunst als Prävention

Wie bei psychologischer Beratung durch Kunst neue Sichtweisen eröffnet werden

Wenn wir das Wort „Kunst“ hören, verstehen wir darunter meist, dass dies nur Menschen mit Begabung und Können zugestanden wird. Im weitesten Sinne bedeutet Kunst aber jede entwickelte Tätigkeit, die auf Wissen, Übung, Wahrnehmung, Vorstellung und Intuition gegründet ist. Also geht es ums Ergebnis menschlicher Tätigkeit, um einen kreativen Prozess. Dieser Vorgang passiert dadurch, dass etwas entsteht und es dabei nicht nur um Außergewöhnliches geht. Denn Kunst ist auch die Ausdrucksform von Gefühlen und Gedanken, welche den „Künstler“ bewegen. Diese werden in seinem „Kunstwerk“ ausgedrückt und dadurch vom ihm losgelassen.

Kunst ist Vielfalt

Er bedient sich dabei verschiedener Arten wie einem gemalten Bild, einem Foto, Musikstück, Theaterstück, einer Skulptur oder Geschriebenem. Im Vordergrund steht ein Sich-Mitteilen, ein „expressiver Ausdruck“, wo die Seele zwischen der Innen- und Außenwelt pendelt. Die Wahrnehmungen werden zu inneren Bildern, die dann durch das



Foto: Patricia Distler-Kriechbaum

Mag. Gerlinde Stropek, Diplom-Lebensberaterin (psych. Beraterin), Kunsttherapeutin, Mitglied d. ÖGL Österr. Ges. f. Lebensberatung, (0732) 770450; 0676-776655

entsprechende Medium wie Papier, Leinwand, Instrument oder in der Bewegung festgehalten werden.

Ich denke dabei an die Maler Vincent van Gogh und Edvard Munch, die durch Farbe und Pinselstrich ihre Gefühle und Gedanken zum Ausdruck brachten. Letzterer hat in seinem Bild „Der Schrei“ versucht, den Tod seiner älteren

Schwester zu verarbeiten. Der Maler und Grafiker Paul Klee (1879–1940) schrieb, dass „Kunst etwas sichtbar macht, das bisher verborgen blieb“.

Mut zum Tun

In meiner Praxis ist es mir wichtig, meinen Klienten erneut die Augen für das Schöne zu öffnen. Speziell Burnoutgefährdete Menschen sollen wieder den Sinn für eine „erholsame Auszeit“ schärfen, die sie aus ihrer inneren Isolation herausführt. Dies kann auf viele Arten geschehen: Indem wir Kunst sehen, hören, fühlen, schmecken oder durch einen Spaziergang in der Natur, ein genussvolles Essen mit Freunden oder schöne Musik. Durch die Begegnungen und Gespräche kommt es zu einem Aufeinander-Zugehen und es wird wieder das „Zwischenmenschliche, Verbindende“ in den Vordergrund gestellt. Dies ist mir auch in meinen Malgruppen wichtig. Die Teilnehmer leben einerseits ihre Kreativität und Emotionen im Bild aus, aber sie befinden sich auch in der Gemeinschaft, in der sie sich angenommen fühlen und austauschen können.



ImpulsPro

Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

Wer frühstückt, ist ein Kaiser

Mit Kräutertee und Müsli können sich Kinder leichter konzentrieren

Mit einer kleinen Morgenmahlzeit gelingt der Start in den Tag gleich viel besser. Eine kürzlich durchgeführte Studie zeigt einen eindeutig positiven Zusammenhang zwischen Frühstück und schulischer Leistung bei 9- bis 11-Jährigen. Kinder profitieren also beim Lernen und bei der kognitiven Entwicklung besonders von dieser ersten Mahlzeit am Tag. Auch Lehrer wurden dazu befragt und sie bestätigen, dass Kinder, die nicht frühstücken, ab etwa 10 Uhr zu schwächeln beginnen. Manch einer schläft sogar ein. Ohne Mahlzeit außer Haus zu gehen, hat also eine Auswirkung auf das Verhalten und die Konzentration. Dies ließe sich leicht verhindern.

Ändern, was zu ändern ist

Mit einem kleinen Frühstück können wir unsere Kinder unterstützen, besser zu lernen. Natürlich ist die Ernährung nur ein Faktor einer Vielfalt von Dingen, die sich auf unser Befinden, unsere Lernfähigkeit und unsere Aufmerksamkeit auswirken. Genauso wichtig sind ausreichender Schlaf, ein Umfeld, in dem wir uns wohl und unterstützt



Foto: Fischerlehner

Mag. Ariane Hitthaller, MSc, S.N.H.S.Dip., Salutovisorin®, Ernährungswissenschaftlerin, Public Health Consultant, Mitglied d. ÖGL Österr. Ges. f. Lebensberatung (0732) 770450; 0676 / 7766557

fühlen und ein möglichst sorgen- und stressfreies Leben.

Auf einige dieser Faktoren haben wir keinen Einfluss. Was wir aber sowohl für unsere Kinder als auch für uns selbst tun können, ist, uns den Start in den Tag mit einer kleinen Morgenmahlzeit zu erleichtern. Ein gesundes Frühstück besteht aus diesen vier Bestandteilen: Getreide (Brot, Müsli),

Milchprodukt (Käse, Joghurt), Obst und Gemüse und einem Getränk.

Morgens kann ich nichts essen

Auch Frühstücksmuffel sollten zumindest ein warmes Getränk zu sich nehmen. Vielleicht lässt sich der eine oder andere dann auch noch zu einem Stück Obst oder Toast überreden. Der Blutzucker dankt dies nach einer langen Nacht ohne Energiezufuhr. Wer diesen Rat nicht befolgt, wird zwar nicht gleich zusammenbrechen, aber anders kommt man leichter in die Gänge. Jedes Kind darf immer mitaussuchen, was es möchte.

Hier noch eine warme Frühstücksalternative, die schnell geht, Abwechslung bringt und auch von Kindern gern gegessen wird (für 2–4 Portionen): Eine Tasse Couscous mit zwei Tassen kochendem Wasser überbrühen und zwei Minuten rasten lassen, eine Handvoll Rosinen und Walnüsse, zwei Teelöffel Kokosflocken und einen Klecks Marmelade dazu, fertig. Das Gericht schmeckt auch kalt gut und ist sogar vegan. Das liegt derzeit gerade voll im Trend!



ImpulsPro

Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

Wenn der Körper spricht

Wie wir von innen heraus wirken, überzeugen und strahlen

Wie gelingt es, in fordernden Momenten stark und selbstsicher zu sein? Bewerbungs- und Streitgespräche oder freies Sprechen vor anderen sind oft mit großen Ängsten verbunden. Gelingt es nicht, uns in entscheidenden Situationen kraftvoll und überzeugend zu zeigen, fühlen wir uns klein und unsicher. Ohnmacht verschlingt uns – und alles, was wir glauben, wissen und fühlen, gleich mit. Sie macht uns unsichtbar.

Wir strahlen aus, was wir denken

Unser Wirken hat viel mit unseren Gedanken zu tun. Jedoch: Wir können diese Mechanismen steuern. Durch kleine Justierungen unserer Körpersprache und Einstellungen können wir Ausstrahlung selbst erzeugen. Probieren Sie es aus: Denken Sie an eine Situation, in der Sie sich klein und hilflos gefühlt haben – beobachten Sie, wie es Ihnen dabei geht. Ob sich Ihre Muskeln anspannen, ob Sie Ihr Lächeln halten können und wie Sie sich fühlen? Dann denken Sie an eine Situation, die Sie bravourös gemeistert haben. Beobachten Sie auch jetzt, ob sich etwas



Foto: EOS Werbefotografie

Maria Auinger, Diplom-Lebensberaterin, systemische Trainerin, Mitglied d. ÖGL Österr. Ges. f. Lebensberatung (0732) 770450; 0676-7766557

verändert? Machen Sie diese Übung vor dem Spiegel – und Sie werden feststellen, dass sich Ihre Ausstrahlung Ihrer Stimmung anpasst. Ist das nicht toll, wie ein Gedanke, ein Gefühl Ihre Ausstrahlung gravierend ändert! Samy Molcho sagt dazu: „Der Körper ist der Handschuh der Seele!“ Das heißt, der Körper macht unsere innere Haltung sichtbar.

Körperhaltung eines Siegers

Die Harvard-Professorin Amy Cuddy erforschte Hochstatusgesten, sogenannte Power-Posen, wie etwa für zwei Minuten breitbeinig stehen und die Hände nach oben halten – wie wir es von Leistungssportlern als Siegergeste kennen. Diese Haltung regt biochemische Vorgänge im Körper an, die sogar den Hormonspiegel ändern können. Damit wirkt man selbstsicherer und präsenter, der innere Stresslevel sinkt. Diese Studie wurde auch in Vorstellungsgesprächen getestet. Das Ergebnis: Die Probanden traten positiver, enthusiastischer und engagierter auf, und bekamen so schneller und leichter einen Job.

Gerade vor Auftritten, wichtigen Gesprächen und Präsentationen können Sie sich mit dieser Zwei-Minuten-Technik in den richtigen Zustand bringen, um eine grandiose Performance abzuliefern. Geben Sie sich selbst einen Ruck und erfahren Sie, wie kleine Veränderungen große Wirkung haben können. Gerne unterstützen Sie die Lebensberater bei der Entwicklung Ihrer persönlichen Ausstrahlung.



ImpulsPro

Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

Stressfrei in den Urlaub

Tipps, wie die schönste Zeit des Jahres gut gelingen kann

Wer kennt das nicht: Der lang ersehnte Urlaub naht und doch kann diese freie Zeit auch stressen – vorher, währenddessen und danach.

Viele Menschen arbeiten vor dem Urlaub, als gäbe es keine Wiederkehr. Wird am letzten Tag noch intensiv gearbeitet und spät nachts erst gepackt, ist Entspannung schwer möglich. Gönnen Sie sich ein bis zwei Vorurlaubstage, in denen Sie runterkommen und alles organisieren. Allzu schnelles Abschalten am Urlaubsbeginn kann negative Folgen haben. Plötzliches Nichtstun fühlt sich ähnlich wie starker Stress an. Oft folgen dann grippale Infekte. Daher sollten Sie gerade in den ersten Tagen eher aktiv bleiben und sich langsam ans Nichtstun gewöhnen. Hilfreich dabei sind sportliche Aktivitäten, Yoga oder ein Spaziergang in der Natur. Bauen Sie bewusst Stress ab, indem Sie sich an einfachen Dingen erfreuen – einem Sonnenuntergang, guten Buch und gemütlichen Abendessen.

Erreichbarkeit begrenzen

Beantwortung von E-Mails und Er-



Foto: privat

Andrea Ferrari, Diplom-Lebensberaterin, Supervisorin, Mitglied d. ÖGL Österr. Ges. f. Lebensberatung (0732) 770450; 0676 / 7766557

reichbarkeit im Urlaub ist für viele ganz normal. Arbeitsstress im Urlaub sollte aber nicht die Regel sein. Wenn es jedoch zur Firmenkultur gehört, auch im Urlaub dringende Anfragen zu beantworten, dann müssen Sie sich das nicht ganz verbieten. Die Zeiten, in denen E-Mails gecheckt werden, sollten jedoch möglichst begrenzt und mit der Familie und dem Büro abgestimmt sein.

Tipps für die Rückkehr

- Gönnen Sie sich nach dem Urlaub ein oder zwei freie Tage zu Hause!
- Schwelgen Sie mit Freunden in Urlaubserinnerungen!
- Starten Sie wenn möglich mit einer kurzen Arbeitswoche!
- Gehen Sie mit positiver Energie ins Büro, denken Sie an die schönen Seiten Ihres Berufs (Kollegen, neues Projekt, Erfolge)!
- Planen Sie schon vor Urlaubsbeginn, wie die liegen gebliebene Arbeit erledigt wird!
- Verbringen Sie den ersten Tag „inkognito“ im Büro (z. B. Abwesenheitsassistent noch aktiviert)!

Das Lieblingsurlaubsfoto als Bildschirmhintergrund entspannt in Stresssituationen! Nutzen Sie den Urlaubswind für kleine Veränderungen: Gönnen Sie sich ein richtiges Mittagessen, nachmittags einen Espresso, sagen Sie einfach mal „NEIN“, heben Sie nach 19 Uhr nicht mehr ab!

Ein letzter Tipp: Planen Sie gleich Ihre nächste Auszeit, so fällt es leichter, wieder voller Energie loszusteigen!



ImpulsPro

Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

So verhindern Sie Stress nach dem Urlaub

Körperliche Anspannung wird am besten mit Bewegung abgebaut

Stellen Sie sich vor, was in Ihrem Körper passiert, wenn plötzlich ein Löwe bei der Türe reinkommt? Herz- und Atemfrequenz sowie Blutdruck steigen, das Stresshormon Adrenalin wird ausgeschüttet, kalter Schweiß bricht aus ... Der Körper bereitet sich auf körperliche Aktivität vor: Flucht oder Kampf!

Genauso verhält es sich nach einem entspannten Urlaub, wenn Sie der (Berufs-)Alltag wieder einholt. In Ihrer Abwesenheit sammelten sich Hunderte E-Mails, der Aktenstapel auf dem Tisch lässt Sie schon das Schlimmste erahnen. Sie hasten von einem Termin zum nächsten, wissen nicht mehr, wie Sie die Anforderungen stemmen sollen, der Abgabetermin für das aktuelle Projekt wäre eigentlich schon gestern gewesen und nächtliches Grübeln verhindert jegliches Ruhen.

Was ist die Folge? Herz- und Atemfrequenz sowie Blutdruck steigen, Adrenalin wird ausgeschüttet, kalter Schweiß bricht aus ... Der Körper wäre auf Aktivität vorbereitet. Aber unsere Reaktion ist meist: „Keine Bewegung“!



Mag. Mario Frei, Sportwissenschaftler, Mitglied d. ÖGL Österr. Ges. f. Lebensberatung; (0732) 770450; 0676-7766557

Wir haben ja keine Zeit für körperliche Aktivität! Oder doch?

Wenn es Ihnen körperlich schlecht geht, dann fühlen Sie sich meist auch emotional nicht besonders gut. Kein Wunder. Psyche und Physis sind eng miteinander verknüpft. Das geht aber auch umgekehrt. Sind Sie körperlich topfit, so fühlen Sie sich auch emotional hervorragend.

Kurze knackige Workouts lassen den Stresspegel drastisch sinken, den

Körper wieder entspannen – und vor allem: Sie werden fitter und stressresistenter!

Zirkeltraining probieren

An mehreren Stationen werden jeweils andere Muskelpartien trainiert. Dazwischen kurze Pausen. Eine Fläche von 2 x 2 Metern reicht aus und je nach Intensität, Übungsauswahl und zeitlichen Ressourcen beträgt die Trainingszeit zwischen fünf und 20 Minuten. Kurz, intensiv aber mit großem Effekt! Wie das geht? Ganz einfach, indem Sie mit Ihrem eigenen Körpergewicht trainieren! Kniebeugen, Hampelmänner, Liegestütze, Seilspringen oder Ausfallschritte eignen sich bestens. Sie senken aktiv Ihren Stresslevel, verbessern Ihre Kraft, Koordination, Schnellkraft und Beweglichkeit und stabilisieren das Herzkreislaufsystem ...

Sportwissenschaftler betreuen Sie auf dem Weg zu einem entspannten, fitten und gesünderen Leben. Personal Trainer betrachten Ihre persönliche Situation und formen ein maßgeschneidertes Programm für Sie. Also – worauf noch warten?



Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

Ticken Sie richtig?

Rhythmus bestimmt unser Leben

Manchmal haben wir den Eindruck, dass unser Leben aus den Fugen gerät: So vieles strömt von außen auf uns ein, so manches wird uns abverlangt und gar nicht so selten sind wir es selbst, die uns unter Druck setzen. Wie gelingt es uns dann, wieder kraftvoll in unserer Mitte zu sein?

Nicht nur unser Leben, das Leben aller Organismen wird von Anfang an von einem chronobiologischen Rhythmus bestimmt. Er steuert Zellteilung, Herzschlag, Atmung, Schlaf-Wachphasen, Hormonausschüttung und viele weitere lebenswichtige Funktionen. Deshalb hilft es uns besonders in Anspannungszeiten auf unsere Taktung zu achten, besser noch wir beugen vor.

Tägliche Rituale helfen

Nehmen Sie sich bereits am Morgen Zeit, sich besinnlich auf den Tag einzustimmen: Wählen Sie dafür die gleiche Uhrzeit, die gleiche Position. Es kommt weniger darauf an, einen perfekten (Lotos-)Sitz einzunehmen, als regelmäßig bewusst den neuen Tag als Geschenk zu betrachten. Das etwas frühere Aufwachen lohnt sich! So wartete etwa Picas-



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

so nicht darauf, dass ihn irgendwann die Muse küsse, sondern er begab sich täglich morgens zur gleichen Zeit ins Atelier, um dafür bereit zu sein.

Nicht nur kleinen Kindern fällt der Alltag mit Ritualen leichter, auch uns Erwachsenen helfen sie, um uns zu strukturieren, täglich neu zu ordnen, speziell bei Umstellungs- und Übergangssituationen.

Schritt für Schritt zur inneren Ruhe

Besonders wohltuend erleben wir unsere natürliche Rhythmik beim gleichmäßigen, ausdauernden Gehen. Unsere Atmung verbessert sich und mit den Schritten schwingt unser ganzer Körper: Unser Geist wird wieder frei, die Sinne geschärft und die Seele kommt im spirituellen Einklang zur Ruhe. Darum finden mehr und mehr Menschen Freude am Pilgern.

Das Pendel zwischen Anspannung und Entspannung – und das Leben braucht beides – soll gleichmäßig schwingen. Je nachdem, ob Sie eher einer großen Standuhr gleichen, also eine lange Amplitude besitzen, oder das rasche Tick-Tack einer kleinen Wanduhr haben, soll Ihre Entspannungszeit gleich der Anspannung sein.

Gerade jetzt in den Sommerwochen haben wir viele Möglichkeiten, die Natur zu genießen und in uns hineinzuhören: Wo leben wir unseren individuellen Rhythmus gut oder wo sind wir aus dem Takt geraten? Manchmal hilft es auch, diesem Gefühl in einer persönlichen Beratung nachzuspüren, um wieder richtig zu „ticken“. ;-)



Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

Was ist uns die Zeit wert?

Zeit ist uns geschenkt, um zu wachsen, zu reifen und das Leben zu leben

Haben Sie schon einmal von der „magischen Bank“ gehört? Einer Bank, die Ihnen jeden Morgen, wenn Sie aufwachen, 86.400 Sekunden Leben für den Tag schenkt. Zeit ist also ein sehr kostbares Gut. Würden wir uns darüber mehr Gedanken machen, stellten wir schnell fest, wie reich wir eigentlich sind.

In meiner Umfrage zum Thema „Wert der Zeit“ erfuhr ich Interessantes. Da ging es um Begriffe wie Lebenszeit, Freizeit, Arbeitszeit, Zeit für die Familie, Partnerschaft, Freunde, für einen zu Pflegenden, für sich selbst usw. Die zweite Frage lautete: Ist Zeit wirklich Geld? Die meisten der Befragten stimmten diesem Ausspruch von Benjamin Franklin zu.

Weg vom Geld, hin zur Zeit

Im Zweifel tauschen wir also lieber ein Gut, dessen Wert wir nicht kalkulieren können (Zeit) gegen ein anderes Gut, das wir relativ präzise bestimmen (Geld). Interessant ist, dass ein gesunder Mensch sich eher für den Geldwert, ein kranker Mensch jedoch eindeutig für den Zeitwert entscheiden würde.



Foto: Atelier Fuchslugger

Martina Artner, Psychosoziale Beraterin, Mitglied der ÖGL Österr. Ges. f. Lebensberatung, 0732 / 770450; 0676-7766557

Seit Anfang 2015 begleite ich ein „Patenkind“, ein jetzt 14-jähriges Mädchen aus einer kinderreichen Familie, in der manchmal die Zeit für Gespräche oder Freizeitaktivitäten zu kurz kommt. Dafür wende ich gerne Zeit auf und engagiere mich freiwillig.

Wenn uns bewusst wird, dass es oft nur ein bisschen Zeit braucht, um andere Menschen, denen es nicht so gut geht, zu unterstützen, gewinnen wir

an Erfahrung, Zuneigung und Dankbarkeit. Warum halten die meisten Menschen dann weiter an der Vorstellung fest, mehr Geld sei der Schlüssel zum großen Glück? Weil Geld sich festhalten lässt, genau wie die Dinge, die wir davon kaufen. Die Zeit hingegen rinnt uns durch die Finger, ohne dass wir sie zu packen kriegen. Im besten Fall bleiben schöne Erinnerungen. Doch davon „kann man sich ja nichts kaufen“...

Alles hat seine Zeit

Beruflich werde ich oft mit diesem Ungleichgewicht von Zeit und Geld konfrontiert. Wie viel Geld der Mensch wirklich braucht, um ein versorgtes und glückliches Leben führen zu können, wird meist von verschiedenen Faktoren wie Status und Umfeld beeinflusst. Jeder Mensch kann für sich bestimmen, was ihm seine Zeit wert ist.

Gerade in der heutigen, vom Streben nach Geld geprägten Welt, können wir unserer Familie, den Partnern und Freunden nichts Wertvolleres schenken als unsere Zeit. Danke für Ihre Zeit!



Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

„Ab heute esse ich kein Fleisch mehr“

Vegetarische Ernährung ist gerade bei Kindern modern und machbar

Vor drei Monaten eröffnete mir meine elfjährige Tochter Emma komplett unerwartet: „Ab heute esse ich kein Fleisch und keine Wurst mehr.“ Die Gründe waren nicht ganz eindeutig zu definieren und reichten von artgerechter Tierhaltung bis „schmeckt mir eh nicht so gut“. Als coole, verständnisvolle Mama sei das für mich doch kein Problem, dachte ich.

Nach anfänglichen Aha-Erlebnissen meiner Tochter, dass auch geliebte Ripperl und Salami Fleisch und Wurst sind, besprachen wir gemeinsam, welche Lebensmittel zu vegetarischer Ernährung zählen. Fisch, Eier und Milchprodukte wurden akzeptiert, nur Fleisch und Wurst sowie alle daraus hergestellten Produkte nicht.

Fleisch und Wurst, nein danke!

In pflanzlicher Kost steckt viel Gutes: Vitamine K und C, Mineralstoffe (Magnesium, Kalium), Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Zu den kaum vorhandenen Nährstoffen zählt jedoch Vitamin B12, Eisen aus pflanzlichen Quellen wird weniger gut aufgenommen. Daher sind Vollkornpro-



Foto: privat

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

dukte im Speiseplan wichtig, wenn man auf Fleisch als Eisenlieferanten verzichtet. Auch auf die ideale Kombination von Lebensmitteln achten: Pflanzliches Eisen aus Getreide kann der Körper am besten mit Vitamin C verwerten, also ein Topfen-Vollkornbrot mit Paprika garnieren, den Hirse-auflauf mit Äpfel verfeinern oder den Speisen Orangen- und Zitronensaft zugeben.

Eiweiß – schlau kombiniert

Kinder, die noch wachsen, benötigen

Eiweiß als Baustoff. Der Körper kann Eiweiß kombiniert aus verschiedenen Quellen besser nutzen: Spinat und Kartoffel mit Ei, Müsli, Linsensalat mit Käse, Zartweizenpfanne mit Ei, überbackene Gemüse-Palatschinken etc. Wenn langfristig nur Beilagen gegessen werden beziehungsweise der Zuckeranteil in der Nahrung durch mehr Süßspeisen steigt („Puddingvegetarier“), erhält der Körper nicht alle notwendigen Nährstoffe.

Unsere Familienernährung ist nun noch um einiges bunter und vielfältiger geworden. Wir essen alle nachweislich weniger Fleisch, da ich ein Extrakochen einer vegetarischen Speise aus Bequemlichkeit ablehne. Fleischlos essen liegt bei Kindern und Jugendlichen stark im Trend. Wenn Vollkorn- und Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse sowie hochwertige Pflanzenöle (Rapsöl, Walnussöl, Leinöl) bei der Speisenzubereitung eingesetzt werden, sind keine Mangelerscheinungen zu erwarten.

Diätologen und Ernährungswissenschaftler unterstützen Sie gerne und professionell.



Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

Beziehungslust statt Ehefrust

Mehr Erfüllung in der Partnerschaft

Wir Menschen werden mit der Sehnsucht nach Liebe und Bindung geboren. Umfragen haben ergeben, dass sich weit über 90 Prozent eine langfristige Beziehung wünschen. Paare sehen sich heute – womöglich mehr als je zuvor – schwierigen Herausforderungen gegenüber. Sind doch Bereiche wie Berufs- und Privatleben, Sexualität, Erziehungs- und finanzielle Fragen „unter einen Hut“ zu bringen. Am Anfang der Beziehung nehmen wir unser Gegenüber ohne Erwartungen an. Wir genießen ganz den Moment. Aber irgendwann kommt die Zeit, wo uns die „Ecken und Kanten“ des anderen stören und aufregen. Werden dann auch noch die Erwartungen an die Beziehung nicht erfüllt, schleicht sich das Gefühl ein, dass etwas an dieser Beziehung nicht stimmt. Vielleicht stellen wir sogar fest, dass wir selbst einer dieser nörgelnden Ehepartner geworden sind, der wir nie sein wollten.

Den Alltag mit Tricks überlisten

Eines Tages geht es nicht mehr um romantische Verabredungen, sondern



Foto: Starmayr Photography

**Ulrike Schüller, Diplom-Lebensberaterin, Mitglied d. ÖGL Österr. Ges. f. Lebensberatung
0732 / 770450; 0676-7766557**

darum, wer den Müll entsorgt und die Einkäufe erledigt. Der Trott hat uns fest im Griff, für Zärtlichkeit scheint keine Zeit mehr zu sein. Daher: Nehmen Sie sich jeden Tag eine Viertelstunde Zeit, in der Sie ausschließlich füreinander da sind. Zeit für Gespräche oder einen kurzen Spaziergang. Egal, was Sie tun – tun Sie es zusammen!

Mehr Romantik ins Leben bringen

Oft sehen wir in einer unglücklichen Beziehung nur, was wir gern bekommen würden und wo der Partner uns enttäuscht hat. Wir hätten gern mehr Aufmerksamkeit, wir sehnen uns nach Zärtlichkeit, wir können uns gar nicht mehr daran erinnern, wann der andere uns eine Freude gemacht hat. Mein Tipp: Geben Sie Ihrem Partner jene Aufmerksamkeit, die Sie sich selber von ihm wünschen. Kleine romantische Gesten, angenehme Gespräche bei einem guten Essen oder gemeinsame Aktivitäten, die für Sie beide neu sind, bringen wieder frischen Schwung in Ihre Partnerschaft. Mit dem sich Zeit-füreinander-Nehmen bekommt man wieder mehr Lust auf Zärtlichkeit und Sex.

Wenn es bei Ihnen aber bereits immer wiederkehrende „Reizthemen“ oder unangenehme Kommunikationsmuster gibt, sind die LebensberaterInnen für Sie da. Diese unterstützen beim Ordnen von Gefühlen und Gedanken. Finden Sie mit Achtsamkeit wieder Raum für Liebe, Geborgenheit und emotionale Nähe.



Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at

Echte Bewegung statt Passivsport

Ein Plädoyer für die „Bewegungs“-Wirklichkeit

„Papa, gehst du bitte mit mir Fußball spielen?“, fragt mein Sohn. Er – jetzt zwölf Jahre alt – und auch seine Zwillingsschwester stellen diese Frage immer wieder und das nun schon seit vielen Jahren. Aber in letzter Zeit hat sich meine Reaktion darauf verändert. Denn früher hieß es eindeutig und freudig: „Na klar!“. Mit einem Grinsen zog ich mir Dress und Fußballschuhe an, war voller Vorfreude, mich auf dem tollen Fußballrasen bewegen zu dürfen. Das ist heute anders. „Aber Papa, ich meine doch, ob du mit mir Playstation spielst. Du darfst dir sogar aussuchen, welche Mannschaft du sein willst.“ Manchmal finden wir uns dann vor dem Fernseher wieder – klar, nachdem ich mir zuvor die Fußballschuhe wieder ausgezogen habe. Eigentlich war diese Spielkonsole als Ergänzung gedacht und nicht als Ersatz für den Sport.

Bewegungsmuffel

Nur 20 Prozent aller Österreicherinnen und Österreicher machen regelmäßig Bewegung: regelmäßig heißt, mindestens zweimal pro Woche für



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

länger als 30 Minuten. Dafür verbringen schon über 80 Prozent immer mehr Zeit vor Bildschirmen wie TV, Computer etc. und das in meist sitzender Position.

Der Schein des virtuellen Lebens

Dabei ist doch gerade die WIRKLICHE Bewegung so wichtig für alle Sinne –

also einfach SINN-voll! Das wirkliche Leben spielt sich in der Dreidimensionalität ab. Nur damit ist gewährleistet, dass unser Gehirn entsprechend gefordert und gefördert wird. Die beste Prävention für Demenzerkrankungen im Alter, die beste Prävention für die allgemeine Gesundheit, vor allem auch für unsere Kinder ist die Bewegung. Hinaus auf den Fußballrasen, hinaus in die Wälder, hinaus in die Natur, die gerade in Österreich von herausragender Qualität ist.

Bewegung als Prävention

Genuss mit allen Sinnen, Ruhe und Entspannung für unser höchst gereiztes Nervensystem – das bietet nur die WIRKLICHE Bewegung in der Natur. Und es ist WIRKLICH WICHTIG, dass wir das möglichst schnell verstehen und vor allem danach handeln. Nur so können wir auch morgen noch so gesund wie heute sein und mit allen Sinnen genießen.

Ein Hoch auf die Bewegung, denn bewusst bewegen heißt gesund leben. Ihre sportwissenschaftlichen Berater wissen wie.



Eine Initiative der
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



www.oegl-lebensberater.at