info@lebensberater.at

PSYCHE | ERNÄHRUNG | BEWEGUNG

Nr. 76 / Juli 2021

Inge Patsch: EigenSINN stärkt Lebenssinn.....Seite 05
Barbara Fetz: Kinder brauchen starke Eltern.....Seite 10
Hitthaller/Pargfrieder/Freimüller: Das 2. Gehirn.....Seite 13
Florian Huemer: Qualitätskriterien für Lehrgänge.....Seite 18

ImpulsPro

ÖGL Österreichische Gesellschaft für Lebensberatung

INHALT

PSYCHE | ERNÄHRUNG | BEWEGUNG

Vorwort: Revival 03

Nachruf: Gottfried Huemer, MSc 04

Inge Patsch: EigenSINN stärkt Lebensinn (SAL) 05

Barbara Fetz: Kinder brauchen starke Eltern (LSB) 10

A.Hitthaller/D.Pargfrieder/R.Freimüller: Das 2. Gehirn – Teil1 (EWI) 13

Florian Huemer: Qualitätskriterien für Lehrgänge (Studie) 18

WB: Akademie Kind-Jugend-Familie – Positive Psychology Coach (T) 21

WB: Training-Beratung – Fit im Training (T) 22

WB: Martin Fuhrberg: Lehrgänge Aufstellung & Authentisch Leben (OÖ) 23

WB: Villa Rosental – Expertenlehrgänge / MasterUpgrade (OÖ/STK) 25

WB: Inge Patsch – Lehrgänge Logovision® & Supervision (T) 26

WB: Loretz-Coaching – LG Identitätsorientiertes Psychotrauma (VBG) 27

WB: LSB Studio –Expertenlehrgänge Supervision & Paarberatung (KTN) 29

WB: ISYS – LG Burnout & Coaching & Syst. Modell (KTN) 30

WB: CLS – LG Stressmanagement & Aufstellung (W/NÖ/OÖ/S) 31

WB: Salutogenese Zentrum – SALKom® (Bayern) 32

Literaturimpuls: S.Grübl – Neurodings zeichnen für Einsteiger und Fans 33

Literaturimpuls: V. Frankl – Über den Sinn des Lebens 34

Literaturimpuls: E. Mayer – Das zweite Gehirn 35

Literaturimpuls: I. Beck – Starke Kinder, starke Eltern 35

Impressum und Redaktionsschluss 12

Revival – Was wir wieder aufleben lassen wollen und was wir aus dem letzten Jahr weiterführen können

Elfriede Zörner
Präsidentin der ÖGL

Foto © Atelier Mozart

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Was war es, worauf haben Sie sich am meisten bei der Lockerung der Corona-Maßnahmen gefreut? Die Erleichterung der Maskenpflicht? Essengehen mit der Familie oder mit Freunden? Ein Kaffeehausbesuch? Die Reisefreiheit?

Für mich war es der Händedruck; endlich wieder zur Begrüßung, zum Abschied die Hand reichen können und über meinen Tastsinn besser wahrnehmen zu können, wie es der anderen Person im Moment geht.

Ja, es gibt gar manches, worüber wir froh sind, wenn wir es aufleben lassen können. Es gibt auch einige Erfahrungen, die wir aus dem letzten Jahr weiterpflegen können, beispielsweise der leichte fachliche Austausch über Online-Medien. So habe ich die eine oder andere Weiterbildung im Netz besucht wie das tolle Seminar „Die Kunst des Erklärens“ beim Mathematiker & Denker Dr. Bruno Buchberger, eine erfrischende Fachgruppentagung von LSB OÖ mit Dr. Noni Höfner über Provokation oder den sehr lebendigen, ersten Stammtisch der Vorarlberger FG über Werte und Essverhalten (gestaltet von Mag.ª Angelika Stöckler, Gabriele Kofler und Daniel Keckeis, BSc), mit Fachvorträgen inklusive Publikums-Interaktionen, ohne von A nach B fahren zu müssen, also umweltschonend und zeitsparend. Auch wenn das persönliche Treffen durch nichts ersetzt werden kann, manchmal ist ein Online-Meeting eine gute Alternative.

Daher finden Sie in dieser Ausgabe interessante Weiterbildungsangebote aus dem ganzen Bundesgebiet und Bayern – überwiegend live und vor Ort zu den unterschiedlichsten Themenkreisen. Viel Freude beim Auswählen!

Doch auch an Fachinformation (ergänzt durch Literaturimpulse auf den letzten Seiten) können wir Ihnen wieder einiges bieten: **Logotherapeutin Inge Patsch** regt uns zu **EigenSINN** an. Dass diese Bewusstwerdung am besten bereits Kindern in die Wiege gelegt werden soll und dazu ein Vorleben der Eltern gehört, zeigt **Kollegin Mag.ª Barbara Fetz** mit ihrem Artikel **„Starke Eltern“** auf. Haben Sie sich schon mit **Ihrem zweiten Gehirn** näher befasst? Lesen Sie darüber den ersten Teil einer spannenden **Serie von Mag.ª Ariane Hitthaller, MSc, Mag.ª Doris Pargfrieder und Roland Freimüller, MSc.** Sehr aufschlussreich ist speziell für Lehrgangsanbieter eine Studie über **Qualitätskriterien für die Auswahl eines Ausbildungsinstitut von Florian Huemer, MA.**

Wie wichtig es ist, im Hier und Jetzt zu leben und dankbar für die Begegnungen zu sein, können Sie in meinen Gedanken an Gottfried gleich auf der nächsten Seite lesen!

Im Namen des ganzen Vorstandes
Wünsche ich Ihnen einen persönlichen Gewinn aus dieser Lektüre und einen recht freudvollen Sommer!

Elfriede Zörner
Präsidentin der ÖGL

Foto: © ezörner

Nachruf für unseren lieben Freund Gottfried

Vor kurzem mussten wir Abschied von einem für uns alle besonders wertvollen Menschen nehmen, von Gottfried, den wir geschätzt und geliebt haben. Wir sind alle zutiefst betroffen darüber, dass er so früh aus unserer Mitte gerissen wurde – aus einem Leben, das er enorm tatkräftig und sehr gerne gelebt hat.

Ich erinnere mich noch gut daran, als er sich gleich 2003, als er noch ganz in der Startphase als Diplom-Lebensberater und im Aufbau seines Bildungshauses Villa Rosental war, um die Aufnahme als Mitglied bei der ÖGL bewarb.

Bereits 2006, also nur 3 Jahre später, als es darum ging, den Gedanken der Salutogenese, der Gesundheitsförderung, in Firmen zu bringen, wurde Gottfried Vize-Präsident der ÖGL und wir haben gemeinsam in vielen arbeitsreichen, ehrenamtlichen Stunden ein Pilotprojekt erarbeitet, das den Gesundheitspreis des Landes OÖ erhielt.

Mit seinem mitreißenden Elan und seinen auf die Zukunft gerichteten Ideen war er nun gut 15 Jahre mit mir im Vorstand, um engagiert für unsere Berufsgruppe aktiv zu sein. Er initiierte Netzwerk-Treffen zum Erfahrungsaustausch sowie Aus- und Weiterbildungsveranstaltungen, bei denen er sein umfangreiches Wissen mit viel Herz und Humor einbrachte. Er war es auch, der uns zeigte, wie wichtig es ist, Erfolge mit einem geselligen Fest zu feiern, dies besonders gerne in der Villa Rosental, die er gemeinsam mit seiner lieben Frau Gerti, zu einem Schmuckstück auf- und ausgebaut hat.

Und so ist es nicht verwunderlich, dass viele Kolleginnen und Kollegen ihn kennen und schätzen gelernt haben und so wie ich seine wertvolle Freundschaft erfahren durften.

Gottfried hatte immer viel Verständnis und Mitgefühl für andere, stand dennoch mit beiden Beinen im Leben, konnte über eigene Schwächen und Unzulänglichkeiten lachen. Seine Kraft schöpfte er einerseits aus seiner spirituellen Einstellung und seiner Freude über die Natur – die Kapelle und der schöne Garten in der Villa Rosental sind ein Zeugnis dafür – und andererseits aus seiner Familie. Gerne hat er mit liebevollem Stolz von seinen Kindern und Enkerln erzählt und war sehr dankbar für die starke, tragende Liebes-Beziehung mit seiner lieben Frau Gerti!

ÖGL-Kollege Roland Freimüller hat es treffend ausgedrückt: „Wer Dich, Gottfried, kannte, wird Dich nicht vergessen, denn Du hast mit Deiner einzigartigen, menschlichen Art und mit Deinem ganzen Wirken immer unweigerlich auch Spuren hinterlassen!“

Lieber Gottfried, danke für Deinen Einsatz, die gemeinsame Arbeit,
die gemeinsame Zeit und für Deine wertvolle Freundschaft!
Wie schön, dass auch Dein Lebenswerk, die Villa Rosental,
durch Deinen Sohn Florian weitergedeiht.
Wir werden Dir ein liebevolles Andenken in unseren Herzen bewahren!

Elfriede

EigenSINN stärkt LebensSINN[1]

von Inge Patsch, Logotherapeutin, Axams

„Das Sinnlosigkeitsgefühl nimmt überhand.

Immer mehr Menschen sind es, deren Suche nach Sinn eine vergebliche ist. Das Sinnlosigkeitsgefühl tritt in Erscheinung in Form von Langeweile und Gleichgültigkeit, wobei sich Langweile definieren ließe als Mangel an Interesse, nämlich einem Interesse an der Welt, während sich Gleichgültigkeit definieren ließe als Mangel an Initiative, also der Initiative, in der Welt, an ihr etwas zu verändern." (Viktor E. Frankl)

Welche Gedanken tauchen in mir auf, wenn ich das Wort Eigensinn höre? Die Erinnerung an eine Ermahnung? „Sei nicht so eigensinnig!" Oder: „Ist doch klar, ohne eigenen Sinn werde ich nicht gut leben können!" Sich diesem Begriff zu widmen, lohnt sich.

Auf der Suche nach dem Gegenüber des Eigensinns meldete sich der Gemeinschaftssinn. Dazu fiel mir sofort eines meiner Lieblingszitate von Viktor Frankl ein: „Die Individualität geht in der Gemeinschaft auf und in der Masse unter." Individualität und Eigensinn sind gute Dinge. Doch wie alle guten Dinge verlieren sie das „Gute", wenn sie übermäßig gelebt werden.

Wird das Individuelle zum Wert, der alles andere in den Schatten stellt, verwandelt sich Individualität in Individualismus. Vor den „Ismen" hat Viktor Frankl immer wieder gewarnt, da sie sich irgendwann zum Tyrannen aufspielen. Das gilt für den Egoismus ebenso wie für den Fundamentalismus.

In seinem Buch „Der leidende Mensch" schreibt Frankl: „Übrigens ist jeder «Ismus» ein Nihilismus: Ob nun der Biologismus meint, alles sei vom Biologischen her zu erklären, oder der Soziologismus vom Soziologischen her oder der Psychologismus vom Psychologischem her – immer wieder haben wir es mit Reduktionen auf ein «nichts als» zu tun. Niemals darf das Vitale, das Soziale, das Seelische und das Menschliche zu einem Götzen gemacht werden."

Vielleicht liegt es daran, dass bestimmte Verhaltensweisen so vergötzt werden, dass bei Nichterfüllung nur mehr die Verzweiflung bleibt. Nun leben wir in einer Zeit, in der die Suche nach dem richtigen Leben auf dem Weg zum Glück einem fanatischen Bemühen gleicht, welches sich selten erfüllt. Weder Ratgeber noch Rezepte ahnen etwas von meinem eigenen Sinn. Gewusst-Wie Strategien wissen nichts von meinen körperlichen Fähigkeiten. Vor allem haben allgemein gültige Rezepte keine Ahnung von meiner Seele.

Der gute Eigensinn beginnt damit, dass ich mir meines Körpers bewusstwerde, ihn wahrnehme und von ihm nichts verlange, was mir und ihm schadet.

Die Wertberührung spielt in der Logotherapie eine ganz besondere Rolle. Darunter verstehen wir, das Berührt-Werden von Menschen, von Musik, Literatur, Malerei, von Natur und vielem mehr. Viktor Frankl hat betont, dass wir nicht wollen wollen können. Staunen über die Vielfalt des Lebens öffnet die Seele und sie lässt sich berühren.

[1] Zusammenfassung des Abends (09.06.2021) von und mit Inge Patch im Tiroler Institut für Logotherapie

Eine gute Seelennahrung besteht aus jenen Dingen, die mich interessieren, berühren, mich begeistern und die ich deshalb pflege.

Mein Leben muss anderen nicht gefallen, doch ich entscheide, wofür ich leben möchte und wofür nicht. Sich Gedanken zu machen über das eigene Wofür ist ein sehr lohnender Weg zu einem sinnvollen und gelingenden Leben.

EigenSINN FORDERT Respekt vor meinem Wofür, für das Wertvolle im Leben

Seiner eigenen Würde gibt Ausdruck, wer die Würde andere Menschen respektiert. (Richard von Weizsäcker)

Unser Dasein erfüllen wir mit Sinn, indem wir Werte verwirklichen. So beschreibt Viktor E. Frankl die Möglichkeit, Leben sinnvoll zu gestalten. Das Verwirklichen von Werten hängt mit unserem Interesse für die Vielfalt des Lebens zusammen. Dazu brauchen wir körperliche Fähigkeiten UND seelische Berührbarkeit. Nicht das Wohlbefinden ist die Voraussetzung für ein gelingendes Leben, sondern das Bewusstsein, wofür ich leben will und wofür nicht. Also was will ich leisten und was kann ich genießen. Ist weder Leistung noch Genuss möglich, bleibt laut Frankl immer noch die Änderung der eigenen Einstellung.

Solange wir unseren Alltag gut bewältigen, denken wir nicht daran, dass es auch anders sein könnte. Sobald unser Körper Unbehagen oder eine Erkrankung meldet, lehnen sich die meisten Menschen auf. Die Tatsache dieser Auflehnung ist der Beweis für ein grundgelegtes Wissen in uns selbst: Die Gewissheit, etwas fehlt. Oft bemerken wir erst im Mangel, was unser Körper leistet und wie groß unsere seelische Widerstandskraft ist.

Man muss jedes Zuviel, jedes Überschreiten des eigenen Maßes büßen, man darf ungestraft weder im Eigensinn noch im Anpassen zu weit gehen. (*Hermann Hesse)*

Anpassung an den Gehorsam ist zu befragen

Das eigene Wofür zu respektieren, lernen die wenigsten in der Kindheit. Arno Gruen schreibt in seinem Buch „Wider den Gehorsam“: „In Familien, in denen Machtstrukturen bereits die frühkindliche Entwicklung prägen, wird Gehorsam zur Basis der zwischenmenschlichen Beziehung. Besitz und Macht werden dadurch zur einzigen Wirklichkeit der Lebenswelt. Sie bilden den Nährboden für die politischen Konsequenzen, durch die sich reflexartiger Gehorsam, Obrigkeitshörigkeit und eingeschränktes Denken entfalten können.“

Im Gehorsam verzichten wir auf unseren Eigensinn und folgen der Autorität. Autoritäten setzen sich meistens in Szene und das bringt Menschen dazu, ihnen mehr zu glauben als sich selbst. Es sind Dramatisierungen, die Menschen dazu bringen, jenen zu glauben, die mit der Angst vor der Zukunft drohen. Das beleidigte Schweigen ist nur eine Spielart des Dramas. Andere zeigen sich als Drohungen in Form von Gruselpropaganda und Aggressivität.

Auch Beliebigkeit lässt Wofür ersticken

Das Obrigkeitsdenken, welches in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts viele geprägt hat, hat sich in der zweiten Hälfte radikal verändert und damit auch der Begriff Autorität. Derzeit hat man den Eindruck, dass sich Antiautorität und Laissez-faire in eine eigene Art von Fundamentalismus verwandelt haben. Nur nicht festlegen und ja keine Verbindlichkeit. Doch Distanz zur Autorität des Gehorsams ist noch kein sinnvoller Weg im Umgang mit dem eigenen Wofür. Auf dem Weg zum eigenen Sinn brauchen wir mehr.

Wir brauchen Eigensinnige, die sich zeigen

„Ich hatte das Gefühl, mein ganzes Studium basiert auf dem Wörtchen «man» – und auf Regeln, was man alles tun sollte und was man nicht tut. Ich wollte wissen, was ich tun wollte. Ich wollte anders sprechen, andere Sachen lernen.“ Von Igor Levit, dem Pianisten, stammt diese Schilderung. Florian Zinnecker erzählt er im Buch „Hauskonzert“ von seinem Weg zum eigenen Sinn.

Der Wechsel zu einem neuen Klavierlehrer brachte Igor dazu, auch schnelle Stücke zu spielen. „Mir wurde mal gesagt, ich könne das nicht.“ Sein neuer Lehrer sagt: „Spinnst du? Fang endlich an, du kannst das doch alles.“

Igor Levit entdeckt Ferruccio Busoni (1866 – 1924) und dessen Buch „Entwurf einer neuen Ästhetik der Tonkunst“. Busoni war Pianist, Komponist und Musikpädagoge und schrieb: „Die Gesetzgeber verlangen, dass der Vortragende die Starrheit der Zeit wiedergebe, und erachten die Wiedergabe für umso vollkommener, je mehr sie sich an die Zeichen hält. Läge es nur in der Macht der Gesetzgeber, so müsste ein und dasselbe Tonstück stets in ein und demselben Zeitmaß erklingen, sooft, von wem und unter welchen Bedingungen es auch gespielt würde. Es ist aber nicht möglich, die schwebende expansive Natur des göttlichen Kindes widersetzt sich; sie fordert das Gegenteil. Jeder Tag beginnt anders als der vorige und doch immer mit einer Morgenröte.“

Was sich zeigen kann, muss sich nicht behaupten

Liegen mir jene Dinge, die meine Seele nähren, am Herzen, dann werde ich sie pflegen. Ich werde mit ganzem Herzen hin und wieder jene Musik hören, die mich berührt. Interessiert mich ein Buch, dann nehme ich mir Zeit, es zu lesen und gute Filme anzuschauen, dafür gibt es ein reiches Angebot in diversen Mediatheken.

Sich die Zeit für einen Spaziergang zu nehmen, gehört in das Reich der unverdienten Geschenke. Die Natur ist für uns da, wir müssen sie nicht verdienen. Es keine großartige Leistung erforderlich, sich anzuziehen und ohne bestimmtes Ziel zu gehen, aber mit ganzem Herzen.

Demgegenüber können wir Dinge, die wir täglich tun, manchmal nur mit halbem Herzen bewältigen. Wer jeden Tag für seine Familie kocht, dem gehen die Ideen aus und wenn es noch so viele Rezepte gibt. Der Alltag ist eine Art automatischer Radiergummi für das, was uns am Herzen liegt. Gerade deshalb ist es sinnvoll, die eigenen Gewohnheiten zu betrachten.

Dort, wo zu viel Müssen herrscht, geht das Mögen verloren und der Eigensinn meldet sich eventuell als hartnäckige Übellaunigkeit. Dies ist bekanntlich ein sicheres Zeichen dafür, dass man gegen seine Bestimmung lebt.

Eigensinn bedeutet Freiheit trotz(t) Schicksal

Ich habe zum Glück schon in meiner Kindheit vermittelt bekommen, dass mein Wert nicht von meiner Nützlichkeit, „VerWERTbarkeit“ oder Leistung abhängt. (Samuel Koch)

Eigensinn als Bewältigung des Schicksals

Samuel Koch ist seit seinem Unfall im Jahr 2010 in der Sendung „Wetten, dass..?“ gelähmt. In seinem Buch „Steh auf Mensch“ schildert er, dass zur Resilienz wesentlich mehr dazu gehört, als einige Regeln zu befolgen: „Es gibt kein Rezept dafür, wie man resilient wird. Genauso, wie es keines dafür gibt, wie man glücklich wird.“

Durch das gesamte Buch ziehen sich – wie ein roter Faden – Gedanken von Viktor Frankl. „Resilienz betrachtet Frankl nicht als Ziel, sondern als Nebenprodukt einer bedingungslosen Sinnoffenheit."

Es ist fast ein Plädoyer für den Eigensinn: „Einer der ‚Stehauf-Faktoren', die Viktor Frankl bei den KZ-Insassen entdeckte, war die Fähigkeit zur Selbsttranszendenz – also die Fähigkeit, die Existenz von etwas Größerem als mich selbst anzuerkennen, etwas, was über mich hinausweist. In einem Mangel an Selbsttranszendenz sah Viktor Frankl ein Hauptübel unserer Zeit. Er hielt seine Patienten dazu an, nicht die Frage zu stellen: ‚Was will ich vom Leben?', sondern ihre Umkehrung: ‚Was will das Leben von mir?'"

Genau diese Frage konfrontiert uns erneut, mit dem WOFÜR. Habe ich mich schon einmal gefragt, wofür ich leben möchte? Oder worauf möchte ich am Ende dieses Jahres zurückschauen? Diesem Wofür Zeit zu schenken ist eine der sinnvollsten Möglichkeiten, die wir haben.

In der Poesie finde ich sehr oft viel Inspiration. Gedichte zu lesen, befreit vom einseitigen Denken und lässt in uns Ideen entstehen, die mit Nachdenken nicht auftauchen. Von Theodor Fontane stammt der Satz: „O lerne denken mit dem Herzen, und lerne fühlen mit dem Geist."

Ein Gedicht von Theodor Fontane

Man wird nicht besser mit den Jahren,
Wie sollt' es auch, man wird bequem
Und bringt, um sich die Reu' zu sparen,
Die Fehler all in ein System.

Das gibt dann eine glatte Fläche,
Man gleitet unbehindert fort,
Und allgemeine Menschenschwäche
Wird unser Trost- und Losungswort.

Die Fragen alle sind erledigt,
Das eine geht, das andre nicht,
Nur manchmal eine stumme Predigt
Hält uns der Kinder Angesicht.

Ein Vierzeiler von Erich Kästner

Ein Mensch der Ideale hat,
der hüte sich, sie zu erreichen,
sonst wird er eines Tags anstatt
sich selber andren Menschen gleichen.

Und aus einem Liedtext von Erika Pluhar

Lass es zu, dass du an einem Abend sterben willst.
Und lass es zu, dass du am nächsten Morgen Kräfte fühlst.

Lass es zu, dass die Enttäuschung dich nicht mürbe macht.
Lass es zu, dass deine Skepsis deinen Wunsch bewacht.

Lass es zu, dass du ein Mensch bist und kein Wundertier.
Lass es zu: Dein Leben – heute, jetzt und hier.

Die Uhr als Störfaktor des Eigensinns

09

„Mit dem mechanischen Gerät Uhr und dessen neutraler, qualitätsloser Zeitansage zieht der Geist der Messbarkeit und Verrechenbarkeit ins Leben ein. Die Zeit bekommt einen Preis.“ Drei kluge Männer haben sich dem Thema Zeit gewidmet und dabei ist ein lesenswertes Buch entstanden. „Seit das Geld das Maß aller Dinge ist, haben die Zeit und das menschliche Tun ihr Maß verloren. Die Moderne, und daran ist die Uhr nicht unbeteiligt, ist eine Zeitepoche zunehmender Unbescheidenheit, wachsender Demutsverweigerung und steigender Maßlosigkeit.“

Doch Aufzählen von fehlgeleitetem Streben ist den Herren nicht genug. Sie erinnern an unseren Eigensinn: „In einer Welt, in der die Menschen danach trachten, möglichst alle Optionen im Blick zu haben, um in einer ungewissen Zukunft bloß nichts zu verpassen, merken sie häufig nicht, dass sie genau dadurch das Allerwichtigste verpassen: Ihr eigenes Leben.“

Eine kreative Möglichkeit wäre den Begriff Zeit, mit dem Wort Leben zu ersetzen. Dann klingt „Tut mir leid, ich habe keine Zeit!“ einigermaßen schräg: „Tut mir leid, ich habe kein Leben!“

Immer wieder, wenn ich mein Handy auflade, denke ich mir, dass ich einiges an Energie verbrauche. Neben China, den USA, der Europäischen Union tragen mobile Geräte wie Handys oder Ähnliches zum weltweit größten Energieverbrauch bei. Seitdem ich dies gelesen habe, überlege ich, ob ich ein SMS oder WhatsApp schreibe. Die Gewohnheit ständig das Handy dabei zu haben, kann ich mir auch wieder abgewöhnen und ich mache dies immer öfter.

Seit zwanzig Jahren besitze ich keine Uhr und in meiner Wohnung hängt auch keine. Arbeite ich im Büro, dann erinnert mich mein Computer und wenn ich frei habe, lerne ich „zeitlos“ zu leben und wähle den Eigensinn, der nicht messbar ist.

Autorin:

Inge Patsch, *Logotherapeutin mit eigener Praxis, hält zahlreiche Vorträge und Seminare im In- und Ausland, Autorin mehrerer Bücher u.a. Logik des Herzens“ (Tyrolia Verlag 2011, sowie als Topos Taschenbuch 2014), „Mehr als glücklich“ (Topos Taschenbuch 2016), „Vertrau auf dein Gefühl“ (Topos Taschenbuch 2017). 2002 gründete sie das Tiroler Institut für Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl. Sie lebt und arbeitet in Axams/Tirol*

……Fotos: © www.ingepatsch.at

© ezörner

Aktuelles Zitat aus dem Interview von Jakob Simmank mit Psychiater **Adam Kaplin** in der „Zeit“ vom 11.Juni 2021:

„Studien legen nahe, dass, wer Sinn im Leben spürt, in der Folge seltener Schlaganfälle und Herzinfarkte bekommt… Das ist ein gigantischer Effekt. Wenn Sie mich fragen, ist das – sollte es sich bewahrheiten – eine der größten Entdeckungen der Medizin seit Langem.“

Wir brauchen starke Kinder – Wir brauchen starke Eltern

Von Mag.ª Barbara Fetz

Kinder brauchen Geborgenheit und Orientierung für ein gelingendes Leben, und dabei kommen Eltern immer mehr unter Druck. Sie sind dafür verantwortlich, ihren Kindern Lebenskompetenzen zu vermitteln, aber gleichzeitig führen Erziehungsdruck, Bildungsdruck und gesellschaftlicher Druck ganz allgemein, ebenso wie die kaum zufriedenstellende Vereinbarkeit von Familie und Beruf, aber auch der finanzielle Druck zu den Nöten der Eltern.

Ständig ändern sich in unserer schnelllebigen Welt Normen und Werte, Erziehungsstile und Trends, wie man am besten ins gesellschaftliche Leben passt. Eltern zu sein, ist eine ganz herausfordernde Aufgabe und es bedarf sehr vieler Kompetenzen, die aber nicht erlernt, sondern einfach vorausgesetzt werden. Man wächst sozusagen in diese Rolle hinein und muss dann nach bestem Wissen und Gewissen agieren. Dieses TUN ist aber auch für die ganze Gesellschaft von großer Bedeutung, denn aus den Kindern sollen ja später eigenverantwortliche und lebenstüchtige Erwachsene werden.

Kinder brauchen, um reifen zu können, konstruktive Vorgaben der Erwachsenen, denn sie erlernen durch deren Handlungen das soziale Miteinander. Das führt zu Stabilität und gibt Orientierung, was ihnen wiederum dabei hilft, ihren Platz in der Gemeinschaft zu erfahren. Somit ist der Job, den Eltern bewältigen müssen, zweifelsohne einer der wichtigsten überhaupt. Viele Eltern fühlen sich jedoch in ihrer Erziehungsfunktion überfordert und manchen ist leider auch die Verantwortung, die sie haben, nicht gänzlich bewusst.

Familie ist als primäre Sozialisationsinstanz von besonderer Bedeutung für die Bildung und Entwicklung der Kinder. Aber nicht alle werdenden Eltern haben die gleichen Voraussetzungen für ihre Elternschaft. Die eigene Familiengeschichte, Vorbilder aus eigener Kindheit/Jugend, die Zugehörigkeit innerhalb des jeweiligen Systems, die eigene Rollenwahrnehmung, all das spielt eine entscheidende Rolle, wie man selbst als Vater/Mutter agieren kann. Es hat Einfluss auf die erzieherischen Maßnahmen und somit auf die Wesensbildung des Kindes.

Die **stabile Identität** als Kern der Persönlichkeit stellt eine wichtige Grundvoraussetzung dar. Vier wichtige Fragen sollten sich daher Eltern stellen und sie beantworten können:

1. Woher komme ich?
2. Wohin gehe ich/will ich gehen?
3. Warum mache ich das?
4. Wie mache ich es?

Sich selbst zu finden, zu akzeptieren und ein positives Bild von sich selbst zu haben, ist von entscheidender Bedeutung. Dieser Bewusstwerdungsprozess ist nötig, um ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln und authentische Entscheidungen treffen zu können.

Die Fähigkeiten zum Verhandeln, zum Grenzen setzen und zum Zuhören sind wichtige Aspekte in der Kindererziehung. Wenn Eltern unsicher sind, können sie keine klare Struktur vorgeben, keine Grenzen setzen. Wenn Eltern ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse nicht benennen können, werden auch die Kinder nicht lernen, über ihre Gefühle zu sprechen. Eltern sind die Vorbilder ihrer Kinder, von ihnen bekommen sie in erster Linie das Gerüst für ihr weiteres Leben mit.

Kinder brauchen warmherzige und aufmerksame Eltern, die ihnen gleichzeitig klare Regeln und Werte vermitteln.

Und hier sind wir schon beim nächsten wesentlichen Punkt – den **Werten** innerhalb von Familien**.** Sie sind die stabile Grundlage für ein gelingendes Zusammenleben und in der Folge sind sie auch richtungsweisend für die gesellschaftliche Entwicklung, denn Werte können die Gesellschaft prägen, sie haben somit soziale Bedeutung.

Verlässlichkeit, gegenseitiger Respekt, Ehrlichkeit, Vertrauen, Verantwortung, Empathie und ein wenig Gelassenheit, könnten die Eckpfeiler sein, an denen man sich orientiert.

Jede Familie entwickelt jedoch ihre eigenen Prinzipien. Es geht hier nicht um richtig oder falsch, sondern darum, die Grundlagen im Auge zu behalten, die für ein gelingendes Zusammenleben in der Familie nötig sind. Wichtig ist nur, dass es überhaupt ein Werteverständnis gibt und danach gehandelt wird. Es bildet quasi die Navigationspunkte, die bei allen Fragen des Familienalltags richtungsweisend sind und ganz selbstverständlich an die Kinder weitergegeben werden, wenn sie Teil des Alltags werden und danach gelebt wird. Kinder lernen Werte nämlich nicht durch Reden, sondern durch Handeln – praktisch und lebensnah durch die Vorbildfunktion der Eltern.

Die Auseinandersetzung mit den eigenen Wertvorstellungen und Erziehungszielen ist hier von Nöten. D.h., sich selbst zu beobachten und zu hinterfragen, welche Werte man selbst als wichtig erachtet, was man sich für seine Kinder wünscht und inwiefern man auch tatsächlich danach lebt, ist entscheidend.

Es braucht einen anleitenden Erziehungsstil, der weder autoritär noch antiautoritär ist. Es braucht Liebe, Geborgenheit, Orientierung und Sicherheit. Das funktioniert durch Klarheit und Grenzen und verschafft die „Wurzeln“, die Kinder benötigen, um fest im Leben stehen zu können.

Starke Eltern, die dies vermitteln, bedeuten in der Folge starke Kinder, die ein zufriedenes selbstbestimmtes und glückliches Leben führen können.

Bei all den Dingen, für die man als Mutter/Vater verantwortlich ist, darf aber auch ein gewisser „gesunder“ Egoismus sein. Denn auch mal den eigenen Bedürfnissen nachzugehen und sich nicht nur in der Elternrolle aufzuopfern, ist bedeutend für die ausgewogene Beziehungsebene zwischen Eltern und ihren Kindern. Beide Seiten haben Bedürfnisse, die beachtet und gestillt werden wollen. Keine soll dabei zu kurz kommen.

Wenn ein Part aus dem Lot ist, also entweder das Kind zu wenig Beachtung, Liebe, Wertschätzung bekommt, oder aber auch die Mutter/der Vater, bildet sich Konfliktpotential, das große Probleme aufwirft. Daher müssen auch Eltern sich Freiräume schaffen, in denen sie Kraft tanken und die nötige Energie für ihre Aufgaben schöpfen können.

Fakt ist, Eltern brauchen Anerkennung und Wertschätzung ihres Lebenskonzeptes und konkrete Hilfsangebote, um in ihrer Rolle und ihrem elterlichen Handeln gestärkt zu werden, denn ein gestärktes Selbstwertgefühl bei den Eltern ist auch ein guter Nährboden für gelingende Erziehung.

Elternarbeit, psychosoziale Familienbegleitung, Elternbildung, all das sind sehr wichtige unterstützende Maßnahmen, die Familien stärken können, weil die Erziehungskompetenzen dadurch erweitert werden. Ressourcen von Eltern und Kindern können so besser genutzt werden und befähigen die Familien darin, in Konfliktsituationen Lösungswege zu finden. Dadurch kann der Familienalltag entlastet und ein schönes Miteinander möglich gemacht werden.

Autorin:

Mag. Barbara Fetz ist Familiensoziologin, psychologische Beraterin, Elternbildnerin, Coach Sie ist seit 2000 verheiratet und Mutter von 3 Kindern (geb. 2001, 2003, 2007); lebt und arbeitet in Wels-Schleißheim, OÖ. Barbara Fetz besitzt mehr als 20 Jahre Erfahrung in der Beratung von Kindern, Jugendlichen und Familien. Weitere Infos: ***www.competence4you.at***

Fotos: © Barbara Fetz

Impressum

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

Neue Datenschutzrichtlinien:
www.oegl-lebensberater.at/oegl/kontakt.html

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

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 25. August 2021!!

Die in dieser Ausgabe mit (pr) gekennzeichneten Artikel sind kostenpflichtige Einschaltungen.

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

Post- und Zustelladresse:
ÖGL, c/o Elfriede Zörner, Seeschanze 1/6, 6900 Bregenz
Für den Inhalt verantwortlich: zoerner@life-support.at

Bitte überweisen Sie uns einen jährlichen Unkostenbeitrag
von mind. € 25 auf ÖGL-Konto IBAN: AT34 1500 0007 2105 9087

Unser 2. Gehirn

Ganzheitlich (Darm)gesund!

Eine fünf-teilige Artikelserie über die Wurzel unserer Gesundheit

In der Heilkunde wurde der Darm bereits vor langer Zeit als Wurzel der Gesundheit gesehen und auch die moderne Wissenschaft gibt diesem zentralen Organ und den „Bauchgefühlen“ immer mehr Bedeutung. Grund genug also für uns, in einer fünf-teiligen Artikelserie unseren Darm und seine Wirkungen auf unser körperliches sowie psychisches Wohlbefinden genauer unter die Lupe zu nehmen. Über folgende Themen dürfen Sie sich also in dieser und den darauffolgenden Ausgaben freuen:

Ganzheitlich (Darm)gesund!

- Artikel Nr. 1 in der aktuellen Ausgabe (Nr. 76): Was der Darm alles kann – Ein Blick auf das Zentrum unserer körperlichen und psychischen Gesundheit
- Artikel Nr. 2/Ausgabe 77: Die mikrobiomfreundliche Ernährung – Wie wir den Darm mit den richtigen Nährstoffen unterstützen
- Artikel Nr. 3/Ausgabe 78: Die moderne Symbioselenkung – Stressreduktion, Bewegung, Schlaf, Verbesserung des Immunsystems und Achtsamkeit als wertvolle Hilfsmittel für die Darmgesundheit
- Artikel Nr. 4/Ausgabe 79: Wenn der Darm Probleme macht – Ein Überblick über Analyse-Möglichkeiten und Vorgehensweisen bei Darmproblemen
- Artikel Nr. 5/Ausgabe 80: Beratung & Begleitung unserer Klient*innen zu mehr Darmgesundheit

Wir hoffen, im Rahmen unserer Artikel Ihr Interesse nicht nur an unserem größten Organ zu wecken, sondern vor allem an interdisziplinären Möglichkeiten der Zusammenarbeit. Denn der Darm, als Zentrum unserer Gesundheit, zeigt es uns vor: nur durch Vielfalt und gemeinsames Engagement kann ganzheitliche Gesundheit gefördert, gestärkt und gelebt werden.

Ihr Autor*innen Team:

Fotos: © privat

Mag.ª Ariane Hitthaller, MSc Ernährungswissenschafterin, Salutovisorin®	**Mag.ª Doris Pargfrieder** Diplom-Lebensberaterin, Salutovisorin®	**Roland Freimüller, MSc** Diplom-Lebensberater, Salutovisor®
www.hitthaller.com	www.dorispargfrieder.at	www.freiesleben.at

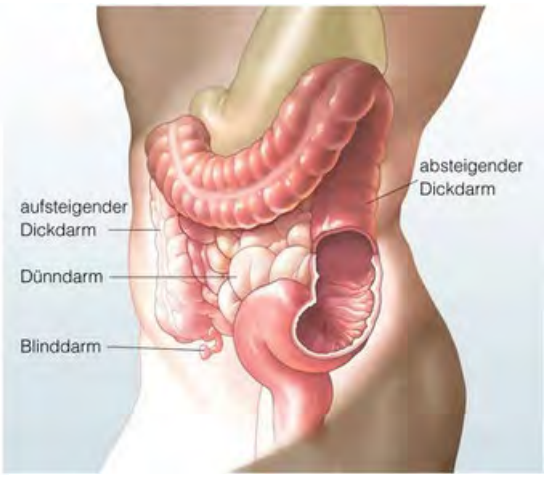
Artikel 1/5: Was der Darm alles kann

Ein Blick auf das Zentrum unserer körperlichen und psychischen Gesundheit

Die Wurzel unserer Gesundheit sitzt im Darm. Das wusste schon Hippokrates 300 vor Christus. Die Forschung auf diesem Gebiet arbeitet eifrig und es werden immer mehr Zusammenhänge erkannt, wodurch auch neue Therapieansätze entwickelt werden können.

Der Darm als Grenzfläche zur Außenwelt

Der Darm besteht grob aus einem drei bis sechs Meter langen Dünndarm (Duodenum, Jejunum und Ileum) sowie aus dem etwa ein bis zwei Meter langen Dickdarm (Colon). Auf jedem Quadratzentimeter Darmhaut im Dünndarm befinden sich ca. dreißig Zotten, welche wiederum mit noch kleineren Zotten besetzt sind. Dadurch ergibt sich in Summe eine Oberfläche von etwa 32 Quadratmetern und das macht den Darm somit auch zur größten Kontaktfläche mit der Umwelt, größer als die Hautoberfläche!



1: Der Darm bildet die größte Kontaktfläche des menschlichen Körpers zur Außenwelt - © Fotolia#140521921

Etwa 30 Tonnen Nahrung sowie ungefähr 50.000 Liter Flüssigkeit passieren den Darm im Laufe eines durchschnittlich 75-jährigen Lebens. Neben seiner Aufgabe als Verdauungs- und Absorptionsorgan, übernimmt der Darm noch eine weitere, eher wenig bekannte und oftmals kaum beachtete Funktion, nämlich die eines Sinnesorgans. Von allen Sinnesorganen hat der Darm sogar die größte Oberfläche. Zahlreiche Sensorzellen sammeln Informationen, welche in der zugeführten Nahrung in Form von Signalmolekülen enthalten sind. Über das Enterische Nervensystem (ENS, auch als Bauchhirn oder Darm-Hirn bezeichnet) werden diese analysiert und besonders wichtige oder auch bedrohliche Informationen werden über die Darm-Hirn-Achsen an das Gehirn weitergeleitet. Die Wissenschaft untersucht bereits erfolgreich dieses Kommunikationssystem, denn es scheinen damit auch diverse emotionale Störungen einen gewissen Link zu unserem Darm zu haben.

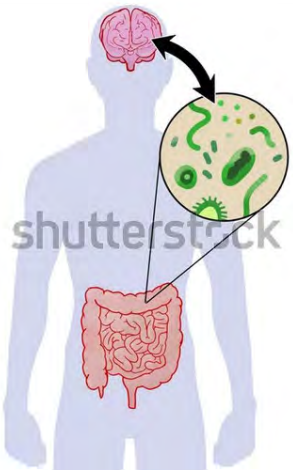
Die Darm-Hirn-Achse

Als Darm-Hirn-Achse wird die Verbindung zwischen dem enterischen Nervensystem (ENS) in unserem Verdauungstrakt und unserem zentralen Nervensystem (ZNS) bezeichnet. Fast der gesamte Verdauungstrakt – vom Mund bis zu unserem Darmausgang, dem Anus – ist mit einem dichten Netz an Nervenzellen überzogen. In Summe verfügt das ENS über ungefähr so viele Nervenzellen, wie z.B das Gehirn einer Katze.

Das ENS steuert nicht nur weitgehend eigenständig die Funktion des Verdauungstraktes (z.B. Darmperistaltik), sondern ist auch für die Ausschüttung von Enzymen und für die Produktion von Neurotransmittern (wie z.B. Serotonin und Dopamin) verantwortlich. Das Darm-Hirn ist eng mit unserem limbischen System verknüpft, also dem Areal im Gehirn, das für die Emotionen zuständig ist. Beeindruckend, dass wesentlich mehr (etwa 90%) Informationen vom Darm zum Hirn gelangen als umgekehrt (etwa 10%). Drückt uns also etwas auf die Stimmung, kann dies tatsächlich mit unsere Verdauung zu tun haben. Besteht im Magen-Darm-Trakt ein Ungleichgewicht oder eine funktionale Störung, kann dies zahlreiche Auswirkungen auf vielerlei Prozesse im gesamten Körper haben. Bekannte Begriffe aus dem Volksmund wie z.B. „Mir liegt etwas im Magen“ oder „Mir läuft die Galle über“ lassen sich hiermit auch wissenschaftlich erklären. Jeder, der schon einmal eine ordentliche Magen-Darm-Verstimmung hatte, kann dies meist auch aus eigener Erfahrung recht gut nachvollziehen. Die Darm-Hirn-Achse ist jedoch keine Einbahnstraße. Auch „Kopf-Gefühle“ können sich positiv oder negativ auf die Organe des Verdauungstraktes auswirken.

2: Gefühle wirken sich nicht nur auf den Darm aus, sondern der Darm beeinflusst auch unsere Gefühle
© Fotolia#141340945

Ist unser Darm also auch unser Stimmungsmacher?



3: Unsere Darmbakterien produzieren Botenstoffe – oder deren Vorstufen, die unsere Stimmung beeinflussen.- © Fotolia#267982976

Ja und Nein, er ist zwar nicht ganz alleine für unsere Laune verantwortlich, hat aber jedenfalls einen großen Einfluss darauf. Fest steht, dass der Darm und sein Mikrobiom jedenfalls durchaus eine Art Grundstimmung beeinflussen und somit auch Kopf-Gefühle verstärken oder aber auch abmildern können. Die Erkenntnis, dass es im Rahmen der Darm-Hirn-Achse häufig einen Zusammenhang zwischen Veränderungen in der Zusammensetzung der Darmbewohner des Darms und neuropsychiatrischen Erkrankungen zu geben scheint, ist noch sehr neu.

Studien konnten bereits zeigen, dass die Einnahme von gezielten Probiotika (Mikroorganismen) die Verarbeitung von Informationen mit beeinflussen kann, vor allem jener, die mit Angst, Depressionen und Stress gekoppelt sind. So konnte beispielsweise gezeigt werden, dass bei Probanden einer Studie die Stressantwort durch die Einnahme der Probiotika gedämpft werden kann. Sprich, sie reagierten weniger stark auf Stressoren. Einige Forscher hoffen bereits euphorisch auf die Entwicklung eigener „Psychobiotika“. Damit sind jene Probiotika gemeint, die sich vorteilhaft auf die Psyche auswirken können. Neben der Darm-Hirn-Achse wird auch unser Mikrobiom (also die Gesamtheit aller Mikroben in und auf unserem Körper) näher im Rahmen von zahlreichen

Forschungsprojekten betrachtet. Zwar sind all unsere Körperoberflächen inklusive Schleimhäuten dicht mit Mikroben besiedelt. 95% davon sitzen jedoch im Darm, die meisten im Dickdarm. Aktuelle Schätzungen gehen davon aus, dass das Darmmikrobiom aus etwa 30-40 Billionen Mikroorganismen besteht. Das Darmmikrobiom umfasst demnach zumindest gleich viele oder sogar etwas mehr Mikrobenzellen als ein durchschnittlicher Mensch eigene Körperzellen hat. Jeder Mensch entwickelt ein ganz individuelles Mikrobiom, welches sich (wie ein Fingerabdruck) von dem anderer Menschen ganz klar unterscheidet.

Was ist ein gesundes Mikrobiom?

Die Definition eines allgemein gültigen gesunden Mikrobioms ist nach wie vor so etwas wie der Heilige Gral in der Mikrobiomforschung. Noch immer ist weitgehend unklar, was genau ein gesundes Mikrobiom ausmacht und wie ein solches allgemein gültig zu definieren ist. Je nach Lebensalter, Genetik, Ernährungs- und Lebensweise ergeben sich mitunter völlig unterschiedliche Anforderungen. Aber was wir bereits wissen, ist, dass im Idealfall eine harmonische, gesundheitsfördernde Symbiose zwischen dem Darm-Mikrobiom und dem Körper besteht und eine ausreichende Artenvielfalt (Diversität) der Darmbakterien vorhanden ist. Studien zufolge machen eine größere Vielfalt und Fülle der Darmbakterien und ihre enzymatischen Produkte und Eigenschaften jedenfalls widerstandsfähiger gegenüber Infektionen, Antibiotika, variierende Nährstoffversorgung, krebserregende Chemikalien und chronischen Stress.

Die Artenvielfalt der Darmbakterien hat aber leider in so genannten WEIRD-Gesellschaften bereits drastisch abgenommen. Der Begriff WEIRD steht für western, educated, industrialized, rich und democratic. Also ist in westlichen, gebildeten, industrialisierten, reichen und demokratischen Gesellschaften unser Darm-Mikrobiom nicht mehr das, was es einmal war. Häufige Kaiserschnittgeburten, die Verabreichung von Säuglingsmilchnahrung statt Muttermilch, die häufige Verwendung von Antibiotika, die Einnahme von raffinierten Nahrungsmitteln und eine übertriebene Hygiene haben ihre Spuren hinterlassen. Dies wird vor allem deutlich, wenn man die „moderne“ und die „steinzeitliche Darmflora“ miteinander vergleicht.

Forschergruppen untersuchten hierfür die Zusammensetzung des Darm-Mikrobioms von Ureinwohnern im Vergleich mit nordamerikanischen Großstadtbewohnern. Die Ergebnisse und Unterschiede sind gravierend. Im Vergleich haben die Mikrobiome von Menschen, mit einer typisch nordamerikanischen (modernen) Lebensweise, bereits bis zu einem Drittel der mikrobiellen Vielfalt verloren. Mit dem Verlust von bestimmten Bakterienarten fehlen im Mikrobiom mitunter aber auch dauerhaft deren einzigartige Fähigkeiten und Eigenschaften.

Störfaktoren unseres Mikrobioms

Im Laufe der Evolution war unser Körper immer in der Lage sich an wechselnde und herausfordernde Lebensumgebungen anzupassen. Aber die Störfaktoren, mit denen sich unser Körper und unser Mikrobiom heutzutage konfrontiert sehen, treffen unsere Abwehrkräfte weitgehend unvorbereitet und haben eine Dysbiose, eine verminderte Bakterienvielfalt sowie zahlreiche Zivilisationserkrankungen zur Folge. Welche Auswirkungen solche Veränderungen der Bakterien im Verdauungstrakt auf unsere Gesundheit haben, sind wissenschaftlich noch nicht ausreichend und vollständig belegt, aber es zeichnet sich bereits ab, dass diese mitunter recht

gravierend und sehr weitreichend sein könnten. Hingegen klar scheint aber bereits zu sein, dass die Evolution aktuell vor der großen Herausforderung steht, sich rasch an die schnellen Veränderungen aufgrund der vielen modernen Stör- und Einflussfaktoren anzupassen und in der Folge auch unsere Mikrobiome einer enormen Herausforderung gegenüberstehen.

Zu den häufigen Störfaktoren zählen unter anderem unsere veränderte Ernährungsweise, v.a. der steigende Konsum stark verarbeiteter Lebensmittel, sowie eine ballaststoffarme Ernährung mit wenig Bewegung, der übermäßige Konsum von Medikamenten, eine übertriebene Hygiene, diverse Umweltgifte und vor allem Stress. Mit Hilfe einer gezielten und unterstützenden Ernährung kann unser Mikrobiom unterstützt und in weitere Folge auch unser psychisches Wohlbefinden positiv beeinflusst werden. Daher werden wir uns in unserem nächsten Artikel speziell mit der mikrobiom-freundlichen Ernährung und ihren Auswirkungen beschäftigen.

4: Über unsere Ernährung beeinflussen wir maßgeblich die Zusammensetzung und somit auch die Widerstandskraft unserer Darmbakterien.- © Fotolia#107422791

Freuen Sie sich auf unser nächstes Thema in der Herbst-Ausgabe Nr.77:

Die mikrobiomfreundliche Ernährung

Wie wir den Darm mit den richtigen Nährstoffen unterstützen

Literaturempfehlung

ENDERS, Giulia: *Darm mit Charme / Alles über ein unterschätztes Organ [Buch]. - [s.l.] : Ulllstein Buchverlage GmbH, 2019. - Bd. 10. Auflage.*

HASLER, Gregor: *Die Darm-Hirn-Connection – Revolutionäres Wissen für unsere psychische und körperliche Gesundheit*, *Stuttgart: Schattauer, 2019*

MAYER, Emeran: *Das zweite Gehirn – Wie der Darm unsere Stimmung, unsere Entscheidungen und unser Wohlbefinden beeinflusst, München: riva Verlag, 2020*

RECKEL, Jörn / BAUER, Wolfgang: *Darm krank – alles krank, Hilfe mit ganzheitlicher Therapie*, *Wien*: *Verlagshaus der Ärzte GmbH, 2018*

SCHEMANN, Paul / ENK, Thomas / FRIELING, Michael*: Darm an Hirn! Der geheime Dialog unserer beiden Nervensysteme und sein Einfluss auf unser Leben [Buch].- [s.l.] : Herder, 2019.*

Qualitätskriterien für die Auswahl eines Ausbildungsinstituts

Von Florian Huemer, MA

Im Rahmen meiner Masterarbeit habe ich mich intensiv mit der Neuausrichtung eines Erwachsenenbildungsinstituts beschäftigt und ein Praxishandbuch für private Bildungshäuser erstellt. Unter anderem habe ich darin erforscht, welche die wichtigsten Qualitätsmerkmale für Teilnehmer*innen bei der Auswahl von Ausbildungen und Bildungsinstituten darstellen. Dafür habe ich 67 ehemalige oder aktuelle Teilnehmer*innen des Bildungshauses Villa Rosental befragt und ein sehr eindeutiges Ergebnis bekommen. Der Ball liegt nun bei den Ausbildungsinstituten, diese richtig zu interpretieren und für sich umzusetzen.

Ergebnisse der empirischen Forschung:

Grundsätzlich muss sich jedes Institut zuerst die Frage stellen, welches Geschäftsmodell man im privaten Ausbildungssektor verfolgen möchte. Während sich einige für ein preisliches Alleinstellungsmerkmal entscheiden, welches bedeutet, wenn möglich günstiger als die Mitbewerber*innen zu sein, verfolgen andere die spezielle Serviceleistung und die hohe Qualität als Alleinstellungsmerkmal als Ziel. Wichtig ist dabei zu beachten, dass sich auch die Zielgruppe nach den Zielen richtet und somit je nachdem, welche Ziele man verfolgt, die Kund*innen mit ihren Bedürfnissen sich im Rahmen einer Ausbildung unterscheiden.

Die Ergebnisse der folgenden Frage sind somit richtungsweisend für viele Anbieter*innen:

Wie wichtig sind Ihnen folgende Merkmale bei der Auswahl von Ausbildungen?
(Antwortmöglichkeit sehr wichtig, eher wichtig, eher nicht wichtig, gar nicht wichtig)

1. **Berufserfahrenheit und Kompetenz der Trainer*innen** – **100 % sehr wichtig**
2. **Authentisches Erfahrungswissen im psychologischen Bereich** – 100 % sehr bis eher wichtig
3. **Preis ohne versteckte Kosten** – 98 % sehr bis eher wichtig
4. **Verlässlichkeit der Starttermine und Stundenpläne** – 98 % sehr bis eher wichtig
5. **Ambiente des Bildungshauses** – 97 % sehr bis eher wichtig
6. **Familiäre und persönliche Betreuung** – 96 % sehr bis eher wichtig
7. **Zertifizierungen des Hauses** – 90 % sehr bis eher wichtig
8. **Übersichtliche und umfangreiche Informationen auf der Homepage** – 90 % sehr bis eher wichtig
9. **Geringe Teilnehmer*innenanzahl** – 88 % sehr bis eher wichtig

10. **Berufsbegleitende Ausbildung** – 87 % sehr bis eher wichtig
11. **Übersichtliche und umfangreiche Informationen in Infomappe und der Lehrgangsmappe** – 87 % sehr bis eher wichtig
12. **Viele verschiedene Trainer*innen** – 76 % sehr bis eher wichtig
13. **Unterstützung durch kostenlose Zusatz-Angebote für Gewerbeanmeldung und Expertenpool** – 74 % sehr bis eher wichtig
14. **Fördermöglichkeiten durch Land oder Bund** – 61 % sehr bis eher wichtig
15. **Kostenlose Nutzung einer Bibliothek** – 49 % sehr bis eher wichtig
16. **Kostenlose Verpflegung in den Pausen** – 45 % sehr bis eher wichtig

Es lässt sich erkennen, dass die didaktische und praktische Erfahrung des/der Referent*in am wichtigsten für die Teilnehmer*innen ist. Erst dann beurteilen sie, ob der Preis adäquat ist und somit für sie als „fair“ erscheint. Erkenntnis daraus: Fairer Preis bei hoher Qualität ist sehr wichtig – billig zu sein, eher weniger!

Gleich nach der Qualität der Lehrgänge scheint die Serviceleistung von Bedeutung zu sein. Die persönliche Betreuung und das Ambiente der Ausbildungsstätte sind mit über 95 % auch als sehr entscheidend anzusehen. Weniger Kosten sollte man als Ausbildungsinstitut in kostenlose Zusatzangebote investieren. In der Regel gilt: Es ist nett, wenn etwas zusätzlich angeboten wird, Entscheidungskriterium ist es aber keines.

Jedes Institut muss sich demnach selbst fragen, in welchen Merkmalen es sich von anderen unterscheidet oder sogar abhebt. Fakt ist: Werden viele Merkmale als positiv bewertet, können andere – wie beispielsweise ein hoher Preis – trotzdem akzeptiert werden!

Autor:

Florian Huemer, MA *ist Institutsleiter des Bildungshauses Villa Rosental in Laakirchen. Er absolvierte den Bachelor an der WU Wien und den Master in Sozialmanagement an der Fachhochschule in Linz. Zudem koordiniert er in Kooperation mit der Uni Graz den Masterlehrgang in psychosozialer Beratung.*

Fotos: ©Villa Rosental

21 (pr)

Kompetenzorientierte Coaching-Ausbildung entsprechend den Standards „Coach“ nach ISO 17024 Personenzertifizierung und empfohlen von der EUPPA (European Positive Psychology Academy)

recommended by EUROPEAN POSITIVE PSYCHOLOGY ACADEMY

Ziel des Lehrgangs ist es, Modelle und Kompetenzen aus der Positiven Psychologie vorzustellen, die Sie in Ihrer Arbeit als Coach wirksam und praxisbezogen umsetzen können. Die Positive Psychologie ist für alle möglichen beruflichen Sparten geeignet, von den psychologischen und pädagogischen Arbeitsfeldern, über die Wirtschafts- und Gesundheitsberufe bis zum Personalmanagement.

Anmeldung und Details unter:

https://www.akjf.at/event/coaching-ausbildung-positive-psychology-coach/

Wissen nachhaltig vermitteln

FIT IM TRAINING

Kompetenzorientierte systemische Aus- und Weiterbildung für TrainerInnen

Zertifiziert und international anerkannt nach EN ISO 17024 - FachtrainerIn

5 Module
Herbst 2021

Kompetenzorientierte TrainerInnenausbildung entsprechend den Standards „TrainerIn“ nach ISO 17024 Personenzertifizierung.

In diesem Lehrgang vermitteln wir Ihnen Modelle und Methoden, die eine erfolgreiche Gestaltung der Rolle als TrainerIn wirksam und praxisbezogen unterstützen.

Anmeldung und Details unter:

https://www.training-beratung.at/ausbildung-fit-im-training/

Doris Andreatta,MSc
doris@training-beratung.at

Robert Schmidt, MAS
robert@training-beratung.at

23 (pr)

In Verbundenheit frei sein

von Martin und Claudia Fuhrberg – www.aufstellungszentrum.eu

Wir alle wissen, dass uns Stress und Angst krank machen kann und unsere Lebensqualität sehr vermindert. Angst und Stress entsteht oft schon sehr früh in unserer Kindheit, vorwiegend aus mangelnder und schmerzhafter Verbindung zu den Eltern.

Aus meiner 20jährigen Erfahrung als Aufstellungsleiter weiß ich, dass sich alle Kinder Sicherheit und Liebe von ihren Eltern gewünscht haben. Eine solch starke Verbindung zu den Eltern, die aus Sicherheit und Liebe besteht, ermöglicht uns eine tiefe Verwurzelung und Verbindung zum Leben. Das wiederum garantiert uns später Erfolg, Zufriedenheit und Glück im eigenen Leben.

Wenn wir als Kinder diese Verwurzlung bekommen haben, dann brauchen wir später nur noch das nötige Maß an Freiheit, um ins eigene Leben zu gehen. Eine Freiheit ohne Wurzeln endet meist in der Haltlosigkeit.

„Gebt den Kindern Wurzeln und dann später lasst sie fliegen!“

Wenn wir diese Verbundenheit als Kinder nicht bekommen haben, ist es durchaus sinnvoll sie später noch nachzuholen. Das geht zum Beispiel mit Hilfe der systemischen Aufstellungsarbeit, aber auch mit Meditation.

Aufstellungen machen Beziehungen sichtbar.

Mit Aufstellungen ist es möglich, die Beziehungen zu anderen Menschen, Dingen und zu uns selbst sichtbar zu machen, um sie gegebenenfalls zu verbessern, zu vertiefen oder zu lösen. Durch die Aufstellungsarbeit haben wir die wunderbare Möglichkeit uns mit anderen und uns selbst zu versöhnen.

Was machen wir anders?

Das Besondere an unseren Aufstellungen ist das "direkte Erkennen von inneren Bewegungen" im Familiensystem und im Menschen selbst. Wir gehen davon aus, dass jedes Problem, jedes Hindernis, jede Krankheit und jede Blockade nur Bewegungen sind. Diese gilt es zu erkennen und zu verändern.

Diese einmalige Art der Aufstellung ist sehr schnell auf den Punkt gebracht, sehr tiefgehend und nachhaltig. Besonders bei Gesundheits- und Symptomaufstellungen sieht man sehr raasch die tieferliegende Ursache einer Erkrankung.

Unsere beiden Lehrgänge:

AUFSTELLUNGSLEHRGANG Frühjahr 2022

14. Fortbildungslehrgang für Aufstellungsarbeit und systemische Bewegungen.

Lehrgangsleiter: Martin Fuhrberg

Datum: 01. April 2022 bis 22. Januar 2023 sechs Module

Ort: Zentrum für systemische Aufstellungsarbeit, Hauptstraße 26, 4694 Ohlsdorf

In Kooperation mit der Villa Rosental www.instituthuemer.at

AUTHENTISCH LEBEN 2021/22

Ein Lehrgang für selbstbestimmte Lebensführung.

Viele Probleme in unserem Leben lösen sich von selbst, sobald wir authentisch leben.

"Authentisch Leben ist kein Luxus mehr, es ist eine Notwendigkeit geworden,

eine Verpflichtung sich selbst und der Welt gegenüber."

Begleiter: Martin Fuhrberg

Datum: 22. Oktober 2021 bis 14.08.2022 - Sechs Module

Ort: Zentrum für systemische Aufstellungsarbeit in Ohlsdorf/ Medico

Alle weiteren Infos unter:

Martin und Claudia Fuhrberg
Zentrum für systemische Aufstellungsarbeit
Medico Ohlsdorf
Hauptstrasse 26
4694 Ohldorf
Tel. +43 699 17124544
www.aufstellungszentrum.eu
office@aufstellungszentrum.eu

25 (pr)

Spezialisieren Sie sich und werden Sie Experte/in!

Fragen sind das Salz in der Beratung

Die systemische Fragetechnik setzt Reflexionsprozesse in Bewegung und eröffnet neue Sichtweisen und Perspektiven beim Klienten. Wenn der Berater Fragetechniken geschickt einsetzt, können beim Klienten unglaubliche Potentiale frei gesetzt werden. Am zweiten Tag werden weitere wirksame Techniken und Tools aus dem täglichen Beratungsalltag vorgestellt, um im Beratungsprozess voranzukommen. Die Fortbildung ist bedürfnisorientiert aufgebaut und bietet auch Platz für Themen aus der eigenen Praxis. (als 16-stündige Fortbildung anrechenbar)

Mo, 19. und Di, 20. Juli 2021 von 9 - 17 Uhr

Masterupgrade Psychosoziale Beratung (MSc)

Der zweisemestrige Masterlehrgang in Zusammenarbeit mit der UNI for LIFE in Graz bietet ein qualifiziertes Upgrading in Bezug auf die Ausübung der Psychosozialen Beratung, ist wissenschaftsgeleitet und praxisorientiert konzipiert. Der Lehrgang wendet sich an alle Personen, die bereits über eine Grundausbildung in Psychosozialer Beratung verfügen und ihr Wissen forschungsorientiert vertiefen möchten. Der Unterricht findet in Vorchdorf/OÖ ca. einmal monatlich an Wochenenden statt. Abschluss: Master of Science; Infoabend: 8. April 2021 um 18:30 Uhr

zwei Semester, Start: 17. September 2021

Fortbildungslehrgang Stressmanagement & Burnout-Prävention

In diesem Lehrgang erhalten die TeilnehmerInnen fundierte Methoden, um die Ursachen von Stress zu erkennen und analysieren zu können. Sie können Personen bei stressbedingten Situationen professionell coachen und Unternehmen gezielt bei stressrelevanten Themen begleiten. LSB-AbsolventInnen können sich nach Absolvierung in die ExpertInnenliste der WKO eintragen lassen.

4 dreitägige Module, 11. Oktober 2021 - 9. Februar 2022

Keine Angst vor der Arbeit mit Paaren

Die „Bewusstlosigkeit in der Beziehung zu sich selbst“ führt zur Beziehungslosigkeit in der Paarbeziehung! Wie kann es gelingen, Paare von dem Weg einer „bewusstlosen“ Beziehung, in ein respektvolles, authentisches Miteinander zu begleiten - unabhängig davon ob das Paar zusammenbleibt oder ob es sich trennt?

Lernen Sie viele Tools kennen, um Ihre Kompetenz und Ihren Methodenkoffer mit Paaren zu erweitern. (als 16-stündige Fortbildung anrechenbar)

15.- 16. November 2021 von 9 - 17 Uhr

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

WKO WIRTSCHAFTSKAMMER ÖSTERREICH
ARGE proEthik
ÖCERT
EBQ

Logovision®

Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl praktisch und sinnvoll anwenden

tiLC
Tiroler Institut
für Logotherapie

Lehrgang zur Vertiefung der Inhalte von Logotherapie

„Das große Heilmittel für die seelische Not dieser Zeit ist das Vertrauen."
Viktor E. Frankl

Dieser Lehrgang steht allen offen, die an der Sinnlehre von Viktor E. Frankl interessiert sind. Die Inhalte sind so aufgebaut, dass sie eine Vertiefung zu bestehenden Kenntnissen im Systemischen und anderen Bereichen der Lebensberatung ermöglichen.
Die Umsetzung theoretischer Erkenntnis in das Alltägliche ist uns ein besonderes Anliegen, weil erst die Anwendung der Theorie in das Praktizierbare zur Bereicherung des Lebens beiträgt.

Herbst 2021 bis Frühjahr 2022 Bildungshaus St. Hippolyt St. Pölten

Mehr Information auf: www.logotherapie-tirol.at

Anmeldung: Bildungshaus St. Hippolyt, St. Pölten www.hiphaus.at

---

Super Vision

Fortbildungslehrgang für Supervision

auf Basis der Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl

„Wir brauchen nicht so sehr neue Programme, sondern eine neue Menschlichkeit."
Viktor E. Frankl

tiLC
Tiroler Institut
für
Logotherapie

Die Logotherapie und Existenzanalyse ist eine Befreiungslehre und keine Befolgungslehre - dabei stehen Freiheit und Verantwortung im Mittelpunkt von Beratung und Supervision.

Fallsupervision in der psychologischen Beratung ist der ideale Raum zum Erkenntnisgewinn. Erkenntnis bedeutet: Aufgrund persönlicher Erlebnisse und Erfahrungen theoretisches Wissen besser verstehen und anwenden können.
Supervision könnte auch als eine Art gemeinsamer Dialog verstanden werden, die wir dringend für Auseinandersetzungen brauchen. Der Mensch wächst, wenn er Widerstände erkennt und bewältigt.
Ein Sprichwort aus Asien bringt es auf den Punkt:
**Jede Sache hat drei Seiten: eine, die du siehst, eine, die ich sehe,
und eine, die wir beide nicht sehen.**
Die Problematik, die uns aufgrund der Corona Thematik seit März 2020 alle betrifft - wenn auch auf unterschiedliche Weise - zeigt uns, dass wir nicht so unverwüstlich sind, wie wir gedacht haben. Wir alle sind herausgefordert Ungewissheit und mangelnde Planbarkeit zu gestalten.

Oktober 2021 bis April 2022 Hermann Gmeiner Akademie, Innsbruck

Mehr Information auf: www.logotherapie-tirol.at

27 (pr)

Fortbildung IOPT

IDENTITÄTSORIENTIERTE PSYCHOTRAUMATHEORIE-& THERAPIE

Fortbildungslehrgang

nach Prof. Dr. Franz Ruppert

Auf der Grundlage der Anliegenmethode bieten wir die IoPT Fortbildung an.

love and joy

Sich selbst begegnen, mit Hilfe des eigenen Anliegens.

Lehrgang für Lebensberater, Coaches, Trainer, Psychologen, Pädagogen, soziale Berufe und Interessierte.

www.loretz-coaching.at

Dauer
1 Jahr
8 Module

ImpulsPro

ÖGL Österreichische Gesellschaft für Lebensberatung

28 (pr)

Aufstellungen

TRAUMA& ÜBERLEBENSSTRATEGIEN

INHALT

MODUL 1
DIE"PSYCHE IM LEBENDIGEN MENSCHLICHEN ORGANISMUS

MODUL 2
IDENTITÄT UND TRAUMA DER IDENTITÄT
WER BIN ICH UND WAS WILL ICH?

MODUL 3
Psychische Bindung und das „TRAUMA DER LIEBE“

MODUL 4
MENSCHLICHE SEXUALITÄT
aus Sicht der Identitätsorientierten Psychotraumtheorie & -therapie

MODUL5
DIE ANLIEGENMETHODE
Diagnostik - Was liegt vor? Was hilft weiter?

Mein Weg zu mir

SELBSTBEGEGNUNG
ZURÜCK ZUM ICH

MODUL6
TÄTER-OPFER-DYNAMIK
Wie Täter-Opfer-Dynamiken unser Leben bestimmen und wie wir uns daraus befreien

MODUL7
Glück, Stress oder frühes Psychotrauma
Zeugung, Schwangerschaft, Geburt und erstes Lebensjahr aus Sicht der Identitätsorientierten Psychotraumatheorie

MODUL8
Mein Körper, mein Trauma, mein ICH
Die Auswirkungen von
Psychotraumata auf den menschlichen Körper

DAUER
1 Jahr
8 Module
a`2 Tage Sa - So
Abschluss 3 Tage von Fr-So
mit Zertifikat

Termine auf Anfrage

Beitrag: € 2100,- inkl. Unterlagen
Teilzahlung möglich
Frühbucherbonus: € 100,--

29 (pr)

Oktober 2021 bis März 2022:

Zertifikatslehrgang
Supervision

Komplexe Situationen erfordern ein hohes Maß an Professionalität, wie auch solide fachliche Kenntnisse über organisatorische Zusammenhänge und gruppendynamische Prozesse. In diesem Lehrgang lernst du die Theorie aber auch DICH als Supervisor/in näher kennen. Deine USP. Deine Haltung. Denn Haltung hält!

Alle Infos jetzt unter www.lsbstudio.at/sv

Oktober 2021 bis März 2022:

Diplomlehrgang
Paarberatung

Du willst die Paarberatung in dein Portfolio aufnehmen und hast Lust auf die Arbeit in den Themenfeldern Beziehung und Sexualität? In diesem Lehrgang holst du dir fundiertes Wissen und viele Methoden. Finde dein Alleinstellungsmerkmal und entdecke mit uns diese spannende Nische.

Alle Infos jetzt unter www.lsbstudio.at/paar

Ab September 2021:

LSB Ausbildung

Fokus Achtsamkeit und Methodenvielfalt
Im Herbst starten wir ins nächste Abenteuer!

Infos unter www.lsbstudio.at/lsb

ÖCERT

Österreichisches Umweltzeichen
Bildungseinrichtungen

LSB STUDIO
2020 Klagenfurt am Wörthersee

ImpulsPro

ÖGL Österreichische Gesellschaft für Lebensberatung

30 (pr)

ISYS AKADEMIE & BERATUNG

Staatlich anerkannte Ausbildungen in Lebens- & Sozialberatung/Psychologische Beratung
Mediation & Konfliktmanagement - Burnout-Prävention & Stressmanagement
Ehe- & Familienberatung - Paar- & Sexualberatung
Supervision & Coaching - Aufstellungsarbeit

IN JEDER BEZIEHUNG GUT BERATEN

Weiterbildungsangebote 2021/22

für PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, LebensberaterInnen MediatorInnen, SupervisorInnen, PädagogInnen und Menschen in anderen relevanten Berufen

Angebot und Nachfrage: Ein systemisches Modell für die Arbeit mit Paaren

Referent:
Priv.-Doz. Dr med. Dipl.-Psych. Arnold Retzer

Inhalt: Erarbeiten von akzeptablen Aufträgen; Entwickeln angemessener Angebote; Gestaltung einer effektiven Arbeitsbeziehung in der Arbeit mit Paaren; Methodische Herausforderungen

spezieller Paarkonstellationen; (11 UE) 240,-- Euro

16. Oktober 2021
SA 09:00-18:40

Kurzlehrgang

Supervision & Coaching

Einzel & Teamsupervision; Moderation; Fallarbeit; Teamentwicklung, -Kooperation, -Konstellation, systemische Methodik; Führungs- und Jobcoaching; rechtliche Grundlagen; Lehrsupervision für LSB; 5 Module/103 UE
Eintragung i. d. Liste d. ExpertInnen d. WKO

November 2021 - Mai 2022
Gesamtkosten € 1.280,-

Kurzlehrgang

BURNOUT PRÄVENTION & STRESSMANAGEMENT

Spezielle Methodik der Burnout Beratung; Ressourcen- und lösungsfokussierte Interventionen; Selbstfürsorge und Psychohygiene; Medizinisches und psychologisches Basiswissen. 6 Module/103 UE
Eintragung i. d. Liste d. ExpertInnen d. WKO

November 2022 - Mai 2023
Gesamtkosten € 1.280,-

ImpulsPro ÖCERT

ISYS Akademie & Beratung GmbH A-9300 St. Veit an der Glan, Hauptplatz 16
+43 (0)4212 / 30202 office@isysakademie.at **www.isysakademie.at**

31 (pr)

Counseling für Lebens- & Sinnfragen

Anmeldung und Info: 07227/20972
www.cls-austria.at office@cls-austria.at

Fortbildungslehrgang für Persönlichkeitsentwicklung und ganzheitliche Lebensgestaltung

PERSÖNLICHKEIT & IDENTITÄT

WIEN, Haus der Philanthropie

Diese Fortbildung möchte Ihnen helfen, Klarheit über Ihr eigenes Wesen, Ihre Persönlichkeitsstruktur, Beziehungsfähigkeit, besondere Begabungen und Stärken herauszufinden als auch, sich selbst und die Anderen besser zu verstehen.

Lehrgangsleitung **Dr. Beate M. Bruckner**

4 Module zu je € 375 / Beginn am 10. September 2021

Fortbildung in pastoralpsychologischer Seelsorge

Vertiefungslehrgang für Menschen in Sozialberufen, Seelsorger*innen, Berater*innen, und alle, die ihre seelsorgerliche Kompetenz erweitern wollen

SPIRITUAL CARE St. Pölten, Maria Ward Haus im Lilienhof

Die eigene Spiritualität als Quelle der Kraft und Weite entdecken

Mag. Jörg Schagerl und Markus Fellinger, MTh

4 Module zu je € 375 / Beginn am 16. September 2021

Fortbildungslehrgang für Diplom-Lebensberater*innen sowie Absolvent*innen gleichwertiger Ausbildungen

STRESSMANAGEMENT & BURNOUTPRÄVENTION

5020 SALZBURG Kolpinghaus

Lehrgangsleiterin OLGA KESSEL mit einem Team von Experten aus den Bereichen Medizin, Salutogenese, Ernährungswissenschaft und Sportwissenschaft

4 Module zu je € 375 / Beginn am 30. September 2021

Fortbildungslehrgang für Diplom-Lebensberater*innen sowie Absolvent*innen gleichwertiger Ausbildungen

AUFSTELLUNGSARBEIT

4553 SCHLIERBACH/OÖ SPES-HOTEL

Lehrgangsleiter Mag. Andreas Zimmermann (Psychologe, Psychotherapeut, Supervisor)

4 Module zu je € 375 / Beginn am 17. Oktober 2021

CLS-Fachtagung in Linz am 6. November 2021

Heilsam berühren

Wirkung und Chancen von Körperinterventionen

Zentrum für Salutogenese

Salutogene BeraterIn und KommunikatorIn

Leitung: Dr. Theodor Dierk Petzold

Diese Ausbildung bieten wir ab 2021 neben Bad Gandersheim nun auch in Passau an. Die Termine für Passau finden Sie hier

Ziele

In der *Basisausbildung* können Sie lernen, eine Orientierung auf *attraktive Ziele* und hilfreiche *Ressourcen* umzusetzen. Das führt zu einer konsequent salutogenetischen Orientierung in ihrer alltäglichen und beruflichen Kommunikation und Kooperation. Die Salutogene Kommunikation basiert auf einer neuen, systemischen und entwicklungsorientierten Psychologie vom guten Leben.

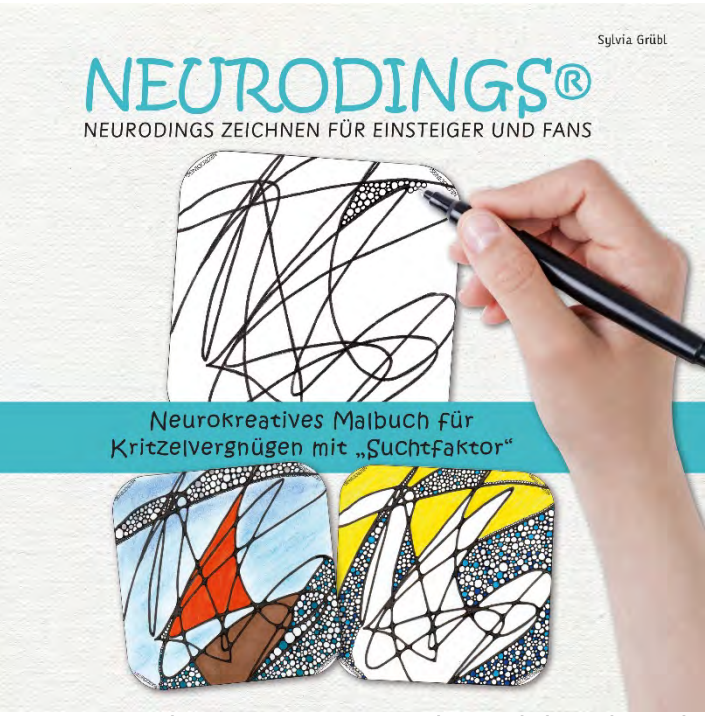
Inhalte

Insbesondere durch Anwendung von ***drei entscheidenden Fragen*** werden gesunde und kokreative Entwicklungsprozesse angeregt. Diese werden jeweils angepasst an gegebene Situationen und Bedürfnisse.
Die Frage nach der Motivation: *Was ist deine Motivation? Was ist dir bedeutsam? Welche Ziele (Intention, Attraktiva) verfolgst du in welchen Zusammenhängen?*
Die Frage nach dem Handeln: *Was willst und kannst du tun, um dich deinen Zielen anzunähern?*
Die Frage nach dem Lernen: *Was willst und kannst du aus Erfahrungen lernen?*

Struktur der Ausbildung

Vor Ausbildungsbeginn ist ein **Kennenlern- und Einführungs-Webinar** zu belegen: **10. Juli 2021** - 3h um 9 Uhr
Danach beginnt die Ausbildung zur **Salutogenen KommunikatorIn**. Diese beinhaltet vier Theorie-Webinare (à 90 Min.) und drei Präsenz-Seminare (jeweils Wochenenden) und schließt mit einer Zertifizierung ab.
Für die Anwendung in professionellem Rahmen empfehlen wir die Qualifizierung zur **SalKom®-BeraterIn** *durch Supervisionen* zwei Life-Supervisionen, drei schriftlich-mündliche Fallsupervisionen und die Abschlussarbeit.

Infos und Anmeldung hier >>



Sylvia Grübl

NEURODINGS ZEICHNEN FÜR EINSTEIGER UND FANS

Neurokreatives Malbuch für Kritzelvergnügen mit „Suchtfaktor“

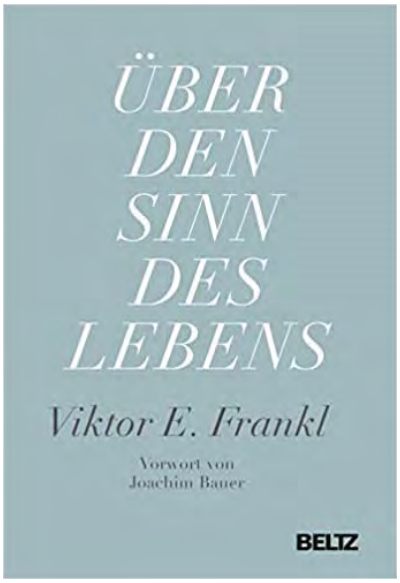
Neuartiges Malbuch für Kreative und alle, die es noch werden wollen. Mit der Schritt-für-Schritt-Anleitung im Buch erlernen Sie kinderleicht das neurokreative Zeichnen. Lassen Sie sich überraschen, wie Sie jedem Bild Ihre ganz persönliche Note geben. Ihre Gedanken kommen zur Ruhe, Sie tanken Energie und erschaffen einzigartige Kunstwerke. Für mehr Spaß und kreative Ideen. Zuerst am Papier und dann im Leben. Nach dem Motto: „Ich kritzel mir die Welt, wie sie mir gefällt – mit NEURODINGS®“

Zeichnen Sie sich frei – mit NEURODINGS! Kreativität und Entspannung statt Stress und Stillstand. Zeichnen lernen einmal anders, nämlich neurokreativ. Die 28 Vorlagen in diesem einzigartigen NEURODINGS Malbuch sorgen für viele Stunden Kritzelvergnügen mit beiden Händen. Stress abbauen, in die Mitte kommen, neue neuronale Schaltkreise aktivieren. Und der Clou: Freude am Entdecken - in den Vorlagen zeigen sich immer wieder neue Gestalten und Figuren, wie man es auch dreht und wendet. Das fördert kreative Ideen zutage. In 4 Richtungen gedreht, entstehen dadurch 112 Zeichenvorlagen. Einige fertige Malbeispiele dienen als zusätzliche Anregung. Das Buch mit bebilderter Anleitung ist ideal für NEURODINGS Einsteiger. Auch für NEURODINGS Fans hält es bisher unveröffentlichte Vorlagen bereit.

NEURODINGS®-Begründerin und Autorin Sylvia Grübl beschreibt in ihrem fünften Buch zur Methode:

- Schritt-für-Schritt-Anleitung für NEURODINGS®-Bilder
- 28 neurokreative Zeichenvorlagen zum Selbstgestalten
- Beispielbilder mit Erfahrungsbericht von Anwenderinnen
- Weiterführende Ideen

Verlag KDP, (2. März 2021) Eur 14,90
ISBN 979-8598941959, Taschenbuch, 116 Seiten



Viktor Frankl

Über den Sinn des Lebens

Mit einem Vorwort von Joachim Bauer und einem Nachwort von Franz Vesely

Elf Monate nach seiner Befreiung aus dem Konzentrationslager hielt Viktor E. Frankl im März 1946 eine Reihe von Vorträgen an der Volkshochschule des Wiener Arbeiterbezirks Ottakring. Der Psychologe, der später weltberühmt werden sollte, erklärte seine zentralen Gedanken zu Lebenssinn und Resilienz.

Ausgehend von seiner eigenen Maxime »Lebe so, als ob du zum zweiten Male lebtest« entfaltet Frankl seine Grundüberzeugung, dass Menschsein in jeder Lebenslage Auch-anders-Können bedeutet. Eindringliche Belege dafür sind seine eigenen schmerzhaften Erfahrungen von Verlust, Hunger und Todesangst, die dennoch Hoffnung, Freundschaft und Sinnerfahrung zuließen. Frankls Lebensthema ist von ungebrochener Aktualität: Jede Krise birgt auch eine Chance – nämlich die eigene Menschlichkeit unter Beweis zu stellen.

Pressestimmen:
»Dr. Frankls wiederentdecktes Meisterwerk bietet [...] einen Pfad zur Hoffnung sogar in diesen dunklen Zeiten. Es regt uns an, zu überlegen, was wirklich zählt, und Wege zu suchen, das Bedeutsame in Taten umzusetzen.« Jane E. Brody, New York Times, 18.5.2020

»Frankls Texte sind von ungeheurer Wucht und verblüffender Aktualität. Sie geben, in komprimierter Form, das gesamte Denken dieses großen Arztes und Psychotherapeuten wieder. Ich wünsche diesem Buch viele interessierte Leserinnen und Leser. Dass die Lektüre von Viktor Frankls Schriften mit einem riesigen persönlichen Gewinn verbunden ist, ist gewiss.« Prof. Dr. Joachim Bauer

»Frankls Stimme scheint heute ebenso notwendig zu sein, wie sie es im Schatten des Holocaust gewesen ist.« Kenan Malik, The Guardian, 24.5.2020

Verlag: Beltz; 3. Edition (18. September 2019)
ISBN: 978-3407865885, gebundene Ausgabe, 136 Seiten, Eur 15,66

Emeran Mayer

Das zweite Gehirn

Wie der Darm unsere Stimmung, unsere Entscheidungen und unser Wohlbefinden beeinflusst

Wenn sich Medizinstudentin und Bestsellerautorin Giulia Enders in Darm mit Charme auf einen Fachmann bezieht, dann ist es der renommierte Gastroenterologe Prof. Emeran Mayer. In diesem Buch verbindet der Experte für die Interaktion von Darm und Gehirn topaktuelle Erkenntnisse der Neurowissenschaft mit den neuesten Forschungsergebnissen zur menschlichen Darmflora.

Er zeigt die untrennbare Verbindung zwischen unserem Verstand und Verdauungssystem auf und liefert viele praktische Informationen und Hilfestellungen. Verständlich und schlüssig erklärt er das komplexe Zusammenspiel von Gehirn und Darmflora – also den Mikroorganismen, die in unserem Verdauungstrakt leben – und bietet einen revolutionären und provokanten Blick auf dieses neue Forschungsfeld. Dieses Buch zeigt, wieso eine überwiegend pflanzliche Ernährung der Schlüssel zur Gesundheit ist, warum Stress und Angst zu Darmerkrankungen und kognitiven Störungen führen und wie man die Signale des eigenen Körpers richtig deutet.

Verlag: Riva; (18. August 2016)
ISBN: 978-3742300171, gebundene Ausgabe, 320 Seiten, Eur 19,61

Ina Beck

Starke Kinder – Starke Eltern

Selbstvertrauen aufbauen und Selbstbewusstsein stärken bei Kindern

Selbstbewusstsein hat das eine Kind naturgegeben mehr, das andere weniger. Erziehung trägt jedoch immer einen großen Teil dazu bei, ob ein kleiner Mensch für sich einstehen kann oder nicht. Eltern sind sicherer Hafen, Feuerwehr und Boxsack zugleich. Kinder brauchen all das: Liebe und Sicherheit, Hilfe und Begleitung, Grenzen und Herausforderungen. Wie immer im Leben ist die richtige Balance der Schlüssel zum (Familien-)Glück und ein guter Boden für wachsendes und gesundes Selbstbewusstsein bei allen Familienmitgliedern.

Themen in diesem Buch: Persönlichkeitsentwicklung in den ersten sieben Jahren / Rituale und Methoden zur Stärkung des kindlichen Selbstbewusst-seins / Leitsätze für Sie, die Ihrem Kind zu mehr Selbstwertgefühl im Alltag ver-helfen / Fantasiereisen / Selbstreflektion von Mutter und Vater / Bedürfnis-orientierung als Familienwert / Mobbing bei Kindern und Jugendlichen, u.v.m.

Verlag: Independently published (8. Oktober 2018)
ISBN: 978-1726875790, Taschenbuch, 96 Seiten, Eur 9,71