



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 82 / Dez. 2022



© ezörner

**Doris Andreatta: Turbulenzen positiv begleiten....Seite 04**  
**Michael Defranceschi: Selbstführung....Seite 08**  
**Karin Mattivi: Fit im Homeoffice....Seite 10**  
**Angelika Stöckler: Wertvoller Nussgenuss....Seite 14**  
**Menschen/Institute: Gumplmaier & Schneidhofer....Seite 16**



ImpulsPro





Vorwort: Die Kraft des Frühlings entwickelt sich im Winter	03
Doris Andreatta: Positiv begleiten trotz Turbulenzen? (SAL)	04
Theodor Dierk Petzold: Auszug aus dem Weihnachtsmail (SAL)	07
Michael Defranceschi: Selbstführung in schwierigen Zeiten (LSB)	08
Karin Mattivi: Fit im Homeoffice (SPOWI)	10
Angelika Stöckler: Mehr Nüsse für die Gesundheit (EWI)	14
Serie: Menschen / Institute – Helga Gumpmaier & Renate Schneidhofer (LSB)	16
Franz Landerl: News aus der BG (OÖ)	18
Susanne Rauch: Impulse aus der FG (VBG)	19
Inge Patsch: Plädoyer für Verantwortungsfreude (T)	20
Wir gratulieren 10 Jahre LSB Studio (KTN)	23
WB: ÖGL-Upgrade Salutovisor/in (VBG/OÖ)	24
WB: Bruno Buchberger – Videos “Kunst d. Erklärens / Kunst d. Erfindens“(A)	25
WB: Training & Beratung – Coach Positive Psychologie (T)	26
WB: Villa Rosental – Expert.LG: Präv. / SV / Paarberatung / Trainer (OÖ)	27
WB: AGB – Trauerbegleitung / LSB (SBG/NÖ)	28
WB: Loretz Coaching – IoPT Eigenes Wollen und Fühlen (VBG)	29
Literaturimpuls: T.D.Petzold/A.Henke – Motivation	30
Literaturimpuls: V.Frankl/I.Patsch – Kraft aus der Tiefe	30
Literaturimpuls: Joisten/Friesen/Philipp – Mehr Bewegung im Arbeitsalltag	31
Literaturimpuls: G.Schwarz – Gesund mit Nüssen	31
Literaturimpuls: G.Hüther – Lieblosigkeit macht krank	32
Literaturimpuls: Sacha Bachim – Therapie to Go	32
Die Weihnachtsseite – Frohe Festtage	33
<i>Impressum und Redaktionsschluss</i>	15





## Die Kraft des Frühlings entwickelt sich im Winter: Wurzeln stärken ist nun besonders angesagt!

Liebe Kolleginnen und liebe Kollegen!

Unser erstes LSB-Logo stellte einen Baum dar. In diesen gut 33 Jahren hat sich unser Berufsstand stark weiterentwickelt, ist rasch gewachsen sowohl was die Mitgliederzahlen betrifft als auch unsere Arbeitsfelder. Die neue Befähigungsnachweisverordnung wird dem gerecht, stützt den Baum in seinem Wachstum und führt den Wurzeln reichhaltige Nährstoffe zu. So wie ein Baum besteht unsere Berufsgruppe aus vielen Teilbereichen, die miteinander verflochten sind und zum Gedeihen des gemeinsamen Ganzen beitragen. Denn alles, was die Entwicklung der einzelnen Person fördert – sei es die fachliche Aus- und Weiterbildung, sei es die persönliche Entfaltung, sei es die Bereitschaft zur Kooperation, zum Vernetzen und Miteinander-Austauschen – das alles stärkt das gesamte Gebilde. Deshalb gibt es auch bereits seit über 20 Jahren diese digitale Fachzeitung, die Ihnen wieder eine Fülle anbietet:

**Vorstandskollegin Doris Andreatta, MSc** stellt für den Beratungsalltag sehr salutogene Interventionen aus der **Positiven Psychologie** vor. Zum Thema **Reflexion und Selbstführung** informiert uns aus dem Unternehmensbereich **Mag. Michael Defranceschi** und bietet zusätzlich Kooperationen zu seiner eCoach-App **QuodX®** an.

Die Basis für ein gelingendes Miteinander ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Nächstenliebe und Selbstliebe. Letztere drückt sich auch durch ausreichende **Bewegung und gesunde Ernährung** aus. **Sportwissenschaftlerin Mag. Karin Mattivi** und **Ernährungswissenschaftlerin Mag. Angelika Stöckler** zeigen uns leicht Umsetzbares, das wir gut in unseren Arbeitsalltag integrieren können.

In unserer **Interview-Serie** besuchen wir diesmal zwischen Salzburg und OÖ **Mag. Helga Gumpmaier** und **Mag. Renate Schneidhofer** von **AGB** (Akademie für Gruppen und Bildung) und gratulieren dem Institut zum 45jährigen Bestehen!

**BG-Sprecher Mag. Franz Landerl** berichtet von den erfolgreichen Verhandlungen mit der OÖLehrerkranken- u. Unfallfürsorge: Seit 01.10.2022 erhalten hier Pädagog:innen finanzielle Unterstützung für unsere Dienstleistungen! **FGO Susanne Rauch** berichtet von neuen Initiativen im Ländle. In Kärnten feierte das LSB Studio 10Jahre! Salutogen Netzwerken können Sie zusätzlich in Tirol und der Grenzstadt Passau.

Wir empfehlen Ihnen neben dem **ÖGL-Upgrade zur Salutorvisor/in®** (in Linz sowie neu mit Bildungs-PLUS Förderung in Vorarlberg) unsere Auswahl an tollen **Weiterbildungsangeboten** von **Prof. Dr. Bruno Buchberger**, vom **Institut Training & Beratung (Tirol)**, von **Villa Rosental (OÖ)**, **AGB (SBG)** und **Loretz (VBG)**. In den **Literatur-Impulsen** finden Sie eventuell noch ein Geschenk für sich oder andere. Und last not least **Weihnachts-Impulse**.

Nun wünsche ich Ihnen viele Anregungen beim Lesen und ein recht frohes Weihnachtsfest sowie ein beglückendes 2023!!

Elfriede Zörner  
Präsidentin der ÖGL





## Positiv begleiten trotz Turbulenzen?

Interventionen aus der Positiven Psychologie für Beratung, Coaching und Supervision

*Von Doris Andreatta, MSc, Tirol*

Gerade in schwierigen Situationen erscheint es oft unmöglich, den Fokus auf das Positive zu lenken. Wie dies dank einiger Interventionen aus der Positiven Psychologie im Coaching, in der Supervision oder in der Beratung erfolgreich und nachhaltig funktionieren kann, möchte ich Ihnen im Folgenden zeigen.

Wer möchte das nicht: Ein glückliches, zufriedenes (Arbeits-)Leben, in dem sich unsere Erwartungen und Hoffnungen erfüllen. Ein sinnvolles Leben, das Spaß macht. Ein Leben, dessen Herausforderungen wir meistern und an denen wir wachsen können. Ein Leben, das trotz aller „Auf und Abs“ in einer positiven Lebensbalance mündet.

Es ist eine Herausforderung als Begleiter:in immer wieder den Fokus auf das Positive, auf Stärken und auf das Gelingen zu richten — besonders dann, wenn es an Ressourcen und optimalen Arbeitsbedingungen fehlt.

Die Positive Psychologie mit ihren namhaften Vertreter:innen wie Willibald Ruch, Ray Fowler, Mihaly Csikszentmihalyi, Christopher Peterson, Martin Seligman, Kennon M. Sheldon und Barbara Fredrickson widmen sich der Frage, was Individuen, Organisationen und Gesellschaften dazu befähigt, sich bestmöglich zu entwickeln und aufzublühen. Zahlreiche Studien belegen, dass es sich lohnt, den Blick auf das „halb volle Glas“ zu richten. Oder in anderen Worten: Positive Psychologie ist die Wissenschaft des gelingenden Lebens.

### Welchen Nutzen haben Positive Interventionen?

In der Positiven Psychologie geht es um das Hinschauen auf positive Wesensmerkmale, die wir alle in uns tragen. Durch das bewusste Lenken auf die eigenen, individuellen Fähigkeiten und Stärken werden Potenziale zur Lösung von unterschiedlichen Situationen frei.

Positive Interventionen sind zukunfts- und lösungsorientiert und sie

- ✓ setzen einen neuen Fokus
- ✓ aktivieren positive somatische Marker
- ✓ ermöglichen kognitive Umstrukturierung
- ✓ geben Sicherheit, Rückhalt und Sinn
- ✓ verstärken fortlaufend Belohnungskreisläufe auf den fünf Ebenen des Wohlbefindens (PERMA) und
- ✓ sind ein Katalysator für neue (positive) Muster

Interventionen der Positiven Psychologie fördern also das Wohlbefinden und Glückserleben, erweitern die persönlichen Ressourcen, helfen beim Einsatz eigener Stärken und tragen zu beruflichem Erfolg und privatem Glück bei.

In Unternehmen können damit neue Handlungs- und Entwicklungsräume eröffnet und Innovation und Kreativität gefördert werden.





## Das Perma-Modell

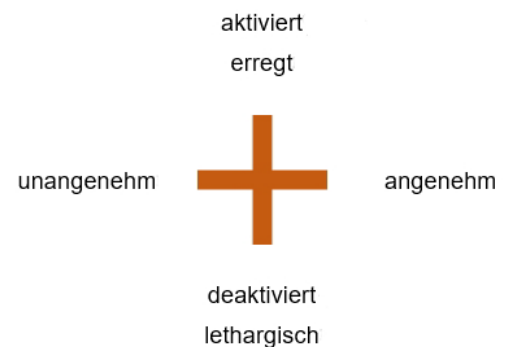
Das Akronym PERMA wurde von Martin Seligman und seinem Team entwickelt. Sie haben herausgefunden, dass fünf Komponenten die Lebensqualität von Einzelpersonen und Teams verbessern und diese wie „Zutaten“ für ein gelingendes Leben betrachtet werden können.

Diese fünf Zutaten verbergen sich hinter den englischen Begriffen „Positive Emotions“, „Engagement“, „Relationships“, „Meaning“ und „Achievement“. Das Praktische an diesen Dimensionen ist, dass sie im Beratungsprozess bewusst gestaltet werden können! Im Folgenden finden Sie zu jedem Buchstaben eine Intervention, die sowohl mit Einzelpersonen als auch mit Teams funktioniert:

## Positive Emotions

Gefühle entstehen als Folge von gedanklichen Prozessen. Daher kann es zu Beginn nützlich sein, die erlebten Gefühle einzuordnen. Emotionen lassen sich über zwei Dimensionen beschreiben:

- nach der Valenz (angenehm — unangenehm)
- nach dem Grad der erlebten Aktivierung (aktiviert/erregt — deaktiviert/lethargisch)



## Gefühle benennen

### Schritt für Schritt im Begleitungsprozess:

- Erheben Sie zu Beginn den Ist-Stand und lassen Sie die Gefühle entsprechend dem Raster zuordnen. Die Klient:innen geben der Emotion eine kognitive Bewertung.
- Er/sie beschreibt affektives und körperliches Erleben.
- Er/sie benennt mit welchem Ausdruck und Handlungsimpuls die Emotion verbunden ist.

Wurde der Ist-Zustand geklärt, sollen die 3 Aufforderungen auch für den Soll- oder Wunsch-Zustand gesammelt werden. Der Soll-Zustand kann auch mit einem Bild unterstützt werden.

Die abschließende Frage im Begleitungsprozess lautet: Wann ist welche Emotion nützlich? Wie erinnere ich mich an das Neue?

## Engagement

Dabei werden die Stärken von Einzelpersonen oder eines Teams gezielt eingesetzt. Dies kann anhand des Stärkenbaums verdeutlicht werden.

### Schritt für Schritt im Begleitungsprozess:

Bitten Sie Ihre Klient:innen einen Baum, wie in der Skizze abgebildet, zu zeichnen. Danach laden Sie Ihr Gegenüber ein, alle unangenehmen Themen in den Ästen zu positionieren und anschließend alle Ressourcen und Kraftquellen in die Wurzeln zu schreiben. Geben Sie den Klient:innen folgenden Satz mit: „Nicht an den Ästen sägen, sondern die Wurzeln stärken!“





Eine weitere Möglichkeit ist, mit dem **Charakterstärkentest** zu arbeiten — den kostenlosen Link dazu finden Sie unter: [www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org)

## Relationship

Beziehungen stärken und Netzwerke mobilisieren.

### Schritt für Schritt im Begleitungsprozess:

Lassen Sie Ihre Klient:innen eine Unterstützungsmindmap erstellen. Dabei werden alle Namen, die einem einfallen, in einer Mindmap notiert. Danach können Sie folgende Fragen stellen: Was kann die jeweilige Person gut und wobei kann sie mich unterstützen?

## Meaning

Hier geht es darum, den Sinn im Tun zu erkennen, sich der Werte und Überzeugungen bewusst zu werden.

Stellen Sie bei allen Herausforderungen folgende Frage: „Wofür ist das eine Gelegenheit?“ — So ermöglichen Sie einen Perspektivenwechsel, öffnen neue Möglichkeiten und aktivieren Stärken.

## Accomplishment/ Achievement

Stephen Covey nennt es „to leave a legacy“ – etwas zu schaffen, das „Spuren“ hinterlässt. Dazu können Sie eine Timeline mit den Klient:innen visualisieren.

### Schritt für Schritt im Begleitungsprozess:

Positionieren Sie am Boden eine „Startlinie“ — diese symbolisiert den Augenblick im Hier und Jetzt. Nun notieren Sie auf einer Karte das Ziel Ihrer Klient:innen und lassen die Klient:innen das Ziel in eine für sie passende Entfernung hinlegen.

Anschließend begleiten Sie Ihre Klient:innen bei den Schritten, die für die Zielerreichung notwendig sind. Beginn ist die Startlinie. Für jeden Schritt steht eine konkrete Maßnahme. Auch diese schreiben Sie auf Kärtchen und legen sie auf den Boden. So entsteht ein Weg zum Ziel. Diesen Prozess können Sie mit folgenden Fragen abschließen: Was haben Sie durch das Erreichen des Zieles für sich noch erreicht? Worauf können Sie durch das Erreichen des Zieles besonders stolz sein?

Ich wünsche allen gutes Gelingen beim Ausprobieren der einen oder anderen Intervention!

### Autorin:

**Doris Andreatta, MSc** ist seit 27 Jahren selbständig, ist Pädagogin, Psychologische Beraterin, Unternehmensberaterin, Master Trainerin of Positive Psychology, Supervisorin, Systemischer Coach. Lebt und arbeitet in Radfeld, Tirol [www.training-beratung.at](http://www.training-beratung.at)

Fotos: © Doris Andreatta





## Auszug aus dem Weihnachtsmail

*Von Theodor Dierk Petzold und seinem Team im Zentrum für Salutogenese, Bad Gandersheim*

Liebe Freunde und Freundinnen der Salutogenese,

je dunkler die Jahreszeit, desto lichter mögen unsere Gedanken werden. Außerdem können lichte Gedanken und Motivationen auch in den sehr herausfordernden Veränderungen eine Orientierung + Unterstützung geben.

Dazu möchten wir mit salutogenen Perspektiven beitragen:

1. Ganz neu im Druck: *Von Theodor Dierk Petzold und Anja Henke*  
**[\\*Motivation. Grundlegendes für ein gelingendes Leben\\*](#)**

zeigt die übergeordnete Bedeutung der wissenschaftlich fundierten Kohärenzmotivation für ein zukunftsfähiges Leben auf.

(Details zum Buch **siehe LiteraturImpulse** in dieser Ausgabe).

2. In dem Seminar  
**[\\*Die heilsame Information des Symptoms\\*](#)**

geht es um einen salutogenen Perspektivwechsel auf das eigene Leiden: Das Symptom annehmen, wie es ist, Zusammenhänge erkennen und gesunde Entwicklung mitgestalten. Am 28. Januar leitet Theodor Dierk Petzold diesen Veränderungsprozess im ganztägigen online-Seminar an.

3. Online und am Zentrum für Salutogenese Süd, Kapuzinerstraße 22 - 94032 Passau:  
**Die bunte Vielfalt der Salutogenese** entfaltet sich in allen Lebenssituationen.

**[Salutogenese live](#)** (**[Info & Anmeldung: info@salutogenese-sued.de](mailto:info@salutogenese-sued.de)**)

In den 1,5-stündigen online-Seminaren erkunden wir, welche Rolle die Herstellung von Stimmigkeit in den verschiedensten Bereichen des Lebens spielt. Es kann um Weisheitsgeschichten aus der Bibel, Mann sein - Frau sein, Naturverbundenheit und vieles mehr gehen. Es erwartet Sie Denkanstoß und Fragen, Arbeit mit dem Thema zu zweit oder in kleinen Gruppen, Austausch über die Ergebnisse

Termine: 17.01. / 07.02. / 07.03. 2023 jeweils 18:30 - 20:00 Uhr / €25 je Abend

Wir wünschen von Herzen FROHE WEIHNACHTEN und einen zuversichtlichen Übergang in das NEUE JAHR 2023

Ihr Salutogenese-Team

*Theodor Dierk Petzold*

*Beate Holte*

*Mona Siegel*





## 3 wirkungsvolle Tipps zur Selbstführung in schwierigen Zeiten – Für uns selbst und unsere Klientel

*Mag. Michael Defranceschi, Vorarlberg*

### **Tipp #1: Nehmen Sie's sportlich** **Selbstführung in schwierigen Zeiten kann Spaß machen:**

Schauen Sie genau hin. Ohne schönzufärben, ohne zu dramatisieren. Nicht alles ist Gold, was glänzt und nicht alles eine Katastrophe, nur weil es Sie auf dem falschen Fuß erwischt. Akzeptieren Sie die Umstände, wie sie sind. Nehmen Sie die Ist-Situation nüchtern mit allen Sinnen wahr, ohne dabei in einem Meer von Emotionen zu ertrinken. Machen Sie das Beste daraus – ohne zu hadern. Legen Sie Hand an, wo Sie gestalten können. Auch auf die Gefahr hin, dass nicht alles so klappt, wie Sie sich das vorstellen. Seien Sie dankbar für das, was Ihnen gelingt. So manche vermeintliche Niederlage entpuppt sich später als Glücksfall. Es ist müßig, auf scheinbar Misserfolge allzu viel Zeit zu verschwenden.

### **Tipp #2: Bauen Sie auf Ihre Intuition** **Selbstführung in schwierigen Zeiten setzt bei Ihrer Intuition an:**

Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl, denn Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten bringen Sie ohnehin mit. Bleiben Sie mutig. Halten Sie Analysephasen kurz und knackig. Jetzt ist die Zeit, auf krummen Zeilen gerade zu schreiben. Nehmen Sie sich selbst ernst, also wirklich ernst. Weichen Sie Unangenehmem nicht aus, achten Sie jedoch dabei auf Ihre körperlichen Signale. Fühlen Sie sich bei einer Aktion unbehaglich – nur weil sie neu ist und ungewohntes Handeln verlangt oder reagiert Ihr Unterbewusstsein mit einem Warnimpuls, den es zu beachten gilt?

### **Tipp #3: Go with the flow** **Selbstführung in schwierigen Zeiten erzeugt Flow:**

Schaffen Sie sich Ihren „save space“ – kleine Inseln der Stabilität. Schon ein paar bewusste Atemzüge holen Sie in Ihren Körper zurück, wenn die Situation Sie zu erdrücken droht. Setzen Sie auf funktionierende Beziehungen. Profitieren Sie von der „Schwarmintelligenz“ Ihrer unmittelbaren Kontakte. Das schafft neue Ideen und gibt Ihnen Sicherheit. Niemand ist eine Insel. Energy flows, where the attention goes. Schauen Sie auf das, was gelingt. Achten Sie auf Ihren Energiehaushalt: Trinken, Ernährung, Bewegung, Erholung. Pflegen Sie Ihre persönlichen Kraftquellen, am besten durch fixe Termine und gehen Sie stattdessen Energieräubern aus dem Weg – Sie wissen selbst, was Sie am meisten behindert.





## Selbstführung in schwierigen Zeiten

Schwierige Zeiten sind prall gefüllt mit Chancen. Lassen Sie getrost unbrauchbar Gewordenes los und konzentrieren Sie sich auf das Zukunftsfähige. Und wenn es so sein soll:

**Erfinden Sie sich neu!**



### Autor:

**Mag. Michael Defranceschi** begleitet als Berater und Coach Führungskräfte und Teams in Unternehmen mit den Schwerpunkten Selbstreflexion und Feedback.

### **Quod.X® 3.0 – Selbstreflexion für Führungskräfte, Teams und Organisationen**

Er arbeite seit Jahren an einem digitalen Coaching-Ansatz, den er bisher nur im Business-Kontext angeboten hat, der aber auch in der Lebens- und Sozialberatung eingesetzt werden kann. Es besteht die Möglichkeit für Kooperationen mit Kollegen/innen:

### **Quod.X® – eCoach: Die Selbstcoaching-App**

Erstinformationen bieten folgende Kurzvideos:

- 90 Sekunden, die dein Leben verändern (Smartphone-App für Einzelpersonen nach dem Prinzip des Quod.X® - eCoach)
- Quod.X® - Die systemische SW-Applikation zur Reflexion für Führungskräfte, Teams und Organisationen (Quod.X® Version 3.0)
- Erfolgsfaktor zufriedene MitarbeiterInnen und Mitarbeiterführung mit Quod.X® (Allgemeine Kurzvorstellung Quod.X® für die Plattform IÖB - Innovationsfördernde Öffentliche Beschaffung)

Fotos: © [www.defranceschi.at](http://www.defranceschi.at)



## Fit im Homeoffice

Tipps und Tricks für mehr Schwung im Arbeitsalltag<sup>i</sup>

Von Mag.<sup>a</sup> Karin Mattivi, Vorarlberg

Viele Einpersonen-Unternehmer:innen arbeiten im Homeoffice, manche mussten sich während der Coronapandemie zu Hause einen provisorischen Arbeitsplatz einrichten. Diese Form des Arbeitens hat viele Vorteile, wie z.B. eine flexible Zeitgestaltung und die Möglichkeit zum konzentrierten Arbeiten. Dennoch kommt es zu Gesundheitsrisiken, vor allem aufgrund von Bewegungsmangel. Eine Studie aus Deutschland im Jahr 2021 hält fest, dass die durchschnittlichen Sitzzeiten bei 8.5 Stunden liegen. Aber übermäßig langes Sitzen führt zu Verspannungen, Steifheit, Kopf- und Rückenschmerzen, sowie Müdigkeit und Antriebslosigkeit.

Um diesem entgegenzuwirken, möchte ich ein paar Tipps zu mehr Bewegung am Arbeitsplatz geben. Ganz allgemein lässt sich sagen, dass es wichtig wäre, die Sitzpositionen immer wieder zu wechseln. Dies beugt Verspannungen vor und entlastet angespannte Körperpartien. Stehe zwischendurch immer wieder auf und bewege dich. Am besten erstellst du dir einen fixen Zeitplan und halte dich an die 40-15-5 Regel. Bei dieser folgt nach einem 40-minütigen Sitzen eine 15-minütige Pause im Stehen und 5 Minuten Bewegung.

Bewegung beinhaltet Mobilisierung, Kräftigung, Dehnung, Aktivierung und Übungen zur Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit.

### Hier ein paar Übungen zum Nachmachen

#### 1. Mobilisierung

Das lange Sitzen lässt unsere Gelenke und Muskeln steif werden. Durch Mobilisierungsübungen wird der Bewegungsradius der Gelenke erhöht und wir fühlen uns beweglicher und agiler. Folgende Übungen beziehen sich im Besonderen auf die Schultergelenke und die Wirbelsäule.

##### Schulterkreisen

im beidbeinigen Stand oder auch im Sitzen

Lege deine Hände auf die Schultern und kreise die Schultern einige Male vorwärts und dann rückwärts

##### Rotation der Schultern

Lege deine Hände auf die Schultern und drehe den Oberkörper so weit geht nach rechts und dann langsam nach links





## „Korkenzieher“

Strecke deine Arme zur Seite. Die Handflächen schauen nach oben und du drehst sie nach unten und wieder zurück. Variante: eine Handfläche schaut nach oben und eine nach unten und du drehst gegengleich.



## Katzenbuckel im Stehen

Lege deine Hände auf die Oberschenkel. Mache abwechselnd einen Katzenbuckel und überstrecke dann den Rücken in die andere Richtung. Führe die Übung langsam aus.



## Mobilisierung Kiefer

- Öffne und schließe deinen Mund wie ein Fisch. Mache größtmögliche Bewegungen
- Streiche mit deinen Händen von den Schläfen bis zum Kinn dein Kiefer aus.
- Versuche mit deinem Unterkiefer einen Kreis zu beschreiben.

## 2. Kräftigung

Bewegungsmangel bewirkt auch einen Abbau der Muskulatur. Versuche einige Kräftigungsübungen in deinen Büroalltag einzubauen. Du wirst sehen: Der Aufwand lohnt sich. Für folgende Übungen gilt, die Spannung jeweils für 20 Sekunden zu halten und 4 bis 5 Wiederholungen zu machen.

### Kräftigung vordere Oberarme

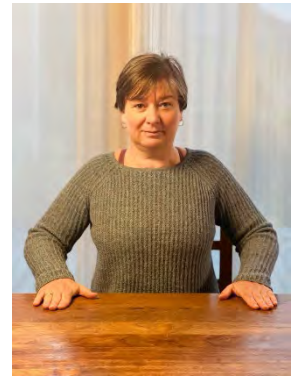
Drücke mit den Handflächen von unten nach oben gegen die Tischfläche.





## Kräftigung hintere Oberarme

Drücke mit den Handflächen von oben nach unten gegen die Tischfläche.



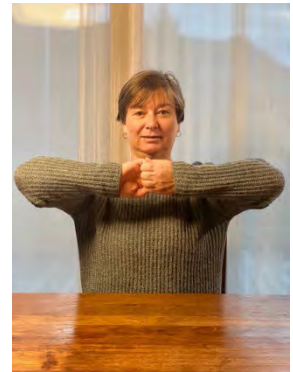
## Kräftigung Oberarm, oberer Rücken und Schultern

Drücke die Handflächen gegeneinander.



## Kräftigung Brust und Schultern

Halte deine Hände mit den Fingern und ziehe die Arme auseinander

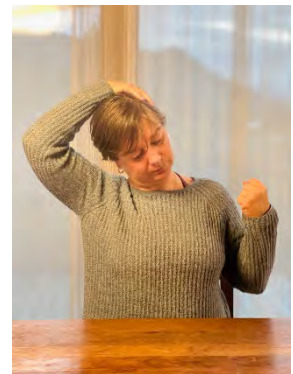


## 3. Dehnung

Viele Muskeln neigen zur Verkürzung. Bei Computerarbeit ist besonders die Nackenmuskulatur betroffen. Unter anderem können Kopfschmerzen Folgen davon sein. Deshalb ist es wichtig auch Dehnungsübungen einzubauen. Halte die Dehnung pro Übung für mindestens 40 Sekunden und mache mehrerer Wiederholungen.

### Dehnen seitlicher Nacken

Beuge den linken Arm und schließe deine Hand zur Faust, neige dein Kinn zur Brust, mit der rechten Hand greifst du am Kopf: Ziehe den linken Ellbogen nach unten und mit der rechten Hand den Kopf sanft zur Seite.



### Dehnen des oberen Rückens

Halte die Arme in Schulterhöhe, beuge Unterarm zu Oberarm im rechten Winkel: Ziehe mit den Ellbogen nach hinten. Halte die Dehnung für mindestens 40 Sekunden.



## 4. Aktivierung

### Aktivierung mit der EFT Klopfakupressur

Um den Energiefluss zu harmonisieren und negative Emotionen aufzulösen, werden folgende Punkte mit den Fingern geklopft:

- Handkantenpunkt: Punkt an der Handkante an der oberen Linie der Handfläche
- Kopfpunkt: befindet sich genau in der Mitte auf dem Kopf
- Augenbrauenpunkt: Punkt an der Nasenwurzel, am inneren Ende der Augenbraue
- Jochbeinpunkt: Punkt unterhalb des Auges
- Nasenpunkt: Punkt zwischen Nase und Oberlippe
- Kinnpunkt: Punkt zwischen Unterlippe und Kinn
- Schlüsselbeinpunkt: Punkt unter dem Schlüsselbein
- Unter-dem-Arm-Punkt: Punkt ca. 10 cm unterhalb der Achsel

## 5. Koordination



### Fingerübungen zur Schulung der Koordination

Strecke deine Arme nach vor, die Daumen zeigen zueinander. Balle die Hände zur Faust, die Daumen schauen zueinander. Dann öffne die Hand und die Finger werden gestreckt. Balle die Hände wieder zur Faust; diesmal sind die Daumen in der Faust. Wiederhole mehrere Male. Anschließend gegengleich.

Die Fäuste werden geballt. Die Daumen schauen nach oben Richtung Decke. Dann beuge die Daumen und strecke die kleinen Finger. Anschließend wieder im Wechsel.



Die Finger werden links und rechts vom Zeigefinger über den Mittelfinger bis zum kleinen Finger zum Daumen geführt und berühren diesen dabei. Wenn dies gut funktioniert, mache die Übung gegengleich.



### Autorin

**Mag.<sup>a</sup> Karin Mattivi**, Sportwissenschaftlerin mit Schwerpunkt Prävention / Rekreation; sie arbeitet als Personalcoach und Referentin bzw. Workshopleiterin für verschiedene Themen der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Außerdem ist sie Vortragende auf der Pädagogischen Hochschule und in der Akademie Weitblick. Ihr Ziel ist es, Menschen auf ihrem Weg zu Gesundheit und Fitness individuell zu begleiten. Karin Mattivi lebt in Alberschwende, Vorarlberg

[www.fitnessundcoaching.eu](http://www.fitnessundcoaching.eu)

Fotos: © Karin Mattivi

<sup>ii</sup> Literaturempfehlung, Quellennachweis: [www.simplystrong.at](http://www.simplystrong.at)

Gesund und Fit im Home- & Office, ISBN: 978-3-939772-62-0

Mehr Bewegung im Arbeitsalltag: Fit und gesund im Büro und im Home Office, ISBN: 978-3662659830



## Mehr Nüsse für die Gesundheit

Sorte und Herkunft sind entscheidend

Von Mag.<sup>a</sup> Angelika Stöckler, MPH, Vorarlberg

Nicht nur in der Weihnachtszeit haben Nüsse einen besonderen Stellenwert. Etwa doppelt so viele Nüsse wie bisher sollten wir verzehren, empfehlen die Planetary-Health-Experten. Die kleinen Kraftpakete zählen zu den besten Proteinlieferanten und können ganz locker mit Fleisch Schritt halten. Die Nase vorn haben Erdnüsse, die im Grunde gar nicht zu den Nüssen, sondern wie Erbsen und Bohnen, zu den Hülsenfrüchten zählen. Doch auch die anderen Nüsse punkten mit Eiweiß und haben viele weitere Vorzüge. Beispielsweise sorgen Walnüsse als Omega-3-Lieferanten für einen besseren LDL-Cholesterinspiegel und schon 30 Gramm Haselnüsse decken unseren Tagesbedarf an zellschützendem Vitamin E.

Nüsse werden regelmäßig auf Schadstoffe, Schimmelpilze und Mineralöle untersucht. Erfreulicherweise sind die Belastungen deutlich unter den Grenzwerten. Am besten schneiden ganze Nüsse ab. Wer dennoch gemahlene Nüsse auf Vorrat einkauft, sollte diese zuhause kühl, trocken und dunkel aufbewahren. Nicht mehr zum Verzehr geeignet sind verfärbte, vertrocknete, schimmelnde oder muffig riechende Nusskerne jeglicher Art.

Für Genuss mit gutem Gefühl, gilt es auf die Herkunft zu achten. Folgende Tipps erleichtern die gute Wahl:

- Walnüsse am besten regional einkaufen bzw. europäische Ware statt Nusskerne aus den USA, Mexiko oder China wählen. Ist keine Herkunftsangabe auf der Packung zu finden, handelt es sich in der Regel um weit gereiste, konventionelle Ware.
- Fair-Trade-Produkte bevorzugen. Mehr als zwei Drittel der Haselnüsse stammen aus der Türkei. Bei Fair-Trade-Waren setzen wir uns aktiv gegen Kinderarbeit und Unterbezahlung ein.
- Bio-Ware wählen: Bei Bio-Nüssen erkennt man am Ländercode unter dem Bio-Siegel, ob sie aus der EU stammen oder nicht. Empfehlenswert ist dies u.a. bei Haselnüssen aus Italien, denn konventionelle Haselnüsse stammen vorwiegend aus Monokulturen mit hohem Chemieeinsatz.
- Mandeln möglichst selten genießen. Mandelliebhaber sollten Bio-Ware aus Spanien den Vorzug geben. Der Großteil unserer Mandeln stammt aus Kalifornien und wird in Monokulturen unter gewaltigem Einsatz von Dünger und Pestiziden angebaut. Wasserknappheit und massives Bienensterben sind die Folgen.



- Cashew-Nüsse möglichst selten essen und zumindest Fair-Trade-Nüsse wählen. Sie haben weite Reisen hinter sich. Zum Rösten, Dämpfen und Schälen werden sie von Afrika nach Indien und Vietnam transportiert. Die Schalen der Nüsse enthalten giftiges Öl. Es führt zu schweren Verätzungen der Menschen, die die harten Schalen knacken müssen.
- Erdnüsse in Bio-Qualität sind in der Regel eine gute Wahl.



Nuss-Genuss ist nicht nur zu Nikolo, sondern ganzjährig wertvoll! Wer täglich eine Hand voll Nüsse (50 Gramm) knabbert, zum Backen verwendet, seinen Salat oder sein Müsli damit verfeinert, tut sich viel Gutes.

## Autorin:

**Mag.<sup>a</sup> Angelika Stöckler, MPH** ist Ernährungswissenschaftlerin, Master of Public Health und Kochlehrerin, Referentin, Autorin, Pädagogin und Projektmanagerin. Sie bietet Unternehmen und Institutionen strategische Beratung & Gesundheitsförderungskonzepte, Prozessbegleitung & Moderation von Gesundheitszirkeln, Konzepte für Betriebs- und Schulgastronomie & Verpflegung. Sie lebt in Lauterach, Vorarlberg

<http://angelika-stoeckler.at/>



Fotos: © A.Stöckler / ezörner / G.Huemer

## Impressum

### Kontakt, Redaktion und Verteilerliste:

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

### Neue Datenschutzrichtlinien:

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

### Unkostenbeitrag von

**EUR 25,-/Jahr + Spenden erbeten an:**

ÖGL KtoNr. 721-0590.87, BLZ15000

BIC: OBKLAT2L – IBAN: AT34 1500 0007 2105 9087

unter „LSB-Zeitung“

**Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 20.Feb. 2023!!**

Die in dieser Ausgabe mit (pr) gekennzeichneten Artikel sind kostenpflichtige Einschaltungen. Diese Zeitschrift erscheint ausschließlich digital: In den Monaten **März, Juni, Sep, Dez.**

### Medieninhaber:

ÖGL Österr. Gesellschaft für Lebensberatung, ist ein gemeinnütziger Verein, in Kooperation mit der BG LSB d. WK gegründete Plattform für LSB mit dem Ziel, die Dienstleistungen der LSB als Säule der Gesundheitsvorsorge hervorzuheben.  
Hafnerstraße 16, 4020 Linz

### Post- und Zustelladresse:

ÖGL, c/o Elfriede Zörner, Seeschanze 1/6, 6900 Bregenz  
Für den Inhalt verantwortlich: [zoerner@life-support.at](mailto:zoerner@life-support.at)

**Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit mit einem jährlichen Unkostenbeitrag von mind. € 25 auf ÖGL-Konto IBAN: AT34 1500 0007 2105 9087**



Zahlen-mit-Code.com



Im Interview mit Doris Pargfrieder:

## Mag.<sup>a</sup> Helga Gumplmaier & Mag.<sup>a</sup> Renate Schneidhofer



### Mit welcher Idee wurde Ihr Ausbildungs-Institut gegründet?

Der Verein "AGB-Akademie für Gruppe und Bildung" wurde 1977– vor 45 Jahren(!) als Arbeitsgruppe in Linz gegründet. Gründungsväter /-mütter waren Reinhold Rabenstein, Rene und Auguste Reichel, sowie Michael Thanhofer. Die Ursprünge liegen in der Spiel- und Gestaltpädagogik. Der beteiligende, kommunikativ-kreative und aktivierende Lernansatz war und ist das tragende Leitmotiv der AGB-Bildungsarbeit.

### Welche Schwerpunkte setzen Sie in der Aus- und Weiterbildung?

Der theoretische Ansatz ist gestalt-systemisch. Die wertschätzende Haltung steht immer im Vordergrund! Im Fachbereich der Lebens- und Sozialberatung gibt es Upgrade Lehrgänge für Supervision und Trauerbegleitung, sowie Schreib-Coaching und Gestalt-Online-Abende. Alle Ausbildungsinhalte und Rahmenbedingungen sind an zeitgemäße Bildungsbedürfnisse ausgerichtet.

### Aktuell gibt es folgende 6 Fachbereiche

Lebens- und Sozialberatung, Coaching u. Supervision / Gestaltpädagogik / Theaterpädagogik u. Schauspiel / Integrative Tanzpädagogik / Aufstellungsarbeit / Systemisch Leiten & Entwickeln  
Alle Eigenveranstaltungen der AGB sind Ö-Cert und Cert-NÖ zertifiziert.

### LSB-Aufbaulehrgang

2010 entwickelten Mag. Helga Gumplmaier und Toni Wimmer, MSc die Ausbildung zur Lebens- und Sozialberatung als modulares System. Die Basis bildet die Gestaltpädagogik als Gruppenselbsterfahrung, sowie der LG „Systemische Coachingkompetenz“ als Methoden der Beratung. Der zweisemestrigere Aufbaulehrgang ist systemisch-lösungsorientiert ausgerichtet. Wir vermitteln damit eine konstruktive Verbindung von systemischem Werkzeug mit humanistischer Grundhaltung.

### Zentrale Säulen in der Ausbildung Lebens- und Sozialberatung

Einige Aspekte der neuen Ausbildungsordnung werden seit vielen Jahren in unserem Institut gelebt. Die enge Zusammenarbeit mit Expert:innen als Referent:innen aus angrenzenden Fachgebiete und die Anrechnung von absolvierten psychosozialen Aus- und Weiterbildungen sind seit Anbeginn eine wesentliche Säule unserer Ausbildung in der Lebens- und Sozialberatung. Die Überprüfung und Unterstützung beim Nachweis der fachlichen Tätigkeiten ist unsere spezielle Serviceleistung. Diese Kombination führt zu einer ganz hohen Rate von aktiven Gewerbeanmeldungen unmittelbar nach Lehrgangsabschluss.

## AGB-Kurzportrait

**Potenzialentfaltung** mit Blick auf Kompetenzen und lebendige Methoden-Vielfalt garantieren AGB-Trainer:innen, die sich durch eine wertschätzende Grundhaltung, Innovationsgeist und hohe gruppenpädagogische Kompetenz auszeichnen, die im Rahmen von Selbsterfahrungsprozessen und laufender Weiterbildung erworben werden.

[www.agb-seminare.at](http://www.agb-seminare.at)





## Wie haben Sie die Anfangszeit ihres Instituts erlebt?

Mit der Entwicklung des LSB-Aufbaulehrgangs konnte ein großer Bedarf nach kompetenter Berater:innen-Qualifikation abgedeckt werden. Die Idee, Menschen, die bereits viele Vorausbildungen (entsprechend der Gewerbeordnung) und praktische Erfahrung im psychosozialen Bereich mitbringen, zu einem professionellen, anerkannten Abschluss zu führen, ist von Anfang an gut angenommen worden. Mittlerweile wurde im Oktober 2022 der 9. Lehrgang erfolgreich abgeschlossen und weitere 16 diplomierte Lebens- und Sozialberaterinnen haben ihre Gewerbeberechtigung in vollem Umfang erlangt. Spannend ist, dass die Menschen aus verschiedensten einschlägigen psychosozialen Berufsbereichen gekommen sind (Pädagogik, Sozialarbeit, Gesundheitsbereich), Wirtschaftstrainerinnen neben Energetikerinnen sitzen und ihre jeweiligen Erfahrungen miteinfließen lassen.

## Mit welchen Initiativen gingen Sie an die Öffentlichkeit? Wie haben Sie in der Startphase Klient:innen angeworben?

Mit spielpädagogischen, beteiligenden Ansätzen und Selbsterfahrung in der Erwachsenenbildung hat anfangs das AGB-Netzwerk recht rasch an Breite gewonnen. Eigene Publikationen und Methodenentwicklungen, wie das immer noch beliebte AGB „Methodenset“, die Fachbücher „Einfach systemisch“ (Rene Reichel, Eva Scala, Reinhold Rabenstein), „Reise zur Lösung“ (Paul Lahninger) sind in Fachkreisen vielfach bekannt und mehrfach aufgelegt worden. Der AGB-Shop in den 80er und 90er Jahren war ebenfalls eine weithin bekannte, sehr erfolgreiche öffentliche Einrichtung.

Für den LSB-Lehrgang haben wir in erster Linie Absolvent:innen der AGB-Lehrgänge angesprochen. Bewährt haben sich zudem Kooperationen mit anderen Ausbildungsinstituten.

## Wie haben Sie als Institut die Belastungen durch Corona erlebt?

Eine Woche vor dem ersten Lockdown im März 2020 haben wir einen neuen Lehrgang gestartet und sind plötzlich vor großen neuen Herausforderungen gestanden. In kurzer Zeit haben wir gelernt Online-Methoden anzuwenden, haben Blended Learning und Hybrid-Veranstaltungen ausprobiert und deren Vor- und Nachteile erkannt. Nun nutzen wir Bewährtes aus beiden Welten – der digitalen und der analogen.

## Was ist Ihnen persönlich wichtig bei Ihrer Arbeit?

In Anlehnung an Matthias Varga von Kibéd: „Ohne die richtige Haltung ist eine Methode nicht einmal ein gutes Werkzeug“ ist die Vermittlung einer offenen wertschätzenden Haltung das zentrale Element unserer Arbeit.

## Welchen Erfolgstipp haben Sie für Gründer:innen?

Sei mit Herz dabei und bleibe selber begeistert!

## Vielen herzlichen Dank für das Interview!

Zur Interview-Serie

## Menschen hinter den Instituten

*Diese Interview-Serie will die Menschen hinter d. Instituten in den Fokus rücken. Ziel ist es, einen Impuls für Kooperation und Vernetzungen zu setzen und jungen Kolleginnen und Kollegen einen Einblick in die Praxis zu ermöglichen.*

*Doris Pargfrieder führt die Interviews. Sie ist Vorstandsmitglied der ÖGL und außerdem in freier Praxis in Linz tätig. Pargfrieder bietet Gesundheitscoaching, Ernährungs-, Mentaltraining und Lebensberatung mit Fokus auf Ganzheitlichkeit.*

Kontakt zur Autorin:

**Mag.<sup>a</sup> Doris Pargfrieder**

Tel: +43 680 238 40 26

[kontakt@dorispargfrieder.at](mailto:kontakt@dorispargfrieder.at)

Foto:© www.agb-seminare.at



**ÖGL gratuliert zu 45 Jahre AGB !!!**



## Neue Impulse der Berufsgruppe OÖ

Von Mag. Franz Landerl, Berufsgruppensprecher LSB OÖ

Da wir von der Interessensvertretung durch viele Gespräche und Kontakte uns sehr dafür einsetzen, neue und erleichterte Arbeitsfelder für unsere Kammermitglieder aufzutun, können wir Ihnen 3 sehr erfreuliche Entwicklungen mitteilen:

### 1. Kooperation mit der OÖ Lehrer-Kranken- und Unfallfürsorge (LKUF)

Seit 1. Oktober 2022 läuft bereits die Kooperation mit der OÖ Lehrer-Kranken- und Unfallfürsorge, deren Versicherte pro Kalenderjahr (auch noch für 2022) einen Zuschuss von je 30,00€ für vier Beratungen erhalten.

Die Kriterien werden von meiner Seite dem Dienststellenausschuss und dem Zentralausschuss der Berufsschullehrer und der Pflichtschullehrer eigens vorgestellt.

Anbei ein Auszug aus dem Newsletter der LKUF von Ende September.

Somit können seit Anfang Oktober alle bei der LKUF versicherten Personen für Dienstleistungen der im Expertenpool Supervision eingetragenen LSB 4 mal pro Jahr einen Zuschuss erhalten.

Eine schöne Anerkennung – neben der finanziellen Erleichterung für ihre Versicherten – drückt die LKUF für unsere Arbeit mit dem Hinweis im angeführten Rundschreiben aus, dass Coaching und Lebensberatung bei schwierigen, psychisch belastenden Lebenssituationen unterstützen.



### 2. Re-Start der Gutschein-Aktion

Es freut uns Ihnen mitteilen zu können, dass die Gutschein-Aktion erneut in Verlängerung geht! Bis zum 31. Jänner 2023 können bei Lebens- und SozialberaterInnen die Gutscheine eingelöst werden. Pro LSB können im Jahr 2022 max. 4 Gutscheine refundiert werden

Schicken Sie uns dafür eine Kopie der Rechnung(en) mit bereits reduziertem Betrag an pb@wkoee.at und Sie bekommen jeweils € 30,00 rückerstattet!

### 3. Aviso Fachtagung 01. Juni 2023 14 Uhr Schloss Mondsee

Erleben Sie Top-Speaker Dr. Roman Szeliga zum Thema "Morbus Digitalis – die Technik macht den Fortschritt, der Mensch den Unterschied" und nutzen Sie die Chance sich mit Branchenkolleginnen und Kollegen zu vernetzen.

Bleiben Sie informiert: Auf [lebensberater-ooe.at](https://lebensberater-ooe.at) finden Sie weitere Details sowie unsere Jour Fixe Termine & Podcasts !

Foto: © Landerl



## Impulse der Personenberatung VBG

*Von Susanne Rauch-Zehetner, Fachgruppenobfrau VBG*

Im Frühjahr 2020 haben wir mit viel Freude ein neues Veranstaltungsprogramm für die Lebens- und Sozialberater:innen präsentiert, das zur Weiterbildung und Vernetzung einlud und gut angenommen wurde:

### **Bewegen . Bilden . Wachsen**

Das Programm enthielt einen interessanten Mix aus Vorträgen, Webinaren für EPU's (Ein-Personen-Unternehmen) und die inzwischen überaus beliebten LSB-Zoom-Stammtische, bei denen jeweils zwei Kolleg:innen die Chance nutzen, sich, ihre Arbeitsschwerpunkte sowie Methoden in Kurzvorträgen vorzustellen. Mittlerweile können wir auf viele interessante Veranstaltungen zurückblicken und wir werden dieses erfolgreiche Programm auch 2023 fortführen.

Ebenfalls fortgesetzt wird die bereits seit 10 Jahren laufende Kooperation mit den Regionalzeitungen, durch die einmal im Monat Kolleg:innen die Möglichkeit geboten wird, aktuelle Beratungsthemen in einem **Fachartikel zu veröffentlichen** und damit so gut wie jeden Vorarlberger Haushalt zu erreichen.

### **Förderungsmöglichkeit „BildungsPLUS“**

Um die Qualifizierung unserer Mitglieder zu steigern, früh genug Trends und Bedürfnisse am Markt zu erkennen und LSB bei ihrem Vorankommen und der Weiterbildung gezielt zu fördern bzw. sie zu unterstützen, wurde die **Förderungsmöglichkeit „BildungsPLUS“** geschaffen. Gefördert werden Kurse, Vorträge und Weiterbildungen, die im direkten Zusammenhang und mit klarem Bezug zu den Tätigkeitsprofilen stehen. Der Fördersatz beträgt 50 % von Kurs- und Prüfungsgebühren, maximal €200,- pro Kurs und Person. Insgesamt können max. drei Kurse pro Jahr gefördert werden.

### **MITbewegen.MITbilden.MITwachsen.**

Heißt die aktuelle Workshop-Reihe, bei der Mitglieder gemeinsam neue Ideen für die Berufsgruppenarbeit kreieren und diese in einem wachsenden und begleiteten Prozess umsetzen. In den ersten beiden Workshops wurden bereits folgende Schwerpunkte in Teams erarbeitet:

- Was macht unsere Berufsgruppe aus, wer sind wir? (Purpose)
- Wie kommt frischer Wind in unsere Berufsgruppe? (Need)
- Welche Impulse kann und will unsere Berufsgruppe setzen? (Identity)

Der Prozess, bei dem schon erste Initiativen entwickelt wurden, wird auch 2023 eifrig fortgesetzt.

### **Blieben Sie informiert:**

Besuchen Sie uns unter [www.wkv.at/betreuung](http://www.wkv.at/betreuung) oder folgen Sie uns auf [Facebook](#)

*Foto: © Matthias Weissengruber*



## „Und? . . . Trotzdem!!!“ Plädoyer für Verantwortungsfreude

Nachlese zur Tagung zum 25. Todestag von Viktor E. Frankl,  
am 02. Sep. 2022 im Haus der Musik, Innsbruck

*Auszüge aus dem Vortrag von Inge Patsch, Logotherapeutin*

### WEGWEISER LOGOTHERAPIE

Die Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor Frankl ist ein Wegweiser und dient der Orientierung zu einem sinnvollen Leben. Diese Sinnlehre verzichtet auf Gebote, die unbedingt eingehalten werden müssen und sie kennt auch keine Wenn-Dann-Strategien: Wenn ich diese Empfehlung genau beachte, dann geht es mir gut.

In der Logotherapie gibt es kein Versprechen, wie man erfolgreich wird und keine Drohung, wenn du dich nicht an die Vorgaben hältst, bist du selbst schuld, wenn es schief geht. Die Angst vor dem Versagen, vor dem Nicht-mehr-dazugehören verführt viele Menschen dazu, sich immer wieder aufs Neue an Vorgaben zu halten, die weder dem Körper noch der Seele guttun.

Manche leisten sich Dinge, die man zum Leben nicht wirklich braucht, um dazuzugehören. Die wenigsten bemerken, dass ihre Wahl nicht auf ihrer freien Entscheidung ruht und nur wenig mit Verantwortung zu tun hat, im Sinne, wie Viktor Frankl Freiheit versteht.

Wir sind nicht frei von etwas, sondern wir haben die Freiheit zur persönlichen Entscheidung. „Die Freiheit liegt in der Wahl!“ meinte Max Frisch und ich möchte ergänzen: Unsere Freiheit liegt in der Wahl zur persönlichen Verantwortung. Für diese Wahl brauchen wir Wegweiser – keine Wahlplakate – sondern einfache und schlichte Wegweiser. Wegweiser dienen der Orientierung. Wegweiser stehen uns zur Verfügung, ohne sich aufzudrängen. Oder haben Sie schon erlebt, dass Ihnen ein Wegweiser nachgelaufen ist?

### WEM ALSO VERTRAUEN?

Woran orientieren wir uns in der Logotherapie?

Das Gewissen ist ein Sinnorgan hat Viktor Frankl bemerkt und er hat dem persönlichen Gewissen des Menschen viel zugemutet und auch zugetraut. Für mich ist es bemerkenswert, dass dieser große Mann, den Verdacht nicht kannte. Er sieht im Menschen, das was er sein könnte und traut ihm enorm viel zu. Fällt der Begriff Gewissen, denke viele schnell an das schlechte Gewissen. Das ist jedoch nicht das Gewissen, das Viktor Frankl meint. Er orientiert sich mehr an Sokrates, der sagte: „*Mir ist dieses von meiner Kindheit an geschehen, eine Stimme nämlich, welche jedes Mal, wenn sie sich hören lässt, mir von etwas abredet, was ich tun soll, zugeredet aber hat sie mir nie.*“ Das Gewissen wohnt in jedem Menschen und viele Male hat es sich gemeldet. Wesentlich ist, wie wir unser Gewissen pflegen. Wer oder was könnte bei dieser Gewissenpflege hilfreich sein?

Geschichten von Menschen, die ihr Leben – auch wenn es schwer gewesen ist – mit Freude und Dankbarkeit bewältigt haben, können Wegweiser sein. Für mich war es meine Großmutter. Sie hat mir nie gesagt, was ich tun soll, sie hat mir Briefe geschrieben, hat mir erzählt, wie es ihr geht und hat mich ermutigt. Als ich in der Klinik gelegen bin, hat sie mir mit 103 Jahren einen Brief geschrieben: „Um mich brauchst du dir keine Sorgen machen. Ich habe warten gelernt und rechne immer mit einem guten Ausgang.“ Für dieses Vermächtnis meiner Großmutter bin ich dankbar.



## WEGWEISER können Gedichte oder AUCH Kräfte der Geschichte sein... ..

### Was ermutigt Sie, Verantwortung für Ihr Leben zu übernehmen?

Es ist das Eintauchen der ganzen Persönlichkeit in eine Aufgabe, in einen Wert, der mich so begeistert und anzieht, dass ich mich selbst vergesse. In dem Moment höre ich auf, mich um mein Wohlbefinden zu kümmern, sondern ich verliere mich in dem, was ich liebe, und finde mich darin wieder. Die Sinnlehre von Viktor Frankl hat mich so in ihren Bann gezogen, dass sie seit mehr als dreißig Jahren mein Leben bereichert und von unrealistischen und unverschämten Forderungen befreit.

### Leben heißt zeigen, was man liebt

Begegnung – Berührung – Bescheidenheit – vielleicht sind diese drei „B“ eine Art Geheimnis, um andere an dem teilhaben zu lassen, was einem selbst am Herzen liegt. Die Begegnung mit etwas Wertvollem und das Berührt-Sein davon ist eine herrliche Lebensmöglichkeit.

Berührt-Sein von Musik, Natur, Literatur oder von einem Menschen, der mir etwas bedeutet, mit dieser Wertberührung – wie Viktor Frankl das genannt hat – beginnt Lebendigkeit, Kreativität und Begeisterung zu wachsen.

Wer einmal diese Befreiungslehre der Logotherapie erkannt hat, der findet sie in verschiedensten Formen in vielen Bereichen. Auch im Sport, ja auch im Fußball. Jürgen Klopp, derzeit Trainer des FC Liverpool in England spricht von den „4D“ Durchhalten Disziplin Dankbarkeit Demut“. Demgegenüber sollten wir uns vor Dingen schützen, die unserer Seele und unserem Geist nicht guttun, sondern schaden.

„Ich bin noch mit der Vorstellung aufgewachsen, dass die Nachrichten gut für die Entwicklung sind. Ein ordentlicher Bürger sollte regelmäßig Zeitung lesen und die Nachrichten anschauen. Je intensiver wir die Nachrichten verfolgen, desto besser sind wir informiert, desto gesünder ist die Demokratie. Das ist immer noch die Geschichte, die Eltern ihren Kindern erzählen, aber Wissenschaftler kommen inzwischen zu ganz anderen Schlussfolgerungen. Es gibt Dutzende Studien aus den Kommunikation Wissenschaften, die belegen, dass Nachrichten der geistigen Gesundheit schaden.“ (Rutger Bregman, Im Grunde gut, Hamburg 2000, 30)

Wir haben die Freiheit, zu entscheiden, was wir uns ansehen und anhören und vor allem wem wir glauben... ..

### Der Mensch lernt das Leben zu lieben, durch die Werte, die ihm etwas bedeuten und für die er einsteht!

Solange er auf Anerkennung anderer schießt, ist er nicht frei und die vielgerühmte Unabhängigkeit ein Fremdwort. Niederlagen und Enttäuschungen gehören zum Leben wie Tag und Nacht. Das Bemühen, so zu leben, dass einem nichts passiert, ist ein großer Irrtum, denn dadurch vermeidet man Wesentliches. Wir alle müssen unseren Alltag bestehen und wären Ratgeber und Bestrafung hilfreich, dann dürfte es seit einigen Jahrzehnten nur glückliche Menschen geben.

Niemals lernt der Mensch durch Strafe, sondern nur durch Werte, durch ein Wofür er sich einsetzt und bereit ist, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen. „Der Mensch ist im Grunde ein Wesen auf der Suche nach Sinn, und wird er auf dieser Suche fündig, dann wird er auch glücklich – es ist nämlich der Sinn, der ihm jeweils den ‚Grund‘ zum Glücklich-Sein gibt!“ (Viktor Frankl, Der leidende Mensch, Bern 1984, 54) Wesentlich ist, dass es nicht DEN Sinn im Leben gibt. Jede Frau und jeder Mann erleben Möglichkeiten, wofür es sich zu leben lohnt, daher gilt es die eigenen Interessen zu pflegen und zu



beleben. Ich bin überzeugt davon, dass es manchmal sehr sinnvoll wäre, nicht in allen Dingen einen Sinn zu suchen. Wir erleben auch sinnlose Zeiten und haben keine Ahnung, wofür dies oder jenes gut sein soll. Viktor Frankl sprach von der tragischen Trias: Schuld, Leid und Tod. Jeder Mensch wird in seinem Leben schuldig und andere an ihm. Jedes Kind, jede Frau und jeder Mann erleben Leidvolles und es gibt keinen Weg, dies zu verhindern. Den Tod lieber Menschen haben wir alle schon erlebt und den eigenen haben wir noch vor uns.

So sehr mir die tragische Trias am Herzen liegt, so sehr brauchen wir eine fröhliche Trias: Lebensfreude, Begeisterung und Dankbarkeit.

**Freude ist eines vom Wichtigsten in unserem Leben. Freude stärkt das Erleben von Hoffnung und Vertrauen. Wie lassen sich die Früchte der Freude ernten?**

- Durch Ruhe, um mir bewusstzuwerden, was mich freut oder gefreut hat
- Durch Sinn für Schönheit, um mich freuen zu können
- Durch das Pflegen von Freundschaften

**Begeisterung ist ein kraftvolles, zu einer Handlung drängendes JA zu etwas.**

Die Samen der Begeisterung sind:

- Neugier für das, was ich noch nicht kenne
- Offenheit für die Vielfalt des Lebens, ohne „alles“ tun zu müssen
- Mut zur Unvollkommenheit und zum Trotzdem

„Ich kann mir kein besseres Leben vorstellen als eines, das der glühenden Begeisterung für eine Sache gilt, dem Hoffen und Wünschen und der Dickköpfigkeit, die das unausweichliche Eintreten des Chaos und der Hoffnungslosigkeit leugnet. Unsere Welt, so voll von Möglichkeiten, ist und bleibt das Ergebnis der Anstrengungen, die wir, ihre Bewohner, ihr zukommen lassen.“ (Gioconda Belli, Die Verteidigung des Glücks, 469)

**Dankbarkeit ist eine Form von Liebe dem Leben gegenüber**

Zur Dankbarkeit gehört die Erkenntnis, dass es mehr gibt als den Menschen und wir dieser guten Macht oder geheimnisvollen Kraft danken können. Eigentlich sind wir häufig von Früchten der Dankbarkeit umgeben.

„Ein geglückter Tag ist ein Tag, an dem wir Grund zur Dankbarkeit haben für das, was außerhalb unserer Kontrolle liegt, und es wäre ein Hohn, Menschen einreden zu wollen, dass wir mit der rechten, inneren Einstellung „alles“ kontrollieren könnten.“ (Clemens Sedmak, Geglücktes Leben, Graz 2006, 23)

**Autorin:**

**Inge Patsch**, Logotherapeutin mit eigener Praxis, hält zahlreiche Vorträge und Seminare im In- und Ausland, Autorin mehrerer Bücher u.a. „Kraft aus der Tiefe“ (Tyrolia Verlag 2022), „Vertrau auf dein Gefühl“ (Topos Taschenbuch 2017), „Mehr als glücklich“ (Topos Taschenbuch 2016). 2002 gründete sie das Tiroler Institut für Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl. Sie lebt und arbeitet in Axams/Tirol

Fotos: © [www.ingepatsch.at/](http://www.ingepatsch.at/) / ezörner





## Kärnten feiert **10 Jahre LSB STUDIO**



Das LSB **STUDIO** in Klagenfurt hat kürzlich sein 10-jähriges Jubiläum gefeiert – gemeinsam mit über 70 Kundinnen & Kunden sowie langjährigen Netzwerkpartnern. Zu Gast u.a. die WKO, die Antje Goldgruber-Hantinger zu 11 Jahren und Werner C. Hantinger zu 20 Jahren erfolgreicher Unternehmensführung gratulierte. Die ÖGL schließt sich an.

Gefeiert wurde im Schlossgarten mit Food-Truck „Charlotte“, Chef de Cuisine Lukas Knafel (Hafenstadt) und Berufszauberer Martin Haderer. Gegründet im Jahr 2012 hat das LSB **STUDIO** mittlerweile über 150 Veranstaltungen und unzählige Lehrgänge durchgeführt. Mittlerweile gilt es als das Kompetenzzentrum für das Thema psychosoziale Beratung und Coaching weit über die Kärntner Grenzen hinaus. Seit dem heurigen Jahr ist das LSB **STUDIO** auch Mental Health Center und zertifiziert das gleichnamige, geschützte Qualitätssiegel.

Mit der Online-Fallwerkstatt vereint das LSB **STUDIO** seit vielen Jahren bundesländerübergreifend Kolleginnen und Kollegen in der offenen Gruppensupervision und sammelt für den guten Zweck (2022 und 2023 für die Make-A-Wish Foundation Österreich). Der 2022 vom LSB **STUDIO** ins Leben gerufene Podcast stellt kostenlose Impulse zur Mentalen Gesundheit zur Verfügung ([www.lsbstudio.at/podcast](http://www.lsbstudio.at/podcast)).

Seit 2019 ist das LSB **STUDIO** – als erste Bildungseinrichtung mit LSB-Schwerpunkt – mit dem Österreichischen Umweltzeichen zertifiziert. Nachhaltigkeit in Bildung und Partnerschaft wird hier mit vollem Herzen gelebt. Auch für das kommende Jahr plant das Studio wieder zahlreiche Lehrgänge, Workshops und Tagesseminare. Alle Infos gibt es in Kürze auf: [www.lsbstudio.at](http://www.lsbstudio.at).

Die ÖGL ist mit dem „Upgrade Salutovisitor:in<sup>®</sup>“ seit 2022 (und exklusiv in Kärnten) ebenfalls fester Bestandteil des Studios und freut sich über bereits viele Jahre des kollegialen und produktiven Austauschs. Wir gratulieren euch an dieser Stelle sehr herzlich zu 10 Jahren LSB **STUDIO**, liebe Antje & lieber Werner und freuen uns auf die weitere so herzliche, offene und professionelle Zusammenarbeit mit euch.



Food-Truck mit Lukas Knafel



Ehrung durch die Wirtschaftskammer. Links: FGO Irene Mitterbacher



Stilvolle Feier mit über 70 Gästen im Garten des LSB **STUDIO**



## Salutovision® - TERMIN Aviso Feber & Mai 2023

### Ein gesundes Modell findet Anklang

Unter der ÖGL-Qualitätsmarke Salutovisor/in® arbeiten in ganz Österreich bereits über 170 Lebensberater:innen – und es ist eine Freude sie erfolgreich im Einsatz zu sehen. Alle im Link angeführten Personen haben ein Upgrade besucht und arbeiten speziell unter dem Gesichtspunkt der Salutogenese. Das heißt, sie verstehen Gesundheit als einen für jeden Menschen subjektiven Prozess, der auch Krankheit beinhalten kann und in dem es gilt, das persönliche Kohärenzgefühl und Resonanzfähigkeit zu stärken: [www.oegl-lebensberater.at/oegl/salutovisoren.html](http://www.oegl-lebensberater.at/oegl/salutovisoren.html) (->BLand-Liste)

### ÖGL Upgrade zur/m Salutovisor/in®

Aaron Antonovsky, ein amerikanisch-israelischer Medizinsoziologe, hat vor über 35 Jahren das Wort Salutogenese kreiert, um unsere Aufmerksamkeit auf die Frage nach der Entstehung von Gesundheit zu lenken. Er selbst hat dazu schon intensiv geforscht und bemerkenswerte Ergebnisse herausgefunden.

Je ausgeprägter das Kohärenzgefühl einer Person ist, desto gesünder wird sie nach salutogenetischem Verständnis sein bzw. desto schneller wird sie gesund werden und bleiben.

Da die drei Fachbereiche von ImpulsPro (Lebensberatung, Ernährungsberatung und Sportwissenschaftliche Beratung) mit ihren Dienstleistungen stark in der Gesundheitsprophylaxe arbeiten, bietet die ÖGL zur Spezialisierung ein Upgrade zur/ zum **Salutovisor/in®** in Form eines 2tägigen Seminars an.

Upgrade-Inhalte:

- Einstieg in das Werk Aaron Antonovsky's
- Der dynamische Prozess von Gesundheit und Krankheit
- Kohärenzgefühl mit den drei Komponenten Verstehbarkeit,
- Machbarkeit u. Sinnhaftigkeit, Attraktive Gesundheitsziele
- Kommunikative Kohärenzregulation, Authentizität
- Salutogenese als Orientierung und Haltung im Beratungsgespräch
- Resilienz und zahlreiche praktische Übungen

**Termine — Aviso Frühjahr 2023: KLEINGRUPPE v. max. 9 Pers.**

**unter Einhaltung der aktuellen Covid-19 Sicherheitsbestimmungen!**

**FR 10:00 – 18.00 Uhr und SA 09:00 – 17:00 Uhr**

**BREGENZ FR 03.02. + SA 04.02.23 // LINZ FR 26.05. + SA 27.05.23**

insgesamt 16 Std. Weiterbildung gemäß Standesregeln, für insg. €250,- \*

\*In Vorarlberg kann die Förderung "Bildungs-PLUS" in Anspruch genommen werden!

Lehrgangleitung: Elfriede Zörner, Diplom-Lebensberaterin, Salutovisorin®

**Information und Anmeldung:**

[www.oegl-lebensberater.at](http://www.oegl-lebensberater.at) [office@oegl-lebensberater.at](mailto:office@oegl-lebensberater.at) oder

[zoerner@life-support.at](mailto:zoerner@life-support.at)

M = +43 676 / 32 99 176







## Die Kunst des Erklärens – Die Kunst des Erfindens

Em.Univ.-Prof. DDr. Bruno Buchberger,  
Mathematiker – Manager – Musiker

Nun habe ich meine zwei Tages-Seminare "Die Kunst des Erfindens" und "Die Kunst des Erklärens" vollständig als Videokurse gestaltet.

Beide Themen sind für EPU's sehr hilfreich, um sich mit kreativen Ideen und einer guten Darlegung der eigenen Schwerpunkte am Markt zu positionieren. Sie können viel Zeit und Geld sparen und den Erfolg drastisch steigern, wenn Sie dazu grundlegende Techniken kennen. Meine Kurse kondensieren vor allem meine praktischen Erfahrungen über viele Jahre in Forschung und Management.



### 🚩 . Die Kunst des Erfindens

Wollen Sie ein neues Produkt erfinden, sich beruflich neu orientieren, eine gesellschaftspolitische Aktion planen, ...?

Im Video über das Erfinden präsentiere ich Ihnen meine 10-Schritte-Methode des "Positiven Spannungsmanagements", wie man in solchen Situationen systematisch zu innovativen, spannenden und realisierbaren Lösungen und Konzepten kommt.

### 🚩 Die Kunst des Erklärens

Wie sammeln und strukturieren Sie Ihre Gedanken so rasch wie nötig, um zu einem vorgegebenen Thema zielorientiert sprechen oder schreiben zu können?

Im Video über das Erklären gebe ich Ihnen ein einfaches, aber wohldurchdachtes Werkzeug (eine "Erklärungsschablone") an die Hand, mit welchem Sie in der zur Verfügung stehenden Zeit eine strategisch, psychologisch, didaktisch und logisch einwandfreie Präsentation vorbereiten können.

**Der Zugang zu den Videokursen** ist völlig automatisiert: Wählen Sie **registrieren** auf

[thinking.brunobuchberger.com](http://thinking.brunobuchberger.com) (selbsterklärender double opt-in Vorgang / Zustimmungsvorgang)

Zu jedem Kurs gibt es vorab ein kurzes Intro-Video, das den Nutzen des Kurses erklärt. Wenn Sie dann am Kurs interessiert sind, können Sie ihn per Klick kaufen. Die Kurse dauern jeweils ca. 4 Stunden und bestehen aus 10 bis 15 Lektionen, die jederzeit unterbrochen werden können und auch in Teilen beliebig oft anzuschauen bzw. zu benutzen sind.

**Die Videokurse (mit erweitertem Inhalt) biete ich jetzt jeweils zum Einführungspreis von € 49.-**

Zur Vita *O.Univ.Prof.em. Dr.phil.Dr.hc.mult. Bruno Buchberger*: Mitglied der Europäischen Akademie der Wissenschaften, sechs Ehrendoktorate für seine mathematische Forschung, "Theory and Practice" Award der ACM (US Association for Computing), Österreicher des Jahres 2010 (Kat. Forschung / Die Presse).

Foto: © [www.brunobuchberger.com](http://www.brunobuchberger.com)



TRAINING & BERATUNG



## Ausbildung zum Coach mit Schwerpunkt Positive Psychologie



Informationen unter [doris@training-beratung.at](mailto:doris@training-beratung.at)

Zielgruppen	<p>Die Ausbildung richtet sich an:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Führungskräfte und Entscheidungsträger:innen, die Coaching in ihrer Führungsrolle anwenden wollen</li> <li>• Psycholog:innen, Therapeut:innen, Pädagog:innen und Berater:innen, die Coaching als professionelle Beratung anbieten wollen</li> </ul>
Zielsetzungen	<p>Vermittlung von Modellen und Kompetenzen, die eine erfolgreiche Gestaltung der Rolle als Coach wirksam und praxisbezogen unterstützen mit Ansätzen aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positiver Psychologie</li> <li>• Systemisches Arbeiten</li> <li>• Agiler Führung</li> </ul>
Organisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neun Ausbildungsmodule, davon 3 online und 6 präsent</li> <li>• Begleitendes Coaching</li> <li>• Begleitende Praxisarbeit</li> <li>• Literaturstudium</li> <li>• Peergruppenarbeit</li> </ul>
Abschluss	Prüfung nach EN ISO 17024
Nutzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einbindung des individuellen Grundwissens der Teilnehmer:innen</li> <li>• Klare, wissenschaftlich nachvollziehbare Modelle als Basis der Wissens Elemente</li> <li>• Fortlaufende Umsetzungskontrolle durch Transfer-Aufgaben zwischen den Modulen</li> <li>• Hoher Praxisbezug durch begleitende Projektarbeit</li> </ul>





## Spezialisieren Sie sich und werden Sie Expert:in!



### Lehrgang Stressmanagement & Burnout Prävention

In diesem Lehrgang erhalten Sie fundierte Methoden, um die Ursachen von Stress erkennen und analysieren zu können. Sie können Personen bei stressbedingten Situationen professionell coachen und Unternehmen gezielt bei stressrelevanten Themen begleiten.

Lebensberater:innen können sich nach Absolvierung in die Expert:innenliste der WKO eintragen lassen und den Gesundheitshunderter der SVS anbieten.

**4 dreitägige Module, 6. Feb. bis 27. September 2023**



### Lehrgang Supervision

Der Bedarf an Supervision in Unternehmen und Organisationen wird immer größer! Erweitern Sie Ihre Kompetenz im Bereich Supervision und lernen Sie neben de- eskalierenden Gesprächstechniken und Methoden zur Konfliktbewältigung ganz viele Tools kennen, um Einzel-, Gruppen-, Fall- und Team-Supervisionen anzuleiten.

Nach Absolvierung ist eine Eintragung in die Expert:innenliste der WKO möglich, einen Kostenzuschuss bei LKUF und Lehrsupervisionen für LSB i.A. anzubieten.

**4 dreitägige Module, 13. März bis 20. September 2023**



### Herausforderung Paarberatung

Wie kann es gelingen, Paare von dem Weg einer „bewusst-losen“ Beziehung, in ein respektvolles, authentisches Miteinander zu begleiten, unabhängig davon ob das Paar zusammenbleibt oder ob es sich trennt? Erfahren Sie als Berater:in wie man die Paarberatung mit Wachstum und Mehrwert begleitet.

Lernen Sie viele Tools kennen, um Ihre Kompetenz und Ihren Methodenkoffer rund um Parathemen und -konflikte zu erweitern.

**Teil I: 17.-18. April 2023** (als 16-stündige Fortbildung anrechenbar)



### Wecker-Leuchten

Wenn der Wecker läutet, wachen die Geister auf. Wünschen wir uns als Seminarleiter:in nicht auch wache und präzise Teilnehmer:innen? Erhalten Sie in der Fortbildung ein Potpourri an Möglichkeiten, um Aufmerksamkeit zu erzeugen, den Fokus zu lenken und den Merkfaktor zu erhöhen. Neben „merk-würdigen“ Tools erleben Sie den kreativen Einsatz von Medien.

**10. Mai 2023** (als 8-stündige Fortbildung anrechenbar)



### BILDUNGSHAUS VILLA ROSENTAL

Fachwerk für Stressprävention,  
Familien- & Erwachsenenbildung  
T: 07613 45000  
M: office@instituthuemer.at  
H: www.instituthuemer.at



Florian Huemer, MA  
Institutsleiter



27 (pr)



## TRAUERBEGLEITUNG



Abschied, Verlust und Trauer begleiten

»Leben heißt Veränderung«, sagte der Stein zur Blume und flog davon.«

[www.agb-seminare.at](http://www.agb-seminare.at)

Das Leben konfrontiert uns mit Verlusten und Abschieden. Der Tod von lieben Menschen löst Trauer aus. Situationen der Lebensveränderung wie Alter, Krankheit, Trennung, Arbeitsplatz- oder Wohnortwechsel führen zu vergleichbaren psychischen Reaktionen.

Unterstützender Beistand und professionelle Begleitung wirken für Betroffene hilfreich und heilsam.

**Der AGB-Lehrgang Trauerbegleitung** vermittelt ein umfassendes Grundlagenwissen über Trauerprozesse, lädt zur Auseinandersetzung mit eigenen Abschiedserlebnissen ein und qualifiziert zur kompetenten und einfühlsamen Krisenbegleitung.

**Zielgruppe:** Psychologische Berater\*innen und interessierte Menschen, die Phasen von seelischer Verunsicherung, Verletztheit und Trauer kompetent begleiten wollen.

**Methoden:** Jedes Modul wird von 2 erfahrenen Trainer\*innen geleitet, die unterschiedliche Lernzugänge ermöglichen und eine hohe Qualität gewährleisten. Abwechslungsreiche und aktivierende Methoden, vermittelt mit wertschätzender, einfühlsamer Haltung, fördern eine lebendige Weiterbildung und stellen eine bereichernde Zusatzqualifikation dar. Wir empfehlen die Bildung von Peergruppen zur Unterstützung des Lerntransfers sowie die Nächtigung am Seminarort.

**Zertifikat:** Der Lehrgangsabschluss (100 UE) erfolgt durch die schriftliche Dokumentation eines Begleitprozesses und einem Kurzkolloquium. Die Aufnahme in den „Expert\*innenpool Trauerbegleitung“ des Fachverbands der WKO erfolgt, sobald Sie 5 Einzelsupervisionen und 40 Trauerbegleitungseinheiten nachweisen.

**4 Module:** zu je 25 UE (1. Tag 16:00–21:00 / 2. Tag 09:00–21:00 / 3. Tag 09:00–17:00)

**Termine:** 19.–21.01.2023 (DO–SA) 16.–18.03.2023 (DO–SA)  
12.–14.04.2023 (MI–FR) 02.–04.06.2023 (FR–SO)

**Ort:** Bildungszentrum St. Benedikt, 3353 Seitenstetten, [www.st-benedikt.at](http://www.st-benedikt.at)

**Investition:** € 1.950,- (Förderungen möglich)

### Information und Anmeldung:

Mag.<sup>a</sup> Renate Schneidhofer  
[r.schneidhofer@agb-seminare.at](mailto:r.schneidhofer@agb-seminare.at)

Tel.: +43 650 4301177  
[www.agb-seminare.at](http://www.agb-seminare.at)

Weiters Info zu:  
LSB-AufbauLG





# Zurück ins eigene Wollen und Fühlen

Wie du mit der zertifizierten loPT-Weiterbildung dein Leben oder das deiner Klient\*innen positiv veränderst

Als loPT Aufsteller/in erlebst du inneres Wachstum, Klarheit und Zugang zu deinem Wertesystem oder zeigst deinen Klient\*innen zielführende Wege auf.

## *In dieser Weiterbildung ...*

... lernst du die loPT-Anliegenmethode nach Prof.Dr. Franz Ruppert (München) kennen und bekommst alle Techniken an die Hand, um selbstbestimmt und erfüllt deine Ziele und bahnbrechende Veränderungen in deinem Leben zu erreichen bzw. für deine Klient\*innen.

*Exklusive Fortbildung in Vorarlberg (nur vor Ort)*

Melde dich jetzt an

für die kostenfreie 60-minütige Einführung beim  
**Live Webinar am Donnerstag, 19. Jänner um 19:00**

**Loretz Coaching, Vorarlberg**

**Diana & Ludwig**

*Hallo, wir sind Diana & Ludwig Loretz.*

*Als zertifizierte loPT-Aufsteller durch Dr.Franz Ruppert, Institut in München, bieten wir seit 3 Jahren die loPT-Weiterbildung exklusiv in Vorarlberg an.*

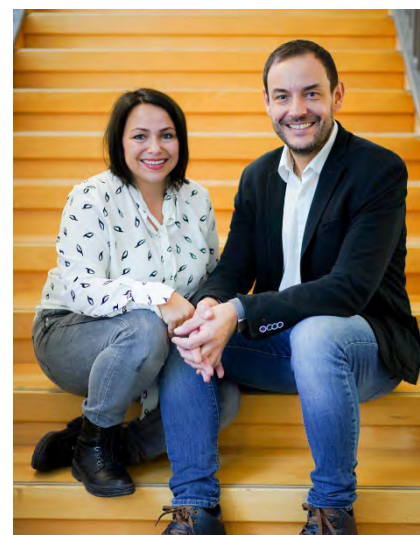
*In dieser Fortbildung lernst du deine Gefühle und dich besser zu verstehen, dich selbst entdecken wer du wirklich bist und eigene Lebensthemen intensiv aufzuarbeiten, damit du dein Leben oder das deiner Klient\*innen positiv veränderst kannst.*

**Die nächste Ausbildung startet im Frühjahr 2023**

**Du hast offene Fragen? Melde dich gerne jederzeit bei uns.**

Loretz Coaching, Wirtschaftspark Walgau, Eugen Getzner Straße 7, 6710 Nenzing

☎ (+43) 680 1308507    ✉ info@loretz-coaching.at



29 (pr)



**Theo Dierk Petzold, Anja Henke**

## **Motivation**

### **Grundlegendes für ein gelingendes Leben**

Ein gelingendes Leben bringt Erneuerung in vielen Lebensbereichen mit sich. Erneuerung ist dabei einfacher als gedacht. Sie kommt aus uns selbst und entspringt unseren grundlegenden Bedürfnissen nach Stimmigkeit und Entfaltung.

Theodor Dierk Petzold und Anja Henke bringen aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse der Psychologie, Hirn- und Komplexitätsforschung in einen integrierenden, systemischen und vor allem menschlichen Denkrahmen.

Sie stellen schlüssig dar, was das Wesen des Menschen ausmacht. Sein umfassendster und übergeordneter Beweggrund ist, ein stimmiges Leben in

seiner mehrdimensionalen Umwelt zu führen und damit seiner natürlichen Motivation zur Kohärenz zu folgen. Mit diesem Wissen lassen sich sowohl das eigene Leben als auch die Begleitung anderer Menschen in Therapie, Coaching und Pädagogik einfacher und gedeihlicher gestalten. Im Kultivieren der Kohärenzmotivation liegt auch eine Chance zur Mitgestaltung einer friedlichen Weiterentwicklung unserer Zivilisationen – für alle Menschen.

**Verlag Gesunde Entwicklung; 1. Edition (14. Dezember 2012)**  
**ISBN: 978-3-949646-15-7, Taschenbuch, 272 Seiten, Eur 24,50**  
**Farbdruck mit Fotos, 24 Abb., 3 Tabellen**



**Viktor E. Frankl / Inge Patsch**

## **Kraft aus der Tiefe**

### **Mit Sinnimpulsen von Inge Patsch**

**Wofür es sich zu leben lohnt**

**Inspirierende Texte, die stärken und Orientierung geben**

Viktor E. Frankls hinterließ als Arzt und KZ-Überlebender mit seiner Lehre der Logotherapie und Existenzanalyse ein großes Erbe, das in der psychologischen und medizinischen Forschung sowie in vielen Psychotherapierichtungen Anerkennung findet und in zahlreichen Neuerscheinungen bei Lebensorientierungsbüchern auf ungebrochenes Interesse stößt.

Für dieses Buch zum 25. Todestag des großen „Sinnstifters“ hat Inge Patsch Auszüge aus seinen Werken ausgewählt und dazu 25 Sinnimpulse verfasst. Entstanden sind kurze, persönlich gehaltene Texte, die zeigen, wie alltagstauglich Frankls Sinnlehre besonders in unserer Zeit ist. Die Tirolerin, die im Frühjahr 2022

ihren 70. Geburtstag feierte, blickt als Logotherapeutin und Autorin auf eine langjährige Erfahrung zurück, mit der sie Menschen ermutigt, zu sich selbst und zum Leben JA zu sagen.

**Tyrolia: 1. Edition (1. Juli 2022)**  
**ISBN: 978-3702240622, Gebundene Ausgabe, 112 Seiten, Eur 17,-**



**Christine Joisten, David Friesen, Annalena Philipp**

## **Mehr Bewegung im Arbeitsalltag**

**Fit und gesund im Büro und im Home-Office**

Corona-Pfunde, Muskelschwund, Rückenschmerzen – neben vielem anderen hat die Pandemie unseren gesunden Lebensstil stark gefordert. Schon vorher zeichnete sich unser (Berufs-)Alltag durch viel Sitzen aus. Arbeiten im Home-Office hat diese Entwicklung erheblich verstärkt. Das muss aber nicht sein, da sich jedes Home-Office und jedes Büro mühelos in ein persönliches Fitnessstudio verwandeln lässt.

Dieses Sachbuch bündelt einzelne Einheiten, vorgefertigte Übungszirkel und Workouts für Ihre Gesundheit im (Home-)Office – sportwissenschaftlich fundiert und einfach in der Durchführung. Nutzen Sie ein breites Repertoire an Übungsformen, z. B. mit alltäglichen Gegenständen, Kleingeräten oder Gymnastikbällen und lernen Sie diese sinnvoll zu kombinieren.

Durch eine anschauliche Bebilderung ist das Sachbuch sehr leserfreundlich gestaltet und animiert zum Mitmachen. Zusätzlich finden Sie Methoden zur Entspannung sowie Tipps und Tricks, um den inneren Schweinehund selbst am Arbeitsplatz zu überwinden. Entwickeln Sie Ihre eigene Bewegungsroutine, vermeiden Sie Bürokrankheiten und fördern Sie Ihre Gesundheit durch mehr Bewegung im Arbeitsalltag

**Springer Verlag: 1. Auflage 2022 (30. Jänner 2022)**  
**ISBN 978-3662659832, Taschenbuch, 153 Seiten, EUR 20,55**



**Gabriela Schwarz**

## **Gesund mit Nüssen**

**Das Superfood für einen gesunden Darm und starke Gefäße**

Sie sind nicht nur ein herrlicher Snack, sondern liefern uns auch Vitamine, Mineralstoffe und gesunde ungesättigte Fettsäuren. Mandeln, Pistazien, Cashew-, Erd-, Hasel-, Macadamia-, Kokos- und Walnüsse sind wahre Wunderwaffen. Stehen sie regelmäßig auf dem Speiseplan, können sie die Konzentrationsfähigkeit steigern und Krankheiten wie Rheuma, Herz- und Kreislaufbeschwerden oder Verdauungsstörungen vorbeugen.

Aber auch das Öl und das Blattwerk einiger Nüsse besitzen Heilkräfte, die z.B. für Kosmetika genutzt werden. Ein Klassiker der Hausapotheke – mit köstlichen Rezepten zum Kochen und Backen

**Herbig Verlag, 1. Edition (20. Juni 2022)**  
**ISBN 978-3968590493, Taschenbuch, 128 Seiten, EUR 12,33**





## Gerald Hüther

### Lieblosigkeit macht krank

**Was unsere Selbstheilungskräfte stärkt und wie wir endlich gesünder und glücklicher werden**

Die Fortschritte der Medizin sind beeindruckend – und dennoch leiden viele von uns an „Leib und Seele“. Wie kann das sein? Gerald Hüther, Gehirnforscher, Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung und Bestsellerautor geht der Frage nach, weshalb uns das beste und teuerste Gesundheitssystem der Welt nicht gesünder macht: Weil jeder Heilungsprozess, auch wenn er von der modernsten Medizin unterstützt wird, letztlich immer ein Selbstheilungsprozess des Körpers ist.

Anhand der Funktionsweise des Gehirns macht der Autor auf bemerkenswert einfache und überzeugende Weise verständlich, wie sehr unsere Selbstheilungsfähigkeit durch liebloses Verhalten sich selbst und anderen gegenüber unterdrückt wird. Weil sich Lieblosigkeit in unserer, von ökonomischen Zwängen beherrschten, globalisierten und digitalisierten Welt zunehmend ausbreitet, werden immer mehr Menschen nicht nur seelisch

sondern auch körperlich krank. Gerald Hüther schlägt einen ebenso wirksamen wie leicht begehbaren Weg vor, den jede und jeder Einzelne ab sofort beschreiten kann, um aus dieser Verirrung herauszufinden.

**Herder Verlag: 1. Edition (18. Februar 2021)**

**ISBN 978-3451600999, Gebundene Ausgabe, 176 Seiten, EUR 18,-**



## Sacha Bachim

### Therapie to Go

**100 Psychotherapie Tools für mehr Leichtigkeit im Alltag  
Buch über positive Psychologie und positives Denken**

Bachim vermittelt anhand von zahlreichen, nützlichen Tools, wie Sie Bedürfnisse besser wahrnehmen können und unterstützt Sie bei der Bewältigung von Stress, Anspannung und Überforderung. Die alltagstauglichen und erfolgreich erprobten Übungen sollen Ihnen auf diese Weise zu mehr Selbstbewusstsein, Gelassenheit und Leichtigkeit im Alltag verhelfen.

Dieser wissenschaftlich fundierte Ratgeber stellt auf verständliche, lockere und unterhaltsame Art und Weise 100 hilfreiche Methoden für alle Lebenslagen aus der Psychotherapie vor, die Sie leicht in Ihrem Alltag umsetzen können.

Alle Methoden beziehen sich auf evidenz-basierte Ansätze, welche sich in zahlreichen Studien als wirksam erwiesen haben. Illustrierung der Wirkfaktoren anhand einfacher Gedankenexperimente oder Imaginationsübungen.

**Remote Verlag: 1. Edition (16. Juli 2022)**

**ISBN 978-1955655347, Taschenbuch, 280 Seiten, EUR 20,55**





## FROHE FESTTAGE !

### Ein virtueller Krippen-Besuch

Das ARS ELECTRONICA CENTER macht es möglich, dass Sie hier im **Deep Space** in einer fantastischen 3D Rundumsicht jede einzelne Krippenfigur der Osterrieder Krippe im Linzer Mariendoms betrachten können und allerlei Interessantes erfahren.

Die virtuelle Krippe des Mariendoms Linz wird in 3 Szenen gezeigt und erzählt:  
Advent-, Weihnachts- und Drei Königsdarstellung:

<https://www.youtube.com/watch?v=fSPAGzo0znE>



### **Silvester – Zeit, zwischen den Jahren: Offene Fragen und Klagen**

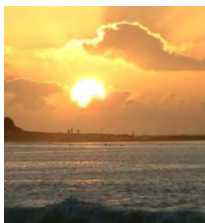
Die vielen für immer offenen Fragen dieses Jahres kann ich nicht einfach bei Seite schieben, nur weil es jetzt Weihnachten wurde; zu tief haben sie sich mir in die Seele gebrannt.

Die schmerzverzerrten Gesichter unschuldiger Menschen kann ich nicht so leicht hinter mir lassen, nur weil jetzt die Jahreswende ansteht; Sie haben mein Gemüt zu schwer bedrückt.

Sie stummen Schreie der Verzweiflung von Frauen und Kindern auf der Flucht kann ich nicht abstellen, nur weil sie die weihnachtliche Stimmung trüben; sie sind mir zutiefst zu Herzen gegangen.

In jedem verwundbaren Herzen stehen deutliche Zeichen des Jahres 2022 mit all ihren Härten und Schlägen, aber auch der unzerstörbaren Hoffnung, der alles ertragenden wahren und letzten Endes siegenden Liebe.

*Paul Weismantel, Abendlicher Adventkalender 2022*



### **Gesunde Eigenliebe**

Wenn du ehrlich prüfst, was du wirklich brauchst, kannst du erkennen, dass es viel weniger ist als du vorher immer gemeint hast.

Wenn du dir sagst, dass du nicht alles selbst zu schaffen brauchst, sondern Gott überlässt, kannst du erfahren, wie er für dich sorgt.

Wenn du dich freust über alles, was du gut kannst, wirst du immer noch mehr Gründe zum Staunen und Danken finden als bisher.

Wenn du dir eingestehst, dass du Hilfe brauchst, wirst du merken, wie viel Unterstützung dir täglich von vielen Seiten zu Teil wird.

Wenn du versuchst, anderen gut zu begegnen, wirst du spüren, wie viel Freude auf dich zurückfällt und dein Herz erfüllt.

*Paul Weismantel, Abendlicher Adventkalender 2022*

### **Von Ursula Seghezzi, Transformationsforscherin, Uma-Institut, Wendland:**

Über das Schenken – eine erste (Kinder-) Geschichte über die Weihenächte

Kinder sind die beste Inspiration. Durch ihr begeistertes Zuhören locken sie die kleinsten und größten Geschichten aus uns heraus. Und die Geschichten müssen dabei nicht einmal perfekt sein!

So habe ich (Ursula Seghezzi) eine meiner Weihenachts-Geschichten einfach mal in ihrer ganzen Unvollkommenheit aufgenommen. Sie dauert eine halbe Stunde und lädt auch Erwachsene mit auf eine Reise vom Ursprung bis Heute ein. Die kleine Geschichte erzählt unter Bezugnahme auf unseren reichen mitteleuropäischen Mythenschatz von den vielen Geschenken, welche die Urmutter uns Menschen machte und jeden Winter weiter macht. – **Hören Sie selbst>>**