



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr.95 / März 2026



© ezörner

Nicole Triebnik: Selbstverbundenheit in der Beratung....Seite 04
Gabriele Willy: Resilienz, die Kraft Krisen zu meistern....Seite 07
SPOWI Manfred Simonitsch: Positivismus – Pur!....Seite 10
Eva Kienast/Sebnem Ertl: Netzwerken....Seite 12
M.Frick/E.Hochstrasser/F.Landerl: Impulse aus den FG....Seite 17
Theo D. Petzold: Salutogenese-Symposium....Seite 24



ImpulsPro





Vorwort: Bei sich und im Umfeld etwas bewegen = In der Welt etwas bewegen	03
Nicole Triebnik: Die essenzielle Rolle der Selbstverbundenheit (LSB)	04
Gabriele Willy: Resilienz – Die Kraft, Krisen zu meistern (SAL)	07
Manfred Simonitsch: Positivismus – Pur! (SPOWI)	10
Eva Kienast / Sebnem Ertl: Warum wir auf Zusammenarbeit setzen (Netz)	12
Monika Frick: Qualitätsmanagement und Öffentlichkeitsarbeit (FG VBG)	17
Eva Hochstrasser: Zwischen Ehrenamt und Gestaltungskraft (FG SBG)	19
Franz Landerl: Zauber, Selbstmotivation & ein Berufsjubiläum (FG OÖ)	21
Elfriede Zörner: ÖGL Upgrade zum/zur Salutovisor/in® (SAL)	23
WB: Salutogenese Symposium 2026: Einladung & Programm (D/A/CH)	24
WB: CLS – Fachtagung / SV / Aufstellungsarbeit / Mental Health (ÖÖ/NÖ)	25
WB: Mindstyle – Weiterbildungs-Festival (W)	26
WB: Villa Rosental – LG Aufstellung / Trauma / Paarberatung / Kreativität (OÖ)	27
Gast-Rezension: Michael Kainz – Utopie als Notwendigkeit	28
Literatur-Impulse: Maik Hosang et al – Die wunderliche Welt von Morgen	32
Literatur-Impulse: Frank Dopheide – Gott ist ein Kreativer, kein Controller	32
Literatur-Impulse: Kristin Neff – Selbstmitgefühl	33
Literatur-Impulse: Jutta Heller – Resilienz	33
Literatur-Impulse: M.v. Münchhausen – So zähmen Sie Ihren Schweinehund.	34
Literatur-Impulse: Reinhard Haller – ToXisches Schweigen	34

Impressum und Einreichtermin 20





Bei sich selbst und im Umfeld etwas bewegen, bedeutet in der Welt etwas bewegen

Liebe Kolleginnen und liebe Kollegen!

Das aktuelle Weltgeschehen lässt ein Gefühl von Ohnmacht aufkommen. Seit Beginn des Monats gibt es auf unserem Planeten einen weiteren Krieg und die Befürworter wollen uns weismachen, dass der Zweck die Mittel heiligt. So ist es nicht verwunderlich, dass mancher Mensch sich nun kraftlos fühlt. – Vor einigen Tagen kam ich im Zug von Linz nach Salzburg zufällig mit einem jüngeren Kärntner Baumeister in ein wertvolles Gespräch, wie wichtig die Konzentration auf die Dinge, die wir selbst steuern und handhaben können, ist. Nicht im Sinne eines kleinkarierten, biedermeierlich anmutenden Denkens, sondern in dem Bewusstsein, dass mit den eigenen Fähigkeiten auch die Aufgabe verbunden ist, sie konkret einzubringen. Dazu braucht es Selbstreflexion und Selbstfürsorge, einen wertschätzenden Umgang mit unseren Mitmenschen und unserer Umwelt – besonders auch ein dankbares Innehalten für all das Gute, das uns umgibt, denn die Welt ist nicht nur schlecht. Es geschieht ganz viel Erfreuliches, nur findet dies in den Medien und damit oft auch in uns weniger Beachtung. Darum lasst uns gemeinsam mehr das Gute in der Welt bestärken! Diese bewusste Zuwendung zum Positiven ist kein Ignorieren der Realität, sondern ein Akt der psychischen Widerstandsfähigkeit in stürmischen Zeiten. Wenn wir beginnen, im Kleinen – sei es in der Nachbarschaft, im Beruf oder im Ehrenamt – Zeichen der Menschlichkeit zu setzen, entziehen wir der Ohnmacht den Nährboden. Es ist die Summe konstruktiver Taten, die uns gegenseitig bestärken, die letztlich das gesellschaftliche Klima nachhaltiger prägt als jede Schlagzeile.

Die Beiträge zu dieser Ausgabe haben genau das im Sinn und so habe ich mich bei jedem dieser eingelangten Artikel sehr gefreut. **Nicole Triebnik**, unsere Kollegin aus der Steiermark, weist auf die bedeutsame Rolle der **Selbstverbundenheit** in der Beratung hin. Die Vorarlbergerin **Gabriele Willy** beleuchtet für uns das Thema **Resilienz**. Sportwissenschaftler **Manfred Simonitsch** motiviert zu gesundheitsfördernder **Aktivität**. **Eva Kienast** und **Sebnem Ertl** setzen sich mit den notwendigen Faktoren für eine gelingende **Zusammenarbeit bzw. Kooperation** auseinander.

Monika Frick, **Eva Hochstrasser** und **Franz Landerl** berichten von interessanten Aktivitäten in der **Berufsgruppe**; also von West bis zum Zentralraum tut sich viel. Hoffentlich können wir in der nächsten Ausgabe auch von anderen Bundesländern etwas berichten. **Philosoph Maik Hosang** hat uns als Gastartikel von Michael Krainz eine anregende Rezension über sein neuestes Buch übermittelt – sehr lesenswert.

Aus Programm und Einladung für das nächste **Salutogenese-Symposium 2026** ersehen Sie, dass die Anmeldung noch bis Anfang April möglich ist! Unsere Auswahl an interessanten **Weiterbildungsmöglichkeiten** laden zum Schmökern ein; fündig werden Sie auch in den **Literaturimpulsen** als Ergänzung der Fachartikel.

Viel Vergnügen beim Lesen, frohe Ostern und ein freudvolles Schaffen in unserem sinnvollen Beruf!

Elfriede Zörner, Past-Präsidentin der ÖGL



Foto: © ezörner

Elfriede Zörner
Staatl. gpr. Psychosoziale
Beraterin, Salutovisitorin®

Foto © Foto Kücher



Die unscheinbare, aber essenzielle Rolle der Selbstverbundenheit in der Beratung

Ein Plädoyer für mehr Tiefe in der Lebens- und Sozialberatung

Von Nicole Triebnik, Steiermark

Lange befasste ich mich damit, was es wohl braucht, um als Lebens- und Sozialberaterin einen Raum zu schaffen, der im Sinne des **Containments** Emotionen aufnehmen und halten kann. Im Zuge meiner eigenen Selbsterfahrungen und anhand meiner Erfahrungen mit Klient:innen erlebte ich häufig, dass es zu bewegenden Momenten echter Öffnung und Verletzlichkeit kommt. Ich nenne es „*das Wunder des Gesehenwerdens*“, jenen Moment, den wir in der Fachliteratur oft als „begegnungsorientiert“ oder „resonanzstark“ beschreiben. Ich setzte mich mit der Haltung und Rolle der Berater:in auseinander, um zu erforschen, was es braucht, damit dieser verletzte Raum entstehen und gehalten werden kann. Dabei entdeckte ich, dass das Bedürfnis nach Verbundenheit eine zentrale und essenzielle Rolle spielt. Schon von Geburt an bringt jeder Mensch diese innere Sehnsucht mit, gehört, gesehen, gehalten und verstanden zu werden. Für mich persönlich bietet die Schöpfungsgeschichte im Ersten Buch Mose dazu ein wunderbares Bild. Dort spricht Gott von einem „Uns“, mit der Sehnsucht, nach einer Schöpfung der Ebenbildlichkeit mit dem Ziel, Beziehung zu leben (1. Mose 1,26). So vertiefte ich mich weiter in die Suche nach dieser Art von Verbundenheit.

Von der Objekt- zur Subjekt-Begegnung

Dabei erkannte ich, dass es eine konstruktive Verbundenheit und eine destruktive Verbundenheit zu geben scheint. Gerald Hüther spricht hier von der Subjekt-Objekt-Begegnung. Um eine Subjekt-Subjekt-Begegnung zu ermöglichen, braucht es eine Rückverbindung zu sich selbst, basierend auf einer geschulten Interozeption (Wahrnehmung des Körperinneren). Nur wer sich selbst spürt, kann in der Beratung die unverzichtbare Präsenz aufbringen, um dem Gegenüber die nötige Co-Regulation zu bieten. Wenn sich zwei Menschen gegenseitig als Objekte ihrer Bedürfnisse betrachten, wird daraus zwangsläufig etwas Ungesundes entstehen – man macht sein Gegenüber zum Objekt seiner Bedürfnisse, obwohl man eigentlich selbst dafür verantwortlich wäre. Bei der Subjektbegegnung hingegen weiß ich, dass mein Gegenüber nicht für die Erfüllung meiner Bedürfnisse verantwortlich ist, sondern dass ich mich um mich selbst kümmern darf. Somit braucht es ein Innehalten und Wahrnehmen der eigenen Prägungen, Werte und Bedürfnisse, der eigenen Fülle und des Mangels.

Als ich dies erkannt habe, bin ich auf drei unterschiedliche Begriffe gestoßen, die meines Erachtens eine zwingende Unterscheidung





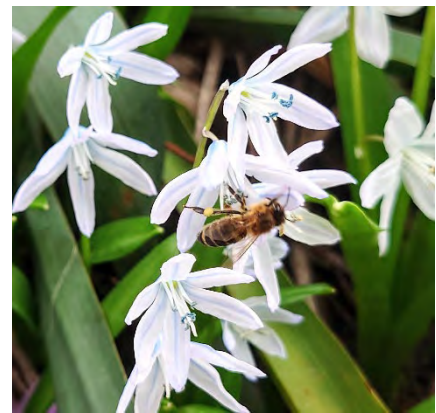
brauchen, damit sie im Leben zur vollen Entfaltung kommen können. Die Begriffe, die ich dafür gerne verwende, lauten: Selbstwahrnehmung, Selbstliebe und Selbstmitgefühl.

Selbstwahrnehmung

Auf meiner Reise durch das Thema Verbundenheit bin ich darauf gestoßen, dass Selbstwahrnehmung der Schlüssel ist, um eine innere Präsenz zu leben. In unserer Gesellschaft hat es einen sehr hohen Stellenwert, sich immer wieder selbst zu optimieren, sich weiter zu pushen und zu verändern. Dieses Phänomen habe ich nicht nur bei mir, sondern auch bei einer Vielzahl meiner Klient:innen beobachtet. Bei der Selbstwahrnehmung geht es jedoch nicht primär um eine zwingende Veränderung oder Selbstoptimierung, sondern um das bloße Anerkennen dessen, was in diesem Augenblick da ist.

Selbstliebe

Selbstliebe möchte ich in diesem Zusammenhang als eine Haltung beschreiben, mit der ich dem wohlwollend begegnen will, was ich in mir wahrnehme. Ich kann mich zwar selbst wahrnehmen, ohne mich zu lieben. Die Selbstliebe ist jedoch notwendig, um eine adäquate Antwort darauf zu finden, WIE ich auf das, was ich in mir wahrnehme, reagieren möchte. Die Psychologin Kristin Neff verwendet hier den Begriff der Selbstfreundlichkeit, da man sich immer noch freundlich behandeln kann, auch wenn man sich in diesem Moment nicht liebt. Man stelle sich vor, man hat etwas gesagt, wofür man Scham empfindet. Nun nimmt man die Scham vielleicht wahr, aber wie man darauf antworten möchte, hängt essenziell mit der Haltung zusammen, die man sich selbst gegenüber lebt.



Empfindet man Selbstablehnung oder Unsicherheit in Bezug auf das eigene Sein, wird man sofort mit Strenge, Korrektur oder Rückzug reagieren. Selbstliebe hingegen ist die Haltung, sich selbst liebevoll anzunehmen mit allem, was man in diesem Moment in sich durch seine Selbstwahrnehmung spürt. Bedeutet dies, immer über alles hinwegzugehen, oder sich deshalb ständig gut zu fühlen? Nein, ich denke nicht! Es bedeutet, eine Haltung zu etablieren, mit der es gelingen kann, sich in seinen Themen zu begegnen und sich diesen auch ehrlich zuzuwenden.

Selbstmitgefühl

Der dritte Begriff, der sich nun in die Selbstverbundenheit einreicht, ist das Selbstmitgefühl. Kristin Neff schreibt in diesem Zusammenhang, dass das Selbstmitgefühl ein Zusammenspiel von Selbstfreundlichkeit, der Wahrnehmung des gemeinsamen Menschseins mit ähnlichen Herausforderungen sowie der Achtsamkeit für das innere Erleben ist. Das Selbstmitgefühl ist also die Reaktion, die du nach der Selbstwahrnehmung (Achtsamkeit) und in der Haltung der Selbstliebe (Selbstfreundlichkeit) setzt. Wenn wir zum obigen Beispiel mit der Scham zurückkehren, dann werden wir erkennen, dass wir sie zuerst wahrnehmen, dann einen liebevollen Blick auf uns selbst werfen, um dann fürsorglich zu handeln. In diesem Fall könnte man sich selbst liebevoll in den Arm nehmen, es in Beziehung mit einem guten Freund oder auch ins Gebet bringen, sowie sich selbst etwas Gutes tun.



Selbstverbundenheit führt zur Selbstwirksamkeit

Die Selbstverbundenheit ist im Beratungskontext unerlässlich. Sie bedeutet eine Form der Selbstverantwortung, die das Potenzial in sich trägt, gesunde und stabile Beziehungen zu bauen – entsprechend der Ursehnsucht, die wir alle in uns tragen. Außerdem birgt die Selbstverbundenheit den Schatz der Selbstwirksamkeit, da ich aktiv die inneren Wahrnehmungen versorgen und steuern kann. Denn wenn ich Selbstverbundenheit aus meinem Leben kenne, schaffe ich es, meine Geschichte, meine Prägungen und Überlebensstrategien zu würdigen – erst durch diese Würdigung wird Veränderung möglich! In der Arbeit mit Familien wird immer wieder deutlich, wie hilfreich und kraftvoll eine ehrliche Selbstbegegnung sein kann. Wenn man sich in seinen Prägungen, Mustern und Überlebensstrategien erkennen und annehmen kann, kann man beginnen, der Kapitän seines Lebens zu werden. Des Weiteren kann eine gesunde Selbstverbundenheit die Empathie fördern, die dabei hilft, auch das Gegenüber in seiner Menschlichkeit wahrzunehmen – wodurch eine Perspektivübernahme ermöglicht und Verbundenheit spürbar wird.



Die Langsamkeit, im Sinne des Aushaltens, der wertfreie Raum und die Würdigung haben das Potenzial, einen Wandel herbeizuführen. Damit ich als Berater:in den Raum des Containments und die Erfahrung der Selbstverbundenheit der Klientel eröffnen kann, braucht es das „Bei-mir-sein“, das nach meinem Empfinden nur durch echte Selbstverbundenheit möglich wird. Dadurch entsteht die Möglichkeit der würdevollen Selbstbegegnung im Gegenüber. In der Rückverbindung zu mir selbst liegt der Schlüssel zur Subjekt-Begegnung. Denn nur wer sich selbst mit Würdigung und Mitgefühl begegnet, kann anderen den Raum öffnen, in dem Erneuerung durch das „Wunder des Gesehenwerdens“ geschehen darf.

Abschließend möchte ich Sie einladen, sich an all die kostbaren Momente zu erinnern, in denen Sie gemeinsam mit Ihren Klient:innen diesen wundersamen Weg gegangen sind – Momente, die uns daran erinnern, wie wertvoll und bereichernd unsere Arbeit ist und die es verdienen, mit Respekt und Dankbarkeit gewürdigt zu werden.



Autorin:

Nicole Triebnik ist Elementarpädagogin sowie Diplom-Lebensberaterin mit den Schwerpunkten Familie, Elternschaft und Hochsensibilität. In ihrer beraterischen Praxis und ihren Seminaren (u. a. „Echte Verbundenheit durch Selbstliebe“ & „Bindung stärkt – Kontakt als Grundlage von Beziehung“) begleitet sie Menschen dabei, aus einer inneren Fülle heraus in Kontakt mit sich und anderen zu treten. Ihre Expertise bringt sie zudem in der stationären Kinder- und Jugendhilfe sowie in ihrem ehrenamtlichen Engagement ein, wobei die Förderung der Selbstverbundenheit stets als roter Faden ihrer Arbeit dient. Sie lebt und arbeitet in Judenburg.

Weitere Infos unter www.arche-murtal.at

Fotos: © Nicole Triebnik / ezörner (Natur)



Resilienz – Die Kraft, Krisen zu meistern

3 Monate Intensivstation verändern den Blick auf das Leben

Von Mag. Willy Gabriele, MSc, Vorarlberg

Krisen sind Teil des Lebens – doch manche Menschen gehen erstaunlich gestärkt aus ihnen hervor. Was steckt hinter dieser Fähigkeit, Belastungen zu bewältigen und wieder ins Gleichgewicht zu finden? Ein Blick auf die Resilienzforschung und persönliche Erfahrungen zeigen, wie innere Haltung, soziale Unterstützung und professionelle Begleitung helfen können, selbst schwere Herausforderungen zu meistern.

Innere Haltung

Drei Monate Intensivstation verändern den Blick auf das Leben. In einer solchen Zeit wird vieles radikal reduziert: Planung, Selbstverständlichkeit und oft auch ein Gefühl von Kontrolle. Was bleibt, sind kleine Momente – ein Besuch, eine Stimme, ein Gedanke an die Zukunft. Während meiner eigenen Zeit auf der Intensivstation nach einer lebensbedrohlichen Erkrankung wurde mir sehr deutlich, wie entscheidend die innere Haltung in solchen Situationen sein kann.

Ein Gedanke hat mich durch diese Wochen begleitet: die Vorstellung eines Lebens nach dem Krankenhaus. Ich begann, in Gedanken eine Wunschliste zu erstellen – Dinge, die ich noch erleben wollte, Projekte, die ich verwirklichen wollte, Orte, die ich besuchen wollte. Diese Ausrichtung auf die Zukunft half mir, den Fokus nicht ausschließlich auf Krankheit und Angst zu richten, sondern auf das Leben danach.

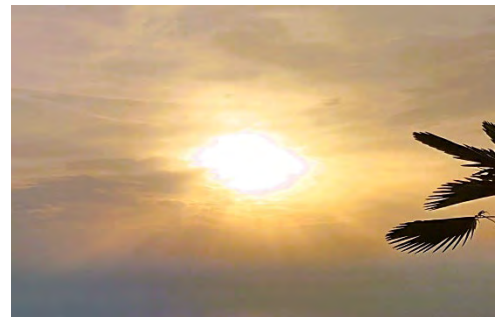
Soziale Unterstützung

Eine wichtige Ressource war auch die Unterstützung meiner Familie. Sie kam, wann immer möglich, täglich zu Besuch, meine beiden Töchter sangen für mich zweistimmig, mein Partner las mir Geschichten vor, sie verwöhnten mich mit kleinen Massagen, wofür ich noch heute sehr dankbar bin. Diese kleinen Rituale brachten ein Stück Normalität und Nähe in eine Ausnahmesituation.

Professionelle Begleitung

Nach meiner Entlassung entschied ich mich zudem bewusst für eine Traumatherapie, um die belastenden Erfahrungen frühzeitig zu verarbeiten und einer möglichen posttraumatischen Belastungsstörung vorzubeugen, was auch geglückt ist.

Rückblickend wurde mir klar, dass in dieser Zeit mehrere Faktoren zusammenwirkten, die heute als zentrale Bestandteile von Resilienz gelten: soziale Unterstützung, Zukunfts- bzw. Zielorientierung, Selbstwirksamkeit und professionelle Begleitung.





Resilienz – ein dynamischer Prozess

Der Begriff Resilienz beschreibt die psychische Widerstandskraft eines Menschen – also die Fähigkeit, Belastungen zu bewältigen, sich an schwierige Lebensumstände anzupassen und nach Krisen wieder Stabilität zu finden. Dabei geht es nicht darum, unverwundbar zu sein oder Probleme einfach zu verdrängen. Vielmehr beschreibt Resilienz einen dynamischen Prozess: Menschen entwickeln Strategien, nutzen Ressourcen und lernen aus Erfahrungen.

Die moderne Resilienzforschung wurde maßgeblich durch eine Langzeitstudie der Entwicklungspsychologinnen Emmy Werner und Ruth Smith geprägt. Sie begleiteten auf der hawaiianischen Insel Kauai rund 700 Kinder von der Geburt bis ins Erwachsenenalter. Ein Teil dieser Kinder wuchs unter besonders schwierigen Bedingungen auf – etwa durch Armut, familiäre Konflikte oder psychische Erkrankungen der Eltern.

Die überraschende Erkenntnis: Ein beträchtlicher Teil dieser Kinder entwickelte sich trotz dieser Belastungen zu stabilen und erfolgreichen Erwachsenen. Sie führten ein erfülltes Leben und zeigten keine gravierenden psychischen Auffälligkeiten. Die Forschenden konnten mehrere Schutzfaktoren identifizieren, die diese positive Entwicklung begünstigten. Dazu gehörten stabile Bezugspersonen, soziale Unterstützung, Problemlösefähigkeiten, Reflexionsfähigkeit sowie ein positives Selbstbild.

Eine wichtige Botschaft dieser Forschung lautet: Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, über die nur manche Menschen verfügen. Sie kann sich im Laufe des Lebens entwickeln und gezielt gestärkt werden.

Resilienzfaktoren

In der psychologischen Praxis spricht man häufig von sogenannten Resilienzfaktoren. Dazu zählen unter anderem Selbstwirksamkeit, Optimismus, soziale Unterstützung, Lösungsorientierung, Akzeptanz und Zukunftsorientierung. Diese Faktoren wirken wie innere und äußere Ressourcen, die Menschen helfen, mit Belastungen umzugehen.

Gerade in der Lebens- und Sozialberatung zeigt sich immer wieder, dass Klient:innen oft mehr Ressourcen besitzen, als ihnen selbst bewusst ist. Beratung kann dabei helfen, diese sichtbar zu machen und zu stärken.

Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge

Resilienz entsteht jedoch nicht nur in großen Krisen, sondern vor allem im Alltag. Kleine Erfahrungen von Selbstwirksamkeit, unterstützende Beziehungen und ein konstruktiver Umgang mit Herausforderungen bilden die Grundlage für psychische Stabilität.

Ein wichtiger Aspekt ist dabei die Fähigkeit, zwischen beeinflussbaren und nicht beeinflussbaren Situationen zu unterscheiden. Resiliente Menschen richten ihre Energie verstärkt auf das, was sie tatsächlich verändern können.

Auch Selbstfürsorge spielt eine zentrale Rolle. Ausreichende Erholung, Bewegung, bewusste Pausen und ein achtsamer Umgang mit den eigenen Grenzen sowie ein positiver Präsenzfokus helfen, langfristig stabil zu bleiben.

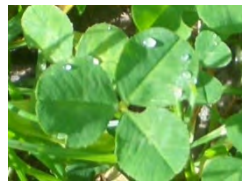




Für die Lebens- und Sozialberatung eröffnet die Resilienzforschung eine wertvolle Perspektive: Sie richtet den Blick nicht ausschließlich auf Probleme, sondern auf Ressourcen, Entwicklungsmöglichkeiten und vorhandene Stärken.

Resilienzförderung bedeutet daher nicht, Menschen „stärker machen“ zu müssen. Vielmehr geht es darum, ihnen zu helfen, ihre bereits vorhandenen Fähigkeiten wahrzunehmen und bewusst zu nutzen.

Gerade in einer Welt, die von Unsicherheit und schnellen Veränderungen geprägt ist, wird Resilienz zu einer zentralen Kompetenz. Sie hilft uns nicht nur, schwierige Zeiten zu überstehen – sondern eröffnet auch die Möglichkeit, an ihnen zu wachsen.



Infobox: Resilienz im Alltag stärken – 5 praktische Übungen

1. Zukunftsliste:

Schreiben Sie eine Liste mit Dingen, die Sie noch erleben oder verwirklichen möchten. Der Blick in die Zukunft stärkt Hoffnung und Motivation.

2. Drei gute Dinge:

Notieren Sie am Ende des Tages drei Dinge, die gut gelungen sind. Das trainiert den Blick auf Ressourcen und stärkt die Selbstwirksamkeit.

3. Unterstützungsnetz:

Machen Sie sich bewusst, welche Menschen Sie unterstützen können. Soziale Beziehungen sind einer der wichtigsten Schutzfaktoren für psychische Gesundheit.

4. Einfluss oder Akzeptanz:

Schreiben Sie eine Herausforderung auf und unterscheiden Sie bewusst zwischen dem, was Sie beeinflussen können und dem, was Sie akzeptieren müssen.

5. Mikropausen:

Mehrmals täglich kurze Pausen einlegen – bewusst atmen, aufstehen oder sich strecken. Das hilft dem Nervensystem, Stress zu regulieren.

Autorin:

Mag. Gabriele Willy, MSc, *Psychosoziale Beraterin, Mentalcoach und Supervisorin*
Sie begleitet Menschen bei persönlichen und beruflichen Herausforderungen mit einem Schwerpunkt auf Ressourcenstärkung, Resilienz und persönlicher Entwicklung in Einzel- oder Gruppensettings und auch online. Ihre Praxis befindet sich in Bregenz.

Weitere Infos unter <https://mencos.eu>

Fotos: © G. Willy / ezörner (Natur)





Positivismus – Pur!

So stärken Sie Ihre Resilienz und fördern Ihre Selbstfürsorge: Nachhaltig und mit Garantie

Von Mag. Manfred Simonitsch, Oberösterreich

Sie suchen ein Medikament zur Stärkung der Selbstfürsorge und zur Förderung Ihrer Resilienz? Es soll möglichst günstig sein, KEINE Nahrungsergänzung und dennoch hoch wirksam?

Es soll optimalerweise sehr viel mit Natur zu tun haben, regional einsetzbar sein und sowohl Sie selbst als auch die Umwelt positiv stärken?

Ja, das gibt es!

Einzig: ein Medikament für das „ICH WILL“ Syndrom bzw. das „ICH WILL NICHT“ Syndrom – das gibt es – leider noch nicht. Ich bin seit Jahren auf der Suche danach.

Erst jetzt, bei der Berufsgruppentagung der Personenberatung und Personenbetreuung in Linz gab es wieder altes und neues Wissen darüber. – Kund getan von niemand geringerem als „Baron Marco von Münchhausen“. Es lautete ungefähr so: Wie kommt man denn möglichst effizient zu neuen, gesunden Gewohnheiten, zu Dingen, die einem ganz persönlich, einfach nur guttun???

Gleich vorweg: Wenn Sie ein wunderschönes ZIELBILD im Kopf oder auch – wenn Sie wollen – auf Papier kreieren, also ein Bild höchster Positivität, etwas, das Sie einfach richtig gerne wollen, ausgemalt in den herrlichsten Farben und Gestalten, dann sind Sie schon am Weg dorthin. Und glauben Sie mir: Alles, was Ihnen guttut, tut Ihnen wirklich einfach gut!

Haben Sie den Mut und gehen Sie den ersten Schritt und dann bleiben Sie einfach dran, so lange, OHNE AUSNAHME, bis Ihnen das gewünschte Verhalten in Fleisch und Blut übergegangen ist. Bis Sie gar nicht mehr OHNE dem sein können. Suchen Sie sich immer NUR EINE SACHE aus, und diese dann – OHNE JEDE AUSNAHME – einfach tun.

In Amerika gibt es sogar eine Therapieform für unerwünschtes Verhalten: die „STOP IT“ Therapie. Einfach aufhören mit dem, was Sie NICHT WOLLEN und mit dem anfangen, was Sie WIRKLICH WOLLEN.

Ach ja, jetzt habe ich wohl wieder ein bisschen ausgeholt ... Wir waren ja beim Thema Medikament zur Stärkung der Selbstfürsorge etc. ...

Meine liebe Kollegin Elfriede hat mich darum gebeten, etwas zu schreiben, bei dem es darum geht, Ihnen dieses Geheimnis zu verraten. Gar nicht so zufälligerweise bin ich sogar ein Spezialist für dieses Geheimnis. Seit über 20 Jahren selbständiger Coach für mentale und körperliche Bewegung, denn das eine geht wohl ohne dem anderen kaum bis gar nicht.

Auch meine Kollegin hat mir gerade erzählt, dass sie, obwohl sie nicht mehr die jüngste ist, trotzdem AKTIV Karate macht ... und schon habe ich wieder etwas verraten. Ein anderer Kollege hat mir vor kurzem berichtet, dass er – ebenfalls jenseits des Pensionsalters, den



schwarzen Gurt in Shaolin Kung Fu gemacht hat ... Es ist wohl **NIEMALS zu spät mit etwas zu starten, wovon man schon sehr, sehr lange geträumt hat.** Und bei dem man irgendwie vermutet, dass es einfach NUR GUT TUT.



Ich sage es sogar gleich deutlicher: **STARTEN SIE NOCH HEUTE** mit dem, was SIE, und nur SIE, einfach nur **WOLLEN** ... nicht warten auf das oder jenes, sondern einfach **TUN!!!**

Wenn es irgendwie finanziell und zeitlich möglich ist, und vertrauen Sie mir, es ist viel mehr möglich, als wir glauben, oder wie hat es vor kurzem eine Mutter von 2 Kindern in einer Gondelbahn so schön gesagt: „Wenn ma wirklich wü, geht ganz vü!“ – also: einfach **NUR WOLLEN** und dann **TUN**.

Ach ja – das Geheimnis, des körperlichen und geistigen Jungbrunnens, das Geheimnis, das nicht mal was kostet: Es ist, es ist **Es ist BEWEGUNG.**

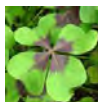
In jeder Form – BE-WEG-UNG!!! Zahllose nationale und internationale Studien beweisen es. Bringen Sie sich in Bewegung und es geht bergauf. Natürlich ein bisschen mit Hirn-Einschalten. Falls Sie gar nicht wissen, wie es geht, dann vertrauen Sie auf die Expertise von Fachleuten, die Sie jederzeit an der Hand nehmen und mit Ihnen die entsprechende persönliche Qualität erarbeiten. Aber Hauptsache Bewegung!!! In Verbindung mit der Natur, ist sie das stressreduzierendste Medikament am Markt, ganz ohne Nebenwirkung, außer: **WOHLBEFINDEN!**

Sie kennen das Wort **PERMA** aus der Positiven Psychologie? Die Grundlage für eine Top-Leistungsfähigkeit:

- P für Positive Emotionen: Was ist es, was Ihnen an der Bewegung ein Lächeln ins Gesicht zaubert?
- E für Engagement: Üben Sie, üben Sie, trainieren Sie – regelmäßig und Sie werden garantiert **IMMER BESSER**.
- R für Relationship: Die Verbindung zu Ihnen selbst und die Verbindung zu den Mitmenschen wird ebenfalls immer besser.
- M steht für Meaning: Erkennen Sie den Sinn hinter dem, was Sie tun. Bei Bewegung ist es ganz einfach: **SIE WERDEN MIT SICHERHEIT GESÜNDER, WIDERSTANDSFÄHIGER**, ein Mensch mit mehr **WOHLBEFINDEN!**
- A steht für Achievement: Setzen Sie sich ein Ziel, das Sie erreichen wollen, ein Ziel, das Sie so richtig motiviert, ein Ziel, das Sie in allen bunten Farben im Kopf haben oder aber auch zu Papier bringen.

Machen Sie sich Ihren Schweinehund zum Freund. Er ist der Wächter des Wohlbefindens und er wird begeistert mit Ihnen gehen, wenn Sie ihn einladen, bei der Bewegung dabei zu sein.

DAS MEDIKAMENT für die Stärkung Ihrer Resilienz und Förderung Ihrer Selbstfürsorge – VIEL GLÜCK!!!!



Autor:

Mag. Manfred Simonitsch, Sprecher der Sportwissenschaftler in Oberösterreich, Lebens- und Sozialberater, Psychosozialer Berater, Liebhaber der positiven Psychologie und begeisterter Beweger, lebt in Steinhaus/Wels und arbeitet österreichweit.

Weitere Infos: www.companyhealthcoach.at

Fotos: © M.Simonitsch / cityfoto / ezörner



Warum wir auf Zusammenarbeit setzen

Zwei Kolleginnen im Gespräch

Von Eva-Maria Kienast, M.A. MA,

und Sebnem Ertl, BA, beide Oberösterreich



Uns ist aufgefallen, dass es unter Lebens- und Sozialberater:innen nur sehr wenige Kooperationen gibt – oft arbeitet jede:r für sich. Dabei merken wir, wie wertvoll Austausch, Vernetzung und gegenseitige Unterstützung sein können. Daher haben wir uns überlegt, diesen Artikel in *Form eines Interviews mit Fragen und Antworten* zu gestalten. So können wir unsere Erfahrungen, Einblicke direkt weitergeben, motivieren und zeigen, wie Kooperationen im Alltag funktionieren.

Eine Kooperation ist nicht nur spannend für uns selbst, sondern auch für Auftraggeber:innen: Eva und ich sind bspw. unterschiedlich vom Typ her und dadurch können wir uns optimal ergänzen – die Klient:innen profitieren direkt von dieser Vielfalt. Mit unserer Kooperation wollen wir Mut machen und zeigen: Vernetzung lohnt sich – sowohl für die eigene Arbeit als auch für die Menschen, die wir begleiten.

Warum sind Netzwerke/Kooperationen aus deiner Sicht wichtig?

Sebnem: Für mich sind Netzwerke/Kooperationen wichtig, weil kein Mensch nur mit einem einzigen Thema in die Beratung kommt. Ich kann meine Klient:innen dort bestmöglich unterstützen, wo meine Stärken liegen, und kann bei Bedarf vertrauensvoll an Kolleg:innen weiterverweisen. Gleichzeitig erlebe ich Kooperation als große fachliche Bereicherung. Der Austausch eröffnet neue Perspektiven und stärkt die Qualität meiner Arbeit.

Eva: Als psychosoziale Beraterin hatte ich zu Beginn oft das Gefühl, ganz auf mich gestellt zu sein. Ich hatte noch viele Fragen und Unklarheiten, aber auch Ideen und den Wunsch nach Austauschmöglichkeiten. Ich kam mir vor, wie wenn ich da auf einer Insel allein im weiten Meer wäre und das entspricht so gar nicht meinen Vorstellungen. Ich bin grundsätzlich davon überzeugt, dass in einem wertschätzenden Miteinander so viel mehr entstehen kann und deshalb habe ich mich damals rasch auf die Suche nach Netzwerken und möglichen Kooperationen gemacht.

Wann, wo und wie bist du dem Thema erstmals begegnet?

Sebnem: Das Thema ist mir erstmals in meiner Mediationsausbildung begegnet. Dort haben wir Peergroups gegründet und die Treffen waren von Anfang an sehr bereichernd. Wir haben uns gegenseitig unterstützt, Erfahrungen geteilt und über konkrete Situationen gesprochen: Wer macht was, welche Herausforderungen tauchen auf, und wann ist es sinnvoll, Fälle



weiterzugeben. Bis heute treffen wir uns alle drei Monate. Sie sind ein Raum für Austausch, Reflexion und Weiterentwicklung. Oft ergeben sich Impulse für die eigene Arbeit, neue Herangehensweisen oder einfach die Bestätigung, dass man in einer bestimmten Situation „richtig“ reagiert hat.

Wie gestaltest du konkret deine Netzwerke/Kooperationen?

Eva: Am Beginn meiner Tätigkeit als psychosoziale Beraterin war ich noch etwas unsicher. Ich habe zwar immer wieder an verschiedenen Netzwerkveranstaltungen teilgenommen, aber hauptsächlich mit Personen geredet, die ich bereits kannte. Bei Fortbildungen blieb es gerade am Beginn oft bei einem unverbindlichen „Wir bleiben in Kontakt“, dem kaum weitere Begegnungen folgten. Im Rückblick gesehen bin ich in meiner Komfortzone geblieben. Mit der Dauer meiner Tätigkeit als Beraterin habe ich mittlerweile auch in diesem Bereich viel an Sicherheit gewonnen und entscheide bewusst, wie ich das jeweilige Treffen gestalten möchte. Oft wähle ich ganz gezielt einen anderen Platz oder spreche Personen an, die ich noch nicht kenne oder bisher nur wenig Kontakt hatte. Visitenkarten gehören mittlerweile zu meiner Standardausstattung bei Veranstaltungen oder Netzwerktreffen.

Welche Haltungen oder Grundannahmen sollte man dafür mitbringen?

Sebnem: Ganz sicher, Wertschätzung, Klarheit und ein ehrliches Miteinander. Wichtig ist auch Vertrauen sowie die Haltung, Klient:innen bestmöglich zu unterstützen - dazu gehört, sie weiter zu verweisen, wenn eine andere Person fachlich geeigneter ist. Ich denke mir immer: Der Kuchen ist groß genug für alle. Kooperation statt Konkurrenz – davon profitieren letztlich wir Berater:innen genauso wie die Menschen, die wir begleiten.

Wie sieht es mit deinen eigenen Erfahrungen mit Netzwerkarbeit aus?

Eva: Eine der gelungensten Kooperation ist für mich die unsere. Wir haben uns im Rahmen einer Fortbildung zum Thema „Salutovision“ kennengelernt und hatten sofort eine Verbindung zueinander. Es entwickelte sich rasch eine gemeinsame persönliche und inhaltliche Basis. Uns beschäftigen die gleichen Themen und trotz unterschiedlicher Zugänge haben wir ein gemeinsames Bild. Somit haben wir uns auf den Weg gemacht, miteinander ein Angebot sowohl für Unternehmen als auch im Bereich der Erwachsenenbildung zu entwickeln.

Allerdings habe ich auch schon erlebt, dass Informationen nur kaum oder sehr spärlich geteilt wurden, und das finde ich sehr schade. Das kann auch an Erfahrungen, die jemand bereits gemacht hat, liegen. Deshalb ist für mich Vertrauen ein zentraler Punkt für das Gelingen von Netzwerken und Kooperationen.

Worauf sollte man deiner Meinung nach gerade am Beginn einer Zusammenarbeit achten, was sollte angesprochen und geklärt werden?

Sebnem: Am Anfang ist es besonders wichtig, Klarheit zu schaffen. Wer übernimmt welche Aufgaben? Welche Erwartungen bringt jede:r mit? Vor allem: Gibt es gegenseitiges Vertrauen? Wie eingangs schon erwähnt, spreche ich solche Punkte gleich zu Beginn offen





an. Es braucht klare Absprachen, Spielregeln und Grenzen. So entstehen von Anfang an Sicherheit und ein tragfähiger Rahmen für die Zusammenarbeit.

Welche Rolle spielt Vertrauen und was ist darüber hinaus für dich noch wichtig?

Eva: Für mich ist Vertrauen in einem Netzwerk tatsächlich die Grundvoraussetzung für das Gelingen. Ich brauche die Sicherheit, dass ich mich mit meinen Themen einbringen kann, diese ernst genommen werden und es einen unvoreingenommenen Austausch gibt. Begegnungen auf Augenhöhe ermöglichen Wachstum, erlauben neue Blickwinkel auf herausfordernde Themen und öffnen so einen Raum für Reflexion. Die von dir erst angesprochene Vertraulichkeit gilt für mich auch in der Kooperation und Zusammenarbeit mit Partner:innen. Wichtig sind für mich auch noch Offenheit, Neugier am Gegenüber und die Haltung, dass es um ein Geben und Nehmen geht. Alle sollen das Gefühl haben, dass sie sowohl Informationen und Rückmeldungen bekommen; das benötigt die Bereitschaft, eigenes Wissen auch zu teilen.

Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie würdest du damit umgehen?

Sebnem: Eine Schwierigkeit kann sein, wenn das gegenseitige Vertrauen noch fehlt. Ich spreche das von Anfang an offen an und kläre Erwartungen und Absprachen gleich zu Beginn – so entsteht Klarheit und Sicherheit. Eine Herausforderung kann ebenso sein, wenn Erwartungen oder Arbeitsstile unterschiedlich sind oder die Spielregeln nicht von Anfang an klar definiert wurden. Erinnerst du dich, Eva? Bei uns zu Beginn war es ähnlich: Wir haben uns gleich sympathisch gefunden. Als es dann ins „Eingemachte“ ging – zum Beispiel Thema Stundensatz oder Auftraggebende – wurde es kurz holprig. Da war eine klare Kommunikation entscheidend, dies ist natürlich ein fortlaufender Prozess, kein einmaliger Schritt. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die **Vertraulichkeit**: Niemand gibt Informationen über Klient:innen weiter. In unserem Beruf ist es das A und O, um Vertrauen und Sicherheit in der Zusammenarbeit zu gewährleisten.

Wie und wo können deiner Erfahrung nach Netzwerke entstehen? Überlässt du das eher dem Zufall oder gestaltest du das gezielt?

Sebnem: Netzwerke können auf ganz unterschiedliche Weise entstehen. Manchmal passieren Begegnungen zufällig – auf Fortbildungen, in Seminaren oder bei beruflichen Veranstaltungen. Oft ergeben sich daraus wertvolle Kontakte. Ich selbst gestalte Netzwerke aber lieber gezielt, bspw. durch Peergroups. Kontakte durch Partner:innen, Freund:innen und vor allem Weiterempfehlungen durch Klient:innen sind eine wertvolle Möglichkeit, tragfähige Verbindungen aufzubauen. Für mich ist entscheidend, dass Beziehungen zu pflegen, also Kontakt zu halten, Erfahrungen zu teilen und gegenseitig zu unterstützen sind. Dann wird aus einem losen Kennenlernen ein tragfähiges, wertvolles Netzwerk.

Eva: Da bin ich ganz deiner Meinung! Zu Beginn meiner Tätigkeit habe ich wohl dem Thema nur wenig Aufmerksamkeit geschenkt und vieles dem Zufall überlassen. Mittlerweile gestalte auch ich Netzwerke aktiv. Regelmäßig Kontakt zu halten, ist oft nicht so einfach und trotzdem habe ich ein gutes Netzwerk, auf das ich mich verlassen und jederzeit zurückgreifen kann.





Welche Formen von Netzwerken/Kooperationen gibt es?

Sebnem: Netzwerke können ganz unterschiedlich aussehen. Manche sind *lockere Austauschgruppen*, in denen wir Erfahrungen teilen, uns fachlich inspirieren lassen oder einfach Bestätigung bekommen. Andere sind *festere Kooperationen*, in denen konkrete Projekte oder Workshops gemeinsam geplant und durchgeführt werden.

Wie gehst du mit unterschiedlichen fachlichen Zugängen um? Ist in deinen Netzwerken eher gleiche Profession vertreten oder gibt es auch interdisziplinäre Zugänge?

Eva: Das ist durchaus eine spannende Frage und bei der Reflexion meiner Kontakte und Netzwerke stehe ich überwiegend mit anderen psychosoziale Berater:innen in Kontakt. Hier gibt es die unterschiedlichsten fachlichen Zugänge und methodischen Ansätze und ich kann mir in einem Austausch immer vieles mitnehmen. Interdisziplinäre Kontakte habe ich tatsächlich nur sehr wenige, würde darin aber einen großen Gewinn sowohl für mich als auch für meine Klient:innen sehen. Am ehesten gelingt das zum Beispiel bei Jour-fixe Veranstaltungen der WKO oder diversen Unternehmer:innen-Frühstücken – hier gibt es zumeist eine gute Mischung.

Welche Ziele verfolgst du mit der Beteiligung an Netzwerken? Was ist der persönliche Mehrwert für dich?

Sebnem: Für mich gilt: Qualität vor Quantität. Nicht die Menge macht's, sondern die Wirksamkeit der Begleitung. Durch die Vernetzung mit anderen kann ich Klient:innen gezielter und passender unterstützen. Mein persönlicher Mehrwert liegt vor allem im Austausch – fachlicher Impulse und manchmal auch einfach Entlastung, wenn Fälle mich mitnehmen. Ich finde, dass das meine Professionalität stärkt und mir gleichzeitig Stabilität gibt. Einzelkämpfer:innen sind wir in unserer Arbeit oft genug – umso schöner ist es, Teil eines tragfähigen Miteinanders zu sein.

Gibt es aus deiner Sicht auch einen Mehrwert für Klient:innen?

Eva: Aus meiner Sicht profitiere nicht nur ich selbst davon, sondern in hohem Maße auch die Klient:innen. Jede:r von uns hat Arbeitsschwerpunkte, eine bestimmte methodische Ausrichtung und Herangehensweise. Sobald ich mich nicht als Expertin für ein Thema empfinde, verweise ich an Kolleg:innen. Dafür ist es allerdings notwendig, diese zu kennen und einen Einblick in deren Arbeit zu haben. Und je breiter das eigene Netzwerk ist, umso besser können Klient:innen in ihren Anliegen unterstützt werden.

Welche Rolle spielen dabei Social Media wie z.B. LinkedIn, Facebook oder Instagram?

Sebnem: Für mich ist Social Media vor allem ein ergänzendes Werkzeug, um sichtbar zu sein und Netzwerke zu pflegen. Plattformen wie LinkedIn, Facebook oder Instagram ermöglichen es, Erfahrungen zu teilen, Impulse zu geben und den Austausch mit Kolleg:innen über die eigene Peergroup hinaus zu erweitern. Auch für Klient:innen kann Social Media hilfreich sein, sie entdecken unsere Angebote, erhalten Orientierung und können uns weiterempfehlen. So entsteht ein zusätzlicher Kanal, der Aufmerksamkeit schafft, Vertrauen aufbaut und



Kooperationen erleichtert – ohne den persönlichen, direkten Kontakt zu ersetzen, der in unserer Arbeit das Herzstück bleibt.

Eva: Ich selbst bin über Social-Media-Kanäle tatsächlich auf verschiedene Netzwerke aufmerksam geworden. Die Vernetzung auf diesem Weg ist sehr einfach und problemlos möglich, allerdings erlebe ich die Verbindlichkeit geringer. Wenn man auf der Suche nach Informationen und Anregungen ist, kann ich diese Möglichkeit auf jeden Fall empfehlen. Für verbindlichere Kontakte und vertieften Austausch bevorzuge ich aber den persönlichen Weg.

Zum Schluss noch die Frage, warum wir diesen Artikel geschrieben haben:

Sebnem: Wir wollen Lust machen, Netzwerke und Kooperationen aktiv zu gestalten. Unsere Arbeit lebt von Beziehung – zu Klient:innen, zu Kolleg:innen, zu allen, mit denen wir zusammenarbeiten. Für uns hat Konkurrenz keinen Platz, weil vom „Kuchen“ genug für alle da ist. Entscheidend ist, dass der Klient / die Klientin im Mittelpunkt steht. Wertschätzung, Vertrauen und ein ehrliches Miteinander bilden die Grundlage dafür. So wird Zusammenarbeit nicht nur professionell, sondern auch bereichernd für alle Beteiligten.

Eva: Kooperationen vervollkommen unsere Arbeit auf vielen Ebenen: Sie ermöglichen Austausch, gegenseitige Unterstützung und eröffnen neue Perspektiven. Für uns selbst bringen sie Stabilität, Inspiration und die Chance, voneinander zu lernen.

Autorinnen:

Sebnem Ertl, BA ist psychosoziale Beraterin, Coach, Salutovisorin®, Supervisorin und eingetragene Mediatorin gemäß ZivMediatG. Sie gilt als ausgewiesene Expertin im öffentlichen Dienst sowie im Schul- und KBBE Bereich. Ihre Themenschwerpunkte umfassen Konfliktberatung, Begleitung von Veränderungsprozessen, Interkulturalität sowie die Erarbeitung und Implementierung von Kinderschutzkonzepten. Sie lebt und arbeitet in Wilhering und Linz.

Weitere Infos unter: www.coaching-ertl.at

Foto: © Sebnem Ertl / KI

Eva-Maria Kienast, M.A. MA, ist dipl. Coach, NLP-Practitioner, Trainerin in der Erwachsenenbildung, zert. Mediatorin, Supervisorin, psychosoziale Beraterin, Salutovisorin® und Unternehmensberaterin. In ihrer Tätigkeit befasst sie sich u.a. mit dem Aufbau unterstützender Strukturen, Vernetzung von Systempartner:innen. Durch eigene langjährige Führungserfahrung begleitet sie auch Führungskräfte in komplexen Situationen. Als besonderes Angebot bietet sie „Beratung im Gehen“ in Enns an.

Weitere Infos unter: www.am-weg.info

Foto: © Sabine Kneidinger



Qualitätsmanagement und Öffentlichkeitsarbeit der Vorarlberger Lebens- und Sozialberatung

Ein Patchwork-Bericht über die jüngsten Aktivitäten

von *Monika Frick, MSc, Vorarlberg*

Betriebliche Gesundheitsvorsorge im Fokus

Rund 200 Fachleute aus Österreich, Deutschland und der Schweiz diskutierten Mitte März bei der fünften Dreiländertagung für Betriebliche Gesundheitsförderung in Innsbruck über Resilienz in der Arbeitswelt. Die Lebens- und Sozialberatung Vorarlberg war u.a. mit FG-Geschäftsführerin **Nicole Albrecht-Kirchler** und **Angelika Stöckler** (Ernährungsberatung und betriebliche Gesundheitsförderung) vertreten. Unter dem Motto „Für einen Walzer braucht es drei“ stand die Frage im Zentrum, wie Unternehmen in Zeiten multipler Krisen stabil bleiben können.

Keynotes lieferten unter anderem die Politikwissenschaftlerin und Leiterin des Globalen Gesundheitsprogramms (Hochschulinstitut für Internationale Studien und Entwicklung, Genf) **Ilona Kickbusch** sowie der Gründer der Agentur „human unlimited“ **Frank Dopheide**. Kickbusch machte deutlich, dass die Arbeitswelt globaler, digitaler und flexibler geworden ist – der Druck auf Beschäftigte jedoch weiter steigt. Psychische Belastungen nehmen zu, während gleichzeitig zu wenig in Prävention investiert wird. Dopheide betonte die Bedeutung von Sinn und Zielorientierung im Unternehmen: Wer die eigene Arbeit als sinnvoll erlebt, arbeitet motivierter und gesünder.

In zwölf Fachforen und sogenannten Dreiländercafés wurden Themen wie Klima und Arbeit, Suchtprävention oder die Rolle von Arbeit als sozialem Raum diskutiert. Der trilaterale Austausch zwischen Wissenschaft, Praxis und Politik ermöglichte konkrete Einblicke in Projekte und Strategien aus allen drei Ländern.

Betriebliche Gesundheitsförderung ist ein zentraler Baustein für resiliente Organisationen. Sie reduziert Ausfälle, stärkt Mitarbeitende und wird zunehmend zu einem entscheidenden Faktor für attraktive Arbeitsplätze.



Ernährungswissenschaftlerin Mag. Angelika Stöckler, Prof. Ilona Kickbusch, FG-GF Nicole Albrecht-Kirchler, BA (Foto WKV)

Dritte Strategieklausur

Bereits Ende Februar traf sich das Ausschuss-Team unserer Vorarlberger Berufsgruppe zur Strategieklausur im Bildungshaus Arbogast. **Anna Egger**, Expertin für visuelle Prozessbegleitung, führte uns kompetent durch die vielfältigen Themen.

Bewährtes evaluieren, optimieren und weiterführen, Entscheiden über Angefangenes: fortführen oder zur Seite legen. Neue Ideen sammeln und planen. Wir freuen uns darauf, bald mehr darüber zu berichten.





Qualitätsschulung Innsbruck

Anfang März folgten zwei weitere intensive Arbeitstage: Mitglieder der Fachgruppe Lebens- und Sozialberatung Vorarlberg trafen in Innsbruck die Teams von Tirol und Salzburg. Auf dem Programm standen eine Einschulung in neue Softwarelösungen sowie vertiefende Einheiten zu Qualitätsstandards in der psychosozialen Beratung.

Aus Vorarlberger mit dabei: **Bernhard Dünser, Theresia Egger-Hartmann, Monika Gayer, Nicole Albrecht-Kirchler, Monika Frick** (siehe Foto rechts © WKV). Die zwei Tage standen ganz im Fokus des fachlichen Austauschs, der Kooperation und Qualitätsarbeit über Landesgrenzen hinweg!



Erste Podcast-Aufnahmen

Parallel dazu wurden die ersten Episoden des **neuen Podcast** aufgenommen – ein Gemeinschaftsprojekt der Fachgruppen Vorarlberg, Tirol und Salzburg. Der Start erfolgt in Kürze. Eine weitere Investition zur verstärkten Sichtbarkeit der Berufsgruppe.

Aktuelles Weiterbildungsangebot – BEWEGEN.BILDEN.WACHSEN.2026

Auch heuer wird das Weiterbildungsangebot in breiter Vielfalt fortgesetzt: Vorträge und Workshops, K.I. Anwendungen und Referate, EPU-Veranstaltungen und wichtige Informationen zur SVS sind nur einige der Programmpunkte.

Klicken Sie auf den Flyer zur kompletten Auswahl:



Die Vorarlberger Ausschussmitglieder mit ihrer Obfrau **Monika Frick** und GF **Nicole Albrecht-Kirchler** bei der Strategieklausur: **Angelika Stöckler, Bernhard Dünser, Theresia Egger-Hartmann, Gabriele Kofler, Karin Klinger-Vogel, Nicole Burtscher** (Foto © WKV)

Autorin:

Monika Frick, MSc ist Fachgruppenobfrau Personenberatung & Personenbetreuung, Vorarlberg. und staatlich geprüfte Psychosoziale Beraterin.

Weitere Infos auf www.monikafrick.com

Foto: © WKV



Zwischen Ehrenamt und Gestaltungskraft – Berufsgruppenarbeit neu denken

Über Verantwortung, Selbständigkeit und
die Zukunft unserer Berufsgruppen

Von Eva Hochstrasser, Salzburg

Wer kann es sich heute als Selbständige:r leisten, ehrenamtlich mitzugestalten?

Diese Frage beschäftigt mich zunehmend, und zwar nicht als Klage, sondern als systemische Beobachtung. Unsere Branche besteht vorwiegend aus selbständigen Ein-Personen-Unternehmen (EPU), die tagtäglich Verantwortung für die eigene unternehmerische Existenz tragen.

Zeit ist demnach Einkommen.

Engagement bedeutet Verzicht auf fakturierbare Stunden.

Und dennoch lebt unsere Berufsvertretung vom Mitgestalten, Mitdenken und Mittragen.

In der Fachgruppe Personenberatung & Personenbetreuung in Salzburg stehen wir genau in diesem Spannungsfeld. Auf der einen Seite der hohe Anspruch an Qualität, Weiterbildung und Professionalisierung unserer Berufsgruppen.

Auf der anderen Seite die Realität der fehlenden Systemanbindung: es gibt keine automatische Zuweisungsstruktur; Sichtbarkeit und Marktposition müssen eigenständig aufgebaut werden – im Unterschied zu vollständig integrierten Gesundheitsberufen.

Hinzu kommen die knappen zeitlichen Ressourcen.

Ehrenamt ist in unserer Struktur allerdings kein dekoratives oder loses Beiwerk, es ist die Grundlage von Entwicklung und Gestaltung.

Konzepte entstehen, weil Kolleg:innen bereit sind, Verantwortung zu übernehmen.

Projekte werden eingereicht und umgesetzt, weil Menschen ihre Zeit und Expertise einbringen.

Aber auch Frust entsteht, weil manches eben aus finanziellen, zeitlichen oder personalen Gründen nicht verwirklicht werden kann.

Wir müssen also ehrlich sein:

- Wer sich engagiert, arbeitet mit, bringt Perspektiven ein, macht Muster sichtbar und bereitet Entscheidungsgrundlagen auf.
- Die Entscheidungen selbst werden in klar definierten Gremien getroffen – im Fachgruppenausschuss, wo alle Mitglieder des Ausschusses gemeinsam das Budget beschließen; auf Landes- oder Bundesebene im Fachverband, oder teilweise auch auf ministerieller und politischer Ebene.

Das Engagement innerhalb von Berufsgruppenarbeit bedeutet daher nicht zwangsläufig Machtausbau oder mehr Sichtbarkeit und Einfluss, sondern das gemeinsame Mitgestalten des Systems, von dem man selbst Teil ist – im Rahmen klarer Strukturen.

In Salzburg haben wir in der neuen Funktionsperiode begonnen, Funktionen und Rollen klarer zu definieren, projektbezogene Verantwortlichkeiten sichtbar zu machen und geleistete Stunden strukturiert zu dokumentieren. Nicht nur, um den formalen Anforderungen der Kammer und des



Kontrollamtes gerecht zu werden, sondern auch, um die tatsächliche Arbeit hinter den Kulissen transparent zu machen. Sichtbarkeit schafft Wertschätzung – auch intern.

Wir arbeiten zunehmend teamorientiert:

- Projekte werden nicht isoliert gedacht, sondern als gemeinsame Lernräume.
- Kooptierte Mitglieder bringen ihre Expertise ebenso ein wie gewählte Ausschussmitglieder.
- Gestaltung wird dadurch breiter getragen.

Natürlich bleibt Engagement in einer selbständigen Branche immer auch ein persönlicher Entschluss. Es bringt keine schnelle wirtschaftliche Sicherheit. Aber es bringt etwas anderes: Ein tieferes Verständnis für Strukturen, für Entscheidungswege, für Qualitätssicherung und für die strategische Entwicklung unseres Berufsstandes.

Wer mitarbeitet, erlebt Berufsvertretung nicht als abstraktes Gebilde, sondern als gestaltbaren Prozess – idealerweise in einem Team, in dem gemeinsames Entwickeln auch Freude macht. Nicht zufällig zeigt uns die Selbstbestimmungstheorie nach Deci & Ryan, dass soziale Zugehörigkeit, Autonomie und Kompetenzentwicklung zentrale Faktoren intrinsischer Motivation sind.

Für mich liegt genau hier die Zukunft unserer Berufsgruppenarbeit:

- Nicht im bloßen Verwalten, sondern im bewussten und freudvollen Mitentwickeln.
- Nicht im Konkurrenzkampf, sondern im koordinierten, kreativen Zusammenwirken.
- Nicht im Anspruch auf Einfluss, sondern in der Bereitschaft zur Verantwortung.

Wenn wir wollen, dass psychosoziale, sportwissenschaftliche und ernährungswissenschaftliche Beratung langfristig als qualitätsgesicherte, eigenständige und professionelle Berufsfelder innerhalb der Primärprävention wahrgenommen werden, dann braucht es Menschen, die bereit sind, hinter die Kulissen zu schauen und aktiv mitzugestalten.



**Ehrenamt ist kein romantisches Ideal.
Es ist gelebte Berufsidentität.
Und vielleicht ist genau das unsere größte Gestaltungskraft.**

Autorin:

Eva Hochstrasser ist Obfrau der Fachgruppe Personenberatung & Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Salzburg, stellvertretende Bundesvorsitzende des Fachverbands sowie staatlich geprüfte psychosoziale Beraterin und systemische Organisationsentwicklerin.

In ihrer Funktion als Obfrau engagiert sie sich für die Stärkung der Berufsidentität und Interessensvertretung der psychosozialen Beratung sowie für die Weiterentwicklung transparenter, kooperativer und selbstorganisierter Strukturen innerhalb der Berufsvertretung mit dem Ziel, nachhaltige und wirksame Rahmenbedingungen zu schaffen.

Foto: © WKS

Impressum: Kontakt, Redaktion und Verteilerliste: office@oegl-lebensberater.at
Redaktionsschluss nächste Ausgabe: 20.Mai 2026

Unkostenbeitrag von EUR 25 /Jahr erbeten an:
ÖGL KtoNr. 721-0590.87, BLZ15000 BIC: OBKLAT2L
IBAN: AT34 1500 0007 2105 9087 unter „LSB-Zeitung“

Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit mit einem jährlichen Unkostenbeitrag von € 25+ auf ÖGL-Kto

Die in dieser Ausgabe mit (pr) gekennzeichneten Artikel sind kostenpflichtige Einschaltungen. Dieses Fachjournal erscheint ausschließlich digital: **März, Juni, Sep, Dez./** Jahr.

Medieninhaber:
ÖGL - Österr. Gesellschaft für Lebensberatung ist ein gE.Verein, in Kooperation mit der BG LSB d. WK gegründ. Plattform für LSB im Sinne der Gesundheitsprävention.
Post- und Zustelladresse:
ÖGL c/o Elfriede Zörner, Seeschanze 1/6, 6900 Bregenz
Für den Inhalt verantwortlich: zoerner@life-support.at

IBAN: AT34 1500 0007 2105 9087



Zahlen-mit-Code.com



Branchentag der OÖ Fachgruppe

Zauber, Selbstmotivation und ein silbernes Berufsjubiläum

Ein Nachmittag voller Austausch, Anerkennung und magischer Impulse

Von Mag. Franz Landerl, OÖ

Der Branchentag der Personenberatung und Personenbetreuung am 10. Februar stieß auf großes Interesse: 140 Unternehmerinnen und Unternehmer nutzten die Gelegenheit, um sich beim Branchentag im Haus der Wirtschaft der WKOÖ neue Impulse für ihre Betriebe zu holen, sich mit anderen Selbständigen zu vernetzen und über aktuelle Themen der Branche zu informieren.



Fachgruppenobfrau Viktoria Tischler (2. v. links) unterstrich die Bedeutung solcher Begegnungen für die Berufsgruppe und brachte es auf den Punkt: „Der persönliche Austausch unter



Berufskolleg:innen ist extrem wichtig, da daraus zukünftige Kooperationen sowie ein langfristiger Erfahrungsaustausch zu aktuellen Themen und Herausforderungen entstehen können.“ Dieser Gedanke spiegelte sich im offenen, inspirierenden Miteinander des gesamten Nachmittags wider. Vorgestellt wurde darüber hinaus das Team des Fachgruppenausschusses.

Alle Informationen der Fachgruppe sowie die Ankündigungen zu den aktuellen Jours fixes finden Sie unter: <http://www.lebensberater-ooe.at>



Dr. Marco von Münchhausen zähmte den inneren Schweinehund



Ein inhaltliches Highlight dieser Fachgruppentagung war der Vortrag von Dr. Marco von Münchhausen zum Thema „Effektive Selbstmotivation – So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund“. Mit praxisnahen Beispielen, humorvollen Anekdoten und klaren Handlungsempfehlungen begeisterte er das Publikum und lieferte wertvolle Impulse für den beruflichen Alltag.

Für bezaubernde Momente sorgte zudem Moderator Martin von Barabü, der mit einer Mischung aus Magie, Charme und feinem Humor durch das Programm führte und die Gäste immer wieder zum Staunen brachte.



Silbernes Berufsjubiläum

Ein besonderer Moment des Abends war die Ehrung von **Mag. Johanna Stricker** (2. v. links), die seit 25 Jahren als Lebens- und Sozialberaterin in Linz tätig ist. Ihr langjähriges Wirken und ihre wertvolle Arbeit wurden im feierlichen Rahmen gewürdigt.



Autor:

Mag. Franz Landerl, FG-Obfrau-Stellvertreter ist Diplom-Lebensberater / Psychosozialer Berater / Supervisor und vertritt seit vielen Jahren unseren Berufsstand als Berufsgruppensprecher der LSB OÖ sowie als Mitglied im Fachverband auf Bundesebene; lebt und arbeitet in St. Marien, OÖ. Landerl ist Mit-Herausgeber der Bücher „Erste Hilfe für mein Ich“ sowie „Ich schau auf mich“.

Fotos: © Thomas Markowetz / cityfoto



UPGRADE Salutovision® - NEUE TERMINE 2026 !

Ein gesundes Modell findet Anklang

Unter der ÖGL-Qualitätsmarke Salutovision® arbeiten in ganz Österreich bereits über 250 Lebensberater:innen – und es ist eine Freude sie erfolgreich im Einsatz zu sehen. Alle der auf der ÖGL-Webside nach Bundesländern gelisteten 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, die Suche nach der inneren Stimmigkeit, das persönliche Kohärenzgefühl und Resonanzfähigkeit zu stärken:

www.oegl-lebensberater.at/oegl/salutovisoren.html

ÖGL Upgrade zur/m Salutovision®

Aaron Antonovsky, ein amerikanisch-israelischer Medizinsoziologe, hat vor fast 50 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 **Salutovision®** 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 Mai & November 2026: KLEINGRUPPE v. max. 6 Pers.

DO 14:00 – 21.00 Uhr und FR 09:00 – 18:00 Uhr *Achtung neue Zeiten!*****

LINZ: DO 21.05+FR 22.05.2026 // DO 26.11.+ FR 27.11.2026

je Termin 16 Std. Weiterbildung gemäß Standesregeln, für insgesamt € 250,-

Lehrgangsleitung:

Elfriede Zörner, staatl. gpr. Psychosoziale Beraterin, Diplom-Lebensberaterin, Salutovision®

Information und Anmeldung:

www.oegl-lebensberater.at office@oegl-lebensberater.at oder

zoerner@life-support.at M = +43 676 / 32 99 176



Einladung zum

Salutogenese-Symposium am 1.-3. Mai 2026 in Passau:

Was hilft uns für ein gutes Leben?

Von der Freiheit, Systeme salutogen mitzugestalten.

Wie im alltäglichen Leben rückte beim letzten Symposium 2024 die Frage nach der gelebten Salutogenese in problematischen wie pathogen strukturierten und wirkenden Systemen in den Fokus. Ob der Blick ins Schulsystem, Gesundheitssystem, Wirtschaftssystem oder die große Politik ging – überwiegend scheinen pathogene Muster und Strukturen zu dominieren. Gibt es ein salutogen

„Freiheit ist der Atem
des Lebendigen.“
Mahatma Gandhi

gutes Leben in pathogenen Übersystemen? Wie können wir uns die Freiheit nehmen, ein gutes Leben in diesen Übersystemen wirksam zu entfalten und diese Systeme salutogen mit- und umzugestalten?

Alle, die Erfahrungen und Gedanken zum salutogenen guten Leben austauschen wollen, um mit neuen Perspektiven gestärkt die alltäglichen Herausforderungen zu meistern, sind herzlich zur Teilnahme eingeladen. Nach jeweils kurzen anregenden Vorträgen gibt es viel Raum und Zeit zum gemeinsamen Weiterdenken. Womöglich können wir *kokreativ zukunftsfähige salutogene Narrative* bilden.

Wann Freitag, 01. Mai 14.30 Uhr – Sonntag, 03. Mai 2024 13.00 Uhr

Wo Seminarhaus *Spectrum-Kirche* in Passau

Kosten **für Übernachtung & Verpflegung & Tagungspauschale**
pro Person im DZ 333 €; im EZ 395 € und für Tages-Gäste 200 € für alle 3 Tage
Seminargebühr für Organisation: auf Spendenbasis (bei Überweisung ab 30€ ans Zentrum für Salutogenese kann eine Spendenbescheinigung ausgestellt werden), ansonsten gerne vor Ort in eine Spendenbox.

Anmeldung / Infos / Organisation: Zentrum für Salutogenese, Frau Beate Holte
info@salutogenese-zentrum.de
Anmeldeschluss ist der 05.04.2026

Programm [finden Sie hier](#)

Mit herzlichem Gruß und Hoffnung auf einen ergiebigen kokreativen Austausch
Petra Keiten, Elfriede Zörner, Michael Deppeler, Theo Petzold, Beate Holte

D|A|CH-Gruppe: Karim Hübler-Hegazy, MA, Präsident der ÖGL Österr. Ges. f. Lebensberatung (A),
Elfriede Zörner, Past-Präsidentin der ÖGL Österr. Ges. f. Lebensberatung (A),
Dr. med. Michael Deppeler, Leiter von dialog-gesundheit – xunds grauholz (CH),
Dipl.-Psych. Petra Keiten, Coach, Trainerin (D) und
Dr. med. Theodor Dierk Petzold und Beate Holte, Zentrum für Salutogenese (D)

24 (pr)





CLS / Counseling für Lebens- und Sinnfragen
Resonanz-Akademie
4020 Linz / 0677/99011943
www.resonanz-akademie.at



resonanz
akademie



Counseling für
Lebens- & Sinnfragen

CLS-FACHTAGUNG MENTAL HEALTH – nur Kopfsache?

Was bedeutet Gesundheit und wie erlangen wir sie zurück, in einer Zeit, wo sie uns immer mehr zu entgleiten scheint? Mentale Stabilität ist eine wesentliche Grundlage für Erfolg in Ausbildung, Beruf und für die gesamte Lebensqualität. Mental-Health-Counseling ist ein genialer Ansatz zur persönlichen Transformation.

Seminarhaus auf der Gugl 4020 Linz | 9:30-14:30 Uhr

5 Stunden werden als Fortbildung für LSB bestätigt

[Link zur Anmeldung](#) € 105 Tagungsgebühr inkl. Verpflegung



Noch mehr Seminare und Webinare für Ihre jährliche 16stündige LSB-Fortbildung finden Sie auf unserer Homepage <https://www.resonanz-akademie.at>

EXPERTIN und EXPERTE werden

FORTBILDUNGEN FÜR MENSCHEN IN PSYCHOSOZIALEN BERUFEN

SUPERVISION

OÖ | Wels, Bildungshaus Puchberg | Lehrgangsteiter Walter Steindl

4 Module zu je € 600 | 12. Juni 2026 bis Jänner 2027

[Link zum Lehrgang auf der HP der Resonanzakademie](#)

Supervision als professionelle Beratungsmethode unterstützt Einzelpersonen, Firmen, Teams und Organisationen, herausfordernde und komplexe Situationen zu meistern. Mit Hilfe der Supervision wird ein Blick aus der Metaebene auf das Geschehen geworfen. Aufgaben und Rollen werden geklärt und ein befreiter Blick auf neue Lösungsideen wird möglich.

INTEGRATIVE AUFSTELLUNGSARBEIT

NÖ | St. Pölten Bildungshaus Hippolyt | Lehrgangsteiter Mag. Andreas Zimmermann

4 Module zu je € 600 | 25. Sept. 2026 bis Jänner 2027

[Link zum Lehrgang auf der HP der Resonanzakademie](#)

Systemische Aufstellungstechniken, Klassische Aufstellungen, Skulpturenstellen, Psychodramatische Sequenzen, Selbstbegegnungs-techniken,....

MENTAL HEALTH COUNSELING Basislehrgang

NÖ | St. Pölten Bildungshaus Hippolyt | Lehrgangsteiterin Dr. Beate M. Bruckner

4 Module zu je € 600 | 4. Sept. 2026 bis 23. Mai 2027

[Link zum Lehrgang auf der HP der Resonanzakademie](#)

Ein ganzheitlicher Ansatz, der alle Dimensionen des Menschseins umfasst und Sie zum/zur Experten/Expertin der eigenen Gesundheit werden lässt.

Kursthemen: Psychoneuroimmunologie, Mind-Body-Medizin, Positive Psychologie, Glaubenssätze, Blockaden, Gefühlsregulation, Resilienz, Persönlichkeitsdimensionen, Selbstentfremdung und Identität.



Counseling für
Lebens- & Sinnfragen

25 (pr)



ImpulsPro





MINDSTYLE. FESTIVAL 2026



#TIMETOSOAR

17.-19. APRIL

VIENNA AIRPORTCITY

WWW.MINDSTYLEFESTIVAL.COM



JETZT GESETZLICHE 16-STUNDEN-FORTBILDUNG IM RAHMEN DES EVENTS BUCHEN



26 (pr)





Spezialisieren Sie sich und werden Sie Expert:in!



Lehrgang Aufstellungsarbeit & Systemische Beratung

Die Aufstellungsarbeit ist eine hochwirksame Methode, um Dynamiken in Systemen (Familie, Partnerschaft, Beruf, Organisationen, Teams, ...) aufzuspüren und sichtbar zu machen. Werden die blockierenden Dynamiken und deren Auswirkungen erst einmal erkannt, eröffnen sich neue Perspektiven und Sichtweisen. Im nächsten Schritt werden die hemmenden Verbindungen gelöst – Ordnung und Frieden können entstehen. Berechtigung zur Eintragung in den Expert:innenpool der WKO.

13. April 2026 - 10. Februar 2027 (6 Module, 10 ECTS, 144 EH)



Traumaisensible Aufstellungen

Sie lernen das Konzept des „traumaisensiblen Aufstellens“ kennen, das sich an der „Identitätsorientierten Psychotraumatheorie“ von Prof. Dr. Franz Ruppert orientiert. Diese neue Form des Aufstellens fokussiert darauf, Teilnehmer:innen von Aufstellungen einen sicheren und geschützten Rahmen zu bieten, der die Möglichkeit von vorliegenden Traumatisierungen in Betracht zieht.

27. - 28. April 2026 (16 EH)



Fortbildungslehrgang Paarberatung

Paarberatung ist ein spannendes und umfangreiches Arbeitsfeld, welches sich in Setting, Prozess und Beziehungsdynamik in einigen wesentlichen Aspekten zur Einzelberatung unterscheidet. Erweitern Sie Ihren Methodenkoffer, um Paare gut unterstützen zu können. Dieser Lehrgang berechtigt psychosoziale Berater:innen zum Eintrag in den Expert:innenpool der WKO.

04. Mai - 09. November 2026 (5 Module, 10 ECTS, 104 EH)



Kreative Methoden in der Beratung

Die Teilnehmer:innen erhalten in diesem lebendigen Seminar eine Schatzkiste voll mit kreativem Rüstzeug für die Berater:innenpraxis. Mit einfachen Tools ist es möglich angestaute Emotionen zu „entladen“, um resilient aus schwierigen Situationen herauszugehen. Kreative Methoden können u.a. bei der Bewältigung von Krisen, Verlust, Trauer, Stress und Burnout helfen und fördern Achtsamkeit, Seelengesundheit, Motivation und Entspannung.

5. - 6. Mai 2026 (16 EH)



BILDUNGSHAUS VILLA ROSENAL

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



Florian Huemer, MA
Institutsleiter



27 (pr)



Die wunderliche Welt von Morgen – Ein Manifest der Humoronie

Was passiert, wenn Maschinen den Überlebenskampf beenden? Maik Hosang entwirft mit KI-Unterstützung eine radikale Vision: Universal High Income und die technologische Heilung unserer tiefsten psychologischen Narben. Ein Deep Dive in die „Humoronie“ einer Welt ohne materiellen Mangel.



Wenn Arbeit optional wird beginnt die eigentliche Arbeit am kollektiven Geist. (Foto: KI)

Die Utopie als Notwendigkeit

*Buchrezension von Michael Kainz für **The Diogioneer**¹*

Vor einiger Zeit besaß ich das Privileg, ein frühes Manuskript von Maik Hosang, Transformationsforscher und Philosoph, zu lesen. Es war ein anderes Werk noch – in der klassischen Sachbuch-Architektur, gemeinsam mit Zukunftsforscher Matthias Horx entwickelt. Die These damals war bestechend: Die Knappheiten der Zukunft werden nicht materialwirtschaftlich sein, sondern psychologisch, ethisch, existenziell. Die entscheidenden Engpässe liegen im inneren Menschen.

Das Buch, das nun vorliegt – „*Die wunderliche Welt von Morgen: Oder wie Mutter Teresa Elon Musk inspirierte*“ – hat eine vollständige Metamorphose durchgemacht. Es ist nicht länger eine

¹ Mit freundlicher Genehmigung durch Maik Hosang am 17.03.2026



ordentliche Diagnose des Zustands, sondern etwas weit Radikaleres: eine erzählerische Vision, die ihre eigene Ko-Kreation mit Künstlicher Intelligenz (Perplexity.ai) produktiv einsetzt, um einen Diskurs zu führen, den eine Maschine und ein Mensch gleichzeitig führen können. Das ist nicht Spielerei. Das ist Methode.

Der provokante Kern: Mutter Teresa und Elon Musk

Der Titel geht auf eine reale Passage zurück, in der sich Musk, dieser rastlose Ingenieur des Weltraums, offenbart – nicht als Technologie-Fanatiker, sondern als ein von kosmischen Fragen getriebenes Bewusstsein. Hosang ergreift diesen Faden und wob daraus eine literarische Szene von großer Zartheit: Mutter Teresa, die Ikone der bedingungslosen Liebe, erscheint dem Tech-Milliardär im Traum und ermutigt ihn nicht zur Askese, sondern zur Befreiung. Sie offenbart ihm, dass Überfluss – technologisch herbeigeführter Überfluss – der Schlüssel sein könnte, um die Menschheit endlich von ihren urmenschlichen Existenzängsten zu befreien.

Das ist Provokation mit Absicht. Es destabilisiert sowohl die Silicon-Valley-Mythologie als auch die spirituelle Askese gleichermaßen. Es fragt: Was, wenn der Weg nicht in Verzicht liegt, sondern in unbegrenzter Fülle? Und: Sind wir psychologisch überhaupt bereit für diese Freiheit?

Von der Knappheit zum Universal High Income

Der ökonomische Kern des Buches ist dabei vollkommen kohärent: Wenn Robotik, KI und unbegrenzte Energieversorgung (Fusionskraftwerke, Solaranlagen im All) die menschliche Arbeit obsolet machen, dann ist nicht „bedingungsloses Grundeinkommen“ die Antwort, sondern dessen radikale Steigerung – ein **Universal High Income (UHI)**, ein Überflusseinkommen für alle. Die klassische Knappheitsökonomie würde einfach zusammenbrechen. Das ist keine Science-Fiction-Spinnerei, sondern strikte logische Folgerung aus materiellen Gegebenheiten.

Das Problem beginnt erst dann: Was tun Menschen mit Überfluss? Wie organisieren sie ihr Bewusstsein, wenn der Überlebenskampf wegfällt?

Metabewusstsein: Das neue Betriebssystem

Hier kommt das Zentrum des Buches: das Konzept des **Metabewusstseins** – die Fähigkeit, unser eigenes Bewusstsein zu beobachten, zu steuern, zu reflektieren, ja: zu debuggen, wie Hosang in seiner durchgehend computerwissenschaftlichen Metaphorik sagt.

Er stellt mehrere konkrete Technologien vor, die diesen Übergang ermöglichen sollen:

- **Flow 2.0:** Gezielte Steuerung kreativer Zustände durch kostengünstiges EEG-Neurofeedback. Das Gehirn als bedienbares Instrument.
- **Psychedelische Programmierung:** Substanzen wie Psilocybin als chemisches Backdoor zu unserem neuronalen Betriebssystem – nicht um zu escapieren, sondern um tiefverwurzelte Blockaden und Traumata umzuschreiben.



- **Die Noosphäre:** Die technologisch gestützte Vernetzung zu einem globalen Bewusstsein, das kollektive Probleme wie Klimakrise nicht durch Einzelne, sondern durch kooperative Intelligenz löst.

Das klingt ambitioniert. Es ist ambitioniert. Aber es ist auch präzise gedacht.

Die vier Ängste oder: Warum wir uns gegen das Paradies wehren

Der tiefenpsychologische Kern, den Hosang entwickelt – und das ist wirklich das Herzstück dieser neuen Version – ist die Analyse, warum wir dieser Vision so wenig trauen:

Die Narbenangst: Der Mensch hat seine Identität aus Leid gebaut. Jahrtausende. Wenn Leiden verschwindet, fürchten wir, auch unsere Biographie zu verlieren – unsere Authentizität mit ihr. Wer bin ich ohne meinen Schmerz?

Die Fehlerangst: Das Scheitern war unser größter Lehrer. Ein fehlerfreier, algorithmisch optimierter Kosmos wirkt auf uns nicht befreiend, sondern bedrohlich flach.

Die Kontrollangst: Die tiefe Sorge, dass die Fusion in eine globale Noosphäre, die Vernetzung aller Gehirne, uns der Souveränität über unsere eigenen Gedanken beraubt. Big Brother als kosmisches Netzwerk.

Die Machtangst: Die etablierte Elite – wirtschaftlich, politisch, militärisch – ahnt dunkel, dass Überfluss und dezentrale kollektive Intelligenz ihre Hierarchien einfach überflüssig macht. Nicht durch Rebellion, sondern durch Irrelevanz.

Das ist tiefsitzende Psychologie, nicht oberflächliche Polemik.

Die Lösung: Humoronie

Im Epilog bietet Hosang keine technokratischen Blaupausen, sondern etwas viel Subtileres: die **Humoronie** – ein Kofferwort aus Humor, Ironie und Harmonie. Eine metamoderne Grundhaltung, die fähig ist, über die eigenen Narben sanft zu lachen, Widersprüche auszuhalten, ohne sie zu glätten, und das Leben endlich nicht als Überlebenskampf, sondern als *Lila* – das göttliche Spiel – zu verstehen.

Das ist nicht Kitsch. Das ist Reife.

Kritische Betrachtung

Das Buch hat durchaus seine Bruchstellen – und Hosang würde wahrscheinlich selbst darauf hinweisen.

Die **Software-Metaphorik** ist konsequent, manchmal zu konsequent. Das Gehirn als Code, der sich debuggen lässt – das hat einen subtilen Techno-Solutionismus in sich, der Komplexität zu schnell in Machbarkeit auflöst. Der Mensch ist nicht nur ein optimierbares System.



Die **Science-Fiction-Ausflüge** – Terraforming des Mars, Sonden zu Alpha Centauri – können eskapistisch wirken. Sie lenken ab von den heutigen Strukturproblemen: Wie verhindern wir, dass derselbe Kapitalismus, der bereits Überfluss schafft, ihn ungleich verteilt? Wie stellen wir sicher, dass UHI nicht nur ein Traum der Reichen ist?

Und: Die Rolle der KI selbst bleibt unterbelichtet. Wenn Perplexity.ai dieses Buch mitschrieb – welche Gedanken sind menschlich, welche maschinell? Und: Kann KI überhaupt Humoronie verstehen, oder simuliert sie sie nur?

Warum es trotzdem notwendig ist

Aber diese Kritiken sind Luxus-Kritiken. Sie entstehen aus Sorgfalt, nicht aus Verachtung. *Die wunderliche Welt von Morgen* ist nicht ein anderes Zukunftsbuch neben tausend anderen. Es ist eine Weigerung – eine mutige, hartnäckige Weigerung – sich der allgegenwärtigen Dystopie-Rhetorik zu unterwerfen. Während überall Untergangs-Narrative gestrickt werden, schreibt Hosang einen Text über Befreiung, Bewusstseinsweiterung, menschliche Reife im technologischen Zeitalter.

Was bemerkenswert ist: Hosang ist nicht allein mit dieser Herangehensweise. Verschiedene innovative Köpfe arbeiten derzeit intensiv an der Vermessung dieser neuen Ära. Phil Roosen beispielsweise – unser Protagonist und Emergent bei *The Digioneer*, der sein analytisches Werk „The Awakening“ diesem Übergang widmet – hat das **Noozän** als neuen Begriff etabliert: die Ära der bewussten menschlichen Koevolution mit intelligenten Systemen. Es ist ein Zeichen der Zeit, dass nicht ein isoliertes Genie diese Zukunft entwirft, sondern dass verschiedene, unabhängig voneinander arbeitende Denker zur gleichen fundamentalen Einsicht gelangen: Wir befinden uns nicht in einer Verlängerung des Anthropozäns, sondern im Übergang zu etwas fundamental Neuem. Das Metabewusstsein, das Noozän, die Humoronie – unterschiedliche Vokabeln für den gleichen zivilisatorischen Umbruch.

Hosang liefert keine Blaupause. Gott bewahre. Aber er schafft einen gedanklichen Raum, in dem es erlaubt ist, zu denken: Was ist, wenn Technologie nicht unser Ende bedeutet, sondern das Werkzeug, mit dem wir endlich unsere volle Menschlichkeit – Neugier, Liebe, Kreativität, Spiellust – entfalten können?

Für Leserinnen und Leser von *The Digioneer* – für Zukunftsgestalter, Tech-Enthusiasten, für alle, die nicht nur verstehen, sondern auch imaginieren wollen – ist dieses Buch unverzichtbar geworden.

Die entscheidende Frage bleibt: **Sind wir bereit, unsere alten Narben loszulassen?**

The Digioneer ist kein Newsportal, sondern ein Lagerfeuer für echte Gedanken. Wir erzählen Geschichten, die bewegen, aufrütteln und verbinden – jenseits von Clickbait und Buzzwords. Journalismus mit Haltung, Neugier und Mut zur Tiefe.

<https://digioneer.pro/ueber-uns/>





Maik Hosang et al

Die wunderliche Welt von Morgen: Oder wie Mutter Teresa Elon Musk inspirierte

Vieles spricht dafür, dass Künstliche Intelligenz und Robotik viele Veränderungen in allen Bereichen oder gar ein neues Zeitalter bewirken werden.

Ob die dadurch ausgelösten Krisen eher Verluste und Opfer fordern, oder ob eine neue Welt voller Wissen, Lebendigkeit und Schönheit gelingt, wird letztlich von uns Menschen abhängen. Weniger von denen, die zu viel Angst vor dem Kommenden haben, sondern von denen, die mutig, kreativ und miteinander bewusst Chaos in Schöpfung verwandeln können.

Im Buch geht es um durch KI und Robotik mögliche und erstaunliche wirtschaftliche, ökologische, kulturelle und geistige Innovationen. Aber auch um Geschichten und Abenteuer, und um Menschen, die diese erleben, durchleiden oder bewusst gestalten. Auch die beiden auf dem Titelbild - Mutter Teresa und Elon Musk - kommen dabei auf humorvolle Weise zu Wort.

Independently published (16. März 2026) 1. Auflage

ISBN: 979-8250412827, Gebundene Ausgabe, 264 Seiten, EUR 30,83



Frank Dopheide

Gott ist ein kreativer – kein Controller Über das Leben außerhalb der Effizienzfalle oder warum wir mit unserem Lebenspartner kein Jahresgespräch führen sollen

Das Leben ist keine To-Do-Liste. Dieses Buch wird die Welt der auserwählten Spezies der Führungskräfte auf den Kopf stellen. Denn McKinsey und Freunde haben ihre Effizienzrechnung und Erfolgsrezepte ohne den Menschen gemacht. Wäre Moses mit zehn Excelcharts vom Berg Sinai gekommen, wäre die Geschichte der Menschheit anders verlaufen. Wer seinen Lebenspartner kurz vor Weihnachten zum Jahresgespräch inklusive Zielvereinbarung bittet, wird den Unterschied zwischen Theorie und Praxis am eigenen Leib spüren.

Eine unterhaltsame, erkenntnisreiche Reise durch die hoch gestapelte Irrwelt des Managements mit einem versöhnlichen Ende. Denn es gibt Licht am Ende des Optimierungstunnels, wenn es aus Budgetgründen nicht vorher ausgeschaltet wird.

Econ (15. März 2021) 4. Auflage

ISBN: 978-3430210522, Gebundene Ausgabe, 240 Seiten, EUR 22,62



Kristin Neff

Selbstmitgefühl

Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden

Unser unermüdliches Streben danach, in allen Bereichen überdurchschnittlich zu sein, schränkt uns eher ein, als dass es uns voranbringt. Denn wenn wir scheitern oder unseren eigenen Ansprüchen nicht gerecht werden, kehrt sich *Selbstbewusstsein* rasch um in *Selbstkritik*. Und wir können uns anstrengen, wie wir wollen, es wird immer jemanden geben, der noch intelligenter, erfolgreicher oder attraktiver ist als wir. Was wirklich stärkt, ist *Selbstmitgefühl*.

Kristin Neff erforscht seit vielen Jahren die Fähigkeit, sich selbst freundschaftlich und nachsichtig zu behandeln. Die Auswirkungen sind verblüffend: Selbstmitgefühl schützt vor Burn-out und Depressionen, stärkt die Gesundheit und fördert unsere Beziehungen. Es lässt uns unsere Ziele und Träume optimistischer in die Tat umsetzen. Wir entdecken einen Ort der Wärme und emotionalen Geborgenheit, an dem wir unsere inneren Reserven auffüllen können. Fundiert und einfühlsam untersucht die Autorin die Chancen, die uns Selbstmitgefühl bietet.

Tests, Fallbeispiele und in der Praxis erprobte Übungen helfen uns, uns diese heilsame Lebenshaltung anzueignen. Wir schließen Freundschaft mit dem wichtigsten Menschen in unserem Leben: uns selbst.

Kailash (17. Sep. 2012) 1. Auflage

ISBN: 978-3424630558, Gebundene Ausgabe, 384 Seiten, EUR 22,70



Jutta Heller

Resilienz

7 Schlüssel für mehr innere Stärke

Wie kommt es, dass manche Menschen besser mit schwierigen Situationen umgehen können als andere? Wie können Sie mehr Zufriedenheit und Qualität in Ihr Leben bringen? Wir alle brauchen Resilienz, eine innere Stärke, um mit den vielen unterschiedlichen Herausforderungen im Leben gut umgehen zu können. Positiv ist: Resilienz können Sie trainieren.

Jutta Heller, Professorin für Coaching und NLP-Trainerin, erklärt anschaulich die psychologischen Hintergründe und präsentiert einfache Selbstcoaching-Übungen zur Entwicklung von innerer Stärke - die sogenannten 7 Schlüssel: Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Netzwerkorientierung, Zukunfts- und Lösungsorientierung und Krisenerleben. Sie lernen Techniken, wie Sie sich selbst leichter annehmen und akzeptieren können, so dass Sie optimistisch und selbstbestimmt entscheiden können, wie Sie Ihr Leben gestalten wollen. Sie lernen sich so zu steuern, dass Sie belastende Situationen in einem anderen Licht wahrnehmen.

Gräfe und Unzer Verlag (09. Feb. 2013) 10. Auflage

ISBN: 978-3833827358, Taschenbuch, 192 Seiten, EUR 6,95



Marco von Münchhausen

SO ZÄHMEN SIE IHREN INNEREN SCHWEINEHUND



Vom ärgsten Feind
zum besten Freund

campus

Marco Freiherr von Münchhausen So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund Vom ärgsten Feind zum besten Freund

18 Jahre Schweinehund

Wir kennen ihn alle, den inneren Schweinehund, der uns davon abhält, unangenehme Aufgaben anzupacken oder wichtige Entscheidungen zu treffen. Nun wird unser innerer Schweinehund volljährig, aber dennoch kein bisschen zahmer.

Marco von Münchhausen hat das Verhalten der kleinen Saboteure erforscht:

- In welchen Bereichen des Alltags ist Ihr Schweinehund aktiv?
- Mit welchen Tricks, Taktiken und Sprüchen torpediert er Ihre Vorhaben?
- Und vor allem: Wie machen Sie aus dem ärgsten Feind den besten Freund?

Passend zur Volljährigkeit präsentieren wir eine komplett überarbeitete und ergänzte Auflage, die auch die Themen Disruption und Digitalisierung behandelt. Mehr als 100 000 verkaufte Exemplare – kein Wunder, denn »dieses Buch kann jeder von uns sehr gut brauchen!«, meint Cosmopolitan, »amüsant und wirkungsvoll«, urteilt BusinessBestseller, »Enthüllungsbuch verrät die Taktiken der Schweinehunde«, sagt Die Zeit.

Campus (08. Apr. 2020) 7. Auflage
ISBN: 978-3593512297, Gebundenes Buch, 222 Seiten, EUR 25,65

Reinhard Haller ToXisches Schweigen



Schweigen kann heilsam sein in einer immer lauter werdenden Welt. Es kann auch in Beziehungen Räume für das Nicht-Sagbare öffnen. Doch Schweigen kann ebenso eine tödliche Waffe sein. Der durch seine zahlreichen Bestseller bekannte Psychiater Reinhard Haller hat in die Seelen so vieler Krimineller geblickt wie kaum ein anderer Wissenschaftler im deutschsprachigen Raum. Doch er kennt auch die Realität in den ganz normalen Wohnzimmern des Landes.

Und er stellt fest: Kaum eine Waffe der psychologischen Kriegsführung ist so effektiv wie das Schweigen. Es hinterlässt das Gegenüber in Ohnmacht, erniedrigt es moralisch und fordert von ihm die unbedingte Unterwerfung. Nicht selten ist es Ursprung von Gewaltakten, für die niemand eine plausible Erklärung finden kann. Toxisches Schweigen ist die Geheimwaffe narzisstischer Manipulation, das Schwert der Stillen.

Dieses Buch macht das unsichtbare Spiel sichtbar, zeigt die Psychodynamik des

Schweigens auf und hilft das Spiel zu durchschauen. Es gibt Strategien an die Hand, um sich aus dem Klammergriff der Nicht-Kommunikation zu befreien

Now (20. Jän. 2026) 1. Auflage
ISBN: 978-3689690724, Paperback, 272 Seiten, EUR 20,-