



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. **97** / Sep 2026



© ezörner

Karim Hübler-Hegazy: Befähigungsprüfung - Wozu?....Seite 04

Monika Frick: Qualifikation schafft Vertrauen....Seite 07

Franz Landerl: Kooperation zum Wohl der Klientel....Seite 09

Eva Kienast: Beratung in Bewegung....Seite 11

M.Simonitsch / A.Hitthaller: SPOWI+EWI Kurz-Impulse....Seite 16

SAL-COMmunity: Vertrauen als Ressource für Kokreative....Seite 18

Elfriede Zörner: Kraft durch Ruhe....Seite 21



ImpulsPro





Vorwort: Von den Schwänen lernen – auch Wellenreiten will geübt sein	03
Karim Hübler-Hegazy: Befähigungsprüfung = Qualität sichtbar machen(ÖGL)	04
Monika Frick: Qualifikation schafft Vertrauen (FG V)	07
Franz Landerl: Gelungene Kooperationen zum Wohl unserer Klientel (FG OÖ)	09
Eva-Maria Kienast: Beratung in Bewegung (LSB)	11
Manfred Simonitsch: Lauftraining – auch dabei hilft Positivismus (SPOWI)	16
Ariane Hitthaller: Kleiner Erntetipp – Gesundes für die Darmflora (EWI)	17
SAL-COMmunity: Vertrauen als Ressource kokreativer Gemeinschaft (SAL)	18
Elfriede Zörner: Kraft durch Ruhe sammeln (SAL)	21
WB: ÖGL-Upgrade zur Salutovisor/in® (OÖ)	24
WB: Villa Rosental – Gesundheitsbild / Trauer / LG Sexualberatung (OÖ)	25
WB: Akademie für göttliche Sexualität – LG Sexualberatung	26
WB: CLS – LSB-LG / Aufstellungsarbeit / SupervisionsLG/ u.a. (ÖÖ/NÖ/W)	27
Literatur-Impulse: J. Christl / B. Kitzmüller / E. Kargl – Supervision im Bild	29
Literatur-Impulse: Isa Grüber – Resilienz: Dein Körper zeigt dir den Weg	29
Literatur-Impulse: Thomas Kuchler – HIRNgeküsst	30
Literatur-Impulse: Maria Lederer – Auf der Suche nach dem Himmel	30

Impressum und Einreichtermin 06



Elfriede Zörner
Staatl. gpr. Psychosoziale
Beraterin, Salutovisorin®

Foto © Foto Kücher

Von den Schwänen lernen – auch Wellenreiten will geübt sein

Liebe Kolleginnen und liebe Kollegen!

Es war einer der heuer so heißen Augusttage, als ich gemeinsam mit Freunden nach einem erfüllenden Pilgertag auf ein Schiff stieg, um den Heimweg anzutreten. Während wir über das windstille Wasser fuhren, zog eine Schwanenfamilie mitten auf dem See meine Aufmerksamkeit auf sich. Die Eltern verweilten mit ihren sechs Jungtieren erstaunlich nah an der stark frequentierten Fährlinie. Es dauerte nicht lange, bis die ersten kräftigen Wellen sie erreichten – und schnell wurde klar, dass die Tiere diese Situation nicht zufällig gewählt hatten. Sie nutzten diese, um ihren Jungen das Wellenreiten bei zunehmendem Schiffsverkehr beizubringen. Diese Naturbeobachtung zeigte mir, dass selbst in der Tierwelt bessere Qualifikation und das Anpassen an wachsende Anforderungen lebensnotwendig sind.

Für uns Berater:innen gilt das im übertragenen Sinne nicht minder: Auch wir können uns methodisch darauf vorbereiten, wie wir den spürbar stärkeren Wellengang am Beratungsmarkt geschickt für unsere eigene Positionierung nutzen. Anstatt dynamischen Veränderungen passiv ausgesetzt zu sein, geht es darum, die eigene Agilität zu stärken und Wogen der Veränderung aktiv zu reiten. Mit der vorliegenden Ausgabe möchten wir Ihnen inspirierende Anregungen bieten, um genau diese Strategien erfolgreich in der Praxis umzusetzen.

Gleich zu Beginn erfahren Sie durch ein Interview mit **ÖGL-Präsident Karim Hübler-Hegazy, MA** für welche Kolleg:innen die **staatliche Befähigungsprüfung**, auch mit längerer Berufserfahrung, noch zusätzliche Vorteile bietet. Die **Vorarlberger Fachgruppenobfrau, Monika Frick, MSc**, berichtet von einer gelungenen Marketing-Idee durch gut erkennbare Außenwirkung für diese Absolvent:innen. Zusätzlich weist sie auf den im **Oktober stattfindenden österreichischen Beratungskongress** und Austauschtreffen hin. Nutzen Sie den Link zur einfachen Anmeldung!

Mag. Franz Landerl aus der OÖ Landesvertretung zeigt erfolgreiche Kooperations- und Vernetzungsangebote am Gesundheitsmarkt auf. Wie positiv sich **Bewegung in der Beratung** auswirkt und worauf Sie dabei achten sollen, erzählt Ihnen **Eva-Maria Kienast, M.A., MA**. Kurz-Impulse zu **Bewegung und Ernährung** lesen Sie von **Mag. Manfred Simonitsch** und **Mag.^a Ariane Hitthaller**. Aus unserem **Salutogenese-Netzwerk** erfahren Sie, wie wichtig Vertrauen in Gemeinschaften ist. Mit meinem Beitrag möchte ich Sie motivieren, regelmäßig Kraft in der Ruhe zu tanken. Abgerundet wird diese Ausgabe durch interessante **Weiterbildungsmöglichkeiten** und **Literaturimpulse**.

Für uns alle gibt es – wie diese Artikel zeigen – genügend Arbeits-, Qualifikations- und Kooperationsmöglichkeiten, es liegt jedoch an uns, sie zu ergreifen.

Viel Vergnügen beim Lesen und einen kraftvollen sowie in jeder Hinsicht erntereichen Herbst!

Elfriede Zörner, Past-Präsidentin der ÖGL

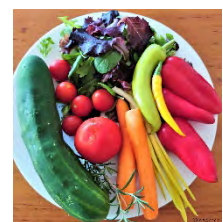


Foto: © ezörner



Interview mit ÖGL-Präsident Karim Hübler-Hegazy, MA

Qualität sichtbar machen – Was die Befähigungsprüfung für Lebens- und Sozialberater:innen bedeutet

Mit der neuen Befähigungsprüfung hat sich das Berufsbild der Lebens- und Sozialberatung in Österreich verändert. Seit dem Inkrafttreten der neuen Ausbildungsverordnung im Jahr 2022 führt der Ausbildungsweg in der psychosozialen

Beratung über eine staatliche Befähigungsprüfung. Der Qualifikationsstandard orientiert sich am Niveau 6 des Nationalen Qualifikationsrahmens (NQR). Die Prüfung umfasst ein schriftliches und ein mündliches Modul. Im mündlichen Teil stehen ein Fachgespräch über ein selbst erstelltes Exposé sowie eine anwendungsorientierte Fallvignette im Mittelpunkt. So soll ein einheitlicher Qualifikationsstandard geschaffen und die Professionalität psychosozialer Beratung hervorgehoben werden. Doch welchen konkreten Nutzen hat sie für jene, die bereits seit Jahren als Lebens- und Sozialberater:innen arbeiten? Und kann ein Prüfungssiegel tatsächlich einen Unterschied in der beruflichen Praxis machen? Das Redaktionsteam sprach darüber mit Karim.

Was war der wesentliche Gedanke bei Einführung der staatlichen Befähigungsprüfung?

Die Lebens- und Sozialberatung hat sich in den vergangenen Jahren stark weiterentwickelt. Das Tätigkeitsfeld ist anspruchsvoll und umfasst eine Vielzahl unterschiedlicher psychosozialer Fragestellungen. Mit der staatlichen Befähigungsprüfung wird ein verbindlicher Qualifikations-standard geschaffen. Damit soll nicht nur die Qualität der Ausbildung gesichert, sondern auch die Professionalität des gesamten Berufsstandes deutlich gemacht werden.

Für viele bereits tätige Lebens- und Sozialberater:innen stellt sich jedoch die Frage: Warum noch eine Prüfung machen, wenn ich die Ausbildung absolviert und bereits jahrelange Berufserfahrung habe?

Diese Frage ist durchaus berechtigt. Die Prüfung soll auch nicht die bisherige Berufserfahrung abwerten. Im Gegenteil: Gerade erfahrene Berater:innen bringen einen großen praktischen Erfahrungsschatz mit. Die Möglichkeit der verkürzten Prüfung berücksichtigt das auch. Wer mindestens drei Jahre uneingeschränkt selbstständig tätig war, kann sich Modul 1 anrechnen lassen und absolviert nur das mündliche Modul 2. Die Prüfung kann deshalb auch als Möglichkeit gesehen werden, die eigene Berufserfahrung mit einem staatlich anerkannten Qualifikationsnachweis zu verbinden.

Was wird durch die Prüfung tatsächlich zusätzlich sichtbar?

Vor allem die Fähigkeit, das eigene beraterische Handeln fachlich zu begründen und zu reflektieren. Der mündlichen Prüfungsteil umfasst nämlich ein selbsterstelltes Exposé und die Bearbeitung einer Fallvignette. Damit wird nicht ausschließlich Wissen abgefragt. Es geht darum, auf Grund der eigenen beraterischen Erfahrung eine Forschungsfrage und deren möglichen Lösungsansatz zu





erstellen sowie das Fachwissen auf konkrete Beratungssituationen anzuwenden, Zusammenhänge zu erkennen und das eigene Vorgehen nachvollziehbar zu begründen.

Ist die Prüfung damit auch eine Form der Qualitätssicherung?

Ja, wobei man differenzieren muss. Eine bestandene Prüfung kann niemals garantieren, dass Lebens- und Sozialberater:innen in jeder Situation professionell handeln. Qualität entsteht auch durch Berufserfahrung, Fortbildung, Supervision, Selbstreflexion und die kontinuierliche Auseinandersetzung mit der eigenen Beratungspraxis. Die Prüfung schafft aber einen gemeinsamen Standard, an dem sich die Qualifikation zeigt. Das ist für einen Berufsstand von großem Wert.

Welche Bedeutung hat dabei das Siegel „Staatlich geprüfte psychosoziale Berater:in“?

Das Siegel macht eine Qualifikation nach außen wahrnehmbar. Für Klient:innen ist es nicht immer einfach, unterschiedliche Ausbildungen, Zertifikate und Zusatzqualifikationen einzuordnen. Ein staatlich geprüfter Abschluss kann hier eine Orientierung bieten. Auch für die berufliche Positionierung kann das interessant sein. So kann damit deutlich gemacht werden, dass die Lebens- und Sozialberater:innen einen definierten Qualifikationsstandard erfüllen.



Kann das Siegel also auch ein Wettbewerbsvorteil sein?

Es kann ein Bestandteil der Positionierung sein. Allerdings würde ich nicht erwarten, dass allein das Siegel automatisch zu mehr Kund:innen führt. Eine klare Zielgruppe, ein nachvollziehbares Angebot, persönliche Empfehlungen und eine professionelle Außendarstellung bleiben entscheidend. Das Siegel bedeutet ein zusätzliches Vertrauenssignal. Das gilt für Privatpersonen ebenso wie im Unternehmens- und Organisationskontext: Gerade Firmen und Organisationen achten bei der Auswahl externer Beratung sehr gezielt auf verlässliche Qualitätskriterien. Dieser nachweisbare Professionalisierungsgrad liefert hier einen entscheidenden zusätzlichen Qualitätsstandard und kann somit die Entscheidung zu deinen Gunsten beeinflussen.

Was unterscheidet die staatliche Prüfung von einer zusätzlichen Weiterbildung?

Eine Weiterbildung vertieft entweder einen bestimmten fachlichen Schwerpunkt oder vermittelt zusätzliche Methoden. Die staatliche Befähigungsprüfung verfolgt einen anderen Ansatz. Sie überprüft die grundlegende berufliche Befähigung in der psychosozialen Beratung. Für bereits tätige Berater:innen ist sie daher eine Möglichkeit, die eigene berufliche Kompetenz umfassend zu reflektieren und diese offiziell bestätigt zu bekommen.

Kann die Vorbereitung auf die Prüfung auch für die eigene Beratungspraxis etwas bringen?

Auf jeden Fall, gerade die intensive Beschäftigung mit Fachliteratur, theoretischen Konzepten und Fallbeispielen kann dazu anregen, die eigene Praxis aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Man kann die Prüfung deshalb auch als Anlass für eine persönliche Standortbestimmung nutzen: Welche theoretischen Grundlagen prägen meine Arbeit? Wie begründe ich mein Vorgehen? Wo liegen meine fachlichen Stärken? Und in welchen Bereichen möchte ich mich weiterentwickeln?



Was raten Sie erfahrenen Lebens- und Sozialberater:innen, die noch unschlüssig sind, ob sie die Prüfung ablegen sollen?

Ich empfehle, zunächst den persönlichen Nutzen zu betrachten. Geht es mir darum, meine Qualifikation nach außen zu signalisieren? Möchte ich meine bisherige Berufserfahrung mit einem staatlichen Nachweis verbinden? Oder sehe ich in der fachlichen Reflexion eine Möglichkeit, meine eigene Professionalität weiterzuentwickeln? Wenn mehrere dieser Fragen mit Ja beantwortet werden können, lohnt es sich, die Prüfung ernsthaft in Betracht zu ziehen.

Und was bedeutet die Prüfung für den Berufsstand insgesamt?

Hier sehe ich eine große Chance. Ein Berufsstand wird auch daran gemessen, wie klar er seine Qualität und seine fachlichen Standards bekannt machen kann. Die staatliche Prüfung kann dazu beitragen, Lebens- und Sozialberatung stärker als professionelles Tätigkeitsfeld wahrnehmbar zu machen. Entscheidend wird aber sein, dass wir als Berufsstand diesen Qualitätsanspruch auch mit Leben füllen. Dazu zählen gute Beratung, kontinuierliche Weiterbildung, Reflexion und verantwortungsvolles berufliches Handeln.

Wenn Sie die Bedeutung der Prüfung kurz zusammenfassen müssten:

Was ist ihr größter Nutzen?

Die Prüfung macht aus guten Berater:innen nicht automatisch bessere Berater:innen. Sie kann jedoch dazu beitragen, Qualifikation klar erkennbar zu machen, berufliche Kompetenz zu reflektieren und den Qualitätsanspruch des gesamten Berufsstandes zu stärken.

Unser Gesprächspartner ist ÖGL-Präsident

Karim Hübler-Hegazy, MA

staatl. gpr. Psychosozialer Berater | Salutovisor® | Supervisor | www.karim-coaching.at

Fotos: © K.Hübler-Hegazy /WKO

Impressum: Kontakt, Redaktion und

Verteilerliste: office@oegl-lebensberater.at

Redaktionsschluss nächste Ausgabe:

20.Nov.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 gegründet. 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



Qualifikation schafft Vertrauen

Vorarlberger Personenberater:innen setzen ein sichtbares Zeichen

Von Monika Frick, MSc, Vorarlberg

Es war mir eine große Freude, am 6. August gemeinsam mit Geschäftsführerin Nicole Albrecht-Kirchler im Namen der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Vorarlberg die neuen persönlichen Praxisschilder „Psycho-soziale Beratung – staatlich geprüft“ in Hohenems überreichen zu dürfen. Diese Schilder werden bereits in mehreren Bundesländern verwendet und machen geprüfte fachliche Qualität nach außen sichtbar.

Nicht alle erfolgreichen Absolvent:innen konnten an der Feier teilnehmen. Namentlich gratuliere ich:

- Roland Dalpez
- Bernhard Dünser, BEd MA
- Theresia Egger-Hartmann
- Alexandra Egle
- Monika Gayer, MSc
- Mag. Wolfgang Hagspiel
- Karin Klinger-Vogel, MSc
- Gabriele Kofler
- Martin Konzett
- Mag. Karin Mittelberger-Waibel
- Christine Waltner
- Elfriede Zörner



Muster



Sie stehen stellvertretend für weitere Kolleg:innen, die ihre Befähigungsprüfung bereits erfolgreich abgelegt haben und hier nicht namentlich angeführt sind. Auch ihnen gilt meine herzliche Gratulation.

Mit der erfolgreich absolvierten Befähigungsprüfung weisen Psychosoziale Berater:innen jene fachlichen, persönlichen und unternehmerischen Kompetenzen nach, die für eine qualitätsvolle, verantwortungsbewusste und selbstständige Berufsausübung erforderlich sind. Der Qualifikationsstandard orientiert sich am Niveau 6 des Nationalen Qualifikationsrahmens (NQR). Auch Bachelorsabschlüsse, Meisterprüfungen und weitere Befähigungsprüfungen sind diesem Niveau zugeordnet.

Gerade für bereits tätige Mitglieder und erfahrene „Senior Professionals“ bietet die Befähigungsprüfung eine wertvolle Möglichkeit, ihre langjährige Berufserfahrung und Kompetenz sichtbar zu machen, vorhandenes Wissen zu aktualisieren und die eigene berufliche Praxis zu reflektieren.

Wie in anderen verantwortungsvollen Berufen sind auch in der Psychosozialen Beratung kontinuierliche Fortbildung und Supervision selbstverständlich und in den Standes- und Ausübungsregeln verankert. Ich lade daher alle Kolleg:innen ein, sich der Befähigungsprüfung zu stellen. Damit stärken wir gemeinsam die Qualität, Anerkennung und Sichtbarkeit unserer gesamten Profession.



Aktuelles Weiterbildungsangebot – BEWEGEN.BILDEN.WACHSEN.2026

Auch in den nächsten Wochen bieten wir wieder interessante Veranstaltungen für Weiterbildung und zum Austausch:

Kongress für psychosoziale Beratung

"Die Kunst des Navigierens"

Neue Perspektiven, internationale Namen, brennende Fragen: Der Kongress am 15. Oktober versammelt profilierte Stimmen und zeigt die Herausforderungen, die die psychosoziale Beratung in Zukunft begleiten werden. Nehmen Sie teil und gehen gemeinsam mit uns der Frage nach, was Menschen heute Halt gibt und welche Kompetenzen die psychosoziale Beratung dafür in Zukunft braucht.

Termin:

Donnerstag, 15. Oktober 2026

09:00-17:30 Uhr

[Programm, Informationen und Anmeldung](#)

Ort:

Wirtschaftskammer Tirol, Innsbruck

Stammtisch Lebens- und Sozialberater:innen

Die Fachgruppe lädt zum digitalen LSB-Stammtisch ein. Mit diesem Format zur berufsgruppeninternen Weiterbildung möchten wir die vielfältigen Kompetenzen unserer Berufsgruppe erlebbar machen und unser Netzwerk stärken. Auf dem Programm stehen spannende Impulsreferate zu Themen, die uns alle im Alltag begleiten. Im Anschluss laden wir zum fachlichen Austausch und zur Vernetzung ein.

Themen: "Zwischen Sprachlosigkeit und Sichtbarkeit – wirksam begleiten und gezielt kommunizieren" und "Kommunikationsstrategien für LSBs – sichtbar und wirksam auf LinkedIn"

Referent:innen: Theresia Egger-Hartmann und Andrea Fritz-Pinggera

Termin:

Dienstag, 17. November 2026

17:00 - 18:00 Uhr

[Jetzt anmelden](#)

Online

Autorin:

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

Weitere Infos auf www.monikafrick.com

Fotos: © WKV / ezörner



Gelungene Kooperationen zum Wohl Unserer Klientel

Ein anregendes Beispiel – Nachahmung erwünscht

Von Mag. Franz Landerl, Oberösterreich

Seit Jänner gibt es in Neuhofen / Krems eine beispielhafte neue Praxis für psychische Gesundheit, sie vereint die Dienstleistungen von **Tanja Wolfsgruber, Psychosoziale Beraterin, David Gruber, Psychologe / Psychotherapeut und Denise Girad, Klinische Psychologin und Psychotherapeutin** (siehe Foto v.l.n.r.)

Das engagierte Team setzt auf eine enge interdisziplinäre Zusammenarbeit, wie ich mich bereits bei der Neueröffnungsfeier vor Ort überzeugen konnte.



Inzwischen gibt es eine gute Resonanz nicht nur von der Klientel, sondern auch in den lokalen Medien und den Gemeindezeitungen von Neuhofen und dem Nachbarort St. Marien. Auch den Bürgermeistern beider Orte war es ein persönliches Anliegen diesen „Nahversorgern“ für psychische Gesundheit viel Erfolg für ihre gemeinsame Tätigkeit zu wünschen.

Ziel ist der Gemeinschaftspraxis ist es, Menschen in herausfordernden Lebensphasen professionell zu begleiten sowie ihre seelische Stabilität und Lebensqualität nachhaltig zu stärken. Gerade in einer Zeit, in der psychische Belastungen zunehmend spürbar werden, gewinnt eine wohnortnahe und niederschwellige Begleitung immer mehr an

Bedeutung. Diese Praxis für psychische Gesundheit leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Förderung psychischer Gesundheit in der Region und darüber hinaus.

In unserer Gesellschaft kommen Menschen durch vielerlei Stressfaktoren privat und beruflich an ihre Grenzen und psychische Belastungen steigen, damit stößt das traditionelle Versorgungssystem von Einzelpraxen im Bereich der mentalen Gesundheit verstärkt an seine Belastungsgrenzen. Monatelange Wartezeiten auf Behandlungs- und Beratungsplätze sind für Hilfesuchende längst kein Ausnahmefall mehr, sondern bittere Realität. Dieser Notstand führt nicht selten dazu, dass akute Belastungsreaktionen und Krisen mangels rechtzeitiger Intervention chronifizieren. Umso dringlicher wird der Ruf nach solchen innovativen, flexiblen und zukunftsfähigen Versorgungsmodellen, die Hürden abbauen und Betroffenen zeitnah zur Seite stehen.



Ein entscheidender Schlüssel zur Bewältigung dieser Herausforderungen liegt in der gezielten Vernetzung und interdisziplinären Kooperation angrenzender Berufsgruppen. Die Bündelung von Expertise aus Psychologie, Psychotherapie sowie Lebens- und Sozialberatung unter einem gemeinsamen Dach stellt einen zukunftsweisenden Ansatz dar, der weit über die bloße Raumteilung hinausgeht. Das Bewusstsein, dass keine Fachdisziplin allein die Komplexität menschlicher Krisen vollumfänglich abdecken kann, erfordert ein tiefes Verständnis und eine gegenseitige Wertschätzung der jeweiligen Kompetenzen. Während die Psychotherapie bei manifesten Störungen tiefgreifende Heilungsprozesse anstößt, bietet die Psychosoziale Beratung ressourcenorientierte Unterstützung in konkreten Überforderungssituationen des Alltags und die Psychologie kann fundierte Diagnostik und evidenzbasierte Interventionen beisteuern.

Diese Form der Kooperation bricht veraltetes Konkurrenzdenken auf und ersetzt es durch Synergien, die das Wohl der Klientel zum Fokus haben. Durch kurze Wege, den direkten fachlichen Austausch und ein aufeinander abgestimmtes Versorgungsnetzwerk wird sichergestellt, dass Menschen genau die Hilfe erhalten, die ihrer individuellen Lebenssituation am besten entspricht. Diese Kooperation zeigt eindrücklich: Wenn Fachkräfte Hand in Hand arbeiten und die Leistung des jeweils anderen schätzen, entsteht ein stabiles Sicherheitsnetz, das seelische Gesundheit nachhaltig fördert und der Gesellschaft in Zeiten hoher Belastung die nötige Widerstandskraft verleiht.

Klares Wording unserer Berufsbezeichnung stärkt unser aller Marktauftritt

Zugegeben es ist etwas kompliziert: Unser Gewerbe lautet „Lebens- und Sozialberatung“ und ist neben vielen anderen Gewerben in der Gewerbeordnung (GewO) genau geregelt – nämlich im §119 der GewO. Im Absatz (1) wird unsere Tätigkeit definiert und im Absatz (2) heißt es: „Personen, die den Befähigungsnachweis für das Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung in vollem Umfang erbringen, dürfen die Bezeichnung ‚**Diplom-Lebensberater/Diplom-Lebensberaterin**‘ führen.“ Gemeint sind damit Personen, die einen zertifizierten Lehrgang und das gesamte Praktikum abgeschlossen haben.

Mit der neuen Befähigungsnachweisverordnung vom März 2022 erreicht der bis dahin nur in der Beratungsbranche verwendete Fachbegriff für unsere Tätigkeit „**Psychosoziale/r Berater:in**“ eine breite Außenwirkung. Diese Bezeichnung wird jedoch erst bei einer Novellierung der kompletten GewO in den §119 einfließen können.

Bis dahin ist es ratsam, auf allen Ihren Werbematerialien beide Fachbegriffe gleichwertig nebeneinander anzuführen, falls Sie einen zertifizierten Lehrgang absolviert haben:

„Psychosoziale/r Berater:in, Diplom-Lebensberater:in“

Alle anderen Bezeichnungen (wie Dipl. Lebens- und Sozialberater:in, Dipl. Psychosoziale Berater:in und ähnliche Variationen) sind weder durch die GewO noch durch die Befähigungsnachweis-Verordnung abgesichert und stiften Verwirrung bei unserer Klientel!

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 / T.Wolfgruber (Gemeinschaftspraxis)



Beratung in Bewegung

Unterwegs-Sein als Beratungsmethode

Von Eva-Maria Kienast, Oberösterreich

Der Beginn

Dezember 2020: Ich war gerade mit den Beratungen für die Anmeldung des Gewerbescheins als Lebens- und Sozialberaterin beschäftigt und hatte auch bereits einige laufende Prozesse. Kurz vor einem der nächsten vereinbarten Termine bekam ich einen Anruf eines Klienten, der sich auf Grund der aktuellen Situation unwohl in geschlossenen Räumen fühlt und die Beratung daher gerne absagen wollte. Meine spontane Äußerung auf seine Schilderung war: „Dann verlegen wir die Beratung halt nach draußen.“ Er war begeistert von dieser Möglichkeit, da sie seine beiden Anliegen aufgriff: An seinem Thema weiterarbeiten und das außerhalb eines geschlossenen Raumes. Dieser Moment war für mich der Beginn der Beratungen im Gehen und aus einer „Notlösung“ ist ein fixer Bestandteil meines Angebots geworden.

Die Bezeichnungen für diese Form der Beratung sind vielfältig: Walk and Talk, Coaching to go, GEH-sprache. Jede dieser Bezeichnungen hat ihre Berechtigung, wobei ich bei „Beratung im Gehen“ geblieben bin. Aus meiner Sicht ist für Klient:innen damit ganz klar, um welches Format es sich handelt.

Die Wirkung der Natur

Die besondere Wirkung der Natur auf den Menschen ist bereits sehr gut wissenschaftlich erforscht und belegt. An dieser Stelle nur eine unvollständige Aufzählung der positiven Aspekte. In der Natur werden Menschen in der Regel ruhiger und ausgeglichener. Stress wird gemindert, die Sinne werden geschärft, die Achtsamkeit nimmt zu und durch die Bewegung kommt es zu einer besseren Durchblutung des Körpers. Einer Studie mit gesunden Erwachsenen zufolge, verringern Aufenthalte in der Natur das Grübeln. Eine Beratung im Gehen schafft Abstand zum täglichen Leben und eröffnet dadurch neue Perspektiven. Der größte Erholungseffekt ergibt sich, wenn Menschen sich von ihren Routinen und Pflichten lösen. Der Aufenthalt in der Natur bietet dieses Gefühl für die meisten Menschen. So eröffnen Übungen in der Natur, die mit Bewegung verbunden sind, oftmals neue Blickwinkel und Lösungsansätze und auch eine andere Klarheit im Denken. Beratungen im Gehen bieten Abstand vom Alltag in einem wohltuenden Umfeld, erleichtert den Zugang zum Selbst, haben eine kreativitätsfördernde Wirkung und bringen so Gehirn, Geist und Seele in einem optimalen Modus. Inspiration zu neuen Ansätzen im Denken kann sich durch vermeintliche Kleinigkeiten wie ein fallendes Blatt, eine Feder am Boden, eine Wolke, ein Vogelruf oder einem Baumstamm am Wegrand ergeben und einen Geistesblitz auslösen. Voraussetzung dafür ist eine offene und neugierige Haltung, auf das, was einem am Weg begegnet.



Der Weg als Intervention

Die Natur wird automatisch Teil des Beratungsprozesses und je nach Auswahl des Geländes hat dieses unterschiedliche Wirkungen bzw. Qualitäten. Die Gegebenheiten vor Ort werden nicht nur explizit einbezogen, sondern auch prägend für die Vorgehensweise. Aus diesem Grund ist die Auswahl des Orts für die Beratungsgespräche aus meiner Sicht ein sehr wesentlicher Teil der Vorbereitung. Ich selbst biete die Beratungen im Gehen ausschließlich in Enns an. Der Treffpunkt ist für alle leicht zu finden, es gibt ausreichend Parkplätze und die Umgebung bietet unterschiedliche Anreize. Mittlerweile habe ich sieben

verschiedene Wege vom Ausgangspunkt aus, die sich miteinander kombinieren lassen und den jeweiligen Weg wähle ich auf Grund des bisherigen Prozesses oder Anliegen aus. So kann ich zwischen Waldstücken, steilen Anstiegen bzw. Abstiegen, einem Weg entlang eines Baches oder auch von erhöhten Plätzen mit einem unglaublichen Weitblick wählen. Die erste Einheit ist insofern spannend, da ich das Tempo der Klient:innen noch nicht kenne und hier den Weg tatsächlich im Gehen zusammenstelle. Ich habe diese Wege aber auch wegen dem Thema der Verschwiegenheit ausgewählt. Wir sind dort inmitten von Wiesen, Feldern und Wäldern unterwegs und treffen auf den Runden kaum andere Menschen.

Aber auch bei einer durchdachten Auswahl des Weges ist nicht alles planbar. So können möglicherweise Gruppen von plaudernden Wandernden oder viele Radfahrer:innen unterwegs sein, der Weg ist durch einen Traktor aufgewühlt und matschig oder es beginnt zu regnen. In solchen Fällen zeigt sich, inwieweit wir als Berater:innen mit Unvorhergesehenem umgehen können: Werden diese Faktoren als Störung eingeordnet oder schaffen wir es, sie in den Prozess einzubinden und hier auch für die Klient:innen zugänglich zu machen. Aufgewühlte Wege können ein Spiegel für das innere Aufgewühltsein sein und ein Regenguss zur Überlegung einladen, wann im stressigen Berufsalltag „Singing in the Rain“ hilfreich sein kann. Bei einer Beratung hat es kurz bevor wir die Autos erreicht hatten, tatsächlich einen Wolkenbruch gegeben. Die Klientin hat gemeint, dass dieses Wetter genau ihrer Gefühlslage widerspiegelt, diese Erkenntnis hat bei ihr vieles gelöst und auch ihre Tränen konnten endlich fließen. Grundsätzlich ist eine Beratung im Gehen bei jedem Wetter möglich und ich war bereits bei vielen Wetterlagen unterwegs. Trotzdem ist es ratsam, dieses Thema zu Beginn anzusprechen, um herauszufinden, wie es für die Klient:innen passt. Die Temperatur (ob heiß oder kalt) ist in den wenigsten Fällen ein Thema. Anders sieht es aber bei bereits angekündigtem Regen aus. Die wenigsten Klient:innen haben tatsächlich Lust, 1,5 Stunden bei Regen unterwegs zu sein. Sollte dies bereits absehbar sein, nehme ich immer am Vortag Kontakt auf und wir klären, wie wir weitervorgehen sollen. Als Angebot habe ich immer eine Terminverschiebung oder die Möglichkeit, die Beratung in einen Raum zu verlegen. Die wenigen Male, wo es wirklich notwendig geworden ist, wurde immer die Terminverschiebung gewählt.



Die Klient:innen, die sich für diese Form der Beratung entscheiden, wollen auch tatsächlich draußen unterwegs sein.

Im Gehen gleicht sich der Schrittrhythmus an und der Blick geht in die gleiche Richtung. So entsteht die Verbindung nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf emotionaler und gedanklicher Ebene. Meiner Erfahrung nach ist sowohl die Anpassung an das Schritttempo der Klient:innen als auch das Abweichen davon bereits eine wichtige Intervention. Eine meiner Klientin war sehr schnell unterwegs und zwar sowohl vom Geh-Tempo als auch im täglichen Leben. Auszeiten, Reflexion, ein bewusstes Durchschnaufen, stehen bleiben und genießen war darin nicht wirklich vorgesehen. Und so habe ich bei einem unserer Termine bewusst, ohne etwas dazu zu sagen, mein Tempo gedrosselt, bin zwischendurch an schönen Plätzen stehen geblieben und war neugierig, wann es ihr auffiel. Sie hat die Einladung zum Tempowechsel angenommen und in der Reflexion darüber, wie es ihr damit ging, entstanden wertvolle Impulse für ihren beruflichen Alltag.

Symbole und Rituale

Ein Arbeiten in der Natur ist immer ein Arbeiten mit Symbolen, Landschaften und deren persönlichen Bedeutungen. Gerade Natursymbole sind reich an Möglichkeiten und Wirkungen. Diese können aktiv in die Beratung eingebunden werden, indem die Klient:innen aufgefordert werden, ein Symbol für ihr Thema oder ihre aktuelle Situation zu finden. Es kann aber auch sein, dass Klient:innen am Weg plötzlich ein für sie passendes Symbol finden und darüber einen Bezug zur eigenen Lebenssituation herstellen können. Ein steiler Anstieg, eine weit entfernte Bank oder ein sich im Wind wiegender Baum können ebenfalls Analogien und Gedankenprozesse auslösen. Diese Momente sind selten planbar, ergeben sich am Weg und gerade durch diese „Zufälligkeit“ zeigt sich deren Wirkung umso besser. So hat eine Klientin während einer Beratung im Gehen mindestens zehn Federn in unterschiedlichen Größen, Formen und Farben am Weg gefunden und eingesammelt. Im Gespräch darüber hat sich herausgestellt, dass dieses Symbol eine ganz besondere Bedeutung für sie und ihre aktuelle Lebenssituation hat. Dadurch ist es ihr gelungen, Zugang zu ihren Emotionen und inneren Bildern zu bekommen und ein tiefes Verständnis für ihre eigenen Bedürfnisse zu entwickeln.



Einige meiner Klient:innen nehmen bestimmte der gefundenen Symbole bewusst mit und legen sie zum Beispiel auf ihren Arbeitsplatz, um sie immer wieder einmal in den Blick nehmen zu können. Andere haben sich auch schon ein Foto von einem bestimmten Platz gemacht und dieses als Hintergrundbild auf ihrem Bildschirm verwendet. So gelingt es ihnen, Gedanken, Gefühle, Stimmungen oder bestärkende Worte mit in den Alltag zu nehmen und sich in herausfordernden Situationen daran zu erinnern.

In einigen Prozessen habe ich erneut einen Platz gezielt wieder aufgesucht. So zum Beispiel, wenn wir am Weg eine Skalierungsübung gemacht haben und bestimmten Gegenständen oder



Symbolen eine Bedeutung zugewiesen worden ist. Eine meiner Klient:innen hat mir einmal erzählt, dass sie alleine wieder an diesen Ort der Skalierungsübung gegangen ist, um die bestärkende Wirkung nochmal zu spüren. Wenn im Laufe des Beratungsprozesses ein Ritual geplant wird, suche ich den Platz dafür bewusst aus. Dies ist meistens eher am Ende eines Prozesses der Fall und zu diesem Zeitpunkt habe ich bereits einen guten Einblick in die Gefühls- und Gedankenwelt der Klient:innen bekommen. Bei so einem Ritual ist es wichtig, genügend Zeit einzuplanen und auch von meiner Seite aus bedarf es einiges an Vorbereitung. Die Plätze dafür sollten aus meiner Sicht eher geschützt sein und ich wähle sie tatsächlich nach dem jeweiligen Anliegen aus. So kann es mitten in einem Waldstück oder auf einer Anhöhe mit einem unglaublichen Weitblick stattfinden. Die Symbole dafür sammeln wir meistens bereits in der Einheit davor bzw. kann es auch sein, dass die Klient:innen etwas von zu Hause mitnehmen. Eine Klientin hat sich einmal dafür entschieden, einen schweren Stein als Symbol für ihr Thema am Weg zum Platz des Rituals im Rucksack zu tragen und dort bewusst zu verabschieden. Die Grundzüge des Rituals entwickeln wir entweder gemeinsam oder ich bereite etwas auf Wunsch für die jeweilige Person vor.



Über Zielgruppen, Protokolle und wichtige Utensilien

Die Gründe, warum sich Klient:innen für eine Beratung im Gehen entscheiden, sind vielfältig. Oft sind es naturverbundene Menschen, die sich auch sonst gerne draußen bewegen oder Menschen, die der Meinung sind, dass ihnen mehr Bewegung guttun würde. Ich hatte auch schon Klient:innen, die einfach neugierig auf diese Form der Beratung waren und etwas Neues ausprobieren wollten. Manchmal sind es aber auch Personen, die mit einer Beratung in einem Raum fast überfordert gewesen wären und dies auch so benennen. Während einer Beratung im Gehen wird der Blickkontakt immer wieder ganz natürlich

aufgehoben, man geht nebeneinander, schaut in die gleiche Richtung und diese Menschen fühlen sich so viel wohler und freier.

Auch als Berater:in sollte man reflektieren, ob diese Form der Beratung für einen stimmig ist oder nicht. So, wie es nicht für alle Klient:innen passt, wird es auch nicht für alle Berater:innen passen. Ich bin selbst unglaublich gerne in der Natur unterwegs und die Gegend, in der ich die Beratungen anbiete, ist für mich ein Kraftort. Ich freue mich jedes Mal wieder, wenn ich dort bin, fühle mich wohl und das spürt man sicher auch in den Beratungen. Während der Ausbildung lernt man die unterschiedlichsten Methoden und für viele davon benötigt man Hilfsmittel. Für mich war es gerade am Beginn der Beratungen im Gehen ein wichtiger Lernprozess, mich genau davon zu lösen und zu vertrauen, dass ich alles, was ich für die Beratungen benötige, in der Natur vorfinden werde. Und dem ist tatsächlich so.

Ein großes Thema war für mich am Anfang das Protokollieren der Beratungseinheiten. Und auch hier hat sich Erstaunliches gezeigt: In dem, dass sich die Klient:innen und ich dem Thema gehend nähern, kann ich im Nachhinein den Beratungsprozess am Weg genau nachvollziehen. Ich bin immer wieder erstaunt, wie gut dies gelingt und bestimmte Aussagen oder Themen sind



zum Beispiel mit einem Baum, einem Wegstück oder einer Bank verknüpft. Ich bin auch oft privat mit meinem Hund in dieser Gegend spazieren und hier ist diese Verknüpfung kein Thema. So, wie es aussieht, gelingt mir hier eine Abgrenzung zur Beratungstätigkeit sehr gut.

Da wir auch im Wald oder auf Schotterwegen unterwegs sind, gebe ich den Klient:innen immer die Empfehlung, gutes Schuhwerk anzuziehen. Dies ist besonders im Winter wichtig, wobei ich in dieser Jahreszeit nur auf ausgewählten Wegen unterwegs bin. Generell soll die Kleidung dem Wetter angepasst sein und bei möglichem Regen ist eine Regenjacke besser geeignet als ein Schirm. Eine Einheit dauert ca. 1,5 Stunden und daher ist es wichtig, etwas zum Trinken mitzunehmen. Sollte eine längere Einheit geplant sein, kann es sinnvoll sein, eine kleine Verpflegung mitzunehmen. Ich selbst habe für alle Fälle immer mein Handy mit dabei und ich habe es auch schon für gewünschte Fotos benötigt. Da wir nicht in unwegsamen Geländen unterwegs sind, benötigen wir kein Verbandsmaterial. Am Weg gibt es immer wieder mal Bänke für Pausen und daher ist auch keine weitere Sitzmöglichkeit mitzunehmen. Falls sich Klient:innen spontan etwas notieren möchten, ist es gut, wenn Zettel und Schreiber mitzubringen.

Beratungen im Gehen haben für mich eine unglaubliche Wirkung. Meiner Erfahrung nach bewegt sich vieles in einer anderen Art und Weise, Gedanken sind vielleicht freier und der Weitblick eröffnet neue Möglichkeiten und Lösungsansätze. Was aus einer „Notlösung“ entstanden ist, ist für mich eine wirkliche Bereicherung meines Beratungsangebots und wird auch von den Klient:innen sehr geschätzt.

Weiterführende Literatur:

Peter, K. (2020). *Coachingraum Natur: Draußen Entspannung, Kraft und Lebendigkeit finden*. Darmstadt: Schirner Verlag.

Gans, C, Dienemann, K., Hume, A. & Lorino, A. (2020). *Arbeitsraum Natur: Handbuch für Coaches, Therapeuten, Trainer und Organisationen*. Wiesbaden: Springer Verlag.

Autorin:

Eva-Maria Kienast, M.A. MA, ist staatl. gpr. Psychosoziale Beraterin, Salutovisorin®, dipl. Coach, NLP-Practitioner, Trainerin in der Erwachsenenbildung, zert. Mediatorin, Supervisorin und Unternehmensberaterin. In ihrer Tätigkeit begleitet sie Organisationen, Führungskräfte und Teams, wenn Veränderungen anstehen, Zusammenarbeit herausfordernd wird oder Führung neue Orientierung braucht. Der Schwerpunkt liegt auf Organisationen im Sozial-, Bildungs- und Non-Profit-Bereich. Als besonderes Angebot bietet sie „Beratung im Gehen“ in Enns an.

Weitere Infos unter: www.am-weg.info

Fotos: © Eva-Maria Kienast/Sabine Kneidinger



Lauftraining – auch dabei hilft Positivismus!

Erinnern Sie sich an meine Worte über „Ich will“?

Von Mag. Manfred Simonitsch, Sportwissenschaftler, Oberösterreich

Gleich vorweg: Denken Sie an Ihr schönes ZIELBILD im Kopf oder auf Papier, also ein Bild 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!

Das Laufen ist genauso eine Kraftquelle. Es gibt kaum etwas Befreienderes, als den eigenen Rhythmus zu spüren, die frische Luft tief einzuatmen und Schritt für Schritt den Kopf freizubekommen. Doch viele Menschen scheitern nicht an den Beinen, sondern am Kopf. Sie wollen zu viel auf einmal, setzen sich unter Druck und verlieren die Freude. Machen Sie es ab heute anders! 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. Versprechen Sie sich nicht, ab morgen jeden Tag eine Stunde zu rennen. Entscheiden Sie sich stattdessen für eine einzige, unumstößliche Handlung: Jeden zweiten Tag die Laufschuhe anziehen und für exakt fünfzehn Minuten vor die Tür gehen. Völlig egal, wie langsam Sie sind. Völlig egal, ob Sie dazwischen gehen müssen. Hauptsache, Sie tun es! Wenn die Schuhe geschnürt sind und der erste Schritt gemacht ist, hat der innere Schweinehund bereits verloren.

Visualisieren Sie beim Laufen Ihr Zielbild: Wie fühlen Sie sich, wenn Sie stolz, glücklich und erfüllt wieder an Ihrer Haustür ankommen? Spüren Sie diese wohlige Wärme in den Muskeln, den klaren Geist und das unbezahlbare Gefühl, etwas für sich selbst getan zu haben. Lassen Sie diese positive Energie Ihr ständiger Begleiter werden. Belohnen Sie sich für jeden absolvierten Lauf mit dieser Dankbarkeit dem eigenen Körper gegenüber.

Konsequenz schlägt Intensität – jedes einzelne Mal. Verhandeln Sie nicht mit sich selbst. Wenn der Lauf-Tag im Kalender steht, gibt es keine Diskussionen, kein „Heute ist das Wetter aber nicht ideal“ und kein „Morgen passt es besser“. Es gibt nur diesen einen Moment. Und wenn Sie diese einfache Regel der absoluten Konsequenz für ein paar Wochen durchhalten, geschieht das Wunder: Das Laufen wird vom Vorsatz zur Gewohnheit. Es wird zu einem festen, tief verankerten Teil Ihres Lebens, auf den Sie nie wieder verzichten möchten. Zögern Sie nicht länger, spüren Sie die Vorfreude und laufen Sie los!



Autor:

Mag. Manfred Simonitsch, Sprecher der Sportwissenschaftler in Österreich, 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 / ezörner



Ein kleiner Ernte-Tipp: Gutes für die Darmflora Gesunde Fermentierung am Beispiel Salzgurken

Mag. Ariane Hitthaller, MSc, Ernährungswissenschaftlerin, OÖ

Fermentation ist weit mehr als eine alte Konservierungsmethode – sie verwandelt einfache Lebensmittel in wahres Superfood, vorausgesetzt es liegt keine individuelle Unverträglichkeit vor. Ein klassisches Musterbeispiel ist die Salzgurke. Im Gegensatz zu Essiggurken, die in erhitztem Essigsud eingelegt werden und dadurch wertvolle Inhaltsstoffe verlieren, reifen Salzgurken durch natürliche Milchsäuregärung. Dieser biologische Transformationsprozess verleiht ihnen nicht nur ihren würzig-sauren Geschmack, sondern entfaltet auch eindrucksvolle Gesundheitsfaktoren.

Das Herzstück der Fermentation bilden Milchsäurebakterien. Diese lebenden Mikroorganismen siedeln sich während des Reifeprozesses an und wandeln den natürlichen Zucker der Gurke in Milchsäure um. Als Probiotika unterstützen sie aktiv die menschliche Darmflora. Ein gesundes Mikrobiom ist die Basis für ein funktionierendes Immunsystem, fördert eine reibungslose Verdauung und schützt die Darmwand vor schädlichen Erregern.

Darüber hinaus schont die Fermentierung wertvolle Mikronährstoffe: Vitamine wie Vitamin C und B-Vitamine sowie Mineralstoffe Kalium, Eisen und Zink bleiben vollständig erhalten. Gleichzeitig werden schwer verdauliche Bestandteile abgebaut, was das Gemüse besonders bekömmlich macht. Sogar der verbliebene Gürkensaft liefert wertvolle Elektrolyte, die den Flüssigkeitshaushalt ausgleichen können. Wer Salzgurken in seinen Speiseplan integriert, nutzt somit eine traditionelle, naturbelassene Methode zur gezielten Gesundheitsvorsorge.

Salzgurken selbstgemacht:

2 kg kleine Gurken, 3 EL Salz, ca. 3 Liter Wasser, geviertelte Zwiebel, Knoblauch, Pfefferoni nach Bedarf; 1 Päckchen Einlegegewürz (Piment, Lorbeer, Nelken, Senfsaat, Dillsaat, Pfefferkörner), Krenscheiben, evtl. Kren-, Feigen- oder Weinblättern zum Abdecken.

Die Gurken gut waschen und 4 Stunden in Wasser weichen lassen, danach in ein Gefäß (Steintopf oder großes Glas) dicht einlegen, Einlegegewürz drüberstreuen. Das Wasser mit Salz aufkochen und den noch heißen Sud über die Gurken gießen, Krenscheiben obendrauf (gegen Schimmel) – falls vorhanden – mit Kren-, Feigen- oder Weinblättern abdecken, Deckel nur auflegen und das Gefäß in einer Auffangschale (wegen dem Gärvorgang) an einen dunklen Ort stellen.



Nach ca. 2 Tagen beginnt ein natürlicher Gärungsprozess, wobei sich ein weißer Film bildet, der die Milchsäuregärung anzeigt. In etwa 10 bis 14 Tagen (je nach Gürkengröße) sind die Gurken essbar.

Autorin:

Mag.^a Ariane Hitthaller, MSC, SNHS Dip. Ist Ernährungswissenschaftlerin, Autorin, Salutovisorin®, Expertin für Orthomolekularmedizin und Stressmanagement, Vize-Präsidentin der ÖGL. Sie lebt und arbeitet in Ottensheim, Oberösterreich

Weitere Infos: www.hitthaller.com

Fotos: © A. Hitthaller / ezörner



Vertrauen als Ressource kokreativer Gemeinschaft

Was Salutogenese lebendig werden lässt

*Ein Erfahrungsbericht der **SAL-COMmunity** vom Salutogenese-Symposium*

Was hilft uns für ein gutes Leben? Von der Freiheit, Systeme salutogen mitzugestalten.

Unter dieser Leitfrage stand das diesjährige Salutogenese-Symposium. Gleichzeitig stellte sich für uns eine weitere Frage: Wie können wir Salutogenese nicht nur verstehen und vermitteln, sondern im gemeinsamen Miteinander konkret leben – gerade innerhalb überwiegend pathogen geprägter Übersysteme?

Mit unserem Workshop wollten wir darauf keine fertigen Antworten geben. Vielmehr luden wir die Teilnehmenden ein, einen Einblick in die Arbeitsweise der SAL-COMmunity zu erhalten und gemeinsam zu erleben, wie Vertrauen, Kooperation und gemeinsame Reflexion salutogene Prozesse fördern können.

Die Entstehung der SAL-COMmunity

Die SAL-COMmunity entstand vor zwei Jahren im Anschluss an das erste Salutogenese-Symposium in Passau. Aus dem intensiven Austausch und der besonderen Atmosphäre dieser Tage entstand der Wunsch, diesen „Flow“ nicht mit dem Ende des Symposiums wieder zu verlieren. Wie können wir den begonnenen Austausch weiterführen? Wie können wir uns gegenseitig in unseren salutogenen Projekten unterstützen? Wie können wir unsere Erfahrungen teilen, voneinander lernen und Salutogenese gemeinsam in unsere jeweiligen Lebens- und Arbeitsfelder tragen?

Aus diesen Fragen entwickelte sich eine Community von Menschen, die in Salutogener Kommunikation® nach Dr. med. T. D. Petzold ausgebildet sind. Wir kommen aus unterschiedlichen Professionen – unter anderem aus Pädagogik, Therapie, Pflege, Gesundheitsförderung und Erwachsenenbildung. Was uns verbindet, ist eine gemeinsame Haltung: Wir verstehen uns nicht als fertige Expertinnen, sondern als Lernende auf dem Weg. Unsere Treffen finden regelmäßig statt. Die Moderation und Protokollführung wechseln, Verantwortung wird geteilt und Entscheidungen werden gemeinsam getragen. Ko-Kreation statt Hierarchie ist dabei kein theoretischer Anspruch, sondern gelebte Praxis.

Vom gemeinsamen Ziel zur gemeinsamen Haltung

Zu Beginn des Workshops stellte Maria das theoretische Fundament unserer Zusammenarbeit vor. Ausgangspunkt waren die vier Stufen menschlicher Kooperation nach Michael Tomasello, die verdeutlichen, wie gemeinsames Handeln entsteht – vom aufmerksamen Wahrnehmen des Gegenübers bis hin zur gegenseitigen Unterstützung innerhalb gemeinsamer Ziele. Darauf aufbauend führte sie in die Stimmigkeitsregulation nach Dr. med. T. D. Petzold ein. Sie beschreibt einen lebendigen Regulationsprozess, der sich aus den drei Schritten **Wahrnehmen – Handeln – Reflektieren** zusammensetzt. Menschen handeln dann gesundheitsförderlich, wenn ihr Tun als stimmig erlebt wird – persönlich, sozial, kulturell, global und spirituell. Im weiteren Verlauf des Workshops wurden diese Schritte nicht nur erläutert, sondern gemeinsam erlebt.



Wahrnehmen – was gegenwärtig bedeutsam ist

Stefanie Schwarz eröffnete den ersten Schritt der Stimmigkeitsregulation mit einer kurzen Achtsamkeitsübung. Die Teilnehmenden waren eingeladen, innezuhalten und ihre momentane Befindlichkeit wahrzunehmen – ohne Bewertung, lediglich mit neugieriger Aufmerksamkeit.

Reflexionsfrage: *Wie fühlst du dich gerade?*

Anschließend berichtete sie von ihrer eigenen Erfahrung innerhalb der SAL-COMmunity. Für sie ist die Community zu einem Anker geworden – einem Ort der Zugehörigkeit, der Orientierung und des Vertrauens. Die kontinuierlichen Begegnungen helfen ihr, den salutogenen Blick auch im beruflichen Alltag lebendig zu halten und Unsicherheiten als Teil persönlicher Entwicklung anzunehmen.

Handeln – Salutogenese gemeinsam gestalten

Im zweiten Teil richtete Pascale den Blick auf Kommunikations- und Handlungsmuster in unterschiedlichen Arbeitsfeldern. Sie beschrieb typische pathogene Strukturen, wie verdeckte Konkurrenz, Konfliktvermeidung, Rollenkonflikte oder subtilen Ressourcenmissbrauch. Muster, die häufig kaum sichtbar sind und dennoch langfristig die Gesundheit, Motivation und Kooperation beeinträchtigen.

Dem stellte sie salutogene Strukturen gegenüber: Transparenz, geteilte Verantwortung, Konfliktfähigkeit, gegenseitige Wertschätzung und eine gemeinsame Sinnorientierung. Salutogene Zusammenarbeit entsteht nicht zufällig. Sie braucht bewusst gestaltete Räume, in denen Unterschiedlichkeit als Ressource verstanden wird und Vertrauen wachsen kann.

An diese Gedanken knüpfte Susanne mit einer Gruppenübung an, in der die Gruppe als Aufgabe hatte, eine Zeltstange, die von allen zusammen (jeweils im Kontakt mit einem Finger) zu balancieren war, koordiniert und in der Waage auf den Boden zu legen. Die gemeinsame Aufgabe war für alle neu und ließ sich nur lösen, wenn alle Beteiligten aufmerksam aufeinander reagierten, miteinander kommunizierten und ihre Handlungen aufeinander abstimmten. Die Übung machte auf spielerische Weise erfahrbar, wie Kooperation, Achtsamkeit und gegenseitiges Vertrauen zu gemeinsamen Lösungen führen können.

Reflexionsfrage: *Wie hast du Kokreativität, Kooperation und salutogenes Handeln erlebt?*

Reflektieren – Erfahrungen werden zu Ressourcen

Im letzten Schritt der Stimmigkeitsregulation teilten wir fünf Referentinnen persönliche Erfahrungen aus unserer gemeinsamen Zeit in der SAL-COMmunity. Dabei wurde deutlich, dass jede von uns etwas anderes als besonders stärkend erlebt hat: den Mut, eigene Kompetenzen einzubringen; die Erfahrung von Zugehörigkeit; Orientierung im beruflichen Alltag; die Offenheit einer wertschätzenden Gemeinschaft oder das Vertrauen, auch in schwierigen Situationen getragen zu werden. Gerade diese Unterschiedlichkeit machte sichtbar, was die Community im Kern trägt: Nicht Gleichheit, sondern Verbundenheit.

Reflexionsfrage: *Was hat dich in einer früheren Krise getragen? Wie wirkt diese Erfahrung bis heute nach?*



Vertrauen als Kern salutogener Gemeinschaft

Zum Abschluss kehrten wir noch einmal zur Leitfrage des Symposiums zurück: *Was hilft uns für ein gutes Leben?* Für uns wurde im Verlauf des Workshops eine Antwort immer deutlicher: Vertrauen. Nicht als naiver Optimismus, sondern als gelebte Erfahrung von Verbundenheit, gegenseitiger Unterstützung und gemeinsamer Verantwortung.

Aaron Antonovsky beschreibt das Kohärenzgefühl (Sense of Coherence) als „eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens besteht“ (Antonovsky, 1987; dt. Übersetzung nach Franke, 1997). Dr. med. T. D. Petzold bezeichnet diesen Kern als **Urvertrauen**. Es bildet für uns die Grundlage salutogener Kommunikation und kokreativer Zusammenarbeit. Unsere Erfahrung in der SAL-COMMUNITY zeigt: Vertrauen entsteht nicht dadurch, dass Unterschiede verschwinden oder Konflikte ausbleiben. Es wächst dort, wo Menschen sich zeigen dürfen, Verantwortung miteinander teilen und einander in ihrer Einzigartigkeit wertschätzen.

Vielleicht beginnt salutogene Mitgestaltung nicht erst dort, wo große Systeme verändert werden, sondern in kleinen, verlässlichen Gemeinschaften, in denen Menschen einander zuhören, Verantwortung teilen, Unterschiede wertschätzen und Vertrauen wachsen lassen. Aus solchen Räumen können neue Formen der Zusammenarbeit entstehen. Und die Möglichkeit, kulturelle Übersysteme Schritt für Schritt salutogen mitzugestalten.

Daraus ergeben sich neue Fragen und die Freiheit, Systeme salutogen mitzugestalten: Welche Räume des Vertrauens können wir selbst schaffen – in unseren Teams, unseren Institutionen und unserem Alltag –, damit Gesundheit, Sinn und zwischenmenschliche Verbundenheit wachsen können?

Die Autorinnen

Die **SAL-COMMUNITY** versteht sich als kokreative Lerngemeinschaft. Der Workshop wurde gemeinsam gestaltet von:

- **Sandra A. Kunz** – Heilpraktikerin, Gesundheitspädagogin (GPA), Sal-Kom® Therapeutin und Ausbilderin. www.salutogenese-sued.de
- **Maria H. Bremer** – Heilpraktikerin für Psychotherapie, Pädagogin und SalKom® Therapeutin
- **Stefanie Schwarz** – Ergotherapeutin, salutogene Beraterin und Sal-Kom® Therapeutin
stefanie_schwarz74@gmx.net
- **Pascale Dauster** – Naturheilpraxis Hp Pascale Dauster, Osteopathin, Hypnose, Gesprächstherapie nach Invaluation, SalKom® Therapeutin und Ausbilderin / Tiergestützte Intervention
www.naturheilpraxis-dauster.de
- **Susanne Sußner** – Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Craniosacrale Therapie, Pflanzenheilkunde, Besseres Sehen, Salutogene Beratungen und Aufstellungen
www.susannesussner.de
- **Sylvia Schäfer** – SalKom®, Salutogene Beratung und Coaching, Achtsamkeit, Entspannung
www.schaefersy.de

Fotos: © Sandra A. Kunz





Kraft durch Ruhe sammeln

Nicht nur für unsere Klientel, sondern gerade auch für uns Berater:innen

Von Elfriede Zörner, Oberösterreich – Vorarlberg

In einer Welt, die von ständiger Erreichbarkeit, raschem Wandel und einem hektischen Lebensstil geprägt ist, verlieren wir leicht den Kontakt zu unserem inneren Gleichgewicht. Der Alltag fordert uns pausenlos heraus, sei es im Beruf, in der Familie oder durch die Flut täglicher Verpflichtungen. Um diesem anhaltenden Stress wirksam zu begegnen und die eigene mentale wie körperliche Gesundheit langfristig zu schützen, wird die Fähigkeit, echte Ruhe zu finden, zu einer unverzichtbaren Schlüsselkompetenz. Wer lernt, sich bewusst aus dem Hamsterrad zurückzuziehen, gewinnt nicht nur verlorene Energie zurück, sondern schärft auch seinen Geist und gewinnt neue Lebensfreude. Doch wie lässt sich dieser Zustand der gelassenen Stärke im Alltag verankern? Der Weg zu innerer Ausgeglichenheit beruht auf mehreren Säulen, die Geist, Körper und das individuelle Lebensumfeld gleichermaßen einbeziehen.

Den Geist zentrieren – Gedanken loslassen

Ein zentraler Ausgangspunkt für innere Stabilität ist die bewusste Ausrichtung der Gedanken durch Achtsamkeit und Meditation. Die regelmäßige Praxis der Meditation hilft dabei, das ständige Grübeln zu unterbrechen, den Geist zu klären und einen Zustand tiefen inneren Friedens zu erreichen. Wer sich täglich an einen ruhigen Ort setzt, sich ganz auf den eigenen Atem konzentriert und den gegenwärtigen Moment ohne Bewertung wahrnimmt, erschafft einen Raum der Stille. Dabei geht es nicht darum, Gedanken gewaltsam zu unterdrücken, sondern zu lernen, sie wie Wolken am Himmel vorüberziehen zu lassen, ohne an ihnen festzuhalten. Diese einfache Auszeit entschleunigt das Nervensystem, reduziert Stress spürbar und gibt dem Geist die nötige Klarheit für die Aufgaben des Tages zurück.

Ergänzend zur mentalen Schulung bieten gezielte Entspannungstechniken eine wirkungsvolle Möglichkeit, körperliche Verspannungen abzubauen. Methoden wie die Progressive Muskelentspannung, das Autogene Training oder spezielle Atemübungen setzen direkt am physischen Stresserleben an. Durch das bewusste Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen oder durch tiefes, gleichmäßiges Ein- und Ausatmen wird dem Körper signalisiert, dass keine Gefahr droht. Diese Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und wirken wie ein biologischer Schalter, der den Organismus vom Stressmodus in den Erholungsmodus bringt. Eine besonders harmonische Verbindung aus körperlicher Bewegung, Atemkontrolle und geistiger Sammlung bietet Yoga. Diese jahrhundertealte Praxis bringt Körper und Geist in Einklang, fördert die Beweglichkeit und baut tiefe Spannungen ab. Die Kombination aus sanften Dehnungen, kraftvollen Haltungen und bewusster Atmung hilft dabei, den eigenen Körper wieder intensiver zu spüren und gleichzeitig eine tiefe mentale Entspannung zu erfahren, die über das Rein-Körperliche hinausgeht.

In Resonanz mit Flora und Fauna

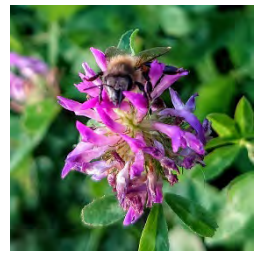
Neben strukturierten Techniken besitzt auch die Natur eine unschätzbare Heilkraft. Zeit in einer grünen, ruhigen Umgebung zu verbringen und frische Luft zu atmen, wirkt auf die Sinne wie ein natürliches Elixier. Ein Spaziergang im Wald, durch einen Park oder entlang eines Gewässers



senkt nachweislich den Stresshormonspiegel. Ein Aufenthalt in der freien Natur um uns herum, entschleunigt unsere Wahrnehmung, bringt uns in Resonanz mit Flora und Fauna, schärft die Sinne für das Wesentliche und lädt unsere Energiespeicher auf mühelose Weise wieder auf.

Kreativität und Hobbies

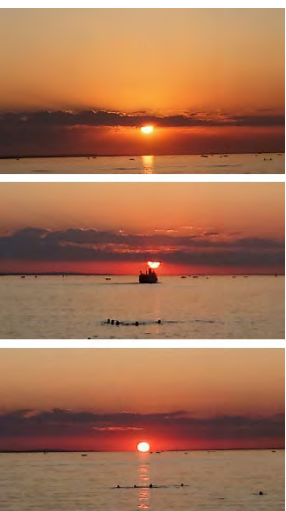
Ebenso wichtig für das seelische Wohlbefinden sind entspannende Aktivitäten und die Pflege eigener Hobbies. Ob das Lesen eines interessanten Buches, das Lauschen beruhigender Musik, Malen, Basteln oder ein anderes kreatives Schaffen – solche Tätigkeiten bieten eine schützende Insel im Alltag. Sie schenken eine willkommene Ablenkung von den täglichen Herausforderungen, bereiten Freude und ermöglichen es, vollkommen im Tun aufzugehen und die Sorgen des Alltags für eine Weile zu vergessen.



Doch mentale Erholung braucht auch ein stabiles Fundament auf der physischen Ebene. Ein gesunder Lebensstil ist die Basis, auf der innere Ruhe überhaupt erst wachsen kann. An erster Stelle steht hierbei ein erholsamer Schlaf. Schlafmangel beeinträchtigt nicht nur die körperliche Regeneration, sondern raubt uns auch die geistige Klarheit und emotionale Belastbarkeit. Eine nächtliche Schlafdauer von sechs bis neun Stunden ist essenziell, damit sich Körper und Geist vollständig erholen können. Unterstützt wird dieser Prozess durch eine ausgewogene Ernährung, die dem Körper alle notwendigen Nährstoffe zuführt und die Vitalität steigert, sowie durch regelmäßige körperliche Aktivität.

Zeitmanagement und Pausen

Im hektischen Alltag geht es zudem darum, die eigene Zeit und Energie vorausschauend zu verwalten. Ein durchdachtes Zeitmanagement hilft dabei, Aufgaben und Verpflichtungen realistisch zu planen und übermäßigen Druck gar nicht erst entstehen zu lassen. Klare Prioritäten zu setzen, bedeutet auch, sich bewusst feste Pausen und Erholungszeiten in den Tagesablauf einzutragen. Selbst kurze Unterbrechungen während der Arbeitszeit – Momente, in denen man durchatmet und den Blick ins Weite schweifen lässt – reichen oft schon aus, um den eigenen „Akku“ wieder aufzuladen. Ein entscheidender Schritt zum Schutz der eigenen Kraftreserve ist das Erlernen von Abgrenzung. Grenzen zu setzen und auch einmal Nein zu sagen ist eine Form der Selbstfürsorge. Wer zu allen Anforderungen Ja sagt, überfordert sich schnell selbst. Indem man eigene Grenzen respektiert und übermäßige Verpflichtungen ablehnt, bewahrt man die Kontrolle über die eigene Zeit und Energie. Diese Selbstfürsorge verbunden mit regelmäßiger Selbstreflexion stärken das Selbstvertrauen und helfen, die eigenen Bedürfnisse besser zu verstehen und ernst zu nehmen.



Freunde und Familie

Auch der soziale Austausch spielt eine tragende Rolle auf dem Weg zu mehr Ausgeglichenheit. Zeit mit vertrauten Menschen, der Familie oder Freunden zu verbringen und Sorgen offen zu teilen, bietet emotionalen Rückhalt. Gefühle von Zugehörigkeit und Verständnis schenken tiefe Kraft und helfen dabei, Belastungen zu relativieren.

Sollten die eigenen Entspannungs-Konzepte nicht ausreichen und anhaltende Stress- oder Angstzustände das Leben dauerhaft belasten, ist es ein Zeichen von Stärke, professionelle Hilfe einzuholen. Selbst Beratung oder auch in Bezug auf berufliche Herausforderungen Supervision in Anspruch zu nehmen, macht Sinn. Sie bieten wertvolle Unterstützung, um die persönlichen Belastungen aus einer anderen Perspektive zu betrachten, zu lösen und neue Wege aus der Anspannung zu finden.



Persönliche Strategien

Morgenrituale gehören für mich unumstößlich zu jedem gelungenen Tagesanfang. Anstatt mich von den Anforderungen des bevorstehenden Tages überrollen zu lassen, nehme ich mir gleich nach dem Aufwachen die nötige Zeit für ein besinnliches Einstellen auf alles, was kommen mag. Ich pflege ganz bewusst Gefühle von tiefer Dankbarkeit für das Leben und nutze Momente meditativer Stille, um in meiner Mitte anzukommen. Diese erste Ausrichtung schenkt mir eine innere Stabilität, die mich verlässlich durch die folgenden Stunden trägt.

Doch nicht nur am Morgen suche ich diese Anbindung. Auch mitten im hektischen Alltag baue ich immer wieder bewusst winzige Inseln der Achtsamkeit ein. Oft reichen schon kleine 1-Minuten-Pausen: Ein Glas Wasser mit voller Aufmerksamkeit trinken, den Wechsel von kaltem und warmen Wasser beim Händewaschen bewusst zu spüren oder einfach kurz am offenen Fenster zu verweilen und dem Vogelgezwitscher zu lauschen. Im Grunde genommen kommt es überhaupt nicht darauf an, was genau ich in dieser einen Minute tue. Das entscheidende Geheimnis liegt einzig darin, für einen kurzen Augenblick vollständig aus dem automatischen Funktionsmodus auszusteigen, das Gedankenkarussell anzuhalten und die Konzentration zu einhundert Prozent auf ein einziges, ganz anderes Detail zu lenken.

Zu Singen besitzt für mich eine ähnliche, magische Wirkung. Wenn meine Stimme ertönt, verbindet sie sich ganz automatisch mit einer tiefen, befreienden Atmung, die den gesamten Körper mit neuer Energie versorgt. Aus diesem Grund ist Singen für mich auch zu einem verlässlichen Hilfsmittel gegen körperliche Anspannung oder aufgestaunten Ärger geworden; es muntert das Gemüt im Nu wieder auf. Als sportlichen Ausgleich habe ich zwei Kontrapunkte für mich entdeckt, die mich auf unterschiedliche Weise fordern und stärken. Zum einen liebe ich das Schwimmen als ausdauernde, gleichmäßige Bewegung im Wasser – meinem absoluten Lieblingselement, das mich getragen fühlen lässt. Zum anderen betreibe ich Karate als intensives Ganzkörpertraining. Hier treffe ich auf eine herausfordernde Kombination aus körperlicher Anstrengung, scharfer Konzentration und schneller Reaktionsfähigkeit.

Ein besonderes wichtiger Punkt ist für mich seit nunmehr zehn Jahren eine fest eingeplante Pilgerwoche im Urlaub. Ganz egal, ob ich mich allein auf den Weg mache oder diese Zeit mit lieben Freunden teile: Das bewusste Aufsuchen spiritueller Orte schenkt mir eine beispiellose Regeneration und eine tiefe, anhaltende Freude, die noch lange nachwirkt.

Die individuellen Bedürfnisse sind entscheidend

Letztlich ist die Suche nach innerer Ruhe ein persönlicher Entwicklungsprozess. Jeder Mensch ist einzigartig; was für den einen funktioniert, muss für den anderen nicht der richtige Weg sein. Es lohnt sich, verschiedene Techniken auszuprobieren, geduldig mit sich selbst zu sein und die Pflege der eigenen inneren Welt zu einer festen Priorität im Leben zu machen.

Echte Kraft entsteht aus der Ruhe – wer sie regelmäßig kultiviert, begegnet den Stürmen des Lebens leichter mit Gelassenheit und Stärke.



Autorin:

Elfriede Zörner ist Diplom-Lebensberaterin, staatl. geprüfte Psychosoziale Beraterin, Salutovisorin®, ImpulsPro-Expertin für Supervision sowie Stress- und Burnout-Prävention. Seit 1993 bietet sie ihre Dienstleistungen in einer eigenen Beratungspraxis in Linz und seit 2012 im ca. 14-tägigen Wechsel zusätzlich auch in Bregenz an.

Weitere Infos: www.life-support.at

Fotos: © ezörner



UPGRADE Salutovision® - HERBST TERMINE 2026 !

Ein gesundes Modell findet Anklang

Unter der ÖGL-Qualitätsmarke Salutovisor/in® arbeiten in ganz Österreich bereits über 260 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 Salutovisor/in®

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 **Salutovisor/in®** in Form eines 2tägigen Seminars an.

Upgrade-Inhalte:

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



Termine 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 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, Salutovisorin®

Information und Anmeldung:

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



Spezialisieren Sie sich und werden Sie Expert:in!



Gesundheitsbild nach Dr. Harry Merl®

Das Gesundheitsbild® ist eine Vision der vollkommenen physiologischen Gesundheit des Menschen sowie eine Methode, die Sie für Ihre Klient:innen nutzen können, um gemeinsam deren eigene Zielvorstellung und Gesundheit zu visualisieren und abzurufen. Mit Luca Merl, MSc., dem Enkel von Dr. Harry Merl, erleben Sie an diesem Tag, wie das Gesundheitsbild bei Zielerreichung, Vergebungsarbeit und als Entscheidungshilfe unterstützen kann und überall und jederzeit einsetzbar ist.

13. Oktober 2026 (als 9-stündige Fortbildung anrechenbar)



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.

19. - 20. Oktober 2026 (als 16-stündige Fortbildung anrechenbar)



Trauer und Sinn

In dieser zweitägigen Fortbildung steht die Sinnlehre von Viktor E. Frankl im Vordergrund, indem die Grundlagen der Logotherapie genau behandelt werden. Die Suche nach dem Sinn spielt eine zentrale Rolle, insbesondere in der Trauer, bei Verlust und auch bei Krisen. Hier können logotherapeutische Sichtweisen einen wertvollen Beitrag zur Stabilisierung im Beratungskontext leisten.

16. - 17. November 2026 (als 16-stündige Fortbildung anrechenbar)



Fortbildungslehrgang Sexualberatung

Um im Bereich Sexualität unterstützen zu können, braucht es Empathie, Professionalität und einen sicheren Umgang in der Thematik. Nur so können Klient:innen offen über Themen sprechen, die oft als privat, intim oder sensibel empfunden werden. Die Lehrgangsinhalte umfassen sexuelle Kommunikation, Orientierung, Identität, Aufklärung, Gesundheit, Funktionsstörungen, Trauma, Missbrauch, etc. Nach Absolvierung ist eine Eintragung in die Expert:innenliste der WKO möglich.

6 Module, 16. Nov. 2026 - 22. Juni 2027



BILDUNGSHAUS VILLA ROSENTAL

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



Florian Huemer, MA
Institutsleiter





Lehrgang Sexualberatung

Start am 23. Oktober 2026 in Linz

Nach 8 Jahren Lehrtätigkeit in verschiedenen Institutionen bin ich meinem Herzen gefolgt und habe **die Akademie für göttliche Sexualität** gegründet.

Warum? Weil ich nach einer persönlichen Zäsur meine zwei Kraftquellen Spiritualität und Sexualität auch in der Sexualberatungs-Ausbildung verbinden möchte. Und weil ich davon überzeugt bin, dass Sexualberatung mehr ist als das Beheben von sg. Störungen. Es geht darum, Menschen dabei zu begleiten, ihre Sexualität bewusst zu leben und als Quelle von Lebendigkeit und persönlichem Wachstum zu entdecken.

Genau dafür habe ich eine Weiterbildung kreiert, die es in dieser Form in Österreich bisher nicht gibt: mit viel Praxis, intensiver Selbsterfahrung, inspirierenden Gastreferent*innen und einer **ganzheitlichen Sichtweise**, die Körper, Geist, Emotionen und Spiritualität miteinander verbindet. Und die selbstverständlich alles beinhaltet, was du für die Eintragung in den Expert*innenpool Sexualberatung der WKO brauchst.

Die Nachfrage nach **ganzheitlicher Sexualberatung** wächst – und in Österreich gibt es bisher nur wenige spezialisierte Expert*innen in diesem Bereich. Das bedeutet: Hier entsteht ein spannendes Berufsfeld mit großem Potenzial.

Wenn dich dieses Thema ruft und du noch einsteigen möchtest – hier findest du alle Infos: www.lehrgang-sexualberatung.at

Ich freu mich auf dich!

Doris Kaiser
www.doriskaiser.com



Und ich vergebe 1 Stipendium!

Wenn du dich dafür bewerben möchtest, schreib mir eine mail@doriskaiser.com



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



resonanz
akademie



Counseling für
Lebens- & Sinnfragen

Diplomlehrgang Psychosoziale Beratung

Integrative Beratungsmethodik mit der Vertiefung in Aufstellungsarbeit

Unsere Grundsatzausrichtung ist der integrative, humanistisch-existenzielle Ansatz.

In der Integrativen Beratung wird der Mensch als einzigartiges "bio-psycho-soziales Wesen" wahrgenommen, welches in jeder Lebensphase angelegte Fähigkeiten zum Wachstum besitzt.

Integrativ beraten bedeutet

- im Laufe des Lebens erworbene Erfahrungen und Sichtweisen der begleiteten Personen sollen in ein größeres Ganzes für ein besseres Verständnis und mehr Authentizität integriert werden
- die Auswahl der Methoden orientiert sich am Anliegen der Klientinnen und Klienten
- Beziehungsdynamiken, die sich im wertschätzenden Begleitungsprozess ergeben, dienen der angestrebten Entwicklung

Ziel des Integrativen Ansatzes ist eine ganzheitliche, flexible und kreative Unterstützung eines Menschen auf seinem Lebensweg.



Mgr.PaedDr. Ruzena Surekova, MSc

Inhaltliche Verantwortung
CLS Vereinsvorsandin



FACTS

6 Semester berufsbegleitend

Kursort Linz, ca. 25% der Unterrichtszeit ist online

180 ECTS, 870,5 Präsenzzeitstunden, 580 Std. praktische Ausbildung /fachliche Tätigkeit

Kosten: 19.650 € (davon € 4.800 direkte Verrechnung für Einzelsupervision und Einzelselbsterfahrung)

inklusive Gruppen- und Einzelselbsterfahrung (150/38 Std.)

inklusive Gruppen- und Einzelsupervision (75/25 Std.)

AUSBILDUNGSBEGINN ➤ Jänner 2027 in Linz

INFO-ABEND ➤ Mi, 21. Oktober 2026, 18 – 19.30 Uhr in Linz, Rainerstraße 15

Anmeldung: office@cls-austria.at

27 (pr)



EXPERTIN und EXPERTE werden

FORTBILDUNGEN FÜR MENSCHEN IN PSYCHOSOZIALEN BERUFEN

INTEGRATIVE AUFSTELLUNGSARBEIT

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

4 Module zu je € 600 | 25. Sept. 2026 bis 28. Feb. 2027

Systemische Aufstellungstechniken, Klassisches Familienstellen, Skulpturenstellen, Psychodramatische Sequenzen, Selbstbegegnungs-techniken,.... [Link zum Lehrgang auf der HP der Resonanzakademie](#)

SUPERVISION

OÖ | Wels Bildungshaus Puchberg | Lehrgangsleiter Walter Steindl, DSA

4 Module zu je € 600 | 16. Okt. 2026 bis 18. April 2027

PSB-Zusatzqualifikation mit Mehrwert; Fach- und Handlungskompetenz für Teams, Firmen und Einzelpersonen; erweiterte Methodenkompetenz; [Link zum Lehrgang auf der HP der Resonanzakademie](#)

PERSÖNLICHKEIT & IDENTITÄT

Wien | Haus der Philanthropie | Lehrgangsleiterin Dr. Beate M. Bruckner

4 Module zu je € 600 | 24. Okt. 2026 bis 12. Juni 2027

Persönlichkeitsentwicklung und ganzheitliche Lebensgestaltung; [Link zum Lehrgang auf der HP der Resonanzakademie](#)

Präsenz leben – Neurobiologie heilsam und ganz praktisch

Impulse für eine persönliche Weiterentwicklung im Bereich der „Präsenz“. [Link zum Seminar](#)

Linz | Samstag, 26. September 2026 | 9:30-18:30 | 8stündige LSB-Fortbildung

Vom Glück eine Frau zu sein

Entdecke für dich neue, welch Glück es ist eine Frau zu sein [Link zum Seminar](#)

Pöchlarn NÖ | Samstag, 10. Oktober 2026 | 9:30-18:30 | 8stündige LSB-Fortbildung

Die Kraft der Imagination

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte [Link zum Seminar](#)

Linz | Samstag, 17. Oktober 2026 | 9:30-18:30 | 8stündige LSB-Fortbildung

Alte Wunden durch Vergebung heilen

Erfahrungsbezogene und spielerische Auseinandersetzung mit dem prozesshaften Vorgang der Vergebung [Link zum Seminar](#)

Tragwein OÖ | Samstag, 14. November 2026 | 9:30-18:30 | 8stündige LSB-Fortbildung

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



resonanz
akademie



Counseling für
Lebens- & Sinnfragen



Jutta Christl – Barbara Kitzmüller – Erwin Kargl **Supervision im Bild**

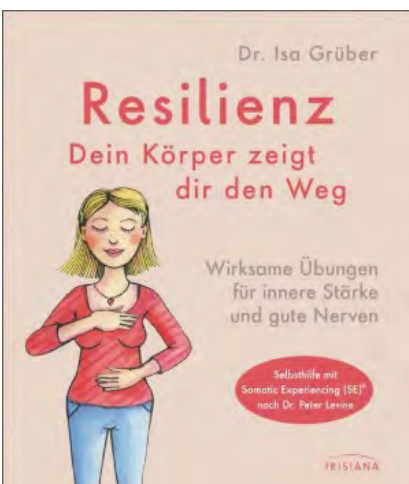
Einfach erklärte Supervisionsmethoden in Text und Bild

Supervision im Bild bietet eine praxisorientierte Sammlung von Methoden der Supervision, die sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting, Indoor und Outdoor flexibel einsetzbar sind. Die Methoden wurden sorgfältig ausgewählt, vielfach in der Praxis erprobt und orientieren sich an den unterschiedlichen Anforderungen, Zielsetzungen und Dynamiken, die in supervisorischen Prozessen auftreten können. Dabei wird berücksichtigt, dass Supervision stets im Spannungsfeld zwischen Struktur und Offenheit, Zielorientierung und Prozessdynamik stattfindet. Ein besonderer Fokus liegt auf der kreativen Weiterentwicklung bestehender Methoden. Viele der vorgestellten Ansätze sind in der Fachwelt bekannt, wurden jedoch in diesem Buch neu beschrieben und mit neuen, bildhaften Bezeichnungen versehen. Diese Umbenennungen dienen nicht der Abgrenzung, sondern der

besseren Zugänglichkeit, Verständlichkeit und Anschlussfähigkeit – insbesondere für Menschen, die mit unterschiedlichen Zielgruppen arbeiten. Die kreative Sprache soll dazu einladen, Methoden nicht nur anzuwenden, sondern sie auch weiterzudenken und an den eigenen Stil anzupassen. Die vorgestellten Methoden sind bewusst vielfältig und adaptierbar gehalten. Sie lassen sich je nach Kontext, Anliegen und methodischer Haltung individuell anpassen. Ziel ist es, die Zielgruppe vom Buch in ihrer professionellen Rolle zu stärken und ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie Reflexionsprozesse wirksam, ressourcenorientiert und partizipativ gestalten können

tribution GmbH (01.Jän.2026) 1. Auflage

ISBN: 978-3384639165, Softcover, Taschenbuch, 149 Seiten, EUR 29,-



Dr. Isa Grüber

Resilienz: Dein Körper zeigt dir den Weg

Wirksame Übungen für innere Stärke und gute Nerven

Resilienz ist die Fähigkeit, sich bei Stress und in schwierigen Lebenslagen zu regulieren und in die eigene Mitte zurückzubringen, den Kopf freizubekommen, wieder klar zu denken und handlungsfähig zu werden. Wir erkennen Resilienz an einem klaren Kopf und einem energiegeladenen Körper.

Mit diesem Buch üben Sie, feine positive Signale Ihres Körpers wahrzunehmen, zu verstärken und damit den Weg in Richtung Resilienz einzuschlagen. Sie lernen, wie Sie mit Stress umgehen können und erleben, wie Ihr eigener Körper zur Kraftquelle wird. Das Buch bietet Hilfe bei Stress, Anspannung sowie kleinen und größeren emotionalen Krisen.

Die anschaulich bebilderte Übungen unterstützen die psychische Selbstregulation.

Irisana Verlag (18.Okt.2021) 1. Auflage

ISBN: 978- 424154092, Taschenbuch, 144 Seiten, EUR 16,50



Thomas Küchler

HIRNgeküsst

Nützliche Tools zur Veränderung von inneren Bildern, Mindsets und Glaubenssätzen

„Das haben wir schon immer so gemacht!“, „Ich kann das nicht!“, „Das tun die nur, um uns zu schaden!“: Unsere Köpfe sind oft voll von ungünstigen Denkkonstruktionen und inneren Blockaden, die uns das Leben nicht gerade leichter machen. Was tun, wenn sich dieser „Hirnstuss“, wie Tom Küchler es wohlwollend nennt, sich auf unser Wohlbefinden und unsere zwischenmenschlichen Beziehungen niederschlägt? Wenn wir gereizt, gestresst und unkonzentriert sind? Wenn es uns körperlich schlecht geht? Dann ist es höchste Zeit, die eigenen Gedanken unter die Lupe zu nehmen und sich von hinderlichen Glaubenssätzen zu befreien. Wie das geht und wie aus dem Hirnstuss ein Hirnkuss wird, verrät Tom Küchler in diesem Buch. Er stellt zahlreiche praxiserprobte Tools und Methoden vor, die dabei helfen, innere Landkarten und Bilder zu erkunden und Möglichkeiten auszuloten, das eigene Mindset zu verändern. Hin und wieder lässt sich unser Umfeld nicht umgestalten, wohl aber unser Denken!

Vandenhoeck & Ruprecht (17.Apr.2023) 1. Auflage

ISBN: 978- 3525408650, Taschenbuch, 117 Seiten, EUR 29,-



Maria Lederer, BEd

Auf der Suche nach dem Himmel!

Kinder in ihrer Trauer begleiten

Wenn Kinder mit Verlust, Abschied oder Tod konfrontiert werden, gerät ihre vertraute Welt oft aus dem Gleichgewicht. Gefühle wie Traurigkeit, Angst, Wut oder Verwirrung können entstehen. Viele Erwachsene fühlen sich in solchen Momenten unsicher und fragen sich: Wie kann ich ein Kind in seiner Trauer wirklich unterstützen? Welche Worte helfen und welche vielleicht nicht?

„Auf der Suche nach dem Himmel“ verbindet fundiertes Wissen über Trauerprozesse im Kindesalter mit verständlichen Erklärungen und praktischen Impulsen für den Alltag. Es richtet sich an Eltern, Lehrkräfte, Pädagog:innen, Trauerbegleiter:innen sowie alle Menschen, die Kinder in schwierigen Lebenssituationen unterstützen oder selbst von einem Trauerfall betroffen sind. Als psychosoziale:r Berater:in erhalten Sie einen umfangreichen Überblick zum Thema „Trauer, Tod und Sterben“ sowie nützliche Rituale und Impulse, die Sie mit Ihren Klient:innen durchführen oder als Unterstützung mit nach Hause geben können.

Independently Published (26. März 2026)

ISBN: 978-3200111448, Taschenbuch, 177 Seiten, EUR 19,90