

info@lebensberater.at

PSYCHE | ERNÄHRUNG | BEWEGUNG

Nr.91 / März 2025



© ezörner

Portrait ÖGLVorstand:Hübler-Hegazy/Hitthaller/Huemer....Seite 04
Gast Reinhard Haller: Empathielose Gesellschaft....Seite 07
Florian Zörner: Alkoholkonsum bei Jugendlichen....Seite 08
Karin Klinger-Vogel: Nach den Sternen greifen....Seite 16
Angelika Stöckler: Mocktails – gesünder & erfrischender....Seite 19
FGOs über Kraftquellen, Zuversicht, Glücksmomente....Seite 21

ImpulsPro

ÖGL Österreichische Gesellschaft für Lebensberatung

INHALT

PSYCHE | ERNÄHRUNG | BEWEGUNG



Vorwort: Durch Selbstwirksamkeit wie ein Fels in der Brandung 03

Portrait des neuen ÖGL-Vorstands: Huebler-Hegazy / Hitthaller / Huemer 04

Gast: Reinhard Haller: Die empathielose Gesellschaft (SAL) 07

Florian Zörner: Alkoholkonsum von Jugendlichen (SAL) 08

Karin Klinger-Vogel: Lasst uns nach den Sternen greifen (LSB) 17

Angelika Stöckler: Mocktails – gesünder & erfrischender (EWI) 19

FGOs im Interview: Kraftquellen, Zuversicht, Glücksmomente (LSB) 21

WB: ÖGL – Upgrade Salutovision® (SAL) 23

WB: Theo D. Petzold – VertrauensRäume (SAL) 24

WB: Villa Rosental – LG Supervision /LG Paarberatung /LG Sexualberatung(OÖ) 25

WB: Partnerschule Kärnten – Paarberatungs-LG (KTN) 26

Literatur-Impulse: Reinhard Haller – Das Wunder der Wertschätzung 30

Literatur-Impulse: Reinhard Haller – Nie mehr süchtig sein 30

Literatur-Impulse: Michaela Brohm-Badry – Aufbrechen (Selbstentfaltung) 31

Literatur-Impulse: Michaela Brohm-Badry – Das gute Glück 31

Literatur-Impulse: Maik Hosang / Gerald Hüther – Die Metamoderne 32

Literatur-Impulse: Jonathan Haidt – Generation Angst 32

Literatur-Impulse: Melanie Wolfers – Zuversicht 33

Literatur-Impulse: M. Wolfers / A. Knapp – Atlas der unbegangenen Wege 33

Literatur-Impulse: Günther Resch – Meltemi, kEin anderes Leben 34

Literatur-Impulse: Günther Resch – Vom Verlust der Leere 34

Impressum und Einreichtermin 20





Elfriede Zörner
Staatl. gpr. Psychosoziale Beraterin, Salutovisorin®

Foto © Foto Kücher

Durch Selbstwirksamkeit wie ein Fels in der Brandung

Liebe Kolleginnen und liebe Kollegen!

Wir starten diese Ausgabe mit der angekündigten Vorstellung des neuen ÖGL-Vorstandes; ich hoffe, Sie freuen sich mit mir über dieses engagierte, junge Team.

Im Grunde seiner Natur strebt der Mensch nach Verbundenheit und Wohlbefinden, nach einem sinnhaften Leben, in dem er selbstgesteckte Ziele privat wie beruflich erreichen kann, nach einem Leben, in dem er seine Fähigkeiten entwickeln kann und Freude daran findet, diese für sich und andere einzusetzen. Doch angesichts der weltweiten Krisenherde befällt viele Menschen – speziell Jugendliche – ein Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit. Die neuesten Zahlen über Drogenkonsum zeigen, dass der Wunsch nach Ausblenden von Belastendem bei einem Gläschen oder einem Joint sehr rasch in stärkere Abhängigkeit und größere Hilflosigkeit mündet. Die oft unterschätze Gefahr der in unserem Land sehr tolerierten Einstiegsdroge Alkohol zeigt **Florian Zörner in seiner Studie über den Alkoholkonsum Jugendlicher** auf und fordert zu Recht ein Umdenken. Geben Sie ein Beispiel mit Mocktail-Rezepten von EWI **Mag.ª Angelika Stöckler, MPH!**

Steigender Leistungsdruck und die Abnahme direkter menschlicher Begegnungen schränken unsere **Empathiefähigkeit** ein; **Univ.-Prof. Dr. Reinhard Haller** stellt die Verherrlichung von Coolness und Selbstoptimierung in Frage und appelliert an jede Person, anderen bewusst zu begegnen, sie wahrzunehmen und Empathie zu entfalten. Meine Formel kennen Sie vermutlich bereits: ICH + DU < WIR … Gemeinschaft bewirkt mehr als einzelne Personen, durch empathische Verbundenheit können auch bei unterschiedlichen Meinungen neue Lösungswege gefunden werden. *(Lit. Siehe Maik Hosang)*

Passend dazu zeigt **Prof. Dr. Michaela Brohm-Badry** in ihrer neurologischen Forschung auf, dass wir ein **soziales Gehirn** haben, das mit anderen Gehirnen permanent verbunden ist. Nähe, Wärme, Berührung, Geborgenheit beeinflussen unsere Gehirnstruktur, unsere emotionalen und kognitiven Prozesse. Von einem interessanten Fachgruppen-Abend mit dieser Forscherin berichtet **Karin Klinger-Vogel, MSc** in dieser Ausgabe.

Jede/r einzelne von uns kann etwas beitragen, um weltweit Frieden und ein würdiges Leben für alle Lebewesen zu fördern, indem wir in unserem direkten Umfeld ein Klima schaffen, in dem sich Empathie und Selbstwirksamkeit entfalten können. Damit wir dafür die nötige Energie finden, ist es wichtig, auch auf unsere eigenen **Kraftquellen achten, unsere Glücksmomente wahrzunehmen und unsere Zuversicht zu stärken**. Genau zu ihren täglichen Kraftquellen haben wir die **Mitglieder unser Standesvertretung** in den Bundesländern befragt und **sagen DANKE für ihre gute Arbeit** in unserer Fachgruppe!!

Die Auswahl der **Weiterbildungen** konzentriert sich diesmal auf die **Förderung gesunder Begegnungen** und in den **Literatur-Impulsen** können Sie die Artikel dieser Ausgabe **vertiefen!**

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen,
und eine freudvolle, begegnungsreiche Frühlingszeit !
Elfriede Zörner, Past-Präsidentin der ÖGL



Foto: © ezörner

PS: Kammerwahl ist Mitte März! Bewährtes soll fortgesetzt werden!



Der neue ÖGL-Vorstand im Portrait

Präsident Karim Hübler-Hegazy, MA



- Staatlich geprüfter psychosozialer Berater
- Systemischer Coach
- Supervisor
- Salutovisor®
- Unternehmensberater
- Yogalehrer
- Mentaltrainer
- Experte für Gender Mainstreaming und Diversity Management
- Studium f. Internationales Logistikmanagement
- Studium f. Organic Business and Marketing
- Trainer und Vortragender
- Aber vor allem: MENSCH

Vor kurzem bin ich von einer Kollegin gefragt worden, ob ich denn bereits mit sieben Jahren meine berufliche Karriere gestartet habe – so viel wie ich in meinem Leben schon gemacht habe. Gerade im Schreiben dieser Zeilen muss ich schmunzeln, denn da haben sich wirklich einige Rollen und Expertisen angesammelt. Und tatsächlich kommt häufig die Frage nach dem „Warum“ in dieser Vielfalt. Tja, die Antwort ist leicht: Es ist die NEUGIER, die mich antreibt!

„Eh ok ist nicht die Art von Leben, die ich leben möchte.“

Ich hinterfrage, reflektiere und lerne für mein Leben gern und die Erkenntnisse dieses Forschens mische ich ähnlich wie bei einem Kochrezept mit einer großen Brise Humor. Manche würden sagen, dass ich ein Suchender bin – ich behaupte, ich bin Entdecker und meine größte Faszination gilt den Menschen und all das, was zu ihnen gehört. Für mich bedeutet die Begleitung eines Menschen, romantisch ausgedrückt, eine gemeinsame Reise, auf der wir uns gegenseitig Geschenke machen. Geschenke in Form bewusster Aufmerksamkeit, Lebenszeit, die wir einander widmen oder einfache Botschaften, die manchmal mehr Klarheit bringen als ein Gebirgssee. Es ist wie ein gegenseitiges Geben und Nehmen und durch die gemeinsame Interaktion ein Wachstum, in Form von Entwicklung.

Als Naturmensch und Trainer für Menschenrechte liegt mir das bewusste gemeinsame Leben am Herzen und wie Ghandi es bereits sagte: „Sei du die Veränderung, die du in der Welt sehen möchtest“ – braucht es die innere Entwicklung um nachhaltige Veränderungen im Außen zu bewirken.
Es braucht die Entfaltung authentischer Menschlichkeit in all ihren Facetten, um das Potenzial der Herausforderungen des 21. Jahrhunderts vollends auszuschöpfen.
Ich möchte bei dieser Entwicklung mit meiner Kraft und Übersicht dazu beitragen und sehe mich als Verknüpfer verschiedenster Disziplinen. Die Verwendung von künstlicher Intelligenz, der Umgang mit neuen Herausforderungen in modernen Arbeitswelten, die Geschwindigkeit, mit der wir unseren Lebensalltag leben oder die Unsicherheiten, die durch globalpolitische Krisen verstärkt werden, haben nämlich alle eine verbindende Chance:

Die Weiterentwicklung von Menschlichkeit!



Der neue ÖGL-Vorstand im Portrait

Vize-Präsidentin Mag. Ariane Hitthaller, MSc



- Ernährungswissenschafterin
- Public Health Nutritionist
- Salutovisorin®
- Buchautorin
- Ernährungswissenschaftliche Beraterin
- Orthomolekularmedizinische Beraterin
- Funktionelle Myodiagnostik
- Heilmassuerin
- Beratungsschwerpunkte: Ernährung und Stress, Gewichtsreduktion, Optimierung der Mikronährstoffversorgung, Darmgesundheit, Lösung von Blockaden

Mein Beruf gibt mir viel zurück, denn ich unterstütze Menschen auf ihrer Reise zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Das mache ich in Form von Einzelberatungen und auch in größer angelegten Projekten. Gerade in meinen jungen Jahren war ich sehr umtriebig, habe lange in Schottland gelebt und gearbeitet, auf der Uni unterrichtet, mich voll und ganz dem Massieren verschrieben und eingehend studiert, was im Bereich Ernährung Menschen helfen kann und was nicht. Es gibt viele Ansätze und Theorien, doch für sich selbst das Richtige zu finden ist nicht leicht. Ich schaue mir gerne mit meinen Klienten ihren Stoffwechsel genau an. Erst wenn wir wissen, wo Stärken und Schwächen liegen, kann wirksam und passgenau geholfen werden. Ich habe als Autorin bis dato 4 Bücher verfasst. Das Neueste zum Thema Ernährung und Stress.

Privat lebe ich in einem kleinen Ort, in Ottensheim und genieße dort mit Familie & Freunden die Natur und die Ruhe. Ernährung und Gesundheit sind auch in meiner Freizeit meine große Leidenschaft und ich koche mit viel Freude für andere. Ich laufe und schwimme gerne und Yoga sowie Mediation helfen mir, in meiner Mitte zu bleiben. Leidenschaftlich gerne sitze ich mit meinen Mitmenschen zusammen und philosophiere über das Leben. „Es muss von Herzen kommen, was auf Herzen wirken soll“ (Goethe) ist der Satz, der sowohl mein berufliches als auch mein privates Leben am meisten prägt.

Als Vorstandsmitglied der ÖGL ist es mir seit Jahren ein Anliegen ganzheitliche Ansätze zu fördern. Hilft man Menschen von mehreren Seiten (Körper / Geist / Seele) so potenzieren sich die Erfolgschancen deutlich. Der Mensch kommt viel schneller in Balance. Diesen interdisziplinären Ansatz verfolgt auch die ÖGL – Österreichische Gesellschaft für Lebensberatung und bringt die Disziplinen psychosoziale Beratung, Ernährungswissenschaften und Sportwissenschaften zusammen. Zudem ist das interkollegiale Arbeiten einfach schön und der Austausch wertvoll. Mein großes Anliegen ist diese Netzwerke zu fördern und gemeinsam Lösungen zu finden, die den Menschen helfen können, ihr Leben gut zu meistern.



Der neue ÖGL-Vorstand im Portrait

Vize-Präsident Florian Huemer, MA



- Institutsleiter des Bildungshauses Villa Rosentals
- Lebensberater i.A. u. S.
- Bachelorstudium Betriebswirtschaft an der WU Wien
- Masterstudium Sozialmanagement an der FH Linz
- Zertifizierter Bildungsmanager der WBA Weiterbildungsakademie A
- Auditor für Bildungseinrichtungen nach ISO 9001
- Trainer und Vortragender

Ich bin schon sehr bald in meinem Leben mit psychosozialer Beratung in Berührung gekommen, da mein Vater diesen Beruf ausübte. Während dies in meiner Pubertät eher zu Argwohn zwischen meinem Vater und mir führte, danke ich ihm heute umso mehr für diese Erfahrung. Aufgrund des frühen Ablebens meines Vaters (Gottfried Huemer) durfte ich mich mit 25 Jahren dann vollkommen in das Thema stürzen, nachdem ich das Bildungshaus Villa Rosental von ihm als Institutsleiter übernahm. Seither führe ich das Ausbildungsinstitut für Lebens- und Sozialberater:innen mit Leidenschaft weiter! In dieser Zeit durfte ich auch in den Vorstand der ÖGL eintreten; dies erlaubte mir, noch tiefer in die Materie einzusteigen. Mir ist es seither ein Anliegen, im Rahmen dieses Vereins auf die Bedürfnisse der ausgebildeten psychosozialen Berater:innen einzugehen und diese in verschiedenen Anliegen zu unterstützen.

Doch dieser Weg war nicht geplant! Nach meinem BWL und Sozialmanagement Studium hätte ich andere Pläne für mein Leben gehabt. Aber gerade diese Außensicht hilft mir heute sehr bei meinen Entscheidungen in der Führung des Bildungshauses. Ich lebe das Motto meines Vaters „Nur der Weg ist das Ziel!“ (Zitat: Konfuzius) und sehe in allen verschiedenen Lebensthemen Erfahrungen, die ich am Weg für mich mitnehme. Dies wünsche ich auch all unseren angehenden und selbstständigen psychosozialen Berater:innen bei unseren Ausbildungen, sodass auch sie bei ihrem Weg während unserer Ausbildungen viel für sich persönlich und ihre berufliche Tätigkeit mitnehmen können.

Meine Studien prägten mich und machten mich zu einem Realisten. Ich liebe wissenschaftliche Erkenntnisse und Fakten, welche teilweise im Bereich der Lebens- und Sozialberatung nicht immer hilfreich sind. Ich bin der Lebens- und Sozialberatung dankbar, mir den Zugang vom Kopf ins Herz und somit einen Weg zu meinen Gefühlen und Emotionen ermöglicht zu haben. Die Kombination aus Intuition und wissenschaftlichen Erkenntnissen ist für mich ein unabdingbares Wechselspiel, welches ich gerne in meiner Tätigkeit als Vize-Präsident der ÖGL und in der Leitung des Bildungshauses Villa Rosental einbringe.



Fotos: © Hübler-Hegazy / Hitthaller / Huemer / ezörner (ÖGLRollUp)





Die empathielose Gesellschaft

Von Univ.-Prof. Prim. Dr. Reinhard Haller, Vorarlberg

Der große britische Astrophysiker und Kosmologe Stephen Hawking hat vor seinem Tod bilanzierend festgestellt, die Zukunft der Menschheit lasse sich nur durch Empathie – das Hineinfühlen in andere – sichern. Sie allein sei imstande, die den Menschen innewohnende Aggressivität zu überwinden und sie in einen gemeinschaftlichen, friedlichen Zustand zu bringen. Nachdem diese Aussage von einem der intelligentesten Menschen unserer Zeit, dazu noch von einem kühl denkenden Naturwissenschaftler kommt, muss man sie wohl ernst nehmen.

Blickt man jedoch auf die heutige gesellschaftliche Entwicklung, ist ein Niedergang der Empathie unverkennbar. Dies zeigt sich im Kleinen und im Großen, im modernen Kontaktverhalten, in der Idealisierung der Abgebrühtheit und der so beliebten zynischen Sprache. Ebenso sind die Unkultur der Beschämung, die suchtartige Entwertung der Mitmenschen und die unaufhörliche Schuldzuweisung gefährliche Gegenspieler des Mitfühlens. Immer empathieloser wird der gesellschaftliche Umgang mit Menschen in Not, mit sozialen Außenseitern und Andersdenkenden. Ohne Blockade der Empathie könnte es keine Kürzung der Hilfsgelder für wirklich Notleidende und keine Besteuerung von Wohltätigkeitsspenden geben, wie dies in Österreich jetzt angeblich geplant ist. Schließlich wären Terror und Krieg, die so unendliches Leid über Unschuldige bringen, ohne Ausschaltung selbst minimalen Mitgefühls nicht möglich.

Die Ursachen für die primitive Unterdrückung der Empathie sind vielfältig. Ein Hauptgrund liegt im zunehmenden gesellschaftlichen Narzissmus, ein anderer im Ersatz direkter zwischenmenschlicher Begegnungen durch digitale Kommunikation. Werden Nachrichten schnell konsumiert, fehlt zwangsläufig die emotionale Auseinandersetzung mit dem Schicksal anderer. Mehrere Wissenschaftler sehen einen weiteren Grund im überspannten Leistungsdruck, welcher dazu führt, dass viele Menschen sich nur noch auf sich selbst konzentrieren und das Leid anderer ausblenden.

Will man die verheerenden Konsequenzen der Empathielosigkeit, vor allem Vereinsamung und Spaltung der Gesellschaft verhindern, ist die Verherrlichung von Coolness und Selbstoptimierung infrage zu stellen und von tonangebenden Persönlichkeiten emotionale Kompetenz einzufordern. **Letztlich liegt es aber an jedem Einzelnen, Empathie zu entwickeln, sie aktiv zu leben und weiterzugeben.** Nehmen wir die Warnung des Jahrhundertgenies doch ernst: Empathielosigkeit darf nicht zur gesellschaftlichen Norm werden!

Autor:

Univ.-Prof. Prim. Dr. Reinhard Haller *ist Psychiater, Psychotherapeut, Bestseller-Autor und früherer Chefarzt des Krankenhauses Maria Ebene.* *Mit freundlicher Genehmigung der Wiedergabe des Gastartikels aus den VN Vorarlberger Nachrichten am 13.02.2025* *Weitere Infos:* ***https://www.reinhardhaller.at/***

Foto: © R.Haller





Alkoholkonsum von Jugendlichen und seine Auswirkungen

Von Florian Wieland Zörner, Vorarlberg

Geschichte des Alkoholkonsums von den Anfängen bis zur Neuzeit

Alkohol spielt in der Menschheitsgeschichte schon lange eine Rolle. Der erste Alkoholkonsum des Menschen ist wahrscheinlich auf eine versehentliche Einnahme von vergorenen Früchten zurückzuführen. Wie sich auch ohne hochentwickeltes Gehirn eine Sucht bzw. ein wiederholtes Verlangen nach diesem Rausch aufbauen kann, hat sich gezeigt, als man andere Tiere wie z.B. Nager, Vögel und Affen dabei beobachtet hat, wie sie repetitiv zu vergorenen Früchten greifen. So geht man davon aus, dass der erste Alkoholkonsum des Menschen sehr weit in der Vergangenheit liegt. Wie lange genau ist jedoch unklar. (Schwelle, 2013, S. 34-40)

Die erste Produktion von Alkohol durch den Menschen hat in China vor etwa 9000 Jahren stattgefunden. Dabei haben sie eine Maische aus Früchten, Getreide und oft auch Honig zusammengestellt. Anschließen haben sie eigens eingespeichelten und zerkauten Reis hinzugefügt. Dadurch war es möglich die Stärke im Getreide in Zucker umzuwandeln, was einen Gärungsprozess überhaupt erst möglich machte. (Schwelle, 2013, S. 36-38).

In der Jungsteinzeit und Bronzezeit war Alkohol in Form von Bier und Wein bereits in vielen Kulturen weltweit verbreitet und diente oft als Grundnahrungsmittel, da er im Gegensatz zu Wasser nicht von Keimen und Krankheitserregern verseucht werden konnte. Zudem war es damit möglich, als Kompensation für die weitverbreitete Nahrungsarmut, den Kalorienbedarf einfacher und billiger zu decken.

Im Mittelalter wurde die Bierproduktion in Klöstern ausgeweitet und Hopfen als Konservierungsmittel eingeführt. Der Alkoholkonsum stieg stark an, was sowohl auf das Suchtpotenzial als auch auf die schwierigen Lebensbedingungen zurückzuführen ist. Bis ins 16te Jahrhundert pflegten alle Gesellschaftsschichten zum Großteil ein höchst exzessives Verhältnis zu Alkohol. Sogar Kinder tranken zu dieser Zeit regelmäßig Alkohol.

Die Araber entdeckten als erstes, dass man Wein durch Destillation konzentrieren konnte. Durch die Industrialisierung und die Verbreitung der Destillation kam es zu einem drastischen Anstieg des Konsums hochprozentiger Getränke.

Erst im 19. Jahrhundert wurde Alkoholsucht als Krankheit anerkannt. Es gab verschiedene Prohibitionsbewegungen, insbesondere in den USA, die jedoch nur bedingt erfolgreich waren. Wie dieser kurze geschichtliche Abriss zeigt, ist der Alkoholkonsum bis heute weltweit verbreitet.



Auswirkungen von Alkoholkonsum auf die Physis



Alkohol gelangt in erster Linie über die Schleimhaut des Dünndarms ins Blut und verteilt sich anschließend fast im ganzen Wasseranteil des Körpers. Da der Körper des Menschen zu einem großen Teil aus Wasser besteht, gelangt der Alkohol in die meisten Gewebestrukturen wie z.B. Muskeln, Gehirn und Herz. Etwa 45-75 Minuten nach dem Konsum ist die höchste Blutalkoholkonzentration erreicht. Stark durchblutete Organe werden schneller erreicht als weniger stark durchblutete. Alkohol ist ein Zellgift. Er dämpft die Wirkung von bestimmten Botenstoffen im Gehirn und sorgt so dafür, dass die Informationsübertragung zwischen den Nervenzellen verlangsamt wird. Dabei sind überwiegend die Emotionen, die Bewusstsein sowie die Koordination steuernden Zentren betroffen. Die Reaktionsgeschwindigkeit nimmt ebenfalls ab. Als erstes kommt der Alkohol in den Magen, wo er die Magenschleimhaut reizt. Magenbeschwerden wie Sodbrennen bis hin zu Magenschleimhautentzündungen werden dadurch begünstigt. Bei häufigem Konsum kann es sogar zu Magengeschwüren kommen. Alkohol reizt und schädigt den gesamten Verdauungstrakt, den Darm mit eingenommen. Die Leber ist ein für das Entgiften verantwortliches Organ. Auf vermehrten Alkoholkonsum reagiert sie mit Fettablagerungen. Wenn die Leber über einen längeren Zeitraum immer wieder Fett ablagern muss, kann dies zur sogenannten Fettleber führen, die anfällig ist für eine Leberentzündung. Dieser kann wiederum schnell eine Leberzirrhose folgen, welche das Endstadium der Leberschädigung darstellt und zu vielen gesundheitlichen Problemen führt. Während man eine Fettleber bei rechtzeitiger Behandlung und Abstinenz noch gut zurückbilden kann, sind die Vernarbungen, die bei einer Leberzirrhose entstehen meist irreversibel.

Eine Zusammenfassung der Ergebnisse von 6 Studien ergibt, dass Personen, die täglich 40-60 Gramm Alkohol zu sich genommen haben, ein 2-12-fach erhöhtes Risiko für Lebererkrankungen in sich tragen. Übermäßiger Alkoholkonsum schadet auch der Bauchspeicheldrüse. Bereits nach 5-10 Jahren des regelmäßigen Trinkens entwickelt ein Großteil der Konsumenten eine Bauchspeicheldrüsen-Entzündung, genannt Pankreatitis. Sie ist eine schwerwiegende Entzündung, die sofort im Krankenhaus behandelt werden muss. In der Heilungsphase ist völlige Abstinenz von Nöten. Betroffene, welche die Abstinenz nicht einhalten, haben nur eine 20-60%ige Chance zu überleben.

Wenn man nach der Heilung einer Pankreatitis wieder mit dem Alkoholkonsum beginnt, kann sich eine chronische Pankreatitis bilden. In weiterer Folge kann daraus Bauchspeichel-drüsenkrebs entstehen, dessen Überlebenschancen gegen null gehen. Durch die hohen Mengen an aufgenommener Flüssigkeit muss das Herz stärker pumpen. Der hohe Blutdruck kann auf längere Zeit zu Herzmuskelschwäche führen. Bei einer stärkeren Intoxikation kommt es zu Bewusstseinseintrübung und Ermüdung. Darauffolgend können sich Bewusst- und Reflexlosigkeit einstellen. Ab ca. 4 Promille kann es lebensbedrohlich werden. Die tödliche Dosis hängt jedoch vom Körpergewicht ab, folglich kann ein Kind schon von einem halben Liter hochprozentigen Alkohol sterben. Der Alkohol lähmt das Atemzentrum im Gehirn und Herz sowie Kreislauf versagen. (Rehberg, 2023)



In der Regel gilt als Limit bevor der Alkohol allen Organen gravierend schadet:

- 30 – 60 Gramm reiner Alkohol pro Tag bei Männern
- 20 – 40 Gramm reiner Alkohol pro Tag bei Frauen

Jedoch ist zu beachtend, dass jeder Konsum eine Strapaz für den Körper darstellt. Ein Standartgetränk (z.B. ein 0,5 Liter Glas Bier) enthält in etwa 20 Gramm reinen Alkohol. (Rehberg, 2023)

Auswirkungen von Alkoholkonsum auf die Psyche



Selbstbeherrschung bzw. Selbstkritik nimmt im intoxikierten Zustand ab oder wird völlig annulliert. So können oftmals unbewusste Triebimpulse nicht mehr unterdrückt werden. Dadurch werden von alkoholisierten Menschen oft Handlungen getätigt, die diese dann nüchtern bereuen. Im Durchschnitt kommt jeder vierte Gewaltakt unter dem Einfluss von Alkohol zustande. Nicht nur verstärkt Alkohol die Symptome jeder bestehenden psychischen Erkrankung chronisch, sondern kann intrinsisch eine Vielzahl an Psychosen erzeugen. Darunter zählen z.B. Angststörungen, Depressionen, Bipolare Persönlichkeitsstörung und eine Vielzahl anderer Persönlichkeitsstörungen, die oft durch ihre komplexe Beschaffenheit schwer einzuordnen sind. Dies entsteht unter anderem aufgrund der Verminderung der Interessen und einem gestörten Wertesystem, sowohl zu sich selbst als auch bezüglich der Umwelt. Was wiederum auf die Zerstörung, die Alkohol im Gehirn anrichtet, zurückzuführen ist. Zusätzlich vermindert sich durch chronischen Konsum das Volumen des Marklagers und des ganzen Kortex. Dies führt zu eingeschränkter Motorik, einem verringertem IQ und Konzentrationsschwächen. Langzeitkonsumenten haben ein zurückgebildetes Abstraktionsvermögen und verlieren oft jeglichen Bezug zur Realität. Alkohol erhöht die Suggestibilität und somit auch den Placebo-Effekt des Konsumenten. Wenn man sich z.B. Munterkeit durch Alkohol erwartet, wird man durch den Konsum munterer. Unter anderem werden auch Mechanismen, die für die Regulation von Gefühlen verantwortlich sind, außer Kraft gesetzt und man wird folglich stimmungslabil. All diese Folgen stärken die ohnehin schon sehr präsente Suchtpotenz von Alkohol. (Soyka, 2001)

Alkoholabhängigkeit

Die Sucht entsteht zu einem großen Teil unabhängig von der konsumierten Menge, das bedeutet, auch geringer Konsum kann über Zeit zu einer starken Abhängigkeit führen. Die psychische Abhängigkeit ist weitaus verheerender als die physische Abhängigkeit. Das Gehirn baut schnell eine Toleranz gegenüber Alkohol auf, jedoch nur in Bezug auf die akuten Effekte. Die Schäden werden mit jedem Konsum schlimmer. Anfangs verspüren Betroffene das Verlangen größere Mengen zu konsumieren, gefolgt von dem Verlangen diesem Bedürfnis öfter nachzugehen. Der entscheidende Schritt von dem gelegentlichen Trinken bis zur Sucht, passiert oft schnell und schleichend. Auch wenn Betroffene diese Entwicklung schon bemerkt haben, nutzen sie meist Ausreden, sowohl für sich selbst als auch für andere. Sie schieben oft die Ursache von dem Suchtpotential der Substanz auf bedrückende Geschehnisse, um nicht eingestehen zu müssen, dass sie süchtig sind. Ohne Eingeständnis gibt es allerdings keinen



Weg aus der Abhängigkeit. Viele konsumieren auch, um den Frust in einer Sucht zu stecken, kurzzeitig zu vergessen. Nach und nach werden alle Interessen unwichtiger, während Alkohol immer mehr zu dem alleinigen Interesse wird. Viele Dauerkonsumenten vernachlässigen deshalb ihre Freunde, Liebespartner, Hobbies, Hygiene sowie ihren Beruf. Was nicht nur ihrem Umfeld, sondern auch ihrer eigenen Psyche weiter schadet. Dies führt in den meisten Fällen zum fortlaufenden Konsum und somit zu einem Teufelskreis, welcher von Tag zu Tag schwieriger zu bekämpfen wird. (Soyka, 2001) (Steckelberg, 2020)

Alkohol im Wachstum

Regelmäßiger Alkoholkonsum im Wachstum führt zu permanenten Schäden im Gehirn. Nicht nur sterben viele Gehirnzellen, sondern auch die Entwicklung des kristallinen und fluiden Nervensystems wird verlangsamt und gestört. Dies erzeugt meistens irreversible Lernschwächen, Vergesslichkeit und eine eingeschränkte, emotionale Bewertung. Das Gehirn kann sich somit nie zu seinem vollen Potential entfalten. Gedächtnisschwächen, eine verminderte Intelligenz und Konzentrationsschwierigkeiten sind häufig die Folge. Woraus nicht nur oft gestörte Selbstbildnisse, sondern auch gestörte zwischenmenschliche Beziehungen entstehen. Im Jugendalter ist das Gehirn weitaus anfälliger für Sucherkrankungen. So werden Jugendliche erstens schneller abhängig und zweitens sind früh entstandene Süchte tiefer im Gehirn verankert als später entstandene. Folglich sind diese auch schwerer zu heilen. Neben Suchterkrankungen leidet die Psyche aber noch weiter unter frühem Alkoholkonsum. Depressionen, Persönlichkeitsstörungen oder andere Psychosen sind häufige Folgen. Viele der durch frühen Alkoholkonsum erstandenen Psychosen sind chronisch. Psychose und Sucht in Kombination führen nicht selten zu einem langen Teufelskreis. (My Way Betty Ford Klinik, 2021) (Soyka, 2001)

Alkoholkonsum Jugendlicher - Ergebnisse einer empirischen Studie

Für diese Studie wurden 235 Jugendliche von 3 Vorarlberger Schulen befragt. Ihre Altersstruktur setzte sich aus 82 x 16-Jährigen, 70 x 17-Jährigen, 64 x 18-Jährigen, 16 x 19-Jährigen und 3 x 20-Jährigen zusammen.

<u>Bezug zu Alkohol</u>
Die Frage, ob die Jugendlichen schon einmal Alkohol getrunken haben, ergab, dass die absolute Mehrheit (92%) mit dem Alkoholkonsum vertraut ist. Somit sind die meisten sehr früh mit Alkohol in Berührung gekommen, nachdem etwa zwei Drittel der Befragten noch minderjährig sind.

<u>Regelmäßigkeit des Konsums</u>
Zur Frage zum Trinkverhalten lässt sich bei über der Hälfte ein regelmäßiges Konsumverhalten feststellen. Ein- oder mehrmals pro Woche Alkohol zu trinken, reicht laut vielen Suchtdefinitionen schon zur Suchtdiagnose, sollte dies über mehrere Monate anhalten. Jenes ist im Jugendalter besonders verheerend, da das im Wachstum befindende Gehirn weitaus anfälliger für Suchterkrankungen ist als das eines Erwachsenen. Des Weiteren sind Süchte, die im Wachstum entstanden sind, schwerer zu entwöhnen. Wenn man miteinbezieht, dass jeder Alkoholkonsum während des Wachstums irreversible Schäden wie z.B. eine Vielzahl an Psychosen zur Folge haben kann, zeigen diese Zahlen ein ernstzunehmendes



Problem auf. Nur ca. ein Zehntel der Befragten lebt völlig abstinent, was veranschaulicht wie normalisiert es in der heutigen Gesellschaft ist, Alkohol zu konsumieren.

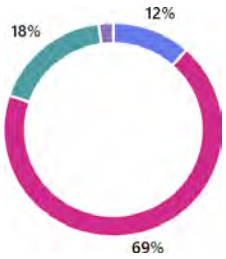
Situationsbedingtes Trinkverhalten (Mehrfachantworten möglich)



- 194 Personen (83 % - Blau) konsumieren, wenn sie auf Partys bzw. in den Club gehen,
- 154 Personen (66% -Pink) bei Treffen mit Freunden und
- 8 Personen (3% - Grün) trinken auch allein Alkohol.

Diese Zahlen zeigen wie exzessiv normalisiert es heutzutage ist, in Diskotheken und bei sozialen Zusammenkünften Alkohol zu konsumieren. Es scheint bei den allermeisten „einfach dazu zu gehören".

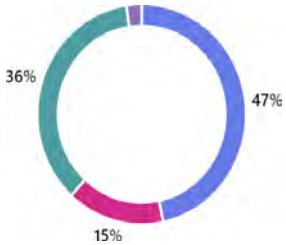
Konsummenge



- 159 Leute (69% - Pink) gaben an meist so viel zu trinken, bis sie leicht angetrunken sind.
- 41 Leute (18% - Türkis) gaben an meist so viel zu trinken, dass sie betrunken sind.
- 5 Leute (2% - Lila) gaben an meist so viel zu trinken, dass es zu Filmrissen und/oder Bewusstlosigkeit kommt.
- Die restlichen 27 Leute (12% - Blau) trinken nicht, bis sie eine berauschende Wirkung verspüren oder leben völlig abstinent.

Auch wenn der größte Teil der Befragten hier angegeben hat, „nur" so viel zu trinken bis sie „leicht angetrunken" sind, ist dieses Leicht -Angetrunken -Sein per Definition schon eine leichte Alkoholvergiftung. Sobald man den Alkohol spürt, ist es schon so viel, dass die Leber ihn nicht schnell genug abbauen kann und er somit im Blut-Kreislauf bleibt. Dies hat in jedem Fall gesundheitliche Folgen für alle Organe, vor allem für das Gehirn. Sogar der Vollrausch scheint für ein Fünftel der Befragten als Ziel des Konsums zu gelten.
Der abstinente bzw. den gesunden Umgang mit Alkohol pflegende Teil der Jugendlichen scheint allerdings eine absolute Minderheit auszumachen.

Konsumart



- 47% (Blau) trinken überwiegend Alkopops.
- 36% (Türkis) trinken überwiegend Wein.
- 15% (Pink) trinken überwiegend Bier.
- 2% (Lila) trinken überwiegend Schnaps.

Sogenannte „Alkopops" bzw. süße Mischgetränke, welche den Geschmack des Alkohols fast zur Gänze annullieren, scheinen die beliebteste Konsumart zu sein. Was besonders gefährlich ist, da dadurch die altersbedingt verminderte Selbsteinschätzung weiter reduziert wird.



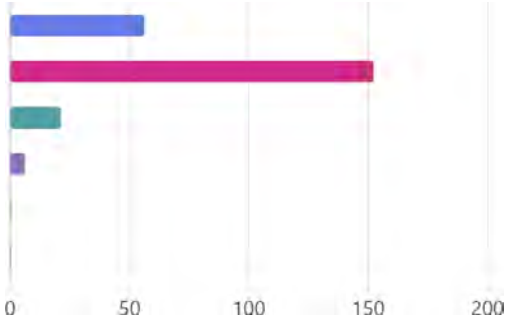
Außerdem macht der Zucker in den Getränken durstig und sorgt für eine zusätzliche Dopamin Ausschüttung, die den weiteren Konsum begünstigt.

Gründe für den Konsum (Mehrfachantworten möglich)

- 73% trinken, um in „Partystimmung“ zu kommen.
- 36% trinken aufgrund des Geschmacks.
- 31% trinken, um extrovertierter zu werden.
- 30% trinken, weil ihre Freunde es auch tun.
- 18% trinken um ihre Sorgen vorrübergehend zu vergessen.

Als Hauptursache gilt demnach, sich in größeren, sozialen Zusammenkünften wohler fühlen. Was biochemisch gesehen gut nachvollziehbar ist, da Alkohol das Selbstbewertungssystem des Gehirns dämpft. So haben Berauschte weniger Selbstzweifel. Dies spiegelt sich auch in dem, für etwa ein Drittel geltenden Hauptgrund, der dadurch gewonnenen Extraversion, wider. Der Geschmack als zweitgrößter Grund ist wahrscheinlich eine Folge der populär gewordenen „Alkopops“. Somit bestätigt sich die Annahme, der süße Geschmack begünstigt den Konsum. Ca. ein Drittel gab an, zu trinken, weil es deren Freunde auch tun, dies zeigt, dass die Peergruppe nach wie vor einen großen Einfluss auf das Konsumverhalten hat.

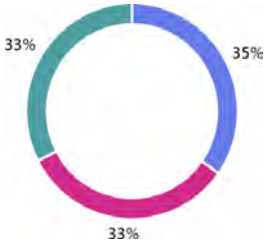
Alter des Erstkonsums mit Rauschfolge



- 152 Leute (65% - Pink) hatten ihren ersten Rausch mit 16 Jahren oder früher.
- 56 Leute (24% - Blau) waren noch nie betrunken.
- 21 Leute (9% - Türkis) hatten ihren ersten Rausch mit 17 Jahren.
- 6 Leute (3% - Lila) hatten ihren ersten Rausch mit 18 Jahren.

Auch diese Zahlen stellen ein ernstzunehmendes Problem dar. In etwa zwei Drittel der an der Umfrage teilnehmenden Personen waren bei ihrem ersten Rausch 16 Jahre alt oder sogar noch jünger. Je mehr pro Konsum konsumiert wird, desto höher ist die daraus entstehende Anfälligkeit für eine Sucht und Psychose.

Konsumverhalten der Angehörigen



- 81 Leute (35%) konnten keinen regelmäßigen Konsum feststellen.
- 76 Leute (33%) konnten einen regelmäßigen Konsum feststellen, der jedoch seltener als einmal pro Woche vorkommt.
- 76 Leute (33%) konnten einen regelmäßigen Konsum feststellen, der einmal oder öfter pro Woche vorkommt.

Etwa zwei Drittel der Befragten gaben an, einen regelmäßigen Konsum ihrer erwachsenen Angehörigen festgestellt zu haben. Dies in Kombination damit, dass über die Hälfte der



Befragten regelmäßig Alkohol konsumiert, lässt schlussfolgern, dass solch ein Verhalten auch vorgelebt wird.

Fazit der Befragung zum Alkoholkonsum von Jugendlichen

Durch die Pubertät verändert sich viel an der Psyche der Menschen. Sie bauen neue Moralvorstellungen, Weltbilder und Selbstbilder auf. Auch die Physis verändert sich stetig während dieser Phase, was in Kombination mit der psychischen Veränderung, die viele starke Hormone und Neurotransmitter beinhaltet, zu Selbstzweifeln und/oder anderen psychischen Problemen führen kann. Alkohol dämpft den Teil des Gehirns, der für diese Gefühlsextreme verantwortlich ist. (Mallek- Klein, 2021)

Wie die Umfrage bestätigt, ist das einer der Hauptgründe für den Konsum. So fühlen sie sich extrovertierter und wohler in sozialen Zusammenkünften. Dass sie dabei jedoch ihren ganzen Körper Gift aussetzen, wird anscheinend von den meisten ignoriert. Gerade in dieser Phase grenzen sich Jugendliche mehr und mehr vom Elternhaushalt ab, werden selbstständiger und legen einen größeren Fokus auf ihr soziales Umfeld, sprich ihre Freunde. Wie durch die empirische Untersuchung erneut bewiesen wird, führt der daraus entstandene Gruppenzwang bzw. die Vorbildfunktion der Peergruppe zu einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für Konsum. Die eigene Herkunftsfamilie behält überdies ihre Vorbildfunktion in Bezug auf die Trinkgewohnheiten. Dies ist auf die seit Jahrtausenden anhaltende Präsenz von Alkohol in der Menschheitsgeschichte zurückzuführen. Somit begünstigen sowohl das Umfeld als auch die biochemische Beschaffenheit des Gehirns im Jugendalter, die Anfälligkeit Alkohol zu konsumieren.

Der Alkoholkonsum bei Jugendlichen scheint auf einem höchst ungesunden Niveau zu sein. Sowohl was die konsumierten Mengen als auch die Häufigkeit des Konsums angeht. Des Weiteren ist Gruppenzwang nach wie vor ein Problem. Viele trinken nur, weil ihr Umfeld auch trinkt, bzw. weil dies für „reif“ angesehen wird.

Maßnahmen

Um dieser Entwicklung gegenzusteuern, ist es von Nöten sofort zu handeln. Alle Jugendliche sollten schon vor dem Erreichen des 16-ten Lebensjahres umfassend über Alkohol aufgeklärt werden. Das muss so früh geschehen, weil die empirische Statistik zeigt, dass die allermeisten mit 16 Jahren oder bereits davor ihren ersten Rausch hatten. Diejenigen, die in dem Alter noch keinen eigenen Kontakt mit der Substanz gemacht haben, sind sehr oft von Konsumenten umgeben. Dies führt auf Dauer zu einer Normalisierung des Alkohol-Konsums. Dies spiegelt sich seit Jahrhunderten in beinahe der gesamten Bevölkerung wider. Ohne frühe präventive Maßnahmen wird Alkohol die Gesellschaft weiterhin verschlechtern, da die betreffenden Personen mit ihrem Konsumverhalten nicht nur sich selbst schaden, sondern meist auch ihrem Umfeld. Auch die volkswirtschaftlichen Belastungen durch Suchtverhalten sind zu bedenken. Zudem ist es bewiesen, dass Sucht-Gene vererbbar sind und somit jeder Konsum des Einzelnen eine Generationskettenreaktion auslösen kann. (Schwelle, 2013) (Soyka, 2001)

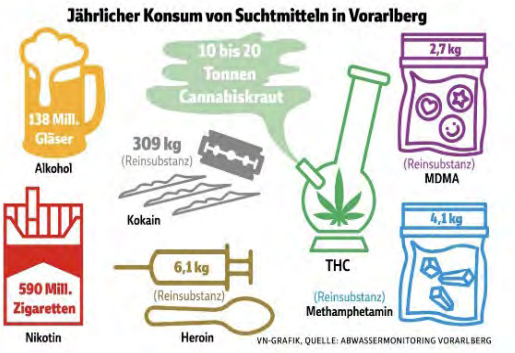
Solche Aufklärung mittels Workshops an Schulen durchzuführen, wäre ein guter Anfang. Das allein könnte aber zu wenig sein, deshalb sollte das Thema Alkohol in den Jahresstoff der ersten Oberstufenklasse eingebaut werden. Dort sollen das Suchtpotential, die Auswirkungen auf die Psyche und Physis, sowie die Folgen des Konsums im Wachstum detailliert erklärt



werden. Nachdem zwei Drittel der Erwachsenen in ihrer Vorbildfunktion keinen gesunden oder sogar exzessiven Bezug zu Alkohol pflegen, sollte es auch für alle Erwachsenen eine neuerliche Bewusstseinsbildung diesbezüglich geben.

Resümee

Alkohol ist ein sehr schädliches Nervengift, welches in der Menschheitsgeschichte seit Jahrtausenden eine präsente Rolle einnimmt. Dadurch, dass Alkoholiker:innen Gene für die Sucht vererben, schadet jeder Konsum dem Fortbestand der Menschheit. Zudem werden Trinkgewohnheiten seit vielen Jahrhunderten vorgelebt und somit stark normalisiert. Erst vor rund 150 Jahren begannen die Menschen nach und nach den chronischen Konsum als Sucht anzuerkennen. Trotz dieser Erkenntnis sind die weltweiten Konsumzahlen weiterhin hoch. Alkohol-Konsum kann zu psychischem und physischem Kontrollverlust, Psychosen, Gedächtnisproblemen, Sucht und Persönlichkeitsstörungen führen. Diese Folgen werden bei frühem Konsum weitaus wahrscheinlicher und verstärkt. Bei Konsum im Wachstum kann es überdies zu Konzentrationsschwächen, Lernschwächen, Entwicklungsstörungen und starkem Rückgang des IQs kommen. (Mallek-Klein, 2021) (Schwelle, 2013) (Soyka, 2001)



In den meisten Teilen der Welt, darunter auch Österreich, ist Alkohol legal. Die Ausgabe von Bier und Wein ist in Österreich schon ab 16 Jahren erlaubt und jene von Spirituosen ab 18 Jahren. Die Auswirkungen dieses frühen Zugangs zeigen sich in der empirischen Studie. Etwa zwei Drittel der Befragten hatten ihren ersten Rausch mit 16 Jahren oder jünger. Für die allermeisten ist der Grund die Berauschung und nicht der Geschmack. Nur etwa ein Zehntel der Jugend scheint abstinent zu leben, während etwa die Hälfte der Jugendlichen einen regelmäßigen Konsum aufweist. Der Großteil der Jugendlichen hat erwachsene Vorbilder, die einen ungesunden Bezug zu Alkohol pflegen. Die Peergruppe scheint bei den meisten den Konsum zu fördern oder ihn zumindest zu akzeptieren. (Schwelle, 2013)

Dagegen muss gehandelt werden, indem Jugendliche und Erwachsene detailliert über die Wirkung und Folgen aufgeklärt werden. Des Weiteren sollte der Staat das Angebot verringern, Alkohol mit einer Gesundheitsabgabe zusätzlich besteuern und das Mindestalter für den Kauf von Alkoholika auf 21 Jahre erhöhen.

Literaturhinweise:
Mallek-Klein, I. (19. Mai 2021). Wann und wie schädigt Alkohol das Gehirn? Technische Universität Dresden.
My Way Betty Ford Klinik. (28. 6 2021). Alkohol und Jugendliche.
Rehberg, C. (30. Mai 2023). Alkohol: Die schädliche Wirkung. Zentrum der Gesundheit.
Schwelle, W. P. (2013). Alkohol die mächtigste Droge der Welt. Solothurn: Nachtschatten Verlag AG.
Soyka, P. D. (19. 11 2001). Psychische und Soziale Folgen chronischem Alkoholismus. Ärzteblatt, S. 1-5.
Steckelberg, P. D. (15. 12 2020). Risikofaktor Alkohol - Abhängigkeit. Stiftung Gesundheitswissen.
VN Vorarlberger Nachrichten v. 23.01.2025: VN Grafik / Quelle: Abwassermonitoring Vorarlberg

Autor:

Florian Wieland Zörner *erstellte 2024 eine Studie über den Alkoholkonsum von Jugendlichen in Vorarlberg, aus der dieser Artikel inklusive Abbildungen auszugsweise veröffentlicht wird.*

Fotos: © ezörner / VN Grafik



Vorarlberger Fachgruppen-Tagung – Zukunftsblicke 2025

Lasst uns nach den Sternen greifen

Von Karin Klinger-Vogel, B.A., MSc, Vorarlberg

Ein Abend voller Inspiration: Gemeinsam nach den Sternen greifen!

Am 16. Januar 2025 durfte ich einen außergewöhnlichen Abend voller Inspiration und Zuversicht erleben. Der stilvolle Kaschmir Club in Hohenems bot den perfekten Rahmen, um unter dem Motto „Lasst uns nach den Sternen greifen – Zukunftsblicke 2025“ neue Perspektiven und Impulse für das neue Jahr zu entdecken. Die Veranstaltung, organisiert von der Fachgruppe der Lebens- und Sozialberater:innen sowie der Fachgruppe UBIT, war ein wahres Feuerwerk an bereichernden Inhalten, Begegnungen und Emotionen. Rund 120 Teilnehmende waren gekommen, um sich auf das Abenteuer „Zukunft“ einzulassen.

Ein herzlicher Empfang – Gemeinsam in den Abend starten

Nach einer warmen Begrüßung durch die Obfrauen Monika Frick und Benedicte Hämmerle wurde der Rahmen für den Abend auf harmonische und motivierende Weise gesetzt. Mit klaren Worten und spürbarer Leidenschaft für ihre Arbeit erinnerten die beiden an die Kraft von Gemeinschaft und gegenseitiger Unterstützung – eine Kernbotschaft, die den gesamten Abend durchzog. Ihre Worte bildeten das Fundament für das, was kommen sollte: ein Zusammenspiel aus inspirierenden Impulsen und einer Atmosphäre, die Raum für Reflexion und Austausch schuf.

Strahlendes Highlight: Die fesselnde Keynote von Prof. Dr. Michaela Brohm-Badry

Ein Höhepunkt des Abends war zweifellos die Keynote von Prof. Dr. Michaela Brohm-Badry. Ihre beeindruckenden Ausführungen zu Motivation, Resilienz, Resonanz und menschlichen Verbindungen griffen zentrale Themen der positiven Psychologie auf und trafen genau den Nerv der Anwesenden. Ihre Fähigkeit, wissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischen Beispielen und einer Prise Humor zu verbinden, machte ihren Vortrag zu einem besonderen Erlebnis.

Überraschende Momente waren der Auftakt und das Ende ihres Vortrags: Mit der Einladung, gemeinsam das Lied *Stand by me* zu singen, verwandelte sie den Raum in eine pulsierende Einheit aus Stimmen und Emotionen.

When the night has come
And the land is dark
And the moon is the only light we'll see
No, I won't be afraid
Oh, I won't be afraid
Just as long as you stand, stand by me

Dieser Moment der Resonanz – das gemeinsame Erleben von Musik, das Menschen verbindet – spiegelte eindrücklich ihre Kernbotschaft wider: Es sind die Verbindungen zu anderen, die uns stärken und uns helfen, auch schwierige Zeiten zu meistern.



Dr. Brohm-Badry u. Klinger-Vogel, B.A.MSc



Resonanz: Das unsichtbare Band zwischen Menschen

Michaela Brohm-Badry betonte in ihrem Vortrag, dass unser Gehirn ein Sozialorgan ist. Die Neurowissenschaft zeigt, dass Nähe, Berührungen und Geborgenheit unsere Hirnstruktur positiv beeinflussen und zu mehr Lebensqualität führen. Sie verwies auf die Forschung von Barbara Fredrickson zur positiven Resonanz: Menschen, die regelmäßig gemeinsam positive Emotionen erleben, bauen langfristig tiefere Bindungen und ein stärkeres Vertrauensverhältnis auf. Resonanzbeziehungen bewirken immer eine Transformation – eine Veränderung, die uns als Individuen wachsen lässt.

Gedanken, die bewegen: Eine Diskussion voller Impulse

Nach der Keynote folgte eine lebhafte Podiumsdiskussion, die von Bertram Strolz moderiert wurde. Mit seiner charismatischen Art gelang es ihm, die Teilnehmenden auf eine Reise durch die vielschichtigen Themen der positiven Psychologie mitzunehmen. Fragen aus dem Publikum bereicherten die Diskussion zusätzlich und boten die Möglichkeit, die Impulse von Michaela Brohm-Badry zu vertiefen.

Ein zentrales Thema der Diskussion war die Frage, wie Lebens- und Sozialberater:innen in ihrer täglichen Arbeit die Prinzipien der positiven Psychologie anwenden können. Brohm-Badry betonte hierbei die Bedeutung von Resilienztraining, das auf die Stärkung von Ressourcen und die Fokussierung auf positive Aspekte abzielt. Besonders eindrücklich war ihre Erklärung, wie Resonanz – das Erleben von Stimmigkeit und Verbundenheit – nicht nur unsere zwischenmenschlichen Beziehungen, sondern auch unsere innere Balance fördert.

Ein weiterer spannender Aspekt war die Rolle der Neurotransmitter und Hormone bei menschlicher Nähe. Brohm-Badry erklärte, dass Oxytocin, Serotonin, Dopamin und Endorphine eine entscheidende Rolle spielen, wenn es um das Gefühl von Zugehörigkeit, Wohlbefinden und sozialer Verbundenheit geht. Gerade in herausfordernden Zeiten kann das bewusste Fördern von positiven sozialen Interaktionen helfen, Stress abzubauen und innere Stabilität zu finden.

Genuss trifft Dialog: Kulinarische Highlights und inspirierende Begegnungen

Neben den inhaltlichen Highlights bot der Abend auch zahlreiche Gelegenheiten für Austausch und Vernetzung. In den stilvoll gestalteten Pausen konnten sich die Teilnehmenden bei kulinarischen Köstlichkeiten stärken und miteinander ins Gespräch kommen. Die entspannte Atmosphäre ermöglichte es, bestehende Kontakte zu vertiefen und neue Verbindungen zu knüpfen. Genau wie die Inhalte des Abends waren auch diese Begegnungen ein wesentlicher Bestandteil dessen, was den Abend so besonders machte: die Erfahrung von Gemeinschaft und gegenseitiger Inspiration.



FGO Frick, MSc (2.v.l.) mit Podiumsrunde: Strolz, WKVPräs. Kopf, Brohm-Badry, Hämmerle

Positive Psychologie in Aktion: Lernen, Wachsen, Vernetzen

Die Inhalte und das Konzept des Abends knüpften auf vielfältige Weise an die Prinzipien der positiven Psychologie an, deren Ziel es ist, Menschen in ihrer individuellen und sozialen Entwicklung zu stärken. Michaela Brohm-Badry zeigte in ihrem Vortrag eindrucksvoll, wie Motivation und Resilienz als Schlüssel für ein erfülltes Leben dienen. Ihre Betonung der Resonanz als essenziellen Bestandteil menschlicher Verbindungen erinnert an die grundlegenden Ideen dieser Wissenschaft: Positives Erleben und Handeln entstehen oft aus



einem Wechselspiel zwischen inneren Stärken und äußeren Ressourcen.

Als psychosoziale Berater:innen können wir aus diesen Erkenntnissen viel mitnehmen. Gerade in der heutigen Zeit, die oft von Unsicherheiten geprägt ist, sind wir gefordert, unseren Klient:innen Wege aufzuzeigen, wie sie mit den Herausforderungen des Lebens umgehen und gleichzeitig nach den Sternen greifen können. Die Prinzipien der positiven Psychologie bieten uns hierbei eine fundierte Grundlage, um Hoffnung, Zuversicht und Wachstum zu fördern.

✨ **Fazit: Nichts wirklich Neues – und doch…**

Der Abend war mehr als nur eine gelungene Veranstaltung – er war eine inspirierende Erfahrung, die auf allen Ebenen genährt hat. Die Kombination aus fundierten Inhalten, bewegenden Momenten und der Möglichkeit zum Austausch hat gezeigt, wie wichtig es ist, immer wieder innezuhalten und sich bewusst mit den eigenen Zielen, Werten und Verbindungen auseinanderzusetzen.

Die Worte von Prof. Dr. Michaela Brohm-Badry hallen noch nach: „Wenn wir nach den Sternen greifen, liegt die Kraft nicht nur in uns selbst, sondern auch in den Verbindungen, die wir schaffen." Ein Gedanke, der uns daran erinnert, wie viel wir gemeinsam erreichen können. Nichts wirklich Neues und doch - hier sind fünf liebevolle Erinnerungen, die mich in meiner Rolle als psychosoziale Beraterin bestärken und mein Tun wertschätzen:

1. **Resonanz ist essenziell für meine Arbeit** – In der Beratungspraxis erlebe ich immer wieder, wie echte Resonanz meinen Klient:innen hilft, sich verstanden und wertgeschätzt zu fühlen.
2. **Positive Emotionen sind ein Schlüssel im Beratungsprozess** – Durch empathische Begleitung und wertschätzende Kommunikation kann ich das Vertrauen und die Stabilität meiner Klient:innen stärken.
3. **Resilienzförderung ist Kern meiner Arbeit** – Indem ich Menschen helfe, ihre eigenen Ressourcen zu entdecken und zu nutzen, unterstütze ich sie dabei, Herausforderungen gestärkt zu begegnen.
4. **Austausch ist auch für mich als Coach unverzichtbar** – Der kontinuierliche Dialog mit Kolleg:innen und Klient:innen inspiriert mich und erweitert meine professionelle Perspektive.
5. **Demut und der Sinn meiner Arbeit** – Zu sehen, wie Menschen durch meine Unterstützung Klarheit und neue Perspektiven gewinnen, erfüllt mich mit tiefer Zufriedenheit.

Ein Abend, der mich inspiriert und motiviert hat – und der mich mit neuer Energie ins Jahr 2025 starten lässt.

Autorin:

Karin Klinger-Vogel, B.A., MSc *ist Coach, Supervisorin und Trainerin, staatlich geprüfte Psychosoziale Beraterin. Sie ist Expertin für Klarheit und Resilienz, Dipl. Syst. Lerncoach und Trainerin (ECA), Dipl. GENIUS® -und Lern-Trainerin (ECA), Hypnosystemische Arbeit nach M. Erickson, Atem- u. Achtsamkeitstrainerin, **wingwave**© Coach (ISO). Sie lebt und arbeitet in Lustenau, Vorarlberg, zu ihren Beratungsschwerpunkten gehören Stressbewältigung, Burn-out-Prävention, Wertearbeit, Authentizität und Atemarbeit:* ***www.coaching-mit-wirkung.at***

Fotos: © Marcel Hagen / Klinger-Vogel / ezörner





Mocktails, alkoholfreie Drinks selbst gezaubert

Gesünder und erfrischender

Von Mag.ª Angelika Stöckler, MPH, Vorarlberg

Alkoholfreie Cocktails, auch als Mocktails bekannt, sind eine attraktive Alternative zu alkoholhaltigen Getränken. Sie können genauso raffiniert und aufregend sein wie ihre alkoholischen Pendants. Durch die Verwendung von Fruchtsäften, Sirupen, frischen Früchten und Kräutern bieten sie komplexe und erfrischende Geschmackserlebnisse.

Ipanema – *„alkoholfreier Caipirinha“*

Zutaten für 2 Drinks	Zubereitung
1 Bio-Limette 1 EL Rohrzucker 1 Zweig Minze 10 cl Ginger Ale 10 cl Maracujasaft 10 cl Mineralwasser 6 Eiswürfel	Limette vierteln und mit etwas Rohrzucker und Minze in ein Longdrink-Glas geben. Alles leicht mit einem Stößel oder Kochlöffel zerdrücken. Mit Ginger Ale, Maracujasaft und Eiswürfeln auffüllen.



Ruby Moon

Zutaten für 2 Drinks	Zubereitung
1/2 Bio-Zitrone 10 cl Beeren- od roter Traubensaft 10 cl Orangensaft 10 cl Mineralwasser 1 Zweig Melisse Beeren frisch od. tiefgekühlt (Himbeeren, Heidelbeeren …) 1/2 Orangenscheibe 6 Eiswürfel	Zitrone waschen, Schale mit Gemüseschäler spiralig abschälen und in die Gläser verteilen. Zitrone auspressen und Saft in die Gläser geben. Mit Beeren- und Orangensaft aufgießen. Mit Eiswürfeln auffüllen und mit Melisse und frischen Beeren und Orangenscheiben garnieren.



Virgin Sunrise

Zutaten für 2 Drinks	Zubereitung
14 cl Orangensaft 6 cl Ananassaft Saft einer Bio-Zitrone 2 cl Grenadine-Sirup Crushed Eis 2 Orangenscheiben	Longdrinkgläser mit Crushed Eis füllen. Orangen-, Ananas- und Zitronensaft vermischen und über das Eis gießen. Den Grenadine-Sirup langsam über einen Löffel in die Gläser fließen lassen, um einen schönen Farbverlauf zu erzielen. Mit Orangenscheiben bis zur Mitte einschneiden und an den Glasrand stecken. Mit Strohhalm servieren









Hugo Pure

Zutaten für 2 Drinks

12 cl Sprite oder Bitter Lemon
3 cl Holunderblütensaft
20 cl Mineralwasser
1 Stängel frische Minze
1 Bio-Limette oder Bio-Zitrone
Crushed Eis

Zubereitung

Limette oder Zitrone waschen, die Hälfte in Scheiben schneiden, die zweite Hälfte auspressen.
Minze waschen und Wasser abschütteln.
Bauchige Stilgläser bis zur Hälfte mit Eis füllen.
Bitter Lemon, Holunderblütensaft und Zitronensaft in einem kleinen Krug mischen und über das Eis gießen.
Mit Mineralwasser oder Soda aufgießen.
Mit Minze und Limetten- oder Zitronenscheiben garnieren und mit Strohhalm servieren



Prost & Zum Wohl!

Autorin:

__Mag.ª Angelika Stöckler, MPH__ ist Ernährungswissenschafterin, 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 / Pixabay

Impressum

Kontakt, Redaktion und Verteilerliste:
office@oegl-lebensberater.at

Neue Datenschutzrichtlinien:
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. Mai 2025!!

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

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



Gerade jetzt für alle von großer Bedeutung

Kraftquellen spüren, Zuversicht schöpfen, Glücksmomente wahrnehmen

Wir haben dazu unsere eifrigen Fachgruppen-Obleute aus den Bundesländern befragt.
Lesen Sie hier die erhaltenen Antworten:



FGO Monika Frick, MSc:
„Mein Vertrauen in die Selbstwirksamkeit und Resilienz der Menschen gibt mir **Zuversicht** – zu sehen, wie sie mit Herausforderungen wachsen und neue Perspektiven entwickeln. Zudem stärkt mich die Gewissheit, dass wertschätzende Begleitung und professionelle Beratung nachhaltige Veränderungen ermöglichen.

Glück finde ich in der Begegnung mit Menschen, die Mut fassen und über sich hinauswachsen. Ein Lächeln, ein Aha-Moment, die Dankbarkeit meiner Klient:innen & Kolleg:innen sind kleine, aber bedeutungsvolle Lichtblicke im Alltag."



FGO Bernhard Moritz, MSc:
„Meine täglichen **Glücksmomente,** wenn ich meinem Anspruch an eine gelungene Beratung gerecht geworden bin.

Wenn meine Klient:innen mich in ihre Privat- und Intimwelt „einladen" und sich für den Beratungsprozess öffnen.

Wenn Klient:innen nach einer gelungenen Intervention ihren „Magic Moment" erleben."



FGO Eva Hochstrasser:
„Meine tägliche **Kraftquelle** ist meine Morgenroutine, die mir ermöglicht, auch in unsicheren Zeiten aus meiner inneren Balance zu schöpfen. Wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen, dass Meditation, bewusste Körperarbeit und eine werteorientierte Haltung wesentlich zur persönlichen Resilienz beitragen. Ich bin überzeugt, dass die liebevolle Verbundenheit mit dem eigenen Selbst die Grundlage für mentale Stärke, Klarheit und authentische Führung bildet – in der Beratung ebenso wie im Leben."



FGO-Stv. Mag. Franz Landerl:
„Aus einer **positiven vertrauenden, dankbaren Haltung** heraus jeden Tag aufs Neue gestalten oder wie es die Lateiner ausdrücken: Age quod agis – Tue, was du tust! Im übertragen Sinne: Eins nach dem anderen!"





FVO Andreas Herz, MSc:

„Meine **Kraftquelle** ist die tägliche Praxis einer Kombination aus Pranayama und ZEN Meditation am Morgen nach dem Aufstehen.“



FGO Irene Mitterbacher:

„Eine tägliche **Kraftquelle** für mich ist, wenn Menschen, nach einer Einzel- oder Paarberatung mit einem Lächeln und großer Zuversicht meine Praxis verlassen.

Die Zeit mit meinem Mann, meiner Familie oder mit meinen engsten Freunden, gibt mir immer die Energie, für meine eigene Praxis und Berufsvertretung Positives zu bewirken. Ich lebe im Hier und Jetzt und bin sehr dankbar für Vieles!“

Zwischen den Herausforderungen im Alltag und den Informationen über die zahlreichen Krisenherde in dieser Welt verlieren wir oft den Blick für die kleinen Freuden, die uns umgeben. Doch gerade diese unscheinbaren Momente sind es, die uns Kraft geben und Zuversicht schenken können. Achtsamkeit ist der Schlüssel, um diese Energiequellen wiederzuentdecken und unser Leben bewusst im Hier und Jetzt zu gestalten.

Die Natur übt einen beruhigenden und regenerierenden Einfluss auf uns aus. Ein Spaziergang im Wald, das Rauschen des Meeres oder eines Baches, der Duft von Blumen oder Bäumen können uns neue Kraft geben. Auch kreative Tätigkeiten wie Malen, Musizieren, Singen oder Schreiben lassen uns in den Moment eintauchen und Energie tanken. Körperliche Bewegung setzt Endorphine frei und stärkt unsere Körpergefühl.

Unsere Sinne sind das Tor zu Glücksmomenten: eine zärtliche Berührung, das Gefühl von warmen Sonnenstrahlen auf der Haut, das Lächeln eines geliebten Menschen, ein freundschaftliches Treffen von Angesicht zu Angesicht oder einfach in sich hinein lauschen und Stille zulassen. Innehalten und Dankbarkeit für das Gute und Schöne in unserem Leben spüren.

Um Zuversicht zu schöpfen, ist es wichtig, uns an gut bewältigte Herausforderungen zu erinnern, auch mal kleine Teilerfolge zu feiern. Dies stärkt das Selbstvertrauen und motiviert uns, weiterzumachen, Schritt für Schritt. Wenn negative Gedanken uns runterziehen, ist es hilfreich, bewusst Vertrauen in zukünftige Lösungen zu kultivieren, optimistisch zu bleiben und öfter auch grundlos zu lächeln.

Indem wir unsere Kraftquellen – optimalerweise als tägliches Ritual – in der einen oder anderen Form pflegen, schöpfen wir Zuversicht, nehmen Glücksmomente bewusster wahr und erleben unsere Fähigkeiten sowie Selbstwirksamkeit.



Fotos: © WKO / https://de.wikipedia.org/wiki/Flaggen_und_Wappen_der_L%C3%A4nder_%C3%96sterreichs / ezörner



UPGRADE Salutovision® - TERMIN MAI + NOV. 2025 !

Ein gesundes Modell findet Anklang

Unter der ÖGL-Qualitätsmarke Salutovisor/in® arbeiten in ganz Österreich bereits über 200 Lebensberater:innen – und es ist eine Freude sie erfolgreich im Einsatz zu sehen. Alle die 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

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

Termin — November 2024: KLEINGRUPPE v. max. 6 Pers.

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

LINZ: FR 30.05.+ SA 31.05.2025 // FR 28.11.+ SA 29.11.2025

je Termin 16 Std. Weiterbildung gemäß Standesregeln, für insg. € 250,- (BildungPlus f. VBG mögl.)

Lehrgangsleitung: Elfriede Zörner, Diplom-Lebensberaterin, Salutovisorin®

Information und Anmeldung:

www.oegl-lebensberater.at office@oegl-lebensberater.at oder
zoerner@life-support.at M = +43 676 / 32 99 176



Einladung speziell an alle Salutovisor/innen®

Neu:

VertrauensRäume

Zentrum für Salutogenese

Im VertrauensRaum sehendes Vertrauen entwickeln

Uns selbst vertrauen, anderen Menschen vertrauen und vertrauen in Institutionen und ihre Leitungen? Vertrauen ist ein großes Thema persönlich wie auch gesellschaftlich bis hin zu einem allgemeinen Urvertrauen in ein großes Ganzes, das viele auch ‚Gottvertrauen' nennen.

Wir brauchen Vertrauen in uns selbst, um zum Handeln zu kommen, und in andere, um mit ihnen zu kooperieren. Dabei erscheinen gelegentlich auch Misstrauen und Vorsicht angebracht. „***Nicht blindes, sondern sehendes Vertrauen ist unser höchstes Gut.***" Sagt der Philosoph Martin Buber. In den Seminaren VertrauensRaum wollen wir uns gegenseitig vertiefende VertrauensFragen stellen, um so im Dialog ein differenziertes sehendes Vertrauen zu entwickeln.

Dr. med. Theodor Dierk Petzold lädt zu **VertrauensRäumen VR** zu
jeweils einer **VertrauensFrage VF** ein:

19.03.	VF1: *Wem bzw. wo möchtest du aktuell mehr vertrauen?*
20.03.	VF2: *Was brauchst du, um mehr Selbstvertrauen zu bekommen?*
26.03.	VF3: *Was brauchst du, um immer wieder (mehr) Urvertrauen zu finden?*
02.04.	VF4: *Wie kannst du zu sehendem Vertrauen kommen?*

Im VertrauensRaum werden die Teilnehmenden in Zweier-Gesprächen diese Fragen in vier Modulen vertiefen und sich selbst beantworten. Anschließend werden die Erfahrungen in der Gruppe ausgetauscht und reflektiert. Zusätzlich wird es zu jedem Modul einen kurzen wissenschaftlich begründeten Input geben.

Wann	19.03. / 20.03. / 26.03. / 02.04.2025
Wo	**Online jeweils von 18-21 h**:
Kosten	Alle VR sind kostenlos. Über eine Spende für die Stiftung für Salutogenese gGmbH freuen wir uns: GLS Bank Bochum IBAN DE89 4306 0967 4053 2191 00.
Anmeldung	erforderlich, per Mail info@salutogenese-zentrum.de; Tel: 05382-9554730 vormittags von 8.30-12.30 Uhr (außer mittwochs)

www.salutogenese-zentrum.de



Spezialisieren Sie sich und werden Sie Expert:in!



Profiling in der Beratung

Jeder Mensch hat ein „öffentliches Gesicht", welches nicht immer im Einklang mit dem Teil ist, welcher nicht sichtbar oder erlebbar sein soll. Die Klient:innen haben ihre Gründe, bestimmte Verhaltensanteile verbergen zu wollen. Beim Profiling lernen Sie den Blick in das scheinbar Verborgene. Anhand von Paul Ekman, dem Pionier der Mimik-Analyse, werden wir Verhaltensmuster unserer Klient:innen aufdecken. Dadurch werden Ihre Beratungen eine neue Qualität erreichen.

17. - 18. März 2025 (als 16-stündige Fortbildung anrechenbar)



Fortbildungslehrgang Supervision

Der Bedarf an Supervision in Unternehmen und Organisationen wird immer größer! Erweitern Sie Ihre Kompetenz im Bereich Supervision und lernen Sie neben deeskalierenden 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 Module, 24. März - 24. September 2025



Fortbildungslehrgang Paarberatung

Paarberatung ist ein spannendes und umfangreiches Arbeitsfeld, welches sich in Setting, Prozess und Beziehungsdynamik in einigen wesentlichen Aspekten zur Einzelberatung unterscheidet. Ziel der Paarberatung ist es, einen sicheren Rahmen zu ermöglichen, in welchem unterschiedliche Vorstellungen, Konflikte oder Verletzungen auf Augenhöhe bearbeitet werden können. Lebensberater:innen können sich nach Absolvierung in die Expert:innenliste Paarberatung der WKO eintragen lassen.

5 Module, 5. Mai - 10. November 2025



Fortbildungslehrgang Sexualberatung

Die professionelle Sexualberatung verbindet systemische Grundlagen, sexualpädagogische Vermittlung und moderne sexologische Behandlungsansätze. Ziel ist es, Ihre Klient:innen in Fragen rund um Sexualität, sexuelle Gesundheit, Intimität und zwischenmenschliche Beziehungen in einem geschützten Rahmen zu begleiten. Nach Absolvierung ist eine Eintragung in die Expert:innenliste der WKO möglich.

6 Module, 19. Mai - 26. November 2025



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

WKO WIRTSCHAFTSKAMMER ÖSTERREICH ARGE proEthik
ÖCERT
ARGE BILDUNGSHÄUSER
EBQ



Florian Huemer, MA
Institutsleiter

25(pr)





PARTNERschule Kärnten

....damit Beziehung gelingt

www.partnerschule-kaernten.at

Irene & Arno Mitterbacher
Etruskerweg 6
9073 Klagenfurt-Viktring
Mobil: 0650 / 47 36 300
Mail: irene@mitterbacher.net

Fortbildungslehrgang

PAARBERATUNG

für Interessierte aus der
psychologischen und pädagogischen Arbeit



Zeitraum: 15. August 2025 bis 8. März 2026

Stundenaufteilung:

- 86 Stunden in Präsenz
- 9 Stunden als Webinar (online Präsenz)
- 5 Online-Lernpakete
- Vor- und Nachbereitung
- Selbststudium
- PEER Groups

Abschluss:

Ein erfolgreicher Abschluss mit Zeugnis erfolgt bei:

- Teilnahme am Fortbildungslehrgang in vollem Umfang
- erfolgreicher mündlicher Abschlussprüfung anhand eines Praxisfalls

ImpulsPro

ÖGL Österreichische Gesellschaft für Lebensberatung





PARTNERschule Kärnten

....damit Beziehung gelingt

www.partnerschule-kaernten.at

Irene & Arno Mitterbacher
Etruskerweg 6
9073 Klagenfurt-Viktring
Mobil: 0650 / 47 36 300
Mail: irene@mitterbacher.net

Es gibt gute Gründe für eine Paarberatung-Fortbildung

Partnerschaftsberatung stellt eine faszinierende, erfüllende und zugleich anspruchsvolle Facette der Lebens- und Sozialberatung dar, die spezifisches Fachwissen und gezielte Interventionen erfordert. Die komplexen Herausforderungen, denen sich die beiden Individuen einer Paarbeziehung gegenübersehen – sei es in einer Ehe, einer eheähnlichen Partnerschaft oder einer geschäftlichen Verbindung – sind im Allgemeinen von verschiedenen Bewusstseinsprozessen geprägt, die zu potenziellen Konflikten führen können.

Jedes Paar ist einzigartig, und daher gibt es keine Einheitslösungen für die Themen, die die Beziehung belasten. In der Paarberatung werden Sie mit einer Vielzahl von Herausforderungen konfrontiert, die es zu bewältigen gilt, was Ihre Arbeit spannend und abwechslungsreich macht.

In diesem Paarberatungslehrgang haben Sie die Möglichkeit sich beruflich und persönlich kontinuierlich weiterzuentwickeln. Sie erlernen neue Methoden und Techniken und verbessern Ihre Fähigkeiten, um Paare effektiver begleiten zu können.

Der Fortbildungslehrgang folgt einem „Blended Learning Format“, das eine Mischung aus Präsenzphasen, Webinaren und Selbstlernphasen darstellt. Dies ermöglicht Ihnen, Ihr Lerntempo in den Phasen mit Online-Lernpaketen individuell zu gestalten.

Diese Fortbildung entspricht auch den neuen rechtlichen Kriterien und ermöglicht daher auch die Eintragung in die Expert*innen-Pool des Fachverbandes für Personenberatung und Personenbetreuung in der WKO.

Für die Aufnahme in den Expert*innen-Pool des Fachverbandes Personenberatung und Personenbetreuung muss zusätzlich noch Folgendes nachgewiesen werden:

- 40 Beratungseinheiten im Bereich Paarberatung ab Fortbildungsbeginn (Praxis)
- 5 Einzelsupervisionseinheiten bei einem/einer beim Fachverband eingetragenen Expert*in (PA/SU) über die o.a. Praxis
- 3-jährige und uneingeschränkte Selbständigkeit im Bereich des Gewerbes der Lebens- und Sozialberatung (psychosoziale Beratung)

(siehe https://www.lebensberater.at/ebook-zugangsverordnung)





PARTNERschule Kärnten

....damit Beziehung gelingt

www.partnerschule-kaernten.at

Irene & Arno Mitterbacher
Etruskerweg 6
9073 Klagenfurt-Viktring
Mobil: 0650 / 47 36 300
Mail: irene@mitterbacher.net

Terminplan und Inhalte des Lehrgangs

Arbeiten in Präsenz Webinar (Online-Seminar) Online-Lernpakete

	Fr. 15.08. 2025 / 9:30-18:00 Sa. 16.08. 2025 / 9:30-18:00 So. 17.08. 2025 / 9:30-14:00	Modul 1: Einführung in die die Paarberatung Werte, Normen, Vorstellungen	Referenten: **Irene & Arno Mitterbacher** Ort: LSB Studio, Klagenfurt
		Selbstlernphasen 1	
	Fr. 05.09. 2025 / 9:30-18:00 Sa. 06.09. 2025 / 9:30-18:00 So. 07.09. 2025 / 9:30-14:00	Modul 2: Paar sein – Paar bleiben im Kontext von Familie und Alltag. Auflösen von Mustern.	Referenten: **Irene & Arno Mitterbacher** Ort: LSB Studio, Klagenfurt
		Selbstlernphasen 2	
	Do. 16.10. 2025 / 17:30-20:30	Rolle des*der Berater*in im Prozess	Irene & Arno Mitterbacher
		Selbstlernphasen 3	
	Fr. 07.11. 2025 / 9:30-18:00 Sa. 08.11. 2025 / 9:30-18:00 So. 09.11. 2025 / 9:30-14:00	Modul 3: Lebensabschnitte, Beziehungsabschnitte, Krisen in der Paarberatung.	Referenten: **Irene & Arno Mitterbacher** Ort: LSB Studio, Klagenfurt
		Selbstlernphasen 4	
	Do. 11.12. 2025 / 17:30-20:30	Reflexion und Präsentationen	Irene & Arno Mitterbacher
		Selbstlernphasen 5	
	Fr. 06.02. 2026 / 14:00-20:00 Sa. 07.02. 2026 / 09:30-17:00	Modul 4: Erotik und Sexualität	Referentin: **Christiane Hintermann** Ort: LSB Studio, Klagenfurt
		Selbstlernphasen 6	
	Do. 26.02.2026 / 17:30-20:30	Prüfungsvorbereitung + Reflexion	Irene & Arno Mitterbacher
		Selbstlernphasen 7	
	So. 08.03. 2026 / 09:30-17:30	Abschlussprüfung (Mündliche Abschlussprüfung über die gelernten Inhalte anhand eines Praxisfalles)	Referenten: **Irene & Arno Mitterbacher** Ort: LSB Studio, Klagenfurt

Seminarkosten: € 2.150.— (keine MWSt.)

Teilzahlungsmöglichkeit: 750 € Anzahlung sind vor Lehrgangsbeginn fällig.
Teilzahlung (7 x 200 € /Monat) der Restkosten ist möglich

ImpulsPro

ÖGL Österreichische Gesellschaft für Lebensberatung





PARTNERschule Kärnten

....damit Beziehung gelingt

www.partnerschule-kaernten.at

Irene & Arno Mitterbacher
Etruskerweg 6
9073 Klagenfurt-Viktring
Mobil: 0650 / 47 36 300
Mail: irene@mitterbacher.net

Lehrgangsleitung



KR. Irene Mitterbacher

- Diplom-Lebensberaterin | Unternehmensberaterin
- Gestaltpädagogin
- Ausbildung zur Paarberaterin nach dem System der Partnerschule Dr. Rudolf Sanders (2010)
- WKO-Expertenpool Paarberatung
- WKO-Expertenpool Supervision
- WKO-Expertenpool Stressmanagement & Burnout-Prävention
- Lehrbeauftragte für
  Paarberatung, Supervision, Ethik und Berufsidentität

Lehrgangsteam



Ing. Arno Mitterbacher B.A.

- Erziehungs- und Bildungswissenschaftler
- Systemischer Coach
- Berufsfotograf
- Ausbildung zum Paarberater nach dem System der Partnerschule Dr. Rudolf Sanders (2010)
- Lehrbeauftragter für
  Pädagogische Grundlagen, Kommunikation, Lebensplanung, Medien und Fotografie



Mag.ª (FH) Christiane Hintermann

- Lebens- und Sozialberaterin
- Sexualberaterin
- Klinische Sexologin
- Sexualpädagogin
- Lehrende an der Alpen Adria Universität
  im Bereich Sexuelle Bildung
- Gründerin Sexualpädagogik Kärnten



Reinhard Haller
Das Wunder der Wertschätzung
Wie wir andere stark machen und dabei selbst stärker werden

In seinem Bestseller „Die Macht der Kränkung“ belegte Professor Reinhard Haller, wie zerstörerisch dieses Gefühl wirken kann. Aber wo es ein Gift gibt, gibt es auch ein Gegengift: In diesem Buch zeigt der Autor ebenso eindrucksvoll, wie echte Wertschätzung wahre Wunder wirkt: Sie aktiviert unser Belohnungszentrum im Gehirn und hemmt das Angstzentrum – in kürzester Zeit entfalten sich Kreativität, Motivation und Beziehungsfähigkeit. Wenn dies nachhaltig geschieht, kann dies sogar die Persönlichkeit positiv verändern.
Viele Fallbeispiele aus Alltag, Politik und Therapie verdeutlichen lebendig und unterhaltsam, wie wirksam diese „Wundermedizin“ ist – in der Erziehung ebenso wie in Partnerschaft und Berufsleben. Praktische Impulse helfen uns, auch selbst immer eine wertschätzende Grundhaltung einzunehmen: So lernen wir, andere stark zu machen und dabei selbst stärker zu werden – denn jede Geste echter Wertschätzung wird mit vielen Gesten der Wertschätzung beantwortet werden.

Gräfe und Unzer Verlag (01. November 2021)
ISBN: 978-3833883491, Taschenbuch, 208 Seiten, EUR 14,00



Reinhard Haller
Nie mehr süchtig sein
Leben in Balance

Wussten Sie, dass 90 % der Menschen in irgendeiner Art und Weise süchtig sind? Süchte wie Alkoholismus, Spielsucht oder Sportsucht entwickeln sich oft unbemerkt über Jahre hinweg. Es kann lange dauern, bis die Betroffenen merken, dass sie schon längst die Kontrolle über ihre Gewohnheiten verloren haben.

Prof. Dr. Reinhard Haller ist Experte für angewandte Psychologie mit über 30 Jahren klinischer Erfahrung. Mit seinem Buch klärt er darüber auf, wie Abhängigkeit überhaupt zustande kommt, woran Sie problematisches Suchtverhalten erkennen können und wie Sucht überwunden werden kann. Seine Tipps ermutigen, den Teufelskreis von Sucht und Abhängigkeit zu durchbrechen.

Ecowing Verlag (23. August 2017)
ISBN: 978-3711001238, gebundenes Buch, 244 Seiten, EUR 24,00



Michaela Brohm-Badry
Aufbrechen
Die Freiheit zur Selbstentfaltung gewinnen

Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit, schrieb Erasmus von Rotterdam. In diesem Sinne ermutigt die Lern- und Motivationsforscherin Michaela Brohm-Badry dazu, sich aufzuschwingen zu einem lebendigen Leben, das außerhalb des von Ihnen bisher Gedachten liegt. Sei es beruflich ganz neu anfangen, aktiv und gesund leben, tanzen, restaurieren oder eine neue Liebe finden: Es geht darum, das zu tun, was Sie wirklich gerne möchten, egal wie klein oder groß Ihr Ziel ist oder wie jung oder alt Sie sind.

Anhand ihrer eigenen wissenschaftlichen Erkenntnisse, den Forschungen vieler internationaler Kollegen und auf dem Fundament der **Positiven Psychologie** entfaltet Michaela Brohm-Badry in diesem Buch, was Sie dazu brauchen und wie Sie innere und äußere Widerstände überwinden: mit Autonomie, Kompetenzerleben, Vitalität, Freiheit. Zahlreiche Gespräche, die die Autorin führte, zeigen darüber hinaus, dass das Ausleben eigener Fähigkeiten und Interessen nicht nur wohltuend auf das eigene Leben wirkt, sondern auch bereichernd auf Familie, Freunde oder Partnerschaft. Folgen Sie Ihrem Traum, alles andere findet sich von selbst.

Julius Beltz Verlag (01. Oktober 2021)
ISBN: 978-3407866592, gebundenes Buch, 256 Seiten, EUR 22,95



Michaela Brohm-Badry
Das gute Glück
Wie wir es finden und behalten können

Michaela Brohm-Badry zieht mit ihren Hunden in eine einsame Mühle mitten im Nirgendwo. Sie braucht Ruhe und Freiheit, um zu schreiben. Gemütlich richtet sie sich in ihrem Rückzugsort ein und vollendet gerade ihr Buch, als sie ein Schmerz wie von einer Pistolenkugel im Kopf trifft. Sie bricht zusammen fernab jeglicher Zivilisation. Ihre schwererziehbare Hündin Nike – mit ein Grund für die gewählte Einsamkeit – schubst sie unablässig und verhindert das Wegdriften ins Koma. Michaela Brohm-Badry schafft es so, einen Notruf an ihre Freundin abzusetzen. Durch eine sofortige Operation am Gehirn überlebt sie ein geplatztes Aneurysma.

Kann man so viel Glück haben? Die Professorin für Empirische Lehr-Lern-Forschung setzt sich nun eingehend mit dem Glück auseinander: Wir streben nach maximalem Wohlbefinden, nach einem sinnhaften Leben, nach Erfüllung im Privaten wie im Beruf. Glücklichsein ist unser größtes Lebensziel. Manchen Menschen gelingt das von Natur aus besser als anderen. Immerhin hat die Forschung bewiesen, dass ein glückliches Leben zur Hälfte genetisch bedingt ist.

Ecowing Verlag (31. Oktober 2019)
ISBN: 978-3711001702, gebundenes Buch, 288 Seiten, EUR 24,00



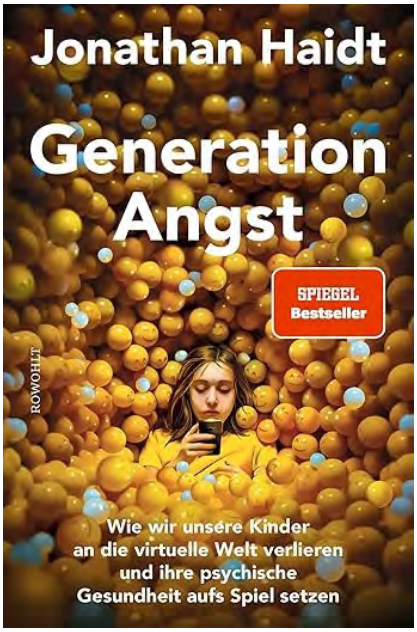
Maik Hosang / Gerald Hüther (Hg)

Die Metamoderne

Neue Wege zur Entpolarisierung und Befriedung der Gesellschaft

Kriegerische Auseinandersetzungen, sich verschärfende soziale Konflikte, fortschreitende Umweltzerstörung: Kommt es Ihnen auch so vor, als würde unsere lange Zeit so prosperierende westliche Welt gegenwärtig von einer Krise zur nächsten taumeln, ohne dass tragfähige Lösungen in Sicht sind? Was wäre, wenn dies nur der oberflächliche Schein wäre? Was wäre, wenn es immer mehr Menschen auch angesichts aller Bedrohlichkeit gelingt, zukunftsweisende, attraktive Möglichkeitsräume zu entdecken? Was wäre, wenn wir uns aus bisherigen Denk-, Gefühls- und Handlungsmustern befreien können, die uns gemeinsam nicht weiterbringen? Der Schlüssel liegt im Lernen, im Verstehen von vermeintlich unvereinbaren Positionen und Meinungen. Wenn wir dies auf einer Metaebene als Lösung für die zu bewältigenden Probleme begreifen, sind wir einer neuen Epoche ganz nah: der Metamoderne. Wie sich diese genauer fassen lässt, damit beschäftigt sich – erstmalig im deutschsprachigen Raum – dieser Band. Experten und Expertinnen aus verschiedensten Fachbereichen erläutern theoretische Grundlagen und zeigen Gestaltungsmöglichkeiten für unseren Lebens- und Berufsalltag auf. (Quelle: Amazon)

V&R; 1. Edition (6. Mai 2024)
ISBN: 978-3525400340, gebundenes Buch, 312 Seiten, EUR 36,-



Jonathan Haidt

Generation Angst

Wie wir unsere Kinder an die virtuelle Welt verlieren und ihre psychische Gesundheit aufs Spiel setzen

Drei technologische und mediale Megatrends bestimmten die frühen 2010er-Jahre: Smartphones, Social-Media-Plattformen und die Selfie-Kultur. Das Ergebnis: Eine ganze Generation von Kindern und Jugendlichen verwendet mehrere Stunden am Tag darauf, durch die Beiträge von Influencer:innen und mehr oder weniger fremden Nutzer:innen zu scrollen, statt sich mit Menschen in ihrem unmittelbaren Umfeld auseinanderzusetzen, mit ihnen zu spielen, zu sprechen oder auch nur Blickkontakt aufzunehmen.
Die schnellste und allumfassendste Neuverdrahtung menschlicher Beziehungen führt dazu, dass sich die mentale Gesundheit der Kinder und Jugendlichen rapide und dauerhaft verschlechtert. Dieser Entwicklung müssen wir jetzt entgegentreten: Haidt erklärt, was Regierungen, Schulen und Eltern tun können, um Kindern ein gesundes Aufwachsen zu ermöglichen. (Quelle: Amazon)

Rowohlt Buchverlag; 8. Edition (18. Juni 2024)
ISBN: 978-3498028367, Gebundenes Buch, 448 Seiten, EUR 26,73



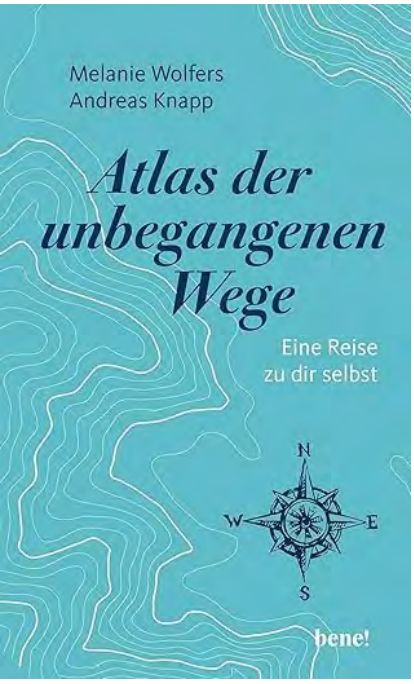
Melanie Wolfers
Zuversicht
Die Kraft, die an das Morgen glaubt

Die Bestseller-Autorin Melanie Wolfers zeigt in ihrem neuen Buch Wege auf, wie wir Zuversicht gewinnen und stärken können. Wie wir das Vertrauen in uns, in andere und das Leben vertiefen und Ängste abbauen. Und wie wir trotz allem, was gerade auf uns einstürmt, besonnen bleiben und neue Hoffnung schöpfen können.

Melanie Wolfers erzählt von Menschen, die in düsteren Zeiten fähig waren, auf einen neuen Morgen zu hoffen. Und sie zeigt, warum es so wichtig ist, auf das Gute im Leben zu vertrauen. Dabei ist Zuversicht kein billiger Optimismus, der sich die Dinge schönredet. Vielmehr nimmt ein zuversichtlicher Mensch die Schwierigkeiten nüchtern in den Blick – und zugleich ergreift er die Handlungsspielräume, die sich eröffnen.

Zuversicht befähigt, den gegenwärtigen Moment schöpferisch zu gestalten. Und sie erweist ihre Kraft darin, dass wir der Zukunft einen gewissen Vertrauensvorschuss entgegenbringen. So geben wir dem Leben die Gelegenheit, uns positiv zu überraschen.

Bene! Verlag (01. Oktober 2021)
ISBN: 978-3963402067, gebundenes Buch, 160 Seiten, EUR 14,40



Melanie Wolfers & Andreas Knapp
Atlas der unbegangenen Wege
Eine Reise zu dir selbst

Melanie Wolfers und Andreas Knapp haben in ihrem Leben große Umbrüche erlebt, verbinden eigene Erfahrungen mit grundsätzlichen Überlegungen und Fragen zur Selbstreflexion. Sie geben uns eine innere Landkarte an die Hand, um besser durch Umbruchzeiten des Lebens navigieren zu können.

Reisewarnung des Inwärtigen Amtes: Wen dieses Buch mitnimmt, der kehrt anders zurück.

Das Leben liegt vor uns wie eine unbekannte Landschaft, die es zu durchqueren gilt. Mitten im Alltag träumen wir von einem anderen, besseren Leben; spüren einen Ruf nach Veränderung. Immer wieder müssen wir neu aufbrechen, Schwierigkeiten und Lebenskrisen überwinden und uns Herausforderungen stellen. Damit die persönliche Entwicklung gelingt und wir auch innerlich wachsen und reifen, ist es wichtig, sich bewusst zu machen, worauf es wirklich ankommt. Dazu laden Melanie Wolfers und Andreas Knapp mit ihrem Buch ein.

Bene! Verlag (03. März 2025)
ISBN: 978-3963403231, gebundenes Buch, 224 Seiten, EUR 24,70



Günther Resch
Meltemi
kEin anderes Leben

Kurz vor der Pensionierung wird bei Kai eine lebensbedrohliche Krankheit diagnostiziert, die ihm nur noch ein halbes Jahr Lebenszeit gibt. Er reist mit seiner Frau, einer Psychotherapeutin, nach Griechenland, um herauszufinden, wie er sich selbst abhandengekommen ist – denn davon geht er aus. Sie machen sich auf den Weg nach Epidauros und tauchen ein in die griechische Mythologie, geleitet von der Hoffnung, dort mehr über das Wesen von Heilung zu erfahren, vielleicht auch Heilung selbst. Die Endlichkeit vor Augen lässt die Sehnsucht nach einer neuen Lebendigkeit aufkeimen.

In seinem neuen, zweiten Roman lotet unser LSB-Kollegen Günther Resch die Entwicklungsmöglichkeiten angesichts von herausfordernden Lebenskrisen aus.

Verlag am Rande (17. Januar 2025)
ISBN: 978-3903190672, gebundenes Buch, 408 Seiten, EUR 27,50



Günther Resch
Vom Verlust der Leere
Roman

Der nicht nachvollziehbare, jähe Verlust seiner Frau stürzt den Mann in eine Leere, in der er Grenzen überschreitet, von denen er vorher keine Ahnung hatte. Um zu verstehen und sich selbst zu begreifen, muss er diese Leere durchmessen. Ein Wagnis, bei dem er sich selbst aufs Spiel setzt, um nicht im Himmellosen hängen zu bleiben. Eine überraschende Begegnung bringt eine tiefgreifende Wende.

Günther Resch, geb. 1958 in Mining (Oberösterreich), lebt und arbeitet in Hochburg-Ach (an der Grenze zu Bayern, Burghausen) und Salzburg. Sein Schreiben wurzelt in seinem Interesse an menschlichen Entwicklungs- und Reifungsprozessen. Dies drückt sich auch in seinem beruflichen Handeln als therapeutisch und supervisorisch Wirkender aus. Bisher veröffentlicht: Kurzgeschichte „Ihr Blick“ im Sammelband des Autorenhausverlages: „Andere Liebe“ (2016). (Quelle: Amazon)

Verlag am Rande (02. November 2020)
ISBN: 978-3903190368, Hardcover, 248 Seiten, EUR 22,00