

Lebe

AUSGABE 15
Juli 2025

Das Magazin
der Lebens- und
Sozialberatung

6 / Spezial:
LSB im Porträt

Die LSB-Verantwortlichen in den
Bundesländern - von Vorarlberg
bis Burgenland

16 / Demografische
„Bombe“

Beratung an der Schwelle zum
Ruhestand - gefragt wie nie

20 / Wechseljahre

So können sie mit
LSB-Unterstützung zum
Wow-Erlebnis werden

Fachgruppenobfrauen und Fachgruppenobmänner



Ing. Mag. Harald Zumpf
Fachgruppenobmann
Burgenland



Kommr Irene Mitterbacher
Fachgruppenobfrau
Kärnten



Robert Pozdena
Fachgruppenobmann
Niederösterreich



Mag. Franz Landerl
Fachgruppenobmann-Stellvertreter
Oberösterreich



Eva Hochstrasser
Fachgruppenobfrau
Salzburg



Andreas Herz, MSc
Fachgruppenobmann
Steiermark



Bernhard Moritz, MSc
Fachgruppenobmann
Tirol



Monika Frick, MSc
Fachgruppenobfrau
Vorarlberg



Mag. Harald Janisch
Fachgruppenobmann
Wien

www.lebensberater.at

DAS LEBEN GEHT WEITER



„Irgendwie muss das Leben ja weitergehen.“ Oder: „Irgendwie wird das Leben schon weitergehen.“ Sätze, die Mut machen sollen, wenn Niederlagen und Resignation in der Luft liegen. Wie oft wir diese und ähnliche Aussagen, Sprüche, Gedanken doch schon gehört (und womöglich auch selbst ausgesprochen) haben – nach größeren und kleiner „Katastrophen“, Krisen, Schicksalsschlägen, Unfällen, an Wendepunkten und Zäsuren; Erfahrungen, die früher oder später auf jede und jeden von uns zukommen, unweigerlich. Das bringt das Leben mit sich.

Dazu, dass dieses so wunderbare und wertvolle Leben aber nicht bloß „irgendwie“ weitergeht, sondern wir im besten Falle sogar gestärkt aus seinen Wechselfällen hervorgehen oder uns – noch besser – im Sinne des Präventionsgedankens für die Bewältigung solcher Lebensherausforderungen

bereits im Vorfeld rüsten, leisten wir Expertinnen und Experten in der Lebensberatung einen bedeutenden und mittlerweile von einer breiten Öffentlichkeit als unverzichtbar gewürdigten Beitrag. Und zwar mit allen unseren drei Fachbereichen – der psychosozialen Beratung, der Ernährungsberatung und der sportwissenschaftlichen Beratung –, die zusammengenommen eine ganzheitliche LSB-Agenda begründen.

Mit unserer Expertise und unserem Know-how tragen wir aber nicht nur dazu bei, dass Menschen ihr Leben bewältigen und die damit verbundenen Herausforderungen meistern, sondern wir vermitteln ihnen auch die Kompetenz und die Werkzeuge, um – wie es so schön heißt – mehr aus ihrem Leben zu machen. Unser Ziel ist es, Menschen in die Lage zu versetzen, ihr Leben in Gesundheit, Wohlbefinden und Glück zu leben, ja, mehr noch: es in diesem Sinne bewusst zu gestalten und zu entfalten.

Wohlbefinden, Gesundheit und Glück haben aber nicht nur individuell menschliche Dimensionen. Indem wir LSB Menschen professionell und erfolgreich dabei unterstützen, physische (körperliche) und psychische (mentale) Resilienz zu entwickeln, verschieben wir das gesellschaftliche Narrativ: weg von der Reparatur, hin zur Prävention; weg von der Behandlung hin zur (Selbst-)Ermächtigung und Stärkung. Im Fokus: Gesundheit, Wohlbefinden und Glück. Das hat nicht nur individuelle, nicht bloß atmosphärische, sondern auch enorme soziale und ökonomische Auswirkungen; positive Auswirkungen.

Die herausragende gesellschaftliche Bedeutung, die unserem Berufsstand zukommt, für die wir in den vergangenen Jahren aber auch entschlossen gekämpft haben und in Zukunft weiter energisch eintreten werden, begründet allerdings auch eine Verantwortung: nämlich die Verantwortung, unser Know-how und unsere fachliche Expertise, schließlich unseren LSB-USP im Umfeld gesundheitsrelevanter Dienstleistungen selbstbewusst zu positionieren und stetig weiterzuentwickeln – auf der Höhe der Zeit und des Wissens, State of the Art.

LEBE als **Magazin von LSB für LSB** gibt Expertise und Diskurs medial Raum: als Schaufenster nach außen und Plattform für fachlichen Austausch und Kommunikation nach innen. Wie immer lade ich Sie herzlich ein, dieses vom LSB-Fachverband der Wirtschaftskammer Österreich als Ihrer Interessenvertretung herausgegebene Magazin zu nutzen, um Ihre beruflichen Erkenntnisse, Erfahrungen und Projekte mit Kolleg:innen zu teilen. Fordern Sie gerne auch das Handout mit den wichtigsten Informationen für Autor:innen an.

Andreas Herz, MSc,
Obmann des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung

**BEITRÄGE UND
ANREGUNGEN AN:**
lebe@cfauland.at

INHALT

6
LSB IM SELBSTPORTRÄT SPEZIAL
LEBE stellt vor: die 9 Bundesländer-Berufsgruppenvertreter:innen der Lebens- und Sozialberater:innen in den Fachgruppen Personenberatung und Personenbetreuung: Ihre Ansprechpersonen und Interessenvertreter:innen in den neun österreichischen Bundesländern – von Vorarlberg bis Burgenland.

Vorarlberg: Monika Frick, MSc
Tirol: Bernhard Moritz, MSc
Salzburg: Eva Maria Hochstrasser
Kärnten: Kommr Irene Mitterbacher
Oberösterreich: Geistlicher Rat Mag. Franz Landerl
Niederösterreich: Mag. Hans-Jürgen Gaugl, MSc
Wien: Mag. Harald Haris G. Janisch
Steiermark: Andreas Herz, MSc
Burgenland: Petra Bischof-Oswald, MBA



20
WECHSELJAHRE IM FOKUS
Veränderung als Chance. „Mit unserer Expertise als Lebens- und Sozialberater:innen können wir wesentlich dazu beitragen, dass die Wechseljahre für unsere Klient:innen zu einer Zeit des aktiven Gestaltens und der Neuorientierung werden – Wow-Erfahrungen inklusive“, betont die psychosoziale Beraterin Maria Moitz.



24
NERVENSYSTEM MITDENKEN
Mit der Polyvagal-Theorie zu mentalem Wohlbefinden: Die Arbeit mit Körper und autonomem Nervensystem (ANS) stellt eine bisher völlig unterschätzte Ressource für die mentale Gesundheit der Menschen dar, die es zu entdecken und zu nutzen gilt, erläutert die Lebensberaterin Sabine Stegmüller-Lang.

16
BERATUNG & PENSION
Die demografische Entwicklung lässt den Pensionsantritt mit allen seinen Folgeerscheinungen aktuell zum Massenphänomen werden. Immer mehr Menschen suchen in dieser Phase auch Unterstützung in der professionellen Lebensberatung. Pensionsantritt als Krisensituation oder freudiges Ereignis?

28
LSB IM SELBSTPORTRÄT
Im LEBE-Format „Lebens- und Sozialberater:innen im Selbstporträt“ schildern LSB, wie sie den beruflichen Weg in die Lebensberatung fanden, welche Ausbildungen sie absolvierten und worauf es ihnen in ihrer täglichen Arbeit mit Klient:innen und Klienten ankommt. Diesmal: Dr. Heinz P. Binder, MSc.



31
WEGE ZUR BERATUNG
Mit dem Konzept „Beratung Sospeso“ will ein gemeinnütziger Linzer Verein Menschen mit begrenzten finanziellen Mitteln Zugang zu professioneller psychosozialer Unterstützung ermöglichen und damit auch die seelische Gesundheit in unserer Gesellschaft fördern.



32
MEHR ERTRAG, WENIGER ABGABEN
Kalte Progression, Umsatzsteuer und Co: Seit Jahresbeginn 2025 sind – vorbehaltlich etwaiger weiterer Änderungen in der neuen Gesetzgebungsperiode – einige Neuregelungen in Kraft, die speziell Klein-, Kleinst- und Einpersonenernehmen dringend benötigte Entlastungen bringen.



35
SELBSTFÜRSORGE
Wer hilft den Helfenden? Um langfristig fit zu bleiben und eine gute Beratung und Unterstützung für ihre Klient:innen zu gewährleisten, ist es unerlässlich, dass Menschen in beratenden und helfenden Berufen auf ihre eigene körperliche und seelische Gesundheit achten. Eine bedeutende Ressource dafür ist die Selbstfürsorge.

40
BERATUNG POSITIV
Persönlichkeitsentwicklung to go: Was Beratung und Tools der Positiven Psychologie in der angeordneten Familien-, Eltern- und Erziehungsberatung gemäß Paragraph 107 Abs. 3 Z 1 des Außerstreitgesetzes (AußStrG) bewirken können.



46
SPORTNAHRUNGSMYTHEN IM CHECK
Was stimmt hier, Doc? Rund um Nahrungsaufnahme und Energieversorgung im Freizeitsport kursieren etliche Mythen, Irrtümer und Halbwahrheiten. Sieben oft gehörte Meinungen haben wir „SPORTaktiv-Doc“ Dr. Robert Fritz serviert und um seine Klarstellung gebeten.

50
SCHAUFENSTER
Neues aus den Bundesländern.

BUCHVORSTELLUNG
In „Resilienz2go – ein Weg zu innerer Gelassenheit“ bündelt der Autor und Resilienzexperte Andreas Herz sein Wissen über und seine Erfahrungen mit Resilienz zu einem unterhaltsamen und inspirierenden Kompendium der inneren Ruhe und Kraft.

Lebe

Das Magazin
VON LSB
FÜR LSB

PSYCHOSOZIALE BERATUNG

ERNÄHRUNGSBERATUNG

SPORTWISSENSCHAFTLICHE BERATUNG

EXPERTISE FÜRS LEBEN

Teilen auch Sie Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse als LEBE-Autor:in mit einer breiten LSB-Community

Infos und Guidelines für Autor:innen:
wolfgangwildner@gmx.at



LEBE, herausgegeben vom Fachverband
Personenberatung und Personenbetreuung in der WKO

IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber:
Wirtschaftskammer Österreich
Fachverband Personenberatung
und Personenbetreuung
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien
www.lebensberater.at

Redaktionelle Betreuung: Dr. Wolfgang Wildner
Layout, Grafik und Illustrationen (Porträts):
DI (FH), B.A. Irene Fauland, kreativnetzwerk.at
Druck: Druckhaus Thalerhof GesmbH
Fotos: Falls nicht anders angeführt: Fotos von
Adobe Stock (S. 1, 3, 4, 20, 23, 24, 26, 32, 33, 34,
40 – 50), pexels.com (S. 4, 16, 18, 51),
vecteezy (S. 31, 35 – 39)



LSB im

SELBSTporträt**SPEZIAL**

Nach den Wirtschaftskammerwahlen im März haben sich die Fachgruppen in den Bundesländern neu konstituiert. Hier präsentieren sich die jeweiligen Spitzenrepräsentant:innen der Lebens- und Sozialberater:innen in den Fachgruppen Personenberatung und Personenbetreuung als Ihre Ansprechpersonen und Interessenvertreter:innen in den neun österreichischen Länderkammern – von Vorarlberg bis Burgenland. Auf den folgenden Seiten geben die neun Fachgruppen-LSB-Verantwortlichen kurze Einblicke in ihre persönlichen Berufsbiografien und in ihre aktuellen Tätigkeiten und legen dar, wo sie die Schwerpunkte ihrer Arbeit und ihres Engagements für die LSB-Berufsgruppe während der kommenden Funktionsperiode sehen.

**MONIKA FRICK, MSc****1. MEIN WEG IN DIE LEBENS- UND SOZIALBERATUNG**

Die Auseinandersetzung mit der schweren Erkrankung und dem Sterben meines Vaters war ein prägender Wendepunkt, der meine Denkweise und mein berufliches Interesse maßgeblich beeinflusste. Mein Weg in die Lebens- und Sozialberatung ist getragen von der Überzeugung, dass der Mensch ein hochkomplexes, nie vollständig verständliches System ist – stets im Wandel, voller Überraschungen. Intakte, tragfähige Beziehungen gewinnen zunehmend an Bedeutung, während soziale Kompetenzen gleichzeitig an Boden verlieren. In meiner Arbeit sehe ich es als zentrale Aufgabe, diesen Entwicklungen bewusst entgegenzuwirken und soziale Qualität aktiv zu fördern.

2. MEINE SPEZIALGEBIETE BZW. MEIN USP ALS LEBENSBERATERIN

Ein zentrales Spezialgebiet meiner Arbeit ist die Trauerbegleitung von Kindern und Jugendlichen – achtsam, altersgerecht und ressourcenorientiert. Darüber hinaus begleite ich Menschen in Beziehungsthemen, Lebensübergängen und Sinnfragen. Mein Zugang ist geprägt von Empathie, Klarheit und dem tiefen Vertrauen in die Selbstwirksamkeit jedes Einzelnen.

3. DIE SCHWERPUNKTE MEINER ARBEIT UND MEINES ENGAGEMENTS FÜR DIE LSB-BERUFSGRUPPE WÄHREND DER KOMMENDEN FUNKTIONSPERIODE

In der kommenden Funktionsperiode liegt mein Schwerpunkt auf der stärkeren Sichtbarkeit und dem gemeinsamen Auftreten der drei Fachbereiche innerhalb der LSB-Berufsgruppe – psychosoziale, ernährungswissenschaftliche und sportwissenschaftliche Beratung. Die „Trias“ Ernährung, Bewegung und Psyche bildet eine untrennbare Einheit, wenn es um das Wohlbefinden und die Gesundheit von Menschen geht. Dieses Zusammenspiel soll verstärkt kommuniziert und sowohl innerhalb der Berufsgruppe als auch nach außen sichtbarer gemacht werden. Ich möchte den fachübergreifenden Austausch fördern, das Verständnis füreinander stärken und gemeinsame Interessen bündeln, um die LSB-Berufe noch klarer in ihrer Relevanz zu positionieren.



„In der kommenden Funktionsperiode liegt mein Schwerpunkt auf der stärkeren Sichtbarkeit und dem gemeinsamen Auftreten der drei Fachbereiche innerhalb der LSB-Berufsgruppe – psychosoziale, ernährungswissenschaftliche und sportwissenschaftliche Beratung.“

MONIKA FRICK, MSc

Obfrau der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung, Vorarlberg

Geboren am 17. Mai 1970 in Innsbruck, lebt in Rankweil und arbeitet in Feldkirch

Psychosoziale Beratung, Schwerpunkte und Expert:innen-Pools, Stress- und Burnout-Prävention, Supervision, Trauerbegleitung

www.monikafrick.com

BERNHARD MORITZ, MSc**1. MEIN WEG IN DIE LEBENS- UND SOZIALBERATUNG**

Nach der Matura ging ich in den Journalismus (Tiroler Tageszeitung, Kleine Zeitung, trend etc.), absolvierte dann eine Trainerausbildung, war 14 Jahre lang Vortragender und Trainer in diversen Journalismus- und PR-Ausbildungen, machte dann eine Ausbildung zum systemischen Coach, entschied mich zur Therapieausbildung in Heidelberg mit Vertiefung im Bereich Paar- und Sexualtherapie, ebenfalls in Heidelberg.

2. MEINE SPEZIALGEBIETE BZW. MEIN USP ALS LEBENSBERATER

Paarberatung, Sexualberatung, Paarberatung für Unternehmerpaare, Beratung bei Affären und Seitensprüngen, Beratung auch für homo- und bisexuelle sowie queere Menschen.

3. BESONDERE WEGMARKEN, PROJEKTE BZW. PUBLIKATIONEN

- Gastdozent an der Internationalen Gesellschaft für systemische Therapie in Heidelberg
- Anerkannter Vortragender an der LandespsychotherapeutInnenkammer Baden-Württemberg
- Gastdozent an unterschiedlichen universitären Instituten und Einrichtungen
- Gastautor der systemischen Fachzeitschrift „Familiendynamik“
- Co-Autor: „Höchste Paarungszeit: Erotisches für Eltern im Alltagschaos“ – Südwest Verlag
- Autor: „Work-Love Balance: Lustvolles Liebesleben trotz Stress und Alltag“
- Drehbuch-Mitentwicklung für folgende ARD-Filme: „Wellness für Paare“, „Altersglühn – Speedating für Senioren“

4. DIE SCHWERPUNKTE MEINER ARBEIT UND MEINES ENGAGEMENTS FÜR DIE LSB-BERUFSGRUPPE WÄHREND DER KOMMENDEN FUNKTIONSPERIODE

- Die Befähigungsprüfung für bestehende Mitglieder attraktiv und zukunftsweisend machen
- Das gesetzlich verankerte Berufsbild sowohl bei bestehenden als auch zukünftigen Mitgliedern bekannt und attraktiv machen
- Das Berufsbild der staatlich geprüften psychosozialen Beratung sowohl in den facheinschlägigen Institutionen

„
Als Fachgruppenobmann
will ich die Qualität der
sportwissenschaftlichen
Beratung und der
Ernährungsberatung noch
stärker im Bewusstsein der
Bevölkerung verankern.“

- als auch bei der breiten Bevölkerung als Qualitätskennzeichen etablieren und das nun gesetzlich verankerte Berufsbild der psychosozialen Beratung bei Stakeholdern der Politik und der öffentlichen Hand etablieren
- Als Fachgruppenobmann die Qualität der sportwissenschaftlichen Beratung und der Ernährungsberatung zusammen mit meinen beiden Berufsgruppensprechern:innen durch Aufklärung und Information noch stärker im Bewusstsein der Bevölkerung verankern, damit eine klare Kompetenzabgrenzung zu „Ernährungstrainer:innen“ und Personal-Fitness-Coaches“ erfolgt und der Bevölkerung bewusst gemacht wird.

BERNHARD MORITZ, MSc

Obmann der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung, Tirol
Jg. 1966, lebt und arbeitet in Telfs in Tirol

Paar- und Sexualberater in freier Praxis,
Dipl. Lebens- und Sozialberater, Dipl. systemischer Coach und Unternehmensberater.

Ausbildungen: Zentrum für systemische Forschung und Beratung Heidelberg, Ausbildung zum systemischen Coach, Internationale Gesellschaft für systemische Therapie Heidelberg (IGST), Ausbildung zum systemischen Therapeuten, Ausbildung zum systemischen Paartherapeuten, Ausbildung zum systemischen Familientherapeuten, Ausbildung zum systemischen Sexualtherapeuten.

Weitere Zertifizierungen: Denkstrukturanalytik der Universität Hamburg, Lebensmotivprofil-Analyse der University of Ohio, Managementtrainer-Ausbildung der Trainer-Akademie München

www.paarberatung-tirol.at

EVA MARIA HOCHSTRASSER**1. MEIN WEG IN DIE LEBENS- UND SOZIALBERATUNG**

Ursprünglich Dipl. Kleinkindpädagogin, erkannte ich früh die Bedeutung und Wechselwirkung von Bindung, Kommunikation und Führung. Als Radiomoderatorin und Sängerin war es mir wichtig, Menschen emotional zu berühren und zu inspirieren. Über meine Ausbildungen und Tätigkeiten im Bereich Raum- und Humanenergetik sowie das intensive Studium des Daoismus fand ich immer tiefer ins Feld der Persönlichkeitsentwicklung und Resilienz. Bald wurde klar: Eine fundierte Ausbildung in psychosozialer Beratung ist essenziell, um Menschen professionell und empathisch zu begleiten. Die Suche nach einem tieferen Sinn treibt mich seit meiner Jugend an und vertiefte sich durch die Geburt meiner Kinder. Die systemische Lehre ist mein Steckenpferd – sie zeigt auch wissenschaftlich: Alles ist mit allem verbunden.

2. MEINE SPEZIALGEBIETE BZW. MEIN USP ALS LEBENSBERATERIN

Mein Schwerpunkt liegt auf systemischer Beratung. Ich verbinde intrapersonelle und interpersonelle Kommunikation mit dem Blick auf Resilienz und Persönlichkeitsentwicklung. Menschen und Organisationen in Veränderungsprozessen dabei zu begleiten, Muster zu erkennen und in ihre Wirksamkeit zu kommen, ist eines meiner zentralen Anliegen.

3. BESONDERE WEGMARKEN, PROJEKTE BZW. PUBLIKATIONEN

Gründung von SOULGARDEN – Institut für seelische Gesundheit in Salzburg. Das Unternehmen ist in drei Hauptfelder strukturiert:

- **@life:** psychosoziale Beratung für Einzelne, Paare, Familien und Teams
- **@work:** systemische Organisationsentwicklung, Training und Coaching
- **@profession:** Praxisräume und Mentoring für beratende Berufe

4. DIE SCHWERPUNKTE MEINER ARBEIT UND MEINES ENGAGEMENTS FÜR DIE LSB-BERUFSGRUPPE WÄHREND DER KOMMENDEN FUNKTIONSPERIODE

Als Obfrau der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung sehe ich es als Schwerpunkt meiner Führungsfunktion, die Weiterentwicklung unserer Berufsgruppenausschüsse zu eigenverantwortlichen, projektorientierten Teams zu unterstützen, die im Interesse unserer Mitglieder wirksam Veränderung gestalten. In Bezug auf

die drei Berufsgruppen der Lebens- und Sozialberatung sehe ich zudem Bedarf an Identitätsstärkung – vor allem im Hinblick auf eine klare Positionierung im gesundheitlichen und gesellschaftlichen Kontext sowie auf die bewusste Auseinandersetzung mit Kompetenzgrenzen. Auch möchte ich zum Ausbau professioneller Kommunikation – intern wie extern – einen wesentlichen Beitrag leisten.

„
In Bezug auf unsere
drei LSB-Berufsgruppen
sehe ich noch Bedarf an
Identitätsstärkung – vor
allem im Hinblick auf eine
klare Positionierung im
gesundheitlichen und
gesellschaftlichen
Kontext.“

**EVA MARIA HOCHSTRASSER**

Obfrau der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung, Salzburg
45, geboren in Salzburg, lebt und arbeitet in Salzburg-Stadt

Staatlich geprüfte psychosoziale Beratung,
SOULGARDEN – Institut für Seelische Gesundheit,
WKO-Expertin für systemische Aufstellungsarbeit,
Dipl. Systemischer Coach, aktuell im Masterstudium
Interpersonelle Kommunikation mit Fokus auf
Coaching und systemische Organisationsentwicklung

www.soulgarden.at/evahochstrasser

- 📷 www.instagram.com/evahochstrasser/
- 📘 www.facebook.com/evahochstrassercom
- 📺 www.youtube.com/evahochstrasserofficial

KommR IRENE MITTERBACHER

1. MEIN WEG IN DIE LEBENS- UND SOZIALBERATUNG

Ich bin in der Steiermark aufgewachsen und habe auch dort meine schulische Ausbildung absolviert. Nach meinem Umzug nach Kärnten habe ich eine Familie gegründet und meine ersten beruflichen Erfahrungen im medizinischen Bereich gesammelt. Auf der Suche nach einer neuen Herausforderung hat eine Lebensberaterin meine Fähigkeiten im Umgang mit Menschen erkannt und mich bestärkt, im psychosozialen Bereich tätig zu werden. Besonders die praxisorientierte Ausbildung der Lebensberatung hat mich sehr angesprochen und ich habe die Ausbildung bei der STEIGLS Akademie in Graz mit Diplom abgeschlossen. Diesen Entschluss habe ich bis heute noch keinen Tag bereut.

2. MEINE SPEZIALGEBIETE BZW. MEIN USP ALS LEBENSBERATERIN

Paarberatung – Supervision – Persönlichkeitsentwicklung

3. BESONDERE WEGMARKEN, PROJEKTE BZW. PUBLIKATIONEN

- Gründung der eigenen Praxis
- Gründung der Partnerschule Kärnten – Kompetenztraining für Paare
 - Fortbildungslehrgänge für Paarberatung
 - Seminare und Workshops (z. B. Partnerschule für Singles)
- Mitglied im Ausschuss der WK Kärnten (seit 2008)
- Fachgruppenobfrau Kärnten (seit 2012)
- Bundesausschuss seit 2012
- Delegierte in Wirtschaftsparlament Kärnten und Österreich
- Spartenobmann-Stellvertreterin Gewerbe und Handwerk in Kärnten
- Publikation: „Partnerschule – Eine Methode der Paarberatung“, Artikel im Sammelband: Bitzer-Gavornik, Günther (2016 und 2023): Lebens- und Sozialberatung in Österreich, Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien.

4. DIE SCHWERPUNKTE MEINER ARBEIT UND MEINES ENGAGEMENTS FÜR DIE LSB-BERUFSGRUPPE WÄHREND DER KOMMENDEN FUNKTIONSPERIODE

Dass ich den Weg gut fortsetze und auf das aufbaue, was bereits erreicht wurde. Besonders wichtig ist, dass unserer Berufsgruppen in der Öffentlichkeit noch mehr als wichtiger Teil der gesundheitlichen Prävention wahrgenommen werden.

„
Besonders wichtig ist, dass unserer Berufsgruppen in der Öffentlichkeit noch mehr als wichtiger Teil der gesundheitlichen Prävention wahrgenommen werden.“

KommR IRENE MITTERBACHER

Obfrau der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung, Kärnten

61, geboren in Judenburg, lebt und arbeitet in Klagenfurt am Wörthersee

Einzelunternehmerin mit dem Gewerbe der Unternehmensberatung einschließlich der Unternehmensorganisation, Praxis für psychosoziale Beratung, Coaching und Supervision; Lehrbeauftragte im Bereich LSB mit den Schwerpunkten Paar- und Sexualberatung, Berufsidentität und -ethik und Supervision.

Ausbildung zur Diplom. Lebens- und Sozialberaterin an der Akademie der Steirischen Gesellschaft für Lebens- und Sozialberatung, SteIGLS Graz, Ausbildung zur Gestaltpädagogin und Gestaltberaterin am Institut für Integrative Gestaltpädagogik und Seelsorge IIGS, Graz, Ausbildung zur Paar- und Sexualberaterin nach dem System der Partnerschule von Dr. Sanders, Ausbildung zur Supervisorin sowie im Bereich Stress- und Burnout-Prävention; Mitglied in den Expertenpools der WK-Österreich für Paarberatung, Supervision, Burnout- und Stressmanagement; Lehrbeauftragte für Paar- und Sexualberatung, Supervision, Ethik und Berufsidentität, Burnout- und Stressmanagement

www.mitterbacher.net

www.partnerschule-kaernten.at

www.facebook.com/partnerschulekaernten



Foto: © NZ Photo

GEISTLICHER RAT MAG. FRANZ LANDERL

1. MEIN WEG IN DIE LEBENS- UND SOZIALBERATUNG UND IN DIE INTERESSENVERTRETUNG

Als Militärseelsorger, ich hatte Theologie studiert, war ich manchmal damit konfrontiert, dass ich Angehörigen eine traurige Nachricht, etwa nach einem schweren Unfall oder einem Suizid, überbringen musste. Dabei stieß ich immer wieder an meine Grenzen. So gelangte ich zur psychosozialen Beratung. Schon beim Gewerbestart 2003 habe ich mich für die Interessenvertretung interessiert und in einem Arbeitskreis (jetzt Beiräteteam), initiiert von meiner Vorgängerin und geschätzten Kollegin Elfriede Zörner, in Linz in der Ständesvertretung der WKOÖ mitgearbeitet. Beseelt vom Gedanken, wie unsere Berufsgruppe in der breiten Öffentlichkeit gut und besser wahrgenommen werden kann. So haben wir in Oberösterreich viele Projekte umgesetzt, darunter Kaprunhilfe, Kooperation mit den Oberösterreichischen, Kooperation mit LKUF, Kooperation mit dem Magazin „Die Oberösterreicherin“, Herausgabe des Ratgebers „Erste Hilfe für mein Ich“, Start mit Jour-fix in allen OÖ-Landesteilen, monatliche Sprechstage in der WKOÖ, Branchentage alle 2 Jahre, Aufbau eines funktionierenden Beiräteteams, Vertretung im Fachverband und Mitgestaltung bei der neuen Verordnung für LSB ...

2. MEINE SPEZIALGEBIETE BZW. MEIN USP ALS LEBENSBERATER

Es geht mir getreu meinem Motto – „Ich bin noch lange nicht fertig, auch wenn viele sagen: ‚Bleib so, wie du bist‘“ – darum, die Entwicklung nicht zu übersehen, immer wieder das Neue, das gerade Aktuelle richtig zu deuten und für die Berufsgruppe zu integrieren. Offen zu bleiben für neue Fragen: Wohin führt der Weg? So sehe ich mich gerade in den verschiedensten Supervisionsfeldern gut beheimatet und auch gut ausgelastet.

3. BESONDERE WEGMARKEN, PROJEKTE BZW. PUBLIKATIONEN

Herausgabe von „Erste Hilfe für mein Ich“ und „Ich schau auf mich“ in Zusammenarbeit mit den Oberösterreichischen Nachrichten und dem Trauner Verlag; Kooperation mit dem Radsportklub Hrinkow in Steyr mit Coachings für die Profis, Beratung in Krisen, Vorträge für die Academy im Amateurbereich; Kooperation mit dem OÖ Fußballverband mit Unterstützung im Nachwuchsbereich

4. DIE SCHWERPUNKTE MEINER ARBEIT UND MEINES ENGAGEMENTS FÜR DIE LSB-BERUFSGRUPPE WÄHREND DER KOMMENDEN FUNKTIONSPERIODE

Grundsätzlich in der Weiterarbeit wie bisher. Mit der neuen LSB-Verordnung wurde ein guter Grundstein gelegt

für die Weiterentwicklung unseres Berufsstandes, jetzt geht es um die praktische Umsetzung mit der neuen Ausbildung bis hin zum Bachelor Professional. Es gibt aber sicher auch einige neue Ziele: zum Beispiel die Verankerung unserer Tätigkeit in der Familienberatung des Bundes, Austausch und Gespräch mit anderen Berufskolleg:innen in der Beratung und die Installierung eines LSB-Award für kreative Ideen.

„
Mit der neuen LSB-Verordnung wurde ein guter Grundstein gelegt für die Weiterentwicklung unseres Berufsstandes, jetzt geht es um die praktische Umsetzung mit der neuen Ausbildung bis hin zum Bachelor Professional.“



GEISTLICHER RAT MAG. FRANZ LANDERL

Obmann-Stellvertreter Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung, Oberösterreich
65, geboren in Linz, lebt und arbeitet in St. Marien und Linz

LSB-Praxis mit Schwerpunkt Supervision; Vorträge, Seminare, Klausurbegleitung, Expertenpool Supervision, Weiterbildung in Krisenintervention und Notfallseelsorge, Theologie und Spiritualität

Foto: © Sabine Kneidinger

MAG. HANS-JÜRGEN GAUGL, MSc



1. MEIN WEG IN DIE LEBENS- UND SOZIALBERATUNG

Begonnen hat meine Ausbildungslaufbahn nach der Matura bei den Piaristen im Studium der Rechtswissenschaften. Motiviert hat mich dabei der Gedanke, Menschen zu Gerechtigkeit zu begleiten. Jean-Jacques Rousseaus Mahnung, Recht habe selten mit Gerechtigkeit zu tun, hat mich da noch nicht beirren können. Als ich allerdings nach Abschluss des Studiums in der Praxis erkennen musste, dass dem doch auch heute oftmals so ist, habe ich mich auf die Suche nach weiteren Betätigungsfeldern gemacht und bin fündig geworden im Feld der psychosozialen Beratung, in welchem ich mich nicht nur sehr wohlfühle und ständig weiterbilde, sondern auch Freude daran finde, meinen angehäuften Wissens- und praktischen Erfahrungsschatz in Aus- und Fortbildungen, aber auch in beim Springer Verlag erschienenen Büchern von „Braucht unsere Demokratie Mediation“ bis hin zu „Wenn Eltern sich streiten“ weiterzugeben. Meine großen Idole sind Virginia Satir und Viktor Frankl – beide prägen meine Arbeitsweise sehr.

2. MEINE SPEZIALGEBIETE BZW. MEIN USP ALS LEBENSBERATER

„Wenn Du mit einem Problem kommst, dann hast Du auch die Lösung bereits mitgebracht – ich freue mich, Dich dabei zu begleiten, diese zu finden.“ Das ist meine tiefste Überzeugung und meine Klientinnen und Klienten melden mir immer wieder rück, dass die empathische Zuversicht, die sie in den Sitzungen mit mir erfahren, als wahre Gamechanger wirken. Mein Steckenpferd sind dabei als Herausforderung erlebte Situationen wie vor allem Konflikte. Einen Umgang mit diesen zu finden, birgt einen reichen Schatz an Energie für die Gestaltung des persönlichen Lebensweges – und ist zugleich Grundlage für Erhalt und Ausbau der Resilienzfähigkeit.

3. BESONDERE WEGMARKEN, PROJEKTE BZW. PUBLIKATIONEN

Das Vertrauen unseres Berufsstandes in mich ehrt mich sehr – und kann als ein Höhepunkt meiner bisherigen Karriere gesehen werden: Es ist nämlich unser Berufsstand, der Menschen immer dann begleiten kann, wenn es schwierig zu werden droht. Im „Kleinen“ ist es psychosoziale Beratung, die oft darüber entscheidet, ob der Weg des eigenen Lebensglücks auch dann fortgesetzt werden kann, wenn man den Eindruck hat, von ihm abzukommen. Im „Großen“, volkswirtschaftlich gesehen, ist es unsere Dienstleistung, die über den Weg der Erhaltung der mentalen Gesundheit in Form präventiver Begleitung, einen

nicht zu unterschätzenden Beitrag zu den SDGs, aber auch dem BIP leistet.

4. DIE SCHWERPUNKTE MEINER ARBEIT UND MEINES ENGAGEMENTS FÜR DIE LSB-BERUFSGRUPPE WÄHREND DER KOMMENDEN FUNKTIONSPERIODE

Wichtig ist mir, dass wir es miteinander schaffen, noch besser wahrgenommen zu werden: für die Qualität unserer Dienstleistungen – aber auch für die darin enthaltenen Chancen für das Lebensglück jeder einzelnen Person, die es sich wert ist, sich ein Stück ihres Weges von uns begleiten zu lassen. Das „Staatlich geprüft“-Gütesiegel wird dazu einen wichtigen Beitrag leisten können, zumal das Recht, das Staatswappen tragen zu dürfen, für die meisten Menschen als Zeichen der Qualität der angebotenen Leistungen steht. Das reicht aber nicht. Noch viel bedeutender ist es, dass wir als Berufsstand selbstbewusst und geschlossen auftreten: mit dem, was unserer Haltung entspricht. Eines meiner Ziele ist es daher, dass wir Rahmenbedingungen schaffen, die es uns ermöglichen, mit Freude gemeinsam für unseren Berufsstand einzustehen. Und die riesige Expertise, die ich in den letzten Jahren bei meinen Kolleginnen und Kollegen erfahren durfte, stimmt mich da sehr zuversichtlich. Wie sind eine bedeutende Säule: der Gesundheitsvorsorge – sagt auch die WHO – unserer Klientel, aber auch der gesamten Gesellschaft.

„Eines meiner Ziele ist es daher, dass wir Rahmenbedingungen schaffen, die es uns ermöglichen, mit Freude gemeinsam für unseren Berufsstand einzustehen.“

MAG. HANS-JÜRGEN GAUGL, MSc

54, lebt in Schönbühel an der Donau, verheiratet, Papa von 4 Kindern, arbeitet in Melk und St. Pölten.

Staatlich geprüfter psychosozialer Berater, eingetragener Mediator mit Praxis und Ausbildungsinstitut „Lass uns reden“ in Melk und St. Pölten. Existenzial-humanistische und systemische Ausbildung, wba-zertifizierter Erwachsenenbildner, allgemein beeideter und gerichtlich zertifizierter Sachverständiger für psychosoziale Beratung, Inhaber des zertifizierten Ausbildungsinstituts „Lass uns reden“, Expertenpools Supervision, Stressmanagement und Burnout-Prävention sowie Mediation

www.lassunsreden.at

MAG. PHIL. HARALD HARIS G. JANISCH

1. MEIN WEG IN DIE LEBENS- UND SOZIALBERATUNG

Meine Basisausbildung erwirkte ich zwischen 1983 bis 1992 in Militärwissenschaften, Sportwissenschaften, Psychologie, Pädagogik und Philosophie. Es folgten Jahre mit internationalen Erfahrungen und Postgraduate Studies in „Health Sciences“ in Amerika (Boston Northeastern University). Zugunsten meiner Familie machten wir uns 1998 in Wien sesshaft. Als Sportwissenschaftler entwickelte ich das Projekt KI-DO (Selbstschutz, Gewaltprävention, Friedensbildung) für Schulen, Vereine und Firmen. Zeitgleich absolvierte ich am Institut „Sympaidea“ meine Ausbildung zum Diplom. Lebens- und Sozialberater. Seit 2004 unterstütze ich in der Rolle als Berufsgruppen- oder Fachgruppenobmann in der Wirtschaftskammer Wien die Agenden der Lebensberatung. Es folgten der Aufbau zweier Akademien für Lebensberatung und Sportwissenschaften.

2. MEINE SPEZIALGEBIETE BZW. MEIN USP ALS LEBENSBERATER

Mit KI-DO arbeite ich seit 28 Jahren an österreichischen Schulen, in Vereinen und Organisationen in der Friedensbildung und im Gewaltschutz. In eigener Praxis wirke ich seit 30 Jahren in der Gesundheitsberatung. Seit 2007 begleite ich mit PSOB (Psychosozialer Organisationsberatung) kleine mittlere Betriebe sowie internationale Unternehmen. Seit 21 Jahren unterrichte ich an diversen Akademien und Universitäten unterschiedliche Themenfelder der Salutologie, Salutogenese und LSB Methoden.

3. BESONDERE WEGMARKEN, PROJEKTE BZW. PUBLIKATIONEN

Im Rahmen meiner WK-Funktionen initiierte ich zahlreiche Projekte zum tieferen Verständnis der Lebensberatung innerhalb der Wiener Gesellschaft. „Gut.Leben.Wien“ fungiert dabei als „Trägerprojekt“ für die Säulen der Gesundheitsvorsorge (Personenberatung) wie auch Daseinsvorsorge (Personenbetreuung). Publikationen wie WRM (Wiener Resilienzmodell) oder SOZIOKRATES fungieren dabei als Grundlage für die Psychosoziale Organisationsberatung (PSOB).

4. DIE SCHWERPUNKTE MEINER ARBEIT UND MEINES ENGAGEMENTS FÜR DIE LSB-BERUFSGRUPPE WÄHREND DER KOMMENDEN FUNKTIONSPERIODE

In den kommenden fünf Jahren sollen die Projekte der vergangenen 21 Jahre Wiener WKW-Berufsgruppenarbeit finalisiert und stabilisiert werden. Mit „GUT LEBEN im Grätzl“ sind seit 2022 in allen 23 Wiener Bezirken – organisiert als „Grätzl Team“ – Vertreter:innen aller 5 Berufs-

gruppen der Fachgruppe aktiv, um ihre Dienstleistungen in der kleinsten Sozietät von Wien allen Firmen, Organisationen und Menschen im „GRÄTZL“ anzubieten. Flankiert werden diese Teams durch zahlreiche Messen und Kongresse, wie auch dem Projekt „Firmenchallenge“. Die besonderen Potenziale der Berufsgruppen für sportwissenschaftliche und psychosoziale Lebensberatung werden gesellschaftspolitisch im Kontext der Friedensbildung aufbereitet. Mit PSOB (Psychosozialer Organisationsberatung) soll insbesondere der Weg für Lebensberater:innen in das Firmengefüge österreichischer Unternehmen geobnet werden.

„Mit PSOB (Psychosozialer Organisationsberatung) soll insbesondere der Weg für Lebensberater:innen in das Firmengefüge österreichischer Unternehmen geobnet werden.“



MAG. PHIL. HARALD HARIS G. JANISCH

Obmann der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung, Wien
60+, geboren in Graz, lebt und arbeitet in Wien

Psychosozialer Berater, Salutologe, Sportwissenschaftler, Expertenliste für Resilienz, Supervision und Aufstellungsarbeit; Gründer von HARISMA CONSULT – sportwissenschaftliche, psychologische Beratung sowie psychosoziale Organisationsberatung, Univ.-Lektor und Dozent an diversen Universitäten und Akademien, KI-DO Friedensbildung & Selbstschutzpädagogik

www.harisma.at

www.kido.at

www.akademia-sophia.at

www.bgm-emertec.at



ANDREAS HERZ, MSc

1. MEIN WEG IN DIE LEBENS- UND SOZIALBERATUNG

Nach vielen Jahren in der Körpertherapie, in denen ich in meinem Institut für physikalische Medizin tätig war, wurde mir klar, dass die körperliche Gesundheit untrennbar mit der psychischen Verfassung verbunden ist. Diese Erkenntnis führte mich dazu, meinen beruflichen Fokus zu erweitern und mich der Lebens- und Sozialberatung (LSB) zuzuwenden. In diesem neuen Bereich konnte ich meine bisherigen Erfahrungen und mein Wissen einbringen, um Menschen ganzheitlich zu unterstützen, sich sowohl körperlich als auch seelisch weiterzuentwickeln und zu stärken. Anfangs absolvierte ich eine Ausbildung in Integrativer Gestaltberatung, die mir eine solide Grundlage für meine zukünftige Arbeit bot. Diese Ausbildung ermöglichte es mir, tiefere Einblicke in die menschliche Psyche zu gewinnen und die Verbindung zwischen Körper und Geist besser zu verstehen. Im Laufe der Jahre folgten viele weitere Ausbildungen und Spezialisierungen, die mein Wissen und meine Fähigkeiten erweiterten. Diese kontinuierliche Weiterbildung ermöglichte es mir, ein breites Spektrum an Techniken und Ansätzen zu erlernen, um meinen Klienten eine ganzheitliche und individuelle Unterstützung bieten zu können.

Erkenntnis führte mich dazu, meinen beruflichen Fokus zu erweitern und mich der Lebens- und Sozialberatung (LSB) zuzuwenden. In diesem neuen Bereich konnte ich meine bisherigen Erfahrungen und mein Wissen einbringen, um Menschen ganzheitlich zu unterstützen, sich sowohl körperlich als auch seelisch weiterzuentwickeln und zu stärken. Anfangs absolvierte ich eine Ausbildung in Integrativer Gestaltberatung, die mir eine solide Grundlage für meine zukünftige Arbeit bot. Diese Ausbildung ermöglichte es mir, tiefere Einblicke in die menschliche Psyche zu gewinnen und die Verbindung zwischen Körper und Geist besser zu verstehen. Im Laufe der Jahre folgten viele weitere Ausbildungen und Spezialisierungen, die mein Wissen und meine Fähigkeiten erweiterten. Diese kontinuierliche Weiterbildung ermöglichte es mir, ein breites Spektrum an Techniken und Ansätzen zu erlernen, um meinen Klienten eine ganzheitliche und individuelle Unterstützung bieten zu können.

2. MEINE SPEZIALGEBIETE BZW. MEIN USP ALS LEBENSBERATER

Meinen Schwerpunkt lege ich seit vielen Jahren auf das Thema Resilienz. Unter dem Label „HERZResilienz“ biete ich Vorträge und Keynotes sowie Seminare und Coachings, sowohl für Einzelpersonen als auch für Unternehmen im Bereich BGM und BGF an.

3. BESONDERE WEGMARKEN, PROJEKTE BZW. PUBLIKATIONEN

Mittlerweile darf ich auf mehrere Buchveröffentlichungen verweisen, zuletzt erschien „Resilienz2go – ein Weg zu innerer Gelassenheit“. Dieses Buch bietet wertvolle Einblicke und praktische Ansätze zur Stärkung der inneren Widerstandskraft und Gelassenheit im Alltag. Eine weitere Weggabelung, die ich hervorheben möchte, war mein Studium bei Seiner Heiligkeit, dem Dalai Lama, im Bereich Buddhistische Philosophie und Psychologie. Diese intensive und tiefgründige Ausbildung hat mein Verständnis für die menschliche Psyche und die Verbindung zwischen Geist und Körper nachhaltig geprägt. Die Weisheiten und Lehren, die ich während dieser Zeit erfahren durfte, haben nicht nur meine berufliche Laufbahn bereichert, sondern auch meine persönliche Entwicklung maßgeblich beeinflusst. Diese Erfahrungen fließen in meine tägliche Arbeit ein und ermöglichen es mir, meinen Klienten eine ganzheitliche und tiefgreifende Unterstützung zu bieten.

4. DIE SCHWERPUNKTE MEINER ARBEIT UND MEINES ENGAGEMENTS FÜR DIE LSB-BERUFSGRUPPE WÄHREND DER KOMMENDEN FUNKTIONSPERIODE

Gemeinsam mit unseren Mitgliedern haben wir in den vergangenen Jahren viel erreicht. Vor allem die LSB-Verordnung mit der Neuordnung der Ausbildung und dem „Staatlich-geprüft“-Siegel, aber auch der weitere Ausbau der Experten:innenpools haben uns sowohl in der öffentlichen Wahrnehmung als auch im Hinblick auf unsere Positionierung als zentrale Säulen der Prävention im Gesundheitssystem enorm gestärkt. Nun werden wir dieses neu gewonnene Gewicht noch stärker in die Waagschale werfen: Die unserer Berufsgruppe mit ihren drei Fachbereichen psychosoziale Beratung, Ernährungsberatung und sportwissenschaftliche Beratung zukommende Bedeutung muss sich noch deutlicher auch in gesetzlichen und institutionellen Rahmenbedingungen widerspiegeln. Darüber hinaus werden wir auch die Imagearbeit konsequent fortsetzen. Mit dem bundesweiten Magazin LEBE und mit groß angelegten Werbekampagnen (in der Steiermark etwa unter dem Motto „Erst reden. Gleich besser“ mit Homepage und Plakataktion) stellen wir unsere Mitglieder mit ihrem Know-how und ihren Kompetenzen ins öffentliche Rampenlicht.

ANDREAS HERZ, MSc

Obmann der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung, Steiermark

57, geboren in Graz, lebt und arbeitet in Mooskirchen/Weststeiermark

Diplom. Lebensberater, Vortragender, Autor, HERZ-Resilienz®: Keynote, Coaching, Seminare und Training; Masterstudium psychosoziale Beratungswissenschaften (Master of Science in psychosozialer Beratung) an der SFU/ARGE Wien, Diplomstudium buddhistische Philosophie sowie Diplomstudium buddhistische Psychologie – Wissenschaften des Geistes (Science of Mind) am Institut seiner Heiligkeit des Dalai Lama – Internationales Institut für höhere Tibetische Studien in Kooperation mit der Central Institute of Higher Tibetan Studies Varanasi; Transpersonale Psychotherapie, Psychologie und Holotropes Atmen bei Sylvester Walch, Mediator am Europäischen Institut für Gemeinschaftsbasierende Konfliktlösung GBKL, Mediator beim Österr. Arbeitskreis für Gruppentherapie und Gruppendynamik, mindfulness based stress reduction bei Prof. Dr. med. Jon Kabat Zinn und Prof. Dr. med. Saki Santoreli, Autogenes Training, Hypnose und Mediation. Krisenintervention, HRV Coach; Lektor an der Donau Uni Krems

www.herzresilienz.com, www.herz.co.at



PETRA BISCHOF-OSWALD, MBA

1. MEIN WEG IN DIE LEBENS- UND SOZIALBERATUNG

Mein Hauptinteresse galt immer dem kommunikativen und beratenden Bereich der Erwachsenenbildung. Somit startete ich nach meiner Ausbildung im medizinischen Bereich als Praxistrainer, wo ich österreichweit in medizinischen Einrichtungen Teams mit Praxisorganisation und Praxismanagement, Prophylaxe, Kommunikation im Umgang mit schwierigen Patienten usw. schulte und unterstützte. Mein vorrangiger Schwerpunkt liegt bis heute im Führungskräfte- und Teamtraining sowie in der Persönlichkeitsentwicklung und Weiterbildung meiner Klienten, um sich im Berufsleben weiterzuentwickeln und persönliche Ziele zu erreichen.

2. MEINE SPEZIALGEBIETE BZW. MEIN USP ALS LEBENSBERATERIN

Unser Unternehmen ist neben meiner Tätigkeit in der Einzel- und Teamberatung für Führungskräfte in erster Linie auf die individuelle Konzeptionierung und Durchführung von Seminaren, Workshops, Coachings- und Trainingskonzepte im Gesundheitsbereich spezialisiert. Unsere Zielgruppen reichen von Teams aus Arztpraxen und Institutionen aus dem Gesundheitsbereich bis hin zu Unternehmen und Firmen.

3. BESONDERE WEGMARKEN, PROJEKTE BZW. PUBLIKATIONEN

Einer unsere größten Schwerpunkte ist die Firmenkooperation mit der Zahnärztekammer Bgld. Hier wickeln wir seit 2011 Projekte ab. Ein weiterer Schwerpunkt seit 2022 ist die 2-mal jährliche Durchführung und Betreuung der WKO-Lehrabschlussprüfung für die „zahnmedizinische Fach-Assistenz“ mit Vorbereitungslehrgängen und der Prüfungsdurchführung. Weiters erstellen wir maßgeschneiderte und fachspezifische Coaching- und Arbeitstrainings in sämtlichen medizinischen Gesundheitsbereichen für Praxen sowie Firmen und schulen diese direkt vor Ort bei unseren Klient:innen ein.

4. DIE SCHWERPUNKTE MEINER ARBEIT UND MEINES ENGAGEMENTS FÜR DIE LSB-BERUFSGRUPPE WÄHREND DER KOMMENDEN FUNKTIONSPERIODE

Als LSB-Berufsgruppenvertretung haben wir mit der neuen LSB-Verordnung bereits in der vergangenen Funktionsperiode einen der wichtigsten Meilensteine für die Zukunft gelegt. Im allgemeinen Wettbewerb sämtlicher gesundheitsbezogener Angebote erlebt die psycho-

„
Unsere Berufsgruppe verfügt über die nötigen Experten sowie über die entsprechenden personellen Ressourcen und das gilt es jetzt noch stärker aufzuzeigen.“

soziale Beratung mit dem neuen Ausbildungs-Upgrade eine enorme Aufwertung ihres Berufsbildes und eine klare Darstellung und Abgrenzung zum Tätigkeitsbereich anderer freier Dienstleister.

Somit ist die LSB in allen drei Bereichen auf Minimum Bachelor-Niveau gestellt. Damit spüren unsere Mitglieder auch, dass sich etwas bewegt und dass sie davon in ihrer beruflichen Tätigkeit ganz persönlich profitieren können. Damit gehen wir gestärkt in die nächste Funktionsperiode: Psychosoziale Gesundheit, körperliche Fitness und Ernährung gewinnen in unserem Gesundheitssystem immer stärker an Bedeutung. Darauf soll das zukünftige Engagement und die Schwerpunkte für unsere Berufsgruppe gelegt werden: 1. Weiterbildungen in Expertenpools, 2. gutes „Networking“ zum internen Austausch in der Berufsgruppe, 3. bessere Vernetzung mit sozialen Einrichtungen, Behörden etc., 4. als Berufsgruppe sichtbarer werden für Menschen, die unsere Unterstützung benötigen. Unsere Berufsgruppe verfügt über die nötigen Experten sowie über die entsprechenden personellen Ressourcen und das gilt es jetzt noch stärker aufzuzeigen.

PETRA BISCHOF-OSWALD, MBA

Obmann-Stellvertreterin und LSB-Berufsgruppensprecherin, Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung, Burgenland
Lebt und arbeitet in Bad Tatzmannsdorf

Diplom. Lebens-Sozialberatung, psychologische Beraterin und psychosozialer Coach, „Praxis-Akademie“ & „Praxis-Beratung“, 8 Mitarbeiter:innen, tätig im Bereich Gesundheitswesen, spezialisiert auf Führungskräfte- & Teambuilding; Referentin, Trainerin und Coach für betriebliche Gesundheitsförderung; MBA-Studium Gesundheitsmanagement, Supervisorin, Erwachsenenbildungstrainerin und systemischer Coach, Dipl. Burnout-Präventions- und Stress-Beraterin u. -Trainerin, Trainerin für Konfliktmanagement und Team-Building, zertifizierter Reteaming-Coach, zertifizierter wing-wave-Coach, DISG-Trainerin, Diplom-Prophylaxe-Ausbildung im ZMK-Bereich

www.praxis-akademie.at

www.praxis-beratung.at

PENSIONSANTRITT ALS FREUDIGES EREIGNIS ODER KRISENSITUATION

Die demografische Entwicklung lässt den Pensionsantritt mit allen seinen Folgeerscheinungen zurzeit zum Massenphänomen werden. Immer mehr Menschen suchen in dieser Phase auch Unterstützung in der professionellen Lebensberatung.

VON INKEN MÖLLER *

Ich selbst bemerkte mit Ende vierzig, dass ich mir erstmals ernsthafte Gedanken um meine eigene finanzielle Situation nach meiner Pensionierung zu machen begann. Viele meiner Bekannten, Freunde und Klienten gehen demnächst in Pension oder sind schon in dieser. Dadurch kommen das Thema Ruhestand und der eigene Umgang damit immer wieder im privaten und beruflichen Kontext zur Sprache. Außerdem schrieb ich einen Blog über „Pensionierung als Lebensveränderungskrise“ in sozialen Medien, der sehr unterschiedliche Reaktionen hervorrief, was mich vermuten ließ, dass der persönliche Bezug zum Thema Pensionierung offensichtlich zu sehr großen Unterschieden bei der Beurteilung dieses Lebenschnitts führt. Hier in diesem Beitrag möchte ich einige wichtige Aspekte beleuchten, die den



persönlichen Umgang von Menschen mit den Themen Pensionierung und Ruhestand beeinflussen und mit deren Kenntnis im beruflichen Kontext der Lebensberatung Klientinnen und Klienten fundierter und umfangreicher zu diesem Thema beraten werden können. Mit diesen Überlegungen hoffe ich auch, Kolleginnen und Kollegen noch stärker für dieses Thema sensibilisieren und in ihrer Tätigkeit unterstützen zu können.

Die Berufstätigkeit dauert in der Regel zwischen 40 und 45 Jahren. Damit ist sie maßgeblich an der Entwicklung unserer Persönlichkeit beteiligt und bestimmt auch zum Teil unseren Stand in der Gesellschaft. Der Eintritt ins Pensionsalter ist eine große Veränderung im Leben, betrifft auch alle damit verbundenen und gewohnten Lebensverhältnisse, Strukturen und Gewohnheiten und wird von den Betroffenen sehr unterschiedlich wahrgenommen. In Abhängigkeit von verschiedenen Faktoren wird der Übergang vom Berufsleben ins Pensionsleben als ein erfreuliches Ereignis, als Bedrohung oder gar als Lebensveränderungskrise empfunden.

Der US-amerikanische Gerontologe Robert C. Atchley entwickelte ein Sieben-Phasen-Modell zum Übergang der Erwerbstätigkeit in den Ruhestand und beschrieb die Phasen wie folgt:

1. Remote-Phase: Schon in frühen Jahren bis einige Jahre vor der voraussichtlichen Pensionierung hegt der zukünftige Berufsaussteiger eine vage, aber durchaus positive innere Einstellung gegenüber der Nachberufsphase.

2. Near-Phase: Unsicherheit vor dem Renteneintritt kommt auf. Den Menschen wird bewusst, dass ihre Rolle in der Gesellschaft eine andere sein wird, und sie beginnen, sich mit der Zeit nach der Pensionierung auseinanderzusetzen. In dieser Phase können Ängste auftreten, die jedoch personenabhängig sind, da unterschiedliche Szenarien über die mögliche Zukunft entwickelt werden. Diese schwanken zwischen Verlustängsten auf der einen und positiven Träumereien auf der anderen Seite.

3. Honeymoon-Phase: Wenn die finanzielle Absicherung gegeben ist und der Berufsaussteiger sich bei guter Gesundheit befindet, beginnt die Zeit nach dem Eintritt in den Ruhestand häufig mit einer euphorischen Phase. Die Nacherwerbsphase wird als grenzenloser Urlaub erlebt und unterdrückte Herzenswünsche werden ungeordnet und gleichzeitig erfüllt. Der Ruhestand wird zum Unruhestand umdefiniert, wo die gehäufte Erfüllung von persönlichen Träumen die Zeit als schnelllebig erscheinen lässt. Von Personen, die Einschränkungen im finanziellen oder gesundheitlichen



Lebenskrisenzyklus

Der US-amerikanische Sozialpsychiater Arthur Caplan arbeitet für den typischen Ablauf einer Lebensveränderungskrise sechs Phasen heraus: Konfrontation, Erleben von Versagen, Mobilisierung, Vollbild der Krise, Bearbeitung, Neuanpassung.

Bereich haben, wird diese Phase allerdings nicht so euphorisch erlebt.

4. Disenchantment-Phase (Enttäuschungs-, Ernüchterungsphase): Die vielfältigen Verluste, die mit dem Berufsausstieg verbunden sind, werden Pensionist:innen in der Ernüchterungsphase bewusst. Mit dieser Ernüchterung geht meist eine Enttäuschung einher, die den Erholungseffekt der vorhergehenden Phase schwinden lässt. Die Pensionist:innen begreifen, dass die Pension nicht nur Freiheit und Erholung bedeutet, sondern, dass der Ruhestand Sinn, Aufgabe, zeitliche Strukturierung und Orientierungspunkte benötigt. Besonders schwierig ist diese Phase für Menschen mit finanziellen oder gesundheitlichen Einschränkungen, Personen, die sich ausschließlich über ihren Beruf definiert haben, oder für Personen, die nie gelernt haben, ihr Leben oder ihren Tagesablauf zu strukturieren. Diese Personen laufen Gefahr, in dieser Phase an Depressionen zu erkranken.

5. Reorientation-Phase: Ist die Phase der Ernüchterung weitestgehend innerlich bearbeitet, so entsteht die Suche nach einem neuen Lebenssinn. In der Lebensrückschau besinnt man sich auf gegebene Ressourcen und wählt neue Aktivitäten aus, die dem eigenen Leben eine Neuausrichtung geben. Der Übergang von der Ernüchterungsphase in die Reorientierungsphase fällt besonders den Personen leichter, die sich schon vor der Pensionierung mit der Zeit danach auseinandergesetzt haben. Gelingt dieser Entwicklungsschritt nicht, so kann es zu einer Idealisierung der ehemaligen Berufstätigkeit kommen und die Gedankenwelt der Rentner:innen spielt sich häufig nur noch in der Vergangenheit ab. Auch besteht hier die Gefahr, in einer Depression stecken zu bleiben, wenn nicht durch neue Routinen oder alte Gewohnheiten eine Stabilisierung gelingt.

6. Stability-Phase: Die erfolgte Neuorganisation sowohl der Freizeitaktivitäten wie auch der alltäglichen Tagesstrukturen führt zu einer grundlegenden Wiedererlangung des seelischen Gleichgewichts. Weitere



„Lebensveränderungskrisen sind Situationen, die allgemein zum Leben gehören und von vielen Menschen auch als etwas Positives erlebt werden.“

Veränderungen werden in der Regel ohne starke emotionale Beeinträchtigungen gut verkraftet.

7. Termination-Phase: Die neu entwickelten Freizeitaktivitäten können auf einem hohen Level nicht aufrechterhalten werden. Es geht um ein langsames Abschiednehmen von Gesundheit und kräftezehrenden und anstrengenden Beschäftigungen. Es ist die Phase, die zum Lebensende führt. Hier entwickelt sich die Gebrechlichkeit und Pflegebedürftigkeit des Alters, welche in Abhängigkeiten zu Institutionen oder anderen Menschen führen.

Dies ist – grob gezeichnet – der Weg, den Menschen im Zuge ihrer Pensionierung und ihres Ruhestandes im Normalfall durchlaufen. Allen Menschen im „Ruhestand“ kann ein Interesse unterstellt werden, ihre restliche Lebenszeit ohne gravierende emotionale Tiefschläge zu erleben. Um diesen Lebensabschnitt mit guter Lebensqualität durchschreiten zu können, stellt sich deshalb die Frage: Wie kommt es, dass viele Menschen nach der euphorischen Phase des Renteneintritts trotz neu gewonnener Freizeit in ein Stimmungstief oder in eine Lebensveränderungskrise abrutschen?

In der Begegnung mit Betroffenen stellt sich zum einen die Frage: Welche Faktoren und Veränderungen beeinflussen den emotionalen Umgang mit der eigenen Pensionierung? Bedeutsam ist aber auch die Frage: Was sind das überhaupt für Veränderungen, die sich mit einem Pensionsantritt einstellen? Hier einige Schlaglichter auf zentrale Inhalte der Veränderung:

Deprivation von Aktivität und Kompetenz: Im beruflichen Kontext werden viele Kompetenzen, Fähigkeiten und Kenntnisse erworben und dort auch eingebracht, verbunden mit Anerkennung. Im Ruhestand werden viele dieser Fähigkeiten kaum noch gebraucht, persönliches Engagement und Commitment laufen ins Leere und es kann sich eine Gefühl der Nutzlosigkeit und Leere bei Betroffenen einstellen.

Neudefinition der Freizeit: Da die arbeitsfreie Zeit während des Berufslebens als Ausgleich beziehungsweise als Erholungsphase von der Arbeit gesehen und erlebt wird, kann der Zugewinn an fast grenzenloser Freizeit für die Betroffenen sehr ungewohnt sein. Auch die geistige und mentale Herausforderung, die ein Leben lang konditioniert wurde, fällt zum großen Teil weg, was in der Folge zu Unterforderung führen kann. Grübeleien, schlechte Stimmung und Nörgeleien können die Folge sein.

Verlust der gewohnten Zeitstruktur und der alltäglichen Ordnung: Während des Berufslebens sind es Menschen gewohnt, dass die Arbeitszeiten den Tag, die Woche, den Monat und sogar das ganze Jahr strukturieren. Sie bestimmen, wann man morgens aufstehen muss, und oft auch, wann man abends zu Bett geht,

um genug Schlaf zu bekommen. Der Beruf bestimmt Arbeitszeit sowie Erholungs- und Freizeit. Dadurch geben die Arbeitszeiten aber auch viel Struktur für den Tag. Diese Struktur fällt im Ruhestand weg. Stattdessen kommt viel Freizeit hinzu, die sinnvoll und erfüllend verbracht werden will.

Neuorganisationen in der Partnerschaft: Innerhalb des familiären Systems kommt es durch die vermehrt verfügbare Zeit, die die in den Ruhestand getretene Person jetzt plötzlich auch vermehrt zu Hause verbringt, zu einer Umstellung. Plötzlich ist jemand fast immer im Haus, von dem man es nicht gewohnt war. Die Partner:in und/oder die Nachkommen müssen sich darauf einstellen und entsprechend umstellen, ebenso wie die in Pension gehende Person sich selbst neu in den Familienverbund integrieren muss. Im familiären System gelten andere Regeln als im beruflichen Kontext. Die Zahl der Scheidungen steigt in dieser Phase übrigens signifikant an, was sicherlich diesen Herausforderungen geschuldet ist.

Verluste an vertrauten Kontakten, Netzwerken und Aufgaben: Durch den Berufsausstieg fallen abrupt soziale Kontakte zu den Kollegen:innen weg. Dies kann zu einem Gefühl des Ausgeschlossenseins führen. Auch die täglichen Aufgaben und Anforderungen, die im beruflichen Kontext vorgegeben waren und den Tag strukturiert haben, sind nicht mehr vorhanden. Häufig kommt es zur Enttäuschung, Wut und sozialem Rückzug.

Verlust der Anerkennung im Beruf und des Status: Besonders Menschen, die in sehr hohen Positionen tätig waren und denen die damit verbundene gesellschaftlicher Anerkennung sehr wichtig war, erleben den Wegfall dieser Anerkennung als schmerzhaft und haben das Gefühl, undankbar behandelt zu werden. Im Berufsleben schlüpfen die meisten Menschen in die Rolle, die ihnen dort abverlangt oder die gern gesehen wird. Durch diese jahrzehntelange Rolle werden oftmals andere Anteile des Menschen unterdrückt, gar nicht mehr wahrgenommen oder im schlimmsten Fall sogar abgespalten. Sich im Ruhestand die Frage zu stellen und zu beantworten, wer man eigentlich selbst ist und welche Anteile auch noch in einem vorhanden sind, ist gar nicht so leicht.

In diesem Beitrag sollte skizziert werden, welche Faktoren die persönliche Einstellung und das Verhalten von Betroffenen im Vorfeld und am Beginn der Pensionierung sowie im Laufe des Ruhestandes beeinflussen. Nur mit deren Kenntnis ist es der beratenden Person möglich, Klient:innen, die Schwierigkeiten und Probleme mit ihrer neuen Lebenssituation haben, bestmöglich zu beraten und zu unterstützen, damit diese dem

neuen Lebensabschnitt gut gerüstet begegnen können. Nur wenn den beratenden Personen die Wirkungen all dieser Einflussfaktoren vertraut und im Einzelfall auch bekannt sind, kann nämlich fundierte Beratung auch tatsächlich zum gewünschten Erfolg führen.



* **INKEN MÖLLER**, Lebens- und Sozialberaterin mit Praxis in Wien; Ausbildung zur Physiotherapeutin mit abschließendem Staatsexamen, eigene Praxis in Stuttgart, seit 2005 in Wien, Physiotherapeutin, Ausbildung psychosoziale Beratung (Lebens- und Sozialberatung LSB), Abschlussprüfung mit Diplomarbeit über Bretttaufstellung, Lebens- und Sozialberaterin mit eigenen, barrierefreien Praxisräumen, Begleitung von Long-COVID-Patient:innen, 2024 Befähigungsprüfung Lebens- und Sozialberatung; Gütesiegel „Staatlich geprüft“. www.lebensberatungessling.at

Foto: Helga Mayer



Quellen/Literatur

- » *Richard Nelson Bolles, John E. Nelson:* Die besten Jahre. Planen Sie jetzt, wie Sie nach dem Job leben wollen, Campus 2008.
- » *Inken Möller* <https://lebensberatungessling.at/html/blog.html>
- » *Inken Möller:* Exposé für die Befähigungsprüfung LSB 2025
- » *Otto L. Quadbeck, Wolfgang L. Roth:* Das „Empty-Desk-Syndrom“. Die Leere nach der Pensionierung: Wie Führungskräfte nach Beendigung der Erwerbsarbeit ihre psychischen Probleme bewältigen, Pabst Science Publishers 2008
- » *Lea Riedl:* Der Ruhestand als Krise. Ursachen des seelischen Ungleichgewichts und Möglichkeiten der psychosozialen Versorgung, Diplomica Verlag 2012
- » *Iris Juliana Schneider:* Herausforderung Ruhestand. Krise oder Chance? Strategien für mehr Lebensqualität im Ruhestand, Springer 2018

WIE DIE WECHSELJAHRE ZU

„WOW-JAHREN“ WERDEN

Mit unserer Expertise als Lebens- und Sozialberaterinnen können wir wesentlich dazu beitragen, dass die Wechseljahre für unsere Klientinnen zu einer Zeit des aktiven Gestaltens und der Neuorientierung werden – Wow-Erfahrungen inklusive.

VON MARIA MOITZ *



Es hat mich völlig kalt erwischt. Als gesundheitsbewusste, sportliche und selbstreflektierte Frau, die sich stets mit Themen rund um die Frauengesundheit auseinandersetzte, war ich überzeugt, dass mich Wechseljahrsbeschwerden nicht betreffen würden. Doch dann kamen plötzlich Schlafstörungen, gefolgt von Hitzewallungen und Gelenksbeschwerden. Die Reaktionen von Ärzt:innen wie etwa „Da müssen Sie durch“, „Wenn es unerträglich wird, kann ich Ihnen Psychopharmaka verschreiben“ oder „Das geht allen Frauen so“ fühlten sich wenig unterstützend und hilfreich an. Ganz im Gegenteil: Ich fühlte mich – wie viele andere Frauen auch – unglaublich hilflos und ohnmächtig.

Von wegen „Da muss man durch“ oder „Das haben alle Frauen ausgehalten“. Die Wechseljahre gehen weit über körperliche Symptome hinaus. Sie sind ein Veränderungsprozess, ein Wandelprozess der Überprüfung und Erneuerung. Mit der gezielten Suche nach Unterstützung und den entsprechenden Rahmenbedingungen – sowohl im eigenen Innenerleben als auch im gesellschaftlichen Umgang damit – können daraus Wandeljahre und richtige „Wow-Jahre“ werden. Aber wie geht das? Was braucht es in einer Gesellschaft, in der die Wechseljahre immer noch ein Tabu und das unattraktivste Gesprächsthema sind?

HORMONELLE TURBULENZEN – FRÜHER ALS GEDACHT

Wechseljahre? Die beginnen doch erst irgendwann ab 50, oder? Weit gefehlt. Tatsächlich setzen hormonelle Veränderungen oft schon ab Ende 30 ein – manchmal sogar noch früher. Und dann geht's los: Die Hormon-Achterbahn nimmt Fahrt auf. Mal geht es steil nach oben, dann wieder rasant nach unten – körperlich wie emotional. Was viele dabei überrascht: Diese Reise

verläuft nicht linear und schon gar nicht nach Plan. Jede Frau erlebt diese Phase auf ihre ganz eigene Weise. Ein Drittel kommt weitgehend beschwerdefrei durch, ein weiteres Drittel spürt mäßige Veränderungen – und etwa ein Drittel kämpft mit intensiven Herausforderungen.

WENN DER KÖRPER RÄTSEL AUFGIBT – UND NIEMAND RICHTIG HINHÖRT

Die häufigsten Symptome wie Schlafstörungen, Hitzewallungen oder Reizbarkeit sind vielen bekannt. Doch wer denkt bei Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen oder depressiven Verstimmungen gleich an die Wechseljahre? Viele dieser Beschwerden werden nicht als Teil des hormonellen Geschehens erkannt – weder von den Betroffenen selbst noch von den behandelnden Fachkräften.

Das führt nicht selten zu einem jahrelangen Weg durch unterschiedlichste medizinische Fachrichtungen – ohne klare Diagnose, ohne nachhaltige Hilfe. Und allzu oft landen betroffene Frauen schließlich bei einer psychischen Erklärung. Gereiztheit, Stimmungsschwankungen, Erschöpfung? Der Griff zu Psychopharmaka erscheint dann als naheliegende Lösung – obwohl die hormonelle Ursache nie wirklich beleuchtet wurde. Was Frauen in dieser Lebensphase jedoch brauchen, ist nicht bloß eine Symptombehandlung, sondern echte Aufklärung, ein ganzheitlicher Blick und das Gefühl: Ich werde ernst genommen.

DIE HERAUSFORDERUNGEN DER WECHSELJAHRE – AUCH IN DER BERATUNGSPRAXIS EIN BEDEUTENDES THEMA

Die Wechseljahre sind mehr als nur ein medizinisches Kapitel – sie markieren einen tiefgreifenden Wandel, der Körper, Geist und Identität gleichermaßen betrifft. Genau hier liegt eine große Chance für die Lebens- und Sozialberatung: als empathische, kompetente Begleitung in einer oft verunsichernden Übergangszeit. Es braucht in der Beratungspraxis nicht nur ein Grundverständnis der hormonellen Prozesse, sondern vor allem ein feines Gespür für die vielschichtigen Themen, die Frauen in dieser Phase beschäftigen. Wenn Frauen sich gesehen, verstanden und ernst genommen fühlen, entsteht Raum – für Reflexion, Neuorientierung und Wachstum.

Natürlich beginnt jede fundierte Begleitung mit einer medizinischen Abklärung. Erst wenn Klarheit über die hormonelle Situation besteht, kann entschieden werden, welche Unterstützungsformen sinnvoll sind. Diese reichen von pflanzlichen Präparaten über alternative

Es braucht in der Beratungspraxis nicht nur ein Grundverständnis der hormonellen Prozesse, sondern vor allem ein feines Gespür für die vielschichtigen Themen, die Frauen in dieser Phase beschäftigen. Wenn Frauen sich gesehen, verstanden und ernst genommen fühlen, entsteht Raum – für Reflexion, Neuorientierung und Wachstum.

und komplementäre Methoden wie Akupunktur bis hin zu bioidenten Hormonen oder einer individuell abgestimmten Hormonersatztherapie. Doch damit allein ist es nicht getan. Um diese Lebensphase aktiv und gestärkt zu gestalten, braucht es auch Strategien, die Selbstermächtigung, Selbstfürsorge und Lebensfreude fördern.

7 SCHLÜSSELSTRATEGIEN FÜR SELBSTERMÄCHTIGUNG UND WOHLBEFINDEN

Diese sieben Strategien bieten Frauen die Möglichkeit, nicht nur zu reagieren, sondern bewusst zu gestalten. Sie helfen dabei, inmitten der hormonellen Turbulenzen Orientierung und innere Stabilität zu finden. Dabei geht es nicht um Perfektion – sondern um kleine, machbare Schritte mit großer Wirkung. Mit Mut, Selbstachtung, Neugier – und vor allem einer guten Portion Humor.

1. WISSEN UM DIE WIRKUNG VON HORMONEN

Was passiert da eigentlich im Körper? Wenn wir verstehen, was Östrogen, Progesteron und Testosteron in uns bewirken, können wir vieles besser einordnen – statt zu verzweifeln. Wissen ist Macht – und in diesem Fall auch Erleichterung.

2. ENTWICKLUNG VON STRESSKOMPETENZ

Stress verschärft viele Beschwerden. Deshalb: Stressquellen identifizieren, Pausen einbauen, atmen, bewusst achtsam sein. Ein Spaziergang im Wald, Digital Detox oder eine kluge Frage wie: „Wofür verwende ich meine Energie – und wofür nicht mehr?“ Beratung kann hier wertvolle Impulse geben.

3. GUT GENÄHRT SEIN

Der Körper braucht jetzt besonders gute Nährstoffe, um gestärkt durch diese Zeit zu kommen. Aber es geht nicht nur darum, was man isst, sondern auch wie – in Ruhe, ohne Ablenkung durch Mobiltelefon, soziale Medien oder TV. Jetzt ist es an der Zeit, Mahlzeiten zu genießen, die wirklich nähren – körperlich und seelisch.

4. BEWEGUNG UND RUHEN

Bewegung bringt alles in Fluss: Kreislauf, Hormone, Stimmung. Krafttraining schützt vor Osteoporose, Spaziergehen hilft beim Entspannen. Aber auch das Ruhen hat jetzt seinen Platz: Powernapping, Tagträumen, Pausen ohne Reue.

5. ERHOLSAMER SCHLAF

Schlafprobleme? Leider ja – oft! Umso wichtiger sind clevere Abendroutinen: ein beruhigender Kräutertee, sanftes Dehnen, digitales Detox (ja, das Handy wird ausgeschaltet) schlafen vor Mitternacht und vielleicht sanfte pflanzliche Unterstützung. Was übrigens nicht hilft: das berühmte Gläschen Rotwein – leider eher ein Schlafräuber im Schafspelz.

6. WECHSELJAHRE ALS WANDELJAHRE

Die Wechseljahre sind nicht das Ende, sondern eine Zeit der Überprüfung und Neuorientierung. Verborgene Wünsche und Träume treten an die Oberfläche. Fragen wie: „War das schon alles?“ Diese Frage sollte mit einem „Nein, sicher nicht – jetzt kommt die noch bessere Lebenshälfte“ beantwortet werden.

7. SICH SELBST IN DEN MITTELPUNKT STELLEN

Jetzt ist Me-Time keine Option – sie ist Pflicht. Es geht darum, sich selbst wieder wichtig zu nehmen, Bedürfnisse wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben. Nein, das ist nicht egoistisch – das ist gesund. Auch hier können Beratungsprozesse hilfreich unterstützend sein.

WECHSELJAHRE UND ARBEITSPLATZ – EIN ZUKUNFTSORIENTIERTER UMGANG

Gerade am Arbeitsplatz können die körperlichen und emotionalen Veränderungen zu Herausforderungen führen, die sowohl die betroffenen Mitarbeiter:innen als auch die Organisationen betreffen. Während es in England oder Deutschland bereits Aktionspläne und Employer Awards für menopausenfreundliche Unter-



Info extra : MenoSupport Austria 2024

Im Rahmen des Forschungsprojekts MenoSupport Austria wurden die persönlichen Erfahrungen von Frauen in den Wechseljahren im Arbeitskontext untersucht. Bei der österreichweiten Online-Befragung haben 1720 Arbeitnehmerinnen mit Wohnsitz in Österreich teilgenommen. Ziel der Untersuchung ist es, den Einfluss der Wechseljahre auf Arbeitsfähigkeit und Karriereentscheidungen zu evaluieren. Die erhobenen Daten unterstützen österreichische Unternehmen dabei, geeignete Maßnahmen für das betriebliche Gesundheitsmanagement von Frauen in den Wechseljahren am Arbeitsplatz zu entwickeln. Das Forscherinnenteam an der Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin replizierte im Rahmen des Projekts MenoSupport Austria die deutschlandweite Befragung zu den Wechseljahren im Arbeitskontext, die im Forschungsprojekt MenoSupport entwickelt wurde, in Österreich. Die Online-Befragung wurde an der Hochschule für Wirtschaft und Recht Berlin erstellt und ausgewertet. Die Befragung wurde zwischen Januar und März 2024 durchgeführt und in Kooperation mit dem Online-Portal „Wechseljahre“ verbreitet.

nehmen gibt, herrscht bei uns oft noch Schweigen. Dabei zeigen Studien wie „MenoSupport Austria 2024“ (siehe Infokasten): Viele Frauen reduzieren ihre Arbeitszeit oder bremsen ihre Karriere. Unternehmen verlieren Know-how, Erfahrung und motivierte Mitarbeiterinnen. Dabei wäre ein offener, respektvoller Umgang ein echter Gewinn – für alle.

FAZIT WECHSELJAHRE ALS WANDELJAHRE – CHANCEN STATT TABUS

Wechseljahre als Aufbruch – mit Haltung und Humor! Die Wechseljahre – eine Zeit, in der vieles ins Wanken gerät. Aber auch eine Phase, in der neues Selbstbewusstsein wächst. Es geht nicht nur ums Überstehen – sondern ums Gestalten. Von der richtigen medizinischen Betreuung bis zu cleveren Strategien wie Stressbewältigung, gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung – es gibt viele Wege, sich selbst und seinen Körper wieder richtig wahrzunehmen. Mit Beratung, Selbstfürsorge und dem Mut, Neues zu wagen, kann diese Zeit zur besten Lebensphase werden.

Also: Lasst uns die Wechseljahre entstauben und enttabuisieren. Weil Veränderung stark macht. Und weil es höchste Zeit ist, das „Wow“ in den Wechseljahren sichtbar zu machen.



* **MARIA MOITZ, MAS**, Führungskraft einer sozialen Einrichtung, Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin, Wechseljahrsberaterin und Coach für die Lebensmitte, www.moitz.at

DAS NERVENSYSTEM MITDENKEN

Mit der Polyvagal-Theorie zu mentaler Gesundheit.

VON SABINE STEGMÜLLER-LANG *

Das autonome Nervensystem (ANS) gilt im Wesentlichen als zweigeteilt: Das sympathische Nervensystem (SNS) ist der große Aktivator, der uns befähigt, unsere Alltagsanforderungen zu meistern. Vereinfacht gesagt ist es wie ein Gaspedal. Der Gegenspieler dazu ist das parasympathische Nervensystem (PNS), das uns Regeneration und Erholung ermöglicht. Vereinfacht gesagt ist es wie ein Bremspedal. Die steigende Zahl von Stressfolgeerkrankungen, psychischen und psychosomatischen Problemen zeigt auf, dass viele Menschen aus dem Lot geraten sind und die „Nerven „blank liegen“. Was kann die Polyvagaltheorie zur psychischen Gesundheit beitragen?

DIE POLYVAGALTHEORIE ALS WEG DER PRÄVENTION UND DER HEILUNG

Die 1994 von Stephen Porges entwickelte Polyvagaltheorie (PVT) und die daraus abgeleitete Schulung des Vagusnervs hat weltweit geradezu einen Hype ausgelöst und ist für den psychosozialen Kontext wie auch für den gesamten Bereich der Prävention von großer

Relevanz. In den USA und in Kanada bezeichnen sich vielen Berater:innen, Therapeut:innen, auch Institutionen wie Krankenhäuser oder Schulen als „polyvagal informed“ und sehen in der Umsetzung der auf der PVT basierenden Erkenntnissen eine große Chance für die mentale Gesundheit der Bevölkerung.

Man könnte die Polyvagaltheorie von Porges als „science of safety“ bezeichnen. Mittels Neurozeption, welche Porges im Gegensatz zur bewussten Wahrnehmung, als „Erkennen ohne Gewahrsein“ bezeichnet, ist unser Nervensystem beständig auf der Suche nach Signalen für Sicherheit und Verbundenheit (vgl. Stephen Porges, 2021). Sich sicher und verbunden zu fühlen ist nach Porges ein „biologischer Imperativ“ und man kann die immense Bedeutung von Bindungssicherheit, gerade auch im Kindesalter, nicht hoch genug bewerten. Bedürfnisse nach Sicherheit und Verbundenheit sind auch meiner Erfahrung nach zentrale – und bisher völlig unterschätzte – Bedürfnisse von Menschen. In unserer unsicher und unüberschaubar gewordenen Welt und in Zeiten brüchiger menschlicher Bindun-

gen ist es essenziell, dass wir als Gesellschaft diesen Grundbedürfnissen nach Sicherheit und Verbundenheit gerecht werden. Die PVT zeigt auf, dass das Nervensystem eine bedeutende Rolle bei der Bewältigung des normalen Alltags, aber eben auch bei Stressfolgeerkrankungen, Traumata, Burn-out und bei vielen anderen Krisen spielt, und sie bietet Methoden an, das entgleiste Nervensystem zu regulieren.

DIE HIERARCHIE DES AUTONOMEN NERVENSYSTEMS (ANS) NACH STEPHEN PORGES

Nach Porges gibt es Hierarchien im Nervensystem und er bezeichnet diese als die drei autonomen Zustände. Autonom deshalb, weil die vorrangigste Aufgabe unseres Nervensystems die Sicherung unseres Überlebens ist und unsere Reaktionen autonom, d. h. schon vor unserer Bewusstwerdung mittels Neurozeption, eingeleitet werden. (vgl. Stephen Porges, 2017).

Die eingangs kurz beschriebene Zweiteilung des ANS wurde von Stephen Porges erweitert. „Im Sinne der Polyvagaltheorie umfasst das ANS nicht mehr nur

Der Parasympathikus ist in unserer westlichen Welt oftmals unteraktiviert. Wir können jedoch durch gezielte Schulung des weit verzweigten Vagusnervs Stress bewältigen, zu Ruhe, zu guten zwischenmenschlichen Beziehungen und zu mentaler Gesundheit finden.

sympathische und parasympathische Komponenten, sondern auch drei Subsysteme, die man evolutionsbiologisch verstehen kann“ (vgl. Stephen Porges, 2017). Porges konstatiert, dass sich das Nervensystem im Zuge der Evolutionsgeschichte des Menschen weiterentwickelt hat. Von den zwölf Hirnnerven, die den Hirnstamm verlassen, ist der Vagusnerv (aus dem lateinischen Wort „vagari“: herumwandern, umherschweifen) der größte Hirnnerv, auch als X-Hirnnerv benannt. Der Vagusnerv ist weit verzweigt, mit anderen Hirnnerven verbunden, er innerviert die gesamte obere Körperhälfte und ist der Taktgeber für den Parasympathikus. In seiner Forschung fand Porges heraus, dass dieser Vagusnerv sich im Laufe der Evolution in zwei Stränge geteilt hat: in einen dorsalen (rückwärtigen) und einen ventralen (vorderen) Zweig. Der ventrale, auch „smarte“ Vagus genannt, ist für die soziale Interaktion, insbesondere für Bindung zuständig. Dieses System für soziale Verbundenheit („social engagement system/SES“) befähigt Menschen zu Kommunikation, Empathie und Fürsorge und diese Qualitäten sind auch immer die von Menschen zuerst intendierten. Erst wenn keine Sicherheit und Verbundenheit und stattdessen Bedrohung wahrgenommen wird, kommen gemäß der Hierarchie des ANS andere Anteile des Nervensystems zum Tragen wie das bereits erwähnte sympathische Nervensystem (SNS), das uns vergleichbar mit einem Gaspedal zur Mobilisierung befähigt. Bei Herausforderungen, Bedrohungen oder Stressoren werden Vorgänge im Körper beschleunigt und große Mengen an Energie und Ressourcen bereitgestellt. Die Funktion des Sympathikus ist, vereinfacht gesagt, zu mobilisieren und den Körper für Aktionen wie „fight or flight“ zu befähigen. Aufgrund unseres Lebensstils (Reizüberflutung, Stress, Medienkonsum, Einsamkeit, Krisen usw.) ist unser SNS chronisch übererregt.

Das parasympathische Nervensystem (PNS) hingegen ist, wie schon erwähnt, vergleichbar mit einer Bremse. Vorgänge im Körper werden gebremst, regenerative Prozesse werden eingeleitet und „rest and digest“ wird ermöglicht. Der Parasympathikus ist in unserer westlichen Welt oftmals unteraktiviert. Wir können jedoch durch gezielte Schulung des weit verzweigten Vagusnervs Stress bewältigen, zu Ruhe, zu guten zwischenmenschlichen Beziehungen und zu mentaler Gesundheit finden.

Wenn allerdings unsere Neurozeption feststellt, dass weder Kommunikation und Verbindung, also das social engagement system (SES), noch Kampf oder Flucht (fight or flight) möglich sind, kommt der dorsale (rückwärtige) Vagus zum Tragen. Dieses System fährt uns runter. Es kommt zum „Erstarren“ („freeze“, „shut down“) und in diesem Zustand fühlt man sich wie „eingefroren“, wehrlos und hilflos. Dies kommt nicht nur bei Traumatisierungen und Posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS), sondern sehr viel öfter vor, als man bisher dachte. Der Schreck, die Erschütterung der traumatischen Erfahrung, bleibt im Körper stecken, man verharrt bei gleichzeitiger hoher Erregung in der Immobilisation, was der Traumaforscher und Autor Gabor Mate in folgendem Zitat zum Ausdruck bringt: „Trauma is not just what happens to you, it is what happens inside of you“ (vgl. Gabor Mate, 2020). Es ist ratsam, in der psychosozialen Beratung das Nervensystem und den Körper mitzudenken.

DIE BEDEUTUNG DER PVT FÜR DIE BEHANDLUNG VON TRAUMATISCHEN ERFAHRUNGEN

Die psychologische Forschung der letzten 20 Jahre hat entdeckt, dass es eine Vielzahl von traumatischen Belastungen bis hin zu veritablen Psychotraumata gibt. Nicht nur die Erfahrungen durch Monotraumata wie Unfälle, Naturkatastrophen, Todesfälle usw. prägen sich im Nervensystem vieler Menschen ein. Viel zahlreicher und teilweise schwerwiegender sind die sogenannten „man made disaster“ wie z. B. die weit verbreiteten Bindungs- und Entwicklungstraumata und die inter- und intragenerationelle Weitergabe von Traumata. Gerade bei der Behandlung von Traumata haben sich rein kognitiv arbeitende Beratungsmethoden als unzureichend erwiesen, da traumatische Erfahrungen im Nervensystem der Betroffenen gleichsam stecken geblieben sind und „reden nicht reicht“, wie namhafte Traumaforscher wie Bessel van der Kolk (vgl. Bessel van der Kolk, 2015) oder Peter Levine (vgl. Peter Levine, 1997 und 2021) beschreiben. Es braucht Methoden, die auch den Körper und das Nervensystem adressieren, wobei einfache Atemübungen, Embodiment-Übungen

Befinden wir uns in zwischenmenschlichen Konflikten, stecken wir in familiären Problemen, sind wir Mobbing, Abwertung oder ähnlichen Widrigkeiten ausgesetzt, erlebt unser ANS dies als Bedrohung. Dies kann mit der Zeit zu psychischen Krisen führen, aus denen Betroffene nicht mehr allein herausfinden.

oder traumasensibles Yoga den Vagusnerv aktivieren und zu spürbaren Verbesserungen führen.

REGULATION UND CO-REGULATION: DER WEG ZU SICHERHEIT UND VERBUNDENHEIT

Die von Porges autorisierte amerikanische Therapeutin Deb Dana beschreibt die drei autonomen Zustände als sich abwechselnd und fließend. Wie beim Auf- und Absteigen auf einer Leiter wechseln wir in diese Zustände. Die große Chance für Wohlbefinden und Gesundheit liegt im Kennenlernen der eigenen drei autonomen Zustände und in der Entwicklung der Fähigkeit zur Selbst- und Co-Regulation. Menschen können sich bewusst werden, in welchem Zustand sie sich gerade befinden. Dana nennt diesen Vorgang „mapping“ (Deb Dana, 2018) und sie meint damit tatsächlich eine Art Kartografierung des autonomen Zustandes, in dem man sich gerade befindet. Kann man seinen jeweiligen autonomen Zustand bewusst wahrnehmen, erkennt man mit der Zeit auch die „Trigger“, die einen in diese Zustände hineingeführt haben, ebenso wie die „Glimmer“, die einen aus den unangenehmen Zuständen der Übererregung (Mobilisation, Kampf und Fluchtmodus) und der Untererregung (Immobilisation, freeze, shut-down) wieder herausführen können. Dana spricht in diesem Zusammenhang von den 4 Rs (vgl. Deb Dana, 2018).

- » Recognize des autonomen Zustandes
- » Respect für die adaptive Reaktion des ANS
- » Regulation bzw. Co-Regulation in einen zugewandten ventralen Zustand hinein
- » Re-Story der Geschichte

Ziel der 4 Rs ist, wieder in den angenehmen Zustand des ventralen Vagus, d. h. in den Zustand der Ver-

bundenheit und der Sicherheit des social engagement systems (SES), zu gelangen. Dies ist der Vorgang der Regulation, unterschieden in Selbstregulation und Co-Regulation. Für die psychosoziale Beratung ist erstrebenswert, unseren Klient:innen mittels Co-Regulation zu dieser Selbstregulation zu verhelfen, damit sie in ihr „window of tolerance“ gelangen (vgl. Dan Siegel, 2020). Nur in diesem Toleranzfenster sind Lernen, Wachstum, Regeneration und Entwicklung möglich.

DIE VAGUS-SCHULE

Neben meiner Tätigkeit als psychosoziale Beraterin stehe ich seit Jahrzehnten als Lehrerin im Schuldienst. Daher sehe ich im pädagogischen, psychoedukativen und präventiven Ansatz eine große Chance und habe die „Vagus-Schule“ in meiner freien Praxis in Graz gegründet. Fundierte psychosoziale Beratung wird mit achtsamkeitsbasierten Interventionen wie Atmung, Imaginationen, Affirmationen, mit körperorientierten Embodiment-Übungen wie Haltungsübungen, Balanceübungen, Gesten und Gebärden, auch Summen und Tönen, mit traumasensiblen Yogahaltungen und eben mit gezielten Vagusnerv-Übungen verbunden. Krisengeschüttelte Klient:innen lernen im Einzel- oder Gruppensetting, sich selbst wieder zu spüren und sich zu regulieren. Sie lernen zuerst ihre „Bottom-up“-Prozesse zu erkennen, dann schließlich, diese zu verstehen und zu steuern und aus störenden Gedankenspiralen herauszukommen. Nach und nach sind sie dann zu „Top-down“-Prozessen fähig, finden zu konstruktiven Lösungen und sind wieder oder erstmals „Herr/Frau im eigenen Haus“. Mit der Zeit können Klient:innen diese positiven Veränderungen auch in der Tat „verkörpern“.

CHANCEN UND MÖGLICHKEITEN EINER POLYVAGAL INFORMIERTEN PSYCHOSOZIALEN BERATUNG

Abschließend soll noch einmal gemäß der PVT von Porges hervorgehoben werden, dass unser Nervensystem beständig in unserem Dienst steht und auf der Suche nach Signalen von Sicherheit ist. Befinden wir uns in zwischenmenschlichen Konflikten, stecken wir in familiären Problemen, sind wir Mobbing, Abwertung oder ähnlichen Widrigkeiten ausgesetzt, erlebt unser ANS dies als Bedrohung. Dies kann mit der Zeit zu psychischen Krisen führen, aus denen Betroffene nicht mehr allein herausfinden. Kognitive Beratungsmethoden greifen manchmal zu kurz, weil reden nicht immer reicht. Der große Mehrwert der PVT liegt in der Psychoedukation. Menschen verstehen die Physiologie hinter der Psychologie und warum sie sich in den immer gleichen Mustern verfangen. Die Arbeit mit dem Körper und dem ANS stellt nicht nur in der psychosozialen Beratung, sondern auch im Bereich der Prävention,

also in Bildungseinrichtungen, Betreuungsinstitutionen, bei betrieblicher Gesundheitsvorsorge usw. eine bisher völlig unterschätzte Ressource für die mentale Gesundheit der Menschen dar, die es zu entdecken und zu nutzen gilt.



Literaturverzeichnis

- » *Stephen Porges*: Die Polyvagaltheorie und die Suche nach Sicherheit, Probst Verlag, Lichtenau, 2017.
- » *Stephen Porges*: Heilen mit der Polyvagaltheorie. Neuronales Training für Körper, Herz und Hirn, Probst Verlag, Lichtenau, 2021.
- » *Stephen Porges, Seth Porges*: Sicherheit und Heilung finden, Probst Verlag, Lichtenau, 2024.
- » *Gabor Mate*: Wenn der Körper nein sagt, Unimedieverlag, Kanders, 2020.
- » *Dana Deb*: Die Polyvagaltheorie in der Therapie, Probst Verlag, Lichtenau, 2018.
- » *Bessel van der Kolk*: Verkörperter Schrecken, Probst Verlag, Lichtenau, 2015.
- » *Peter Levine*: Trauma-Heilung, Synthesis-Verlag, Essen, 1997.
- » *Peter Levine*: Sprache ohne Worte; Kösel-Verlag, München, 2021.
- » *Dan Siegel*: Gewähr sein, Arbor Verlag, Freiburg im Breisgau, 2020.



* **MAG. A SABINE STEGMÜLLER-LANG**, psychosoziale Beraterin am BfP (Beratung für Pädagog:innen) und in freier Praxis, Supervisorin (Expertenpool der WKO), Trauma-Fachberaterin und Trauma-Pädagogin, zertifizierte Polyvagal-Beraterin, Dipl. Achtsamkeitstrainerin, polyvagale Embodiment-Trainerin, traumasensibles Yoga, Ausbildung in PITT (psychodynamisch-imaginative Traumatherapie), www.sinnundziel.at

LSB im SELBSTporträt

Dr. Heinz Paul Binder, MSc

Geboren: 13. November 1956
in Linz

Wohn- und Arbeitsort:
Eggersdorf bei Graz

Im LEBE-Format „Lebens- und Sozialberater:innen im Selbstporträt“ schildern LSB, wie sie den beruflichen Weg in die Lebensberatung fanden, welche Ausbildungen sie absolvierten und worauf es ihnen in ihrer täglichen Arbeit mit Klientinnen und Klienten ankommt. In dieser Ausgabe: Heinz Paul Binder, der in Eggersdorf bei Graz lebt und auch dort tätig ist.

MEIN WEG IN DIE LEBENS- UND SOZIALBERATUNG

Mein beruflicher Weg begann mit einer Suche nach Sinn und Stabilität nach einer bewegten Kindheit und Jugend. Früh kam ich mit Transaktionsanalyse und Katathymem Bilderleben in Kontakt – sie weckten mein Interesse für psychologische Zusammenhänge. In der integrativen Gestalttherapie fand ich schließlich ein tragfähiges Fundament: ein optimistisches Menschenbild, ressourcenorientiertes Arbeiten und den Mut zur Echtheit. Begleitet von meinem Mentor und Freund Dr. Günther Bitzer-Gavornik entwickelte ich mich Schritt für Schritt weiter – persönlich wie fachlich. Über viele Jahre vertiefte ich mein Wissen durch Körperarbeit, Yoga und Qigong. Mit wachsender Erfahrung reifte der Wunsch, Menschen auch außerhalb geschlossener Räume zu begleiten. So entstand das „Therapiegestützte Meditative Bogenschießen“ (TMB): eine naturnahe Methode, die Beratung, Bewegung und Selbsterfahrung verbindet – und Menschen aufrichtet.

MEINE AUS- UND WEITERBILDUNGEN

Psychotherapieausbildung: Integrative Gestalttherapie im ÖAGG; Weiterbildungen in Systemischer Familientherapie, Transaktionsanalyse, körperorientierter Psychotherapie, hypnotherapeutische Methoden

SO ARBEITE ICH

Meine Arbeitsweise beruht auf den Grundlagen der integrativen Gestalttherapie und -beratung und wird durch körperorientierte Methoden, Achtsamkeit und Elemente des Therapiegestützten Meditativen Bogenschießens (TMB) ergänzt. Im Zentrum steht die Förderung von Selbstwahrnehmung, Abgrenzung und Selbstregulation. Ziel ist es, Klient:innen zu unterstützen, eigenverantwortliche und stimmige Schritte in ihrem Leben zu entwickeln.

MEINE SPEZIALGEBIETE, MEINE ANGEBOTE, MEIN USP UND MEINE INNOVATIVEN ZUGÄNGE

Meine Spezialgebiete liegen in der integrativen Lebensberatung mit Schwerpunkt auf körperorientierter Selbstregulation und Achtsamkeit. Mein USP ist die Verbindung von traditionellen Methoden wie Gestalttherapie bzw. Gestaltberatung mit innovativen Ansätzen wie dem Therapiegestützten Meditativen Bogenschießen (TMB). So begleite



„

Mein unternehmerischer Ansatz verbindet klassische Lebensberatung bzw. Psychotherapie mit innovativen Methoden wie Therapiegestütztem Meditativem Bogenschießen.

ich Menschen auf dem Weg zu mehr Selbstvertrauen, innerer Klarheit und nachhaltiger Lebensfreude – praxisnah und naturverbunden.

MEIN UNTERNEHMERISCHER ZUGANG ALS PSYCHOSOZIALER BERATER, MEINE HAUPTZIELGRUPPE(N)

Mein unternehmerischer Ansatz verbindet klassische Lebensberatung bzw. Psychotherapie mit innovativen Methoden wie Therapiegestütztem Meditativem Bogenschießen. Ich begleite vor allem Menschen, die nach ganzheitlicher Selbstregulation und nachhaltiger Lebensfreude suchen – privat und beruflich –, und offen für naturverbundene Wege sind.

WEGMARKEN/PROJEKTE/ERFOLGE/PUBLIKATIONEN

- Seit 1994 Praxis für Psychotherapie und psychosoziale Beratung.
- Mitbegründer der Steirischen Gesellschaft für Lebens- und Sozialberatung.
- LSB-Obmann: 3 Jahre.
- 2018 Gründung und Entwicklung des Therapiegestützten Meditativen Bogenschießens sowie Herausgabe des Buches „Die Mitte bin ich“.
- Seit 2018 Durchführung von TMB-Ausbildungslehrgängen

WIE ICH MEINE ANGEBOTE SICHTBAR MACHE

Social Media (Facebook, Instagram), eigene Website mit Blog (<https://hpbinder.jimdoeb.com>), Vorträge und Workshops, Kooperationen mit Netzwerken im psychosozialen und therapeutischen Bereich, Weiterempfehlung durch zufriedene Klient:innen, Präsenz auf Fachplattformen und bei Fachtagungen.

WO ICH ARBEITE UND BERATE

Ich arbeite in meiner Praxis, in der Natur (outdoor), online über gesicherte Plattformen sowie telefonisch. Besonders im Therapiegestützten Meditativen Bogenschießen nutze ich naturnahe Settings, um ressourcenorientierte Prozesse zu begleiten und zu vertiefen.

KOOPERATIONEN UND GEMEINSAME PROJEKTE MIT LSB ODER ANDEREN PROFESSIONEN

Ich arbeite projektbezogen mit Kolleginnen aus Psychotherapie, Supervision, Körperarbeit und Medizin, mit Phy-

siotherapeuten und Pädagoginnen zusammen – besonders im Rahmen des TMB und bei Seminaren zu Selbstregulation, Naturerfahrung und Archetypenarbeit.

WORAUF ES MIR BEI MEINER TÄTIGKEIT ANKOMMT

Mir kommt es darauf an, Menschen in ihrer Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit zu stärken. Wesentlich sind für mich Achtsamkeit, Klarheit, Resonanz und der Mut, innere und äußere Haltungen zu verändern. Ich arbeite ressourcenorientiert – mit Wertschätzung, Präsenz und dem Vertrauen darauf, dass Entwicklung in jedem Moment möglich ist. Mein Leitsatz: „Wahrnehmen – Erkennen – Handeln.“

FEEDBACK, AN DAS ICH MICH GERNE ERINNERE

„Bei dir habe ich nicht nur gelernt, einen Pfeil zu werfen – sondern auch, mir selbst zu vertrauen. Ich habe gespürt: Ich darf sein, wie ich bin. Und das verändert alles.“

„Ich kam mit innerem Chaos – und ging mit einem klaren Ziel. Danke für deine Präsenz, deine Klarheit und das Gefühl, nicht allein zu sein.“

„Ich dachte, ich lerne Pfeile zu werfen. Und plötzlich treffe ich mich selbst. Ganz schön viel für einen Pfeil.“

„
Mir kommt es darauf an,
Menschen in ihrer Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit zu stärken. Wesentlich sind für mich Achtsamkeit, Klarheit, Resonanz und der Mut, innere und äußere Haltungen zu verändern.“



VON DER KAFFEETASSE ZUR BERATUNG

Das Konzept „Beratung Sospeso“ ermöglicht Menschen mit begrenzten finanziellen Mitteln den Zugang zu professioneller psychosozialer Unterstützung und fördert damit die seelische Gesundheit in unserer Gesellschaft.

VON SONJA BRUCKNER *

Das innovative Konzept „Beratung Sospeso“ greift den der Gedanken der Nächstenliebe – füreinander da zu sein und Unterstützung zu bieten, wenn sie am dringendsten benötigt wird – auf und überträgt ihn auf den Bereich der psychosozialen Beratung. Inspiriert vom italienischen Brauch des „Caffè Sospeso“, bei dem ein Kaffee im Voraus für Bedürftige bezahlt wird, ermöglicht Beratung Sospeso Menschen mit begrenzten finanziellen Mitteln den Zugang zu professioneller psychosozialer Unterstützung.

Dieses von „mymento“, „gemeinnützigem Bildungsverein für beratende, psychologische, therapeutische, pädagogische und Gesundheitsberufe“ mit Sitz in Linz ins Leben gerufene Modell verbindet Großzügigkeit mit gezielter Hilfe und schafft so eine Brücke zwischen denen, die geben können, und jenen, die Unterstützung benötigen.

NIEDERSCHWELLIGER ANSATZ MIT WAHLFREIHEIT UND QUALITÄT

Der Zugang zu Beratung Sospeso ist bewusst einfach und würdevoll gestaltet. Nach einem kostenlosen Erstgespräch wird individuell besprochen, welchen Beitrag Klient:innen leisten können. Ohne komplizierte Formulare oder Nachweise wird auf Vertrauen und Ehrlichkeit gesetzt. Dieser Ansatz wahrt die Würde der Hilfesuchenden und ermöglicht es ihnen, ohne Scham die benötigte Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Ein besonderer Aspekt von Beratung Sospeso ist die Wahlfreiheit der Klient:innen. Sie können aus einem Pool qualifizierter Berater:innen wählen, was die Chancen erhöht, eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen. Diese Freiheit ist oft in kostenlosen oder stark vergünstigten Angeboten nicht gegeben, obwohl sie für den Erfolg der Beratung entscheidend sein kann. Die Finanzierung des Projekts basiert auf einem Solidari-

tätsprinzip. Unternehmen und Privatpersonen können durch Spenden oder Sponsoring psychologische Beratungseinheiten vorfinanzieren. Diese Beiträge fließen in einen von mymento verwalteten Pool, aus dem die reduzierten Honorare der Berater:innen gezahlt werden.

Dieses von mymento ins Leben gerufene Modell zeigt, wie wir gemeinsam Barrieren abbauen und eine Kultur der gegenseitigen Unterstützung schaffen können. Es ist ein lebendiges Beispiel dafür, wie der Geist der Weihnacht das ganze Jahr über wirken kann, indem wir füreinander da sind und niemanden zurücklassen.

Um dieses Angebot weiter auszubauen, sucht mymento engagierte Berater:innen, die Teil des Sospeso-Teams werden möchten. Informationen erhalten Interessierte unter: info@mymento.at.

**Mymento**

mymento ist ein gemeinnütziger Bildungsverein mit Sitz in Linz, OÖ, der sich dem interdisziplinären Wissensaustausch für beratende, psychologische, therapeutische, pädagogische und Gesundheitsberufe widmet. Das Angebot umfasst Seminare, Workshops, Vorträge, Supervision und regelmäßige Netzwerktreffen mit Diskussionsrunden und Think-Tanks. Ziel ist es, Fachkräfte aus verschiedenen Disziplinen zu vernetzen und deren professionelle Entwicklung zu fördern.

www.mymento.at



* **SONJA BRUCKNER**, Obfrau des Vereins mymento, Beratungswissenschaftlerin, Autorin, psychosoziale Beraterin; Studium der Beratungswissenschaften mit dem Schwerpunkt auf psychosozialer Beratung. Nach ihrer Spezialisierung auf Paar- und Sexualberatung eröffnete sie eine eigene Praxis in Linz, www.sb-beratung.at



ENTLASTUNGEN BEI STEUERN: MEHR ERTRAG, WENIGER ABGABEN

Kalte Progression, Umsatzsteuer und Co: Mehr Nettoertrag vom Bruttoeinkommen – eine langjährige Forderung auch der Interessenvertreter der Wirtschaft in der Wirtschaftskammer kommt jetzt in die Gänge. Seit Jahresbeginn 2025 sind – vorbehaltlich etwaiger weiterer Änderungen in der neuen Gesetzgebungsperiode – einige Neuregelungen in Kraft, die speziell Klein-, Kleinst- und Einpersonener Unternehmen dringend benötigte Entlastungen bringen.

1. Kalte Progression. Die Entschärfung der kalten Progression in Österreich bedeutet, dass Steuerstufen regelmäßig an die Inflation angepasst werden. Besonders für Klein-, Kleinst- und Einpersonener Unternehmen (EPU) mit niedrigeren Umsätzen ist das ein Vorteil: Bisher konnten auch kleine Umsatzsteigerung (etwa inflationsbedingte Anpassungen) dazu führen, dass Einkommensbeziehende in höhere Steuerstufen rutschten und für das Plus dann auch einen höheren Steuersatz entrichten mussten. Und das, obwohl gleichzeitig der Realwert des verfügbaren Einkommens insgesamt durch die Inflation sank. Durch die Abschaffung der kalten Progression bleibt nun nach Steuern wieder mehr vom erwirtschafteten Gewinn übrig.

Das bedeutet zum Beispiel: Die niedrigste Tarifstufe 1, in der man keine Einkommensteuer (0 Prozent) zahlt, endete 2024 bei 12.816 Euro Jahresgewinn. Für 2025 wurde dieser Grenzbetrag auf 13.309 Euro angehoben. Bis zu diesem Betrag wird keine Einkommensteuer eingehoben.

2025 wurden die Grenzbeträge für die ersten fünf Tarifstufen um jeweils 3,83 Prozent angehoben. Dadurch wird die (teilweise) Inflation ausgeglichen bzw. deren Wirkung auf die Einkommen abgemildert. Nur in den beiden höchsten Tarifstufen 6 und 7 wurden die Grenzbeträge nicht angehoben.

2025 wurden die Grenzbeträge für die ersten fünf Tarifstufen um jeweils 3,83 Prozent angehoben. Dadurch wird die (teilweise) Inflation ausgeglichen bzw. deren Wirkung auf die Einkommen abgemildert. Nur in den beiden höchsten Tarifstufen 6 und 7 wurden die Grenzbeträge nicht angehoben.

2. Kleinunternehmer/Umsatzsteuer. In Österreich muss bei der Verrechnung von Warenlieferungen und Dienstleistungen eine Umsatzsteuer (USt) – für Dienstleistungen 20 Prozent – entrichtet werden. Sie ist auf der Rechnung auszuweisen, einzuheben und an das Finanzamt abzuliefern. Kleinunternehmen bis zu einer gewissen Umsatzgrenze sind von dieser Umsatzsteuerpflicht befreit. Der Grenzbetrag für diese sogenannten Kleinunternehmerregelung wurde 2025 von bisher 35.000 Euro auf 55.000 Euro Umsatz brutto erhöht.

Sollte diese Umsatzgrenze von 55.000 Euro brutto überschritten werden, entfällt mit 2025 die Steuerbefreiung grundsätzlich nur für den Teil des Umsatzes,

HIER GRENZBETRÄGE UND STEUERTARIFSTUFEN IM VERGLEICH:

| | | |
|---|---|---|
| Tarifstufe 1: 0 % Einkommensteuer | - | 2025: bis € 13.308 (2024: bis € 12.816) |
| Tarifstufe 2: 20 % Einkommensteuer | - | 2025: bis € 21.617 (2024: bis € 20.818) |
| Tarifstufe 3: 30 % Einkommensteuer | - | 2025: bis € 35.836 (2024: bis € 34.513) |
| Tarifstufe 4: 40 % Einkommensteuer | - | 2025: bis € 69.166 (2024: bis € 66.612) |
| Tarifstufe 5: 48 % Einkommensteuer | - | 2025: bis € 103.072 (2024 bis € 99.266) |
| Tarifstufe 6: 50 % Einkommensteuer | - | 2024 und 2025: bis € 1.000.000 |
| Tarifstufe 7: 55 % Einkommensteuer | - | 2024 und 2025: über € 1.000.000 |



der diese Grenze überschreitet, allerdings nur bis zur Toleranzgrenze von 10 Prozent. In diesem Fall kann die Umsatzsteuerbefreiung noch bis zum Ende des Jahres in Anspruch genommen werden. Bei einer Überschreitung des Grenzbetrags von über 10 Prozent entfällt die Steuerbefreiung sofort.

3. Kleinunternehmer/Pauschalierung. Kleinunternehmen dürfen bei der Gewinnermittlung pauschal – für Dienstleistungen – 20 Prozent ihrer Einnahmen als Betriebsausgaben abziehen, statt tatsächliche Betriebsausgaben einzeln belegen zu müssen. *Die Umsatzgrenze für diese Kleinunternehmerpauschalierung wurde 2025 ebenfalls auf 55.000 Euro brutto erhöht.*

4. Absetzbeträge. Beträge wie der Alleinerzieher- und Alleinverdienerabsetzbetrag, der Verkehrsabsetzbetrag und der Unterhaltsabsetzbetrag, die bei Vorliegen der Voraussetzungen steuermindernd abgesetzt werden können, wurden für 2025 zum Inflationsausgleich um 5 Prozent angehoben.

5. Befreiung von der gewerblichen Kranken- und Pensionsversicherung für EPU, die – z. B. nebenberuflich – in geringem Ausmaß tätig sind.

Unter bestimmten Voraussetzungen können Sie sich mit Ihrem Einzelunternehmen von der gewerblichen Kranken- und Pensionsversicherung sowie den Beiträgen zur Selbstständigenvorsorge befreien lassen. Und zwar dann, wenn der jährliche Gewinn den Betrag von 6.613,20 Euro **und** der jährliche Umsatz den Betrag von

55.000 Euro nicht übersteigt. Dann ist nur ein Unfallversicherungsbeitrag von 12,07 Euro pro Monat bzw. 144,84 Euro jährlich zu entrichten. Diese Regelung **gilt nicht** für Gesellschafter:innen einer Personengesellschaft und Gesellschaft bürgerlichen Rechts sowie geschäftsführende GmbH-Gesellschafter:innen.

6. Anhebung der Pauschalen bei Geschäftsreisen sowie des Kilometergeldes. Angehoben wurde für 2025 das Tagesgeld für Geschäftsreisen von 26,40 auf 30 Euro sowie das pauschale Nächtigungsgeld von 15 auf 17 Euro. Das amtliche Kilometergeld wurde mit 1. Jänner 2025 auf 50 Cent für Pkw, Motorräder und Motorfahrräder angehoben, pro Mitbeförderter bzw. Mitbeförderter stehen 15 Cent zu Buche. Das Kilometergeld für Fahrräder und E-Bikes sowie Zufußgehende wurde ebenfalls auf 50 Cent pro Kilometer angehoben, wobei für Fahrräder nun eine Obergrenze von 3000 Kilometer pro Jahr, für Zufußgehende eine Untergrenze von einem Kilometer pro geschäftlich zurückgelegtem Weg gilt.

7. Erhöhung des Pensionsbonus für längeres Arbeiten. Der Pensionszuschlag bei längerem Arbeiten über das Regelpensionsalter hinaus wird von 4,2 auf von 5,1 Prozent angehoben. Das heißt: Wer das Regelpensionsalter erreicht hat und die Pension aufschiebt, erhält für jedes zusätzliche Arbeitsjahr eine Erhöhung der Pension um 5,1 Prozent. Diese Erhöhung kann maximal für 3 Jahre Aufschiebung in Anspruch genommen werden. Damit kann die Pension insgesamt also um 15,3 Prozent erhöht werden. Darüber hinaus gilt aber auch, dass jeder zusätzliche Beitragsmonat außerdem die Gesamtgutschrift auf dem Pensionskonto und somit die monatliche Pension erhöht.

Weiterer Bonus: Für den Zeitraum (maximal 3 Jahre), in dem die Pension aufgeschoben wird, wird der Beitragsatz für die Pensionsversicherung um die Hälfte reduziert. Selbstständige, die über das Regelpensionsalter hinaus arbeiten, zahlen in diesen bis zu drei Jahren des begünstigten Pensionsaufschubs statt 12,55 Prozent also nur 6,275 Prozent ein.

Damit keine Nachteile entstehen, werden für die Pensionsberechnung allerdings weiterhin die vollen Beitragsgrundlagen herangezogen.

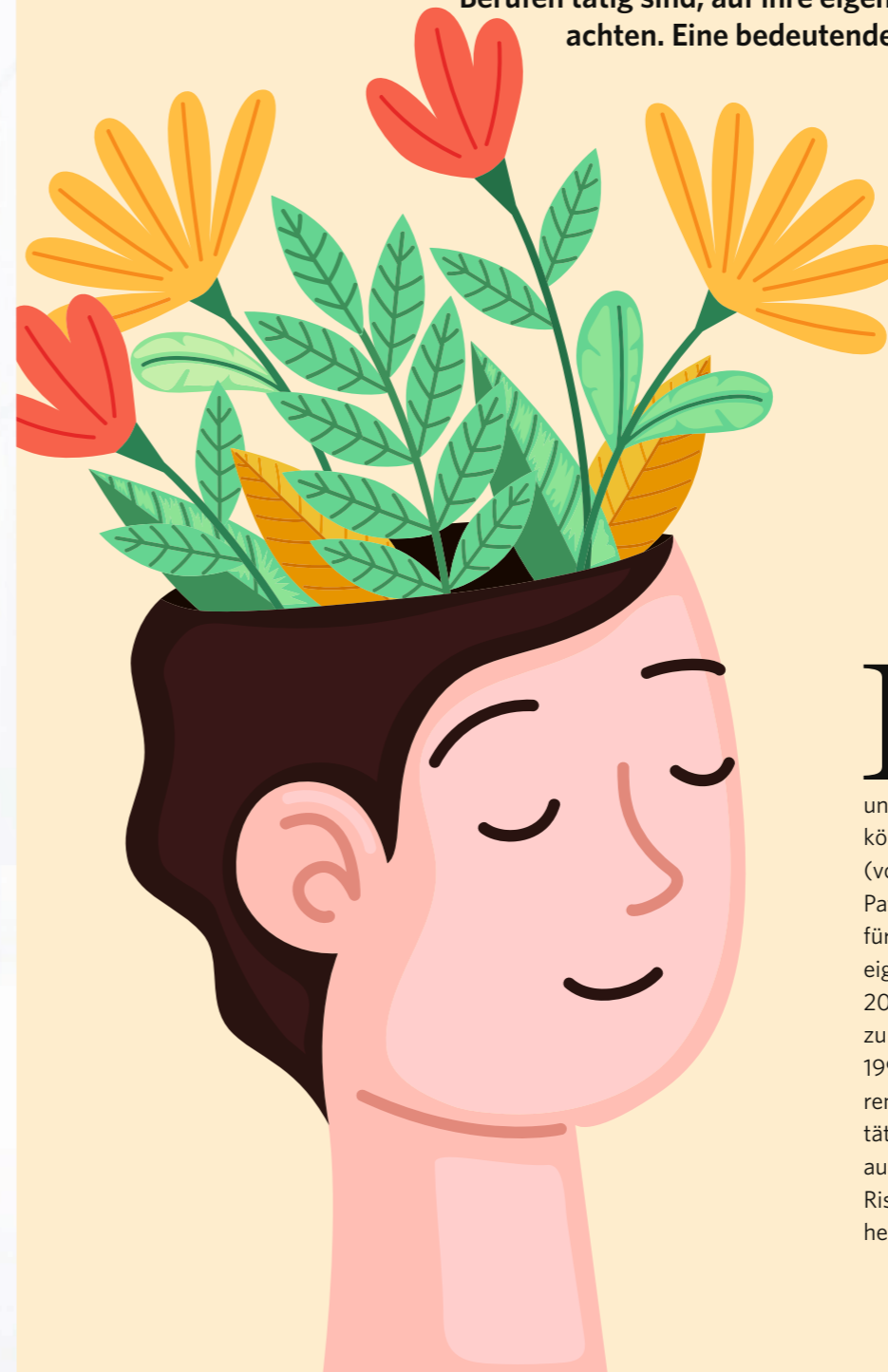


Selbstfürsorge

ALS RESSOURCE IN BERATENDEN BERUFEN

Wer hilft den Helfenden? Um langfristig fit zu bleiben und eine gute Beratung und Unterstützung für ihre Klient:innen zu gewährleisten, ist es unerlässlich, dass Menschen, die in beratenden und helfenden Berufen tätig sind, auf ihre eigene körperliche und seelische Gesundheit achten. Eine bedeutende Ressource dafür ist die Selbstfürsorge.

VON RALUCA LECHNER *



Die Forschung der letzten Jahrzehnte hat sich auch mit den negativen Aspekten der Tätigkeit in helfenden Berufen beschäftigt. Dabei geht es um spezifische Belastungen und Risiken, die zu emotionalen, relationalen und auch körperlichen Problemen bei Helfenden führen können (von Sydow, 2014). Die professionelle Fürsorge von Patient:innen/Klient:innen/Kund:innen birgt Risiken für jene, die beraten bzw. helfen, ja, Gefahren für die eigene Gesundheit und Lebensqualität (Reimer, 1997, 2005; Jaeggi, 2001; Jaeggi & Reimer, 2008). Anderen zu helfen, macht laut einigen Autoren müde (Fengler, 1991), hilflos (Schmidbauer, 2021), mitunter resignierend (Guy, 1987). Menschen, die in helfenden Berufen tätig sind, sind speziellen Belastungen bei der Berufsausübung ausgesetzt und haben generell ein höheres Risiko, an Burn-out zu erkranken, als jene, die nicht helfend ausgerichtet sind.

In diesem Artikel möchte ich, basierend auf meiner Abschlussarbeit „Selbstfürsorge für Psychotherapeuten. Was hält Psychotherapeuten fit?“ zur Erlangung des Psychotherapeutischen Propädeutikums, der Frage nachgehen, was Selbstfürsorge ist und weshalb sie so wichtig ist. Als ich mit der Recherche für meine Arbeit begann, hatte ich die Vermutung, dass Selbstfürsorge mehr bedeutet, als regelmäßige Schaumbäder zu nehmen. Eine Definition für den Begriff „Selbstfürsorge“, die auf breiten Konsens zu stoßen scheint, hat die deutsche Psychoanalytikerin und Neurologin Luise Reddemann erstellt. Sie versteht unter Selbstfürsorge einen „liebvollen, wertschätzenden, achtsamen und mitfühlenden Umgang mit mir selbst und das Ernstnehmen meiner Bedürfnisse“. (Reddemann, 2005, S. 565)

BURN-OUT-PROPHYLAXE

Die Wichtigkeit der Selbstfürsorge ergibt sich nicht zuletzt aus der Tatsache, dass Beratende ihr eigenes Arbeitsinstrument darstellen. Die Selbstfürsorge ist daher etwa im Psychotherapiegesetz nicht nur in Form eines Gesundheitsgebots verankert, sondern auch eine ethische Pflicht von Psychotherapeut:innen, aber auch psychosozialen Berater:innen, um im Dienste der Klient:innen und auch um ihrer selbst willen gut für sich zu sorgen.

Selbstfürsorge scheint auch die geeignete „Medizin“ zur Burn-out-Prophylaxe zu sein. Sie stellt kein narzisstisches, egoistisches oder selbstbezogenes Luxusgut dar, sondern ist eine menschliche Grundvoraussetzung, eine klinische Notwendigkeit und ein ethischer Imperativ (Schmidt, 2021). Die Selbstfürsorge betont die Autonomie sowohl der Hilfesuchenden als auch der Helfenden und gewährleistet das langfristige berufliche Funktionieren, auch unter Berücksichtigung von beruflichen und persönlichen Stressfaktoren. Selbstfürsorge scheint für Berufsanfänger besonders bedeutend zu sein, weil diese Personengruppe für berufsbedingte Stressoren besonders anfällig ist (Schaufeli, 2003; Schmidbauer, 2005).

Eine umfassende Zusammenstellung aller in der Literatur genannten Selbstfürsorgemaßnahmen würde den Rahmen dieses Artikels sprengen und wäre wohl auch nicht zielführend. Schließlich ist die proaktive Selbstfürsorge eine sehr individuelle Angelegenheit: Jeder bzw. jede Beratende

empfindet Belastungen unterschiedlich und verfügt über unterschiedliche Ressourcen zur Selbstfürsorge. Trotzdem ist es möglich, aus der Fachliteratur bedeutende Bestandteile der Selbstfürsorge abzuleiten, die auf langjähriger Erfahrung der Autoren und wissenschaftlicher Forschung basieren.

NACHHALTIGE STRATEGIEN

Selbstfürsorgestrategien, die nachhaltig wirken, zielen nicht nur darauf ab, auf Urlaub zu fahren, sondern Vorgehensweisen zu finden, die hilfreich sind, um sich von der Erschöpfung zu erholen, sich zu erneuern und aufzutanken. Der deutsche Psychologe Jörg Fengler zitiert etliche Coping-Strategien für Helfer:innen, um mit Stress umzugehen. Diese beinhalten: Abgrenzung gegen eigene Klient:innen, Abgrenzung gegenüber dem eigenen Partner, der eigenen Partnerin, Maßnahmen bei Erschöpfung etc. (Fengler, 1991). Auf den

ersten Blick mögen Verhaltensweisen, die zur Selbstfürsorge beitragen wie zum Beispiel ausreichende Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf, banal erscheinen. Da Beratende jedoch viel sitzen, umfasst Selbstfürsorge auch Dehnungsübungen, körperliche Aktivitäten und Sport.

Neben äußeren Verhaltensweisen bilden auch innere Haltungen und Grundsätze wichtige Strategien zur Selbstfürsorge. Dazu gehört auch, sich seiner eigenen Risikofaktoren bewusst zu sein, wie beispielsweise der Arbeit mit bestimmten Patientengruppen, erhöhten temporären Stressen im Privatleben oder gesundheitlicher Schwierigkeiten. Als Warnsignale können Frustrationsgefühle, Ungeduld oder Ärger über Klient:innen, das Fehlen von Aufmerksamkeit, die Hoffnung, dass Klient:innen Termine absagen, sowie erhöhte Müdigkeit und Schlaflosigkeit identifiziert werden (Hoffmann & Hoffmann, 2020). Ein wichtiger Aspekt der Psychohygiene ist das Selbst-Gewahrsein (engl. Self-Aware-

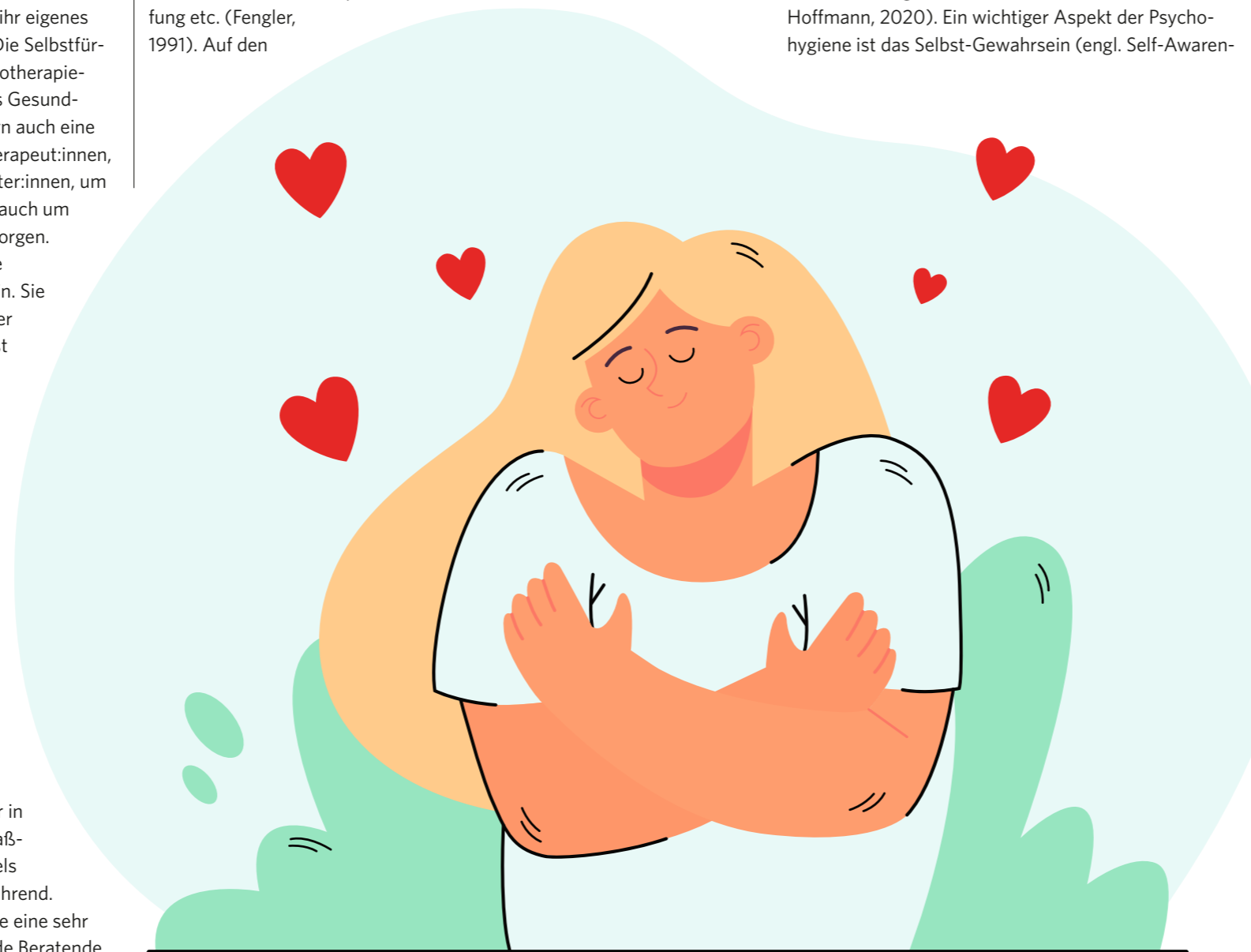
ness), das die liebevolle und annehmende Beobachtung der körperlichen und psychischen Erfahrungen umfasst. Als nächster Schritt bezieht sich die Selbstregulation darauf, körperliche und emotionale Impulse, Antriebe

Die Wichtigkeit der Selbstfürsorge ergibt sich nicht zuletzt aus der Tatsache, dass Beratende ihr eigenes Arbeitsinstrument darstellen. Die Selbstfürsorge ist daher etwa im Psychotherapiegesetz nicht nur in Form eines Gesundheitsgebots verankert, sondern auch eine ethische Pflicht von Psychotherapeut:innen, aber auch psychosozialen Berater:innen, um im Dienste der Klient:innen und auch um ihrer selbst willen gut für sich zu sorgen.

Aspekte der Selbstfürsorge

Meine Selbsterfahrung in der Selbstfürsorge basierte auf folgenden Aspekten:

- » Offenheit für neue Erfahrungen in der Beratungsarbeit
- » Kooperation und Austausch mit Kollegen
- » Bewusstsein für Machtstrukturen
- » Bewahrung von Grenzen, Integrität und Autonomie, Einhaltung einer klaren Differenzierung und Distanzierung sowohl im Helfer- als auch im Klientensystem, Schaffung von Struktur, Rollenklärung statt Rollenambiguität
- » Evaluieren der Ziele, Motivation, kritische Haltung
- » Verbesserung der fehlenden Erfahrung durch Nachlesen, Einholung von kollegialem Feedback und Rat, Supervision und Fortbildung
- » Steigerung des körperlichen Wohlbefindens, Ernstnehmen körperlicher Signale, Humor bewahren
- » Vermeidung von Monotonie und Spezialisierung, keine parallele Bearbeitung von mehreren Fällen
- » klare Trennung von Arbeitszeit und Privatleben



und Ängste zu bewältigen und zu korrigieren (Hoffmann & Hoffmann, 2020).

ARISTOTELISCHES BEMÜHEN

Ein weiterer Aspekt der Psychohygiene ist, sich um das Glück im aristotelischen Sinne zu bemühen. Dabei helfen: Intimität im privaten Leben, Berufung, Weisheit, Integrität, Gefühl für Ästhetik, Zukunftsorientierung, Optimismus, Spiritualität (Reddemann, 2005). Die Idee, dass „Leiden nur durch ebenso großes Leiden geheilt werden kann“, die möglicherweise auf einem christlichen Fundament beruht, ist veraltet und nicht förderlich für die Gesundheit. Eine Ausrichtung auf Ressourcen statt Problemanalyse fördert sowohl bei Beratenden als auch bei Klient:innen die Gesundheit (Reddemann, 2005). Im Bedarfsfall sollte eine Supervision oder Psychotherapie in Anspruch genommen werden. Eine effektive Selbstfürsorgestrategie liegt in der Haltung, autonom über sich selbst verfügen zu können, Rechte und Pflichten zu beanspruchen und gleichzeitig bedürftig sein zu können.

Neben äußeren Verhaltensweisen bilden auch innere Haltungen und Grundsätze wichtige Strategien zur Selbstfürsorge. Dazu gehört auch, sich seiner eigenen Risikofaktoren bewusst zu sein, wie beispielsweise der Arbeit mit bestimmten Patientengruppen, erhöhten temporären Stressen im Privatleben oder gesundheitlicher Schwierigkeiten.

Zusätzlich zu den bereits genannten Strategien zur berufsbezogenen Selbstfürsorge gibt es auch außerhalb der therapeutischen bzw. beratenden Arbeit eine Vielzahl von Möglichkeiten. Dazu gehört beispielsweise eine sehr dosierte Beschäftigung außerhalb von Beratungs- und Therapiesitzungen mit problematischen Themen sowie die Pflege liebevoller Beziehungen in der Familie und im Freundeskreis (Reddemann, 2005). Auch Hobbys und andere nicht berufsbezogene Leidenschaften können zur Selbstfürsorge beitragen (Reimer, 2005). Zeit allein zu verbringen, zu lesen, zu musizieren, zu schreiben sowie sich im Alltag mit schönen Dingen zu beschäftigen und Geselligkeit, Humor und

Lachen zu genießen, können wichtige Erholungsquellen darstellen (Reddemann, 2005).

Selbstfürsorge kann, zusammengefasst, mithilfe zahlreicher Maßnahmen praktiziert werden:

- » Selbstreflexion, achtsame Haltung und Mitgefühl sich selbst gegenüber
- » Eigenes Bedürfnis nach Regeneration berücksichtigen
- » Abgrenzungs- und Distanzierungstechniken und Coping-Strategien gegenüber Stressoren und Risikofaktoren entwickeln
- » Kenntnis der eigenen gesundheitsgefährdenden vulnerablen Persönlichkeitsaspekte und die Möglichkeit von Schutzstrategien
- » Körperliche Bewegung, Leichtigkeit, Vergnügen, symmetrische soziale Beziehungen, Partnerschaft, sich um das Glück im aristotelischen Sinne zu bemühen
- » Berufliche Vernetzung mit Kollegen, Supervision und Intervention

Diese Auflistung von Selbstfürsorgestrategien erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es kann jedoch zusammenfassend gesagt werden, dass Selbstfürsorge in beratenden und helfenden Berufen eine zentrale Rolle spielt, angefangen bei der Berufsausbildung bis in die langjährige Berufspraxis.

Die Forschung zeigt, dass beratende und helfende Berufe – Psychotherapeut:in, psychosoziale:r Berater:in – anspruchsvoll sind und sich die Verfassung des bzw. der Berufsausübenden auf die Tätigkeit, die Patient:innen bzw. Klient:innen und das Privatleben auswirken kann. Selbstfürsorge gehört daher zur Psychohygiene und ist eine bedeutende Ressource, um Burn-out vorzubeugen. Beratende sind ihr wichtigstes eigenes Arbeitsinstrument und sie müssen daher proaktiv für ihre körperliche und seelische Gesundheit sorgen. Dies gilt insbesondere für Berufsanfänger, die aufgrund von berufsbedingtem Stress besonders anfällig sind. Ein wichtiger Aspekt der Selbstfürsorge ist, sich um das Glück im aristotelischen Sinne zu bemühen. Eine effektive Selbstfürsorgestrategie liegt auch in der Haltung, autonom über sich selbst verfügen zu können, Rechte und Pflichten zu beanspruchen und gleichzeitig bedürftig sein zu können. Selbstfürsorge stellt kein narzisstisches Luxusgut dar, sondern ist eine menschliche Grundvoraussetzung, eine klinische Notwendigkeit und ein ethischer Imperativ.



***RALUCA LECHNER, DIPL. EFB,** Austro-Rumänin, lebt seit mehr als einem Vierteljahrhundert in Wien und begleitet Paare, Familien und Institutionen in den Sprachen Deutsch, Rumänisch, Moldauisch und Englisch. Außerdem ist sie in einer vom BMFJ geförderten Familienberatungsstelle tätig. Studien zur Familienberatung unter anderem bei Jesper Juul, David Keith und Jeff Zeigg. Absolvierte ihre Ausbildung zur Systemischen Psychotherapeutin an der ÖAS in Wien. Als „gelernte“ Theatermacherin hat sie unter anderem bei Jacques Lecoq und Marina Abramovic studiert. Sie ist mit Paul verheiratet und Mutter zweier Teenager, davon eines neurodivers. www.ralucalechner.com; praxis@ralucalechner.com

Literaturverzeichnis

- » *Fengler, J.* (1991): Helfen macht müde. Zur Analyse und Bewältigung von Burn-out und berufliche Deformation. München: Pfeiffer Verlag
- » *Guy, J.D.* (1987): Life of the Psychotherapist. The Impact of Clinical Practice on the Therapist's Intimate Relationships and Emotional Well-Being. New York: John Wiley & Sons
- » *Hoffmann, N. & Hoffmann, B.* (2020, 3. Auflage): Selbstfürsorge für Therapeuten und Berater. Grundlagen und Anwendung. Weinheim Basel: Beltz
- » *Jaeggi, E.* (2001): Und wer therapiert die Therapeuten? Stuttgart: Klett-Cotta
- » *Jaeggi, E., Reimer C.* (2008): Arbeitsbelastung und Lebenszufriedenheit von Psychotherapeuten. Psychotherapeut, 53, S. 92-99
- » *Reddemann, L.* (2005): Selbstfürsorge. In: Kernberg, O., Dulz B. & Eckert, J. (Hrsg.): Wir: Psychotherapeuten über sich und ihren „unmöglichen“ Beruf, S. 563-568; Stuttgart: Schattauer
- » *Reimer, C.* (1997): Gefahren bei der Ausübung des psychotherapeutischen Berufes. Psychotherapeut, 42, S. 307-313
- » *Reimer, C.* (2005): Lebensqualität von ärztlichen und psychologischen Psychotherapeuten. Psychotherapeut, 50, S. 107-114
- » *Schaufeli, W. B., Buunk, B.P.* (2003): Burn-out: An Overview of 25 Years of Research and Theorizing. In Schabracq, M.J, Winnubst, J.A.M, & Cooper, C.L. (Ed): The Handbook of Work and Health Psychology, 19, S. 383-425
- » *Schmidbauer, W.* (2005,): Burn-out in der Psychotherapie. In: Kernberg, O., Dulz B. & Eckert, J. (Hrsg.): Wir: Psychotherapeuten über sich und ihren „unmöglichen“ Beruf, S. 376-384. Stuttgart: Schattauer
- » *Schmidbauer, W.* (2021, 22.Auflage): Hilflöse Helfer. Hamburg: Rowohlt
- » *Schmidt, G.* (2021, 9. Auflage): Liebesaffären zwischen Problem und Lösung: Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten. Heidelberg: Carl-Auer Verlag
- » *von Sydow, K.* (2014): Psychotherapeuten und ihre psychischen Probleme. Forschungsstand zu einem Klischee. Psychotherapeut, 59, S. 283-292

BERATUNG POSITIV

Persönlichkeitsentwicklung to go: Was Beratung und Tools der Positiven Psychologie in der angeordneten Familien-, Eltern- und Erziehungsberatung gemäß Paragraf 107 Abs. 3 Z 1 des Außerstreitgesetzes (AußStrG) bewirken können.

VON ANNA MARIA ZANOLL *



noch Misstrauen und Widerstand begegnen. Die Erwartungshaltung der Eltern an die Beratung ist nichtsdestotrotz sehr hoch. Bereits in den Telefonaten für die Terminvereinbarungen geht es um „Erlösung“, „die einzige Rettung“ und „letzte Hoffnung“.

„Erziehungsberatung nach § 107 Abs. 3 Z 1 AußStrG kann u.U. einen Beitrag zur Reduzierung der elterlichen Konflikte leisten. Allerdings kann eine nachhaltige Lösung bestehender Schwierigkeiten auf der Paarebene nicht allein

im Rahmen von Erziehungsberatung geleistet werden“, heißt es in den von Bundeskanzleramt und Justizministerium herausgegebenen „Qualitätsstandards zur Familien, Eltern oder Erziehungsberatung nach § 107 Abs. 3 Z 1 AußStrG“.

Abgesehen davon, dass es den zeitlichen Rahmen einer angeordneten Beratungen sprengen würde – aber kann ich als Beraterin diesen Horizont der Schwierigkeiten auf der (ehemaligen) Paarebene völlig überspringen, wenn die aktuelle Beratungssituation davon doch entscheidend mitgeprägt ist? Wir können zumindest an den Punkt in der Vergangenheit zurückgehen, an dem sich die Wege getrennt haben und der ausschlaggebend war für die Trennung. Und hier eröffnet sich der Pfad zum Ursprung des Selbstbildes. Doch haben wir in unseren Beratungen Zeit für diese wesentliche Betrachtung?

Klient:innen können sich durch die angeordnete Beratung entmachteten fühlen, was meistens starke Scham auslöst. Am Beginn der Elternberatung kann einem noch Misstrauen und Widerstand begegnen. Die Erwartungshaltung der Eltern an die Beratung ist nichtsdestotrotz sehr hoch. Bereits in den Telefonaten für die Terminvereinbarungen geht es um „Erlösung“, „die einzige Rettung“ und „letzte Hoffnung“.

4. im Falle hocheskalierten Konflikte zwischen den Eltern (Hochstrittigkeit)
5. bei der Anordnung eines begleiteten Kontakts
6. bei länderübergreifenden Scheidungs- oder Trennungsprozessen
7. wenn Anlass zur Sorge im Hinblick auf die Erziehungsfähigkeit der Eltern bzw. eines Elternteils besteht
8. im Zusammenhang mit der Entziehung der Obsorge bzw. nach Intervention des Kinder- und Jugendhilfeträgers

Ich möchte hier besonders auf die Punkte 2 und 4 eingehen. Die Formulierung „gravierende Probleme in der Kommunikation und mangelnde Kooperation“ ist sehr aussagekräftig, denn diese bestehen bei den Klient:innen nicht erst seit Kurzem, sondern oft über Jahre bzw. Jahrzehnte hinweg. Fehlende Kommunikation bereits in der Ehe bzw. Partnerschaft kann in diesem Beratungssetting eine absolute Challenge sein, wird jedoch genau deswegen von den Gerichten im Sinne des Kindeswohls von den Eltern eingefordert.

Bestimmt ist der ursprüngliche Gedanke für die angeordnete Beratung der, dass durch die Beratung Kommunikation und Kooperation – was das gemeinsame Kind betrifft – verbessert werden sollen. Doch ist das im Falle von „hocheskalierten Konflikten“ zwischen den Eltern, also bei „Hochstrittigkeit“ überhaupt möglich? Wie geht es diesen Eltern, wenn eine gemeinsame Beratung angeordnet wird und sie vor diesem Hintergrund – Hochstrittigkeit, mangelnde Kooperation und (alte und gravierende) Probleme in der Kommunikation – auf fremdem Terrain, nämlich beim ersten gemeinsamen Termin in den Praxisräumlichkeiten einer zertifizierten Familien-, und Eltern- und Erziehungsberaterin oder eines zertifizierten Beraters aufeinandertreffen?

Negativszenarien sind hier förmlich zum Greifen: dass sich Eltern etwa weigern, gemeinsam zur Beratung zu kommen und die Beratungen alleine absolvieren; Nichtakzeptanz und unflätiges, herablassendes, hierarchisches, diskriminierendes, ja, auch sexistisches Auftreten und ebensolche Aussagen gegenüber Expartner:in bzw. Berater:in bei der ersten gemeinsamen Beratung; Groll, Unzufriedenheit, Frust, Angst bis hin zu Hass; Projektionen auf Beraterin bzw. Berater und unsachgemäße Interpretationen vor Gericht unter der Devise: „Die Beraterin hat gesagt ...“; der Versuch, die Beraterin bzw. den Berater auf seine Seite zu ziehen, für sich zu gewinnen; und schließlich der Beratungsabbruch. Auf der anderen Seite richten sich aber auch enorme Erwartungshaltungen an die Beratung und damit an uns Beraterinnen und Berater als mutmaßliche „Wunderwuzzis“. Kann es uns als Berater:innen überhaupt gelingen, diesen Erwartungen gerecht zu werden?

Zum Zeitpunkt der angeordneten Beratung liegt zumeist schon eine sehr lange gemeinsame Geschichte, auch vor Gericht, hinter den Eltern. Eltern kommen mit großer Unsicherheit, Trauer, Wut und Angst in diese Form der Beratung. Für viele ist der Verlust des Familiengefüges noch immer sehr präsent. Das Infragestellen der eigenen Elternkompetenz und der des anderen Elternteils ist greifbar und wird laufend erwähnt. Die Angst, das eigene Kind nicht mehr sehen zu dürfen, ist den Eltern ins Gesicht geschrieben. Viele Eltern besitzen zudem eine dicke Gerichtsakte. Selbstverständlich kommt die Trauer darüber zutage, gescheitert zu sein. Der Groll gegen sich selbst und ob der Einsamkeit wird auf den bzw. die Expartner:in ausgelagert.

Klient:innen können sich durch die angeordnete Beratung entmachteten fühlen, was meistens starke Scham auslöst. Am Beginn der Elternberatung kann einem



Familien-, Eltern- und Erziehungsberatung gemäß Paragraf 107 Abs. 3 Z 1 des Außerstreitgesetzes (AußStrG) kann vom Gericht angeordnet werden. Im Gerichtsbescheid wird festgehalten, in welchem Ausmaß die Beratungen stattfinden. Erfahrene Richter:innen ordnen in der Regel 3 bis 5 Einzelberatungen pro Elternteil und 5 bis 7 gemeinsame Einheiten an. Die Beratungen werden von den Eltern selbst bezahlt. Grundsätzlich nehmen beide Eltern teil, um gemeinsame Lösungen bei nicht funktionierenden Obsorge- und Kontaktrechtsregelungen zu erarbeiten – und zwar in folgenden Fällen:

1. bei Uneinigkeit der Eltern über die Gestaltung der Elternschaft
2. bei gravierenden Problemen in der elterlichen Kommunikation und mangelnder Kooperation
3. bei Negieren kindlicher Entwicklungsbedürfnisse

Mir ist bewusst: Das Arbeiten am und im System Familie bedeutet immer transgenerationale Arbeit unter Berücksichtigung der dazugehörigen Werthaltungen und Glaubenssätze der Klient:innen. Wir machen Abstecker in die Schattenarbeit und die Traumaaufarbeitung. Auf dem Familienbrett finden wir sehr gute Erkenntnisse, die optimalerweise der ganzen Familie, besonders den Kindern dienlich sind.

VERTRAUEN UND ORIENTIERUNG

Beim ersten Termin frage ich nach Lieblingsspielzeug, dem Lieblingsessen, Hobbys, Büchern, Helden, Zeichnungen ihres Kindes bzw. ihrer Kinder. Als Vertreterin des Kindes in den Beratungsstunden erinnere ich mit meiner Konsequenz und Beharrlichkeit immer wieder an die Bedürfnisse des Kindes. Auch als Elementarpädagogin kenne ich den Ablauf von Entwicklungsgesprächen – das Lenken eines Gesprächs bei Abweichungen vom Kernthema, um wieder den Blick auf das Kind zu richten. Zur Erleichterung und besseren Vorstellung der durchgehenden „Präsenz“ des Kindes im gesamten Beratungsprozess gibt es dafür die eine oder andere

Kooperationspartnerin in Gestalt einer Puppe. Während einiger Terminen erinnere ich mich an die „Neue Autorität“, um mit den Eltern in konstruktives Handeln zu kommen.

Apropos Gestalt: Der gestaltberaterische Prozess aller Beteiligten kann dann als gelungen bezeichnet werden, wenn die Beraterin als Vertrauensperson UND Orientierungsgeberin von beiden Eltern akzeptiert und als sicherer Hafen wahrgenommen wird, wenn die Angst vor dem Termin abgelegt wird, ja, wenn sich die Klient:innen sogar darauf freuen.

Bei Beratungssettings gemäß §107 ist die Förderung zur Entwicklung einer Positivitätsresonanz mehr als hilfreich. Somit dienen wissenschaftliche Erkenntnisse, Methoden und Techniken aus der Positiven Psychologie dazu, dass Eltern ihr Wohlbefinden und ihre Zufriedenheit in einem gewissen Ausmaß und in einer verhältnismäßig kurzen Zeitspanne erlangen. Und sie erleichtern, nein, ermöglichen bei dieser sehr speziellen Aufgabe das Arbeiten – meine WEGbegleitung.

In gestaltpädagogischen Interventionen geht es um Kontaktprozesse, Fremd- und Selbstunterstützung, Verantwortung. Als Hintergrund dient ein methodisch-didaktischer Aufbau – die Eltern bringen jeweils Fotos von sich mit dem Kind oder den Kindern mit. Es werden damit gemeinsam neue Bilder und Collagen gestaltet. Beim Schneiden, Kleben, Verzieren entsteht Neues nicht nur im Außen. Eine Form von Verhaltenssynchronie führt zu Momenten der Positivitätsresonanz. Die Bilder werden getauscht und mit dem Kind in dessen zwei „Zuhause“ aufgehängt, was die Präsenz des jeweiligen Elternteils in der Wohnumgebung und im Leben des Kindes widerspiegelt. Das während der Gestaltung geführte Gespräch und das darauffolgende im nächsten Beratungstermin sind dann schon weniger feindselig und geben Hoffnung. Das Kind sucht jeweils mit dem Elternteil den Platz für die neuen Bilder und Collagen aus, welche die Eltern hergestellt haben. Vielleicht ergibt sich daraus eine weitere kreative Arbeit mit dem Kind. Und man kann dem jeweiligen Elternteil auch ein Selfie mit den Kunstwerken schicken.

NEUE ROLLEN, NEUE AUFGABEN

Welche neuen Perspektiven ergeben sich für die Eltern? Haben sie in ihren Rollen neue und andere Aufgaben? Das Selbstbild der Klient:innen entscheidet maßgeblich bei diesen Fragen. Wir klären das, denn die Wahrheit ist: Die Welt, wie sie vor der Trennung war, existiert nicht mehr.

In meiner Bibliothek für Kinder- und Jugendliteratur befinden sich wertvolle und berührende Bücher für das gemeinsame Betrachten mit den Eltern. Ich möchte in der kurzen Zeit, die uns zur Verfügung gestellt wird, Heterarchie versus Hierarchie erzeugen. Werte wie Klarheit, Verbindlichkeit, Respekt und Aufmerksamkeit sind wichtige Wegweiser während der Beratungseinheiten. Schließlich ist ja auch das Kind „anwesend“ und spürt das Engagement seiner Eltern.

Werte und Bedürfnisse sind etwas universell Verbindendes. Die Erstellung eines Werte- und Bedürfnisrankings im Einzelsetting und gegebenenfalls in der gemeinsamen Beratung lässt plötzlich trotz der Uneinigkeit einige Gemeinsamkeiten und Überschneidungen der Eltern erkennen. Das Wissen über gemeinsame Haltungen gibt wieder etwas mehr Sicherheit und Vertrauen in die Gesamtsituation.

Wer von uns Berater:innen kennt sie nicht, die empathische Kommunikation? Für die meisten Klient:innen sind diese und weitere Kommunikationstechniken Neuland,

können jedoch, wenn sie wohlwollend angenommen werden, Angenehmes bewirken. Wir probieren das in den Einzelberatungen mit realen Beispielen aus – die Eltern gestalten dies aktiv mit, machen die Erfahrung, dass sie etwas bewirken können und es ihnen dabei besser geht. Bis hin zu Wohlbefinden.

Ja, Mütter und Väter dürfen die eigenen Bedürfnisse formulieren. Das Erkennen und Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse bringt die Klient:innen in eine bessere Beziehung und Verbindung mit sich selbst und ganz besonders mit ihren Kindern. Diese Erkenntnisse erleichtern die empathische Sicht auf alle Akteure des Familiensystems. In den Einzelsettings üben wir das Aufeinandertreffen mit dem jeweiligen Ex-Partner mit Ich-Sätzen aus der emphatischen Kommunikation, auch das Warten-Können, Zuhören-Können, Ausreden-Lassen und das Definieren von Bedürfnissen.

PERSPEKTIVENWECHSEL

Mit den Techniken der Positiven Kommunikation bekommen die Eltern zusätzlich Gestaltungsmöglichkeiten für ihre Interaktionen in der Zukunft – ein Kind verbindet ein Leben lang. Kommunikation verbindet Menschen oder trennt sie. Das kennen die Eltern aus eigener Erfahrung zur Genüge. Als Beraterin habe ich ein zusätzliches Tool an der Hand – die provokative Kommunikation. Ein probates Mittel, um meine Klient:innen in den angespanntesten Situationen zum Staunen und Lachen zu bringen – oder zumindest zum Lächeln. Was bewirkt sie? Humor entlastet, entschleunigt, erleichtert. In Stresssituationen und bei belastenden Themen ermögliche ich den Klient:innen einen Perspektivenwechsel. In der liebevollen, wertschätzenden und respektvollen Karikatur des Problems erfahren Klient:innen sich als Expert:innen ihres Lebens, ihrer Anliegen und können sich aus dieser Perspektive auch aus festgefahrenen Situationen lösen, was bei der Suche nach neuen Lösungen unterstützt.

Onlineberatung gemeinsam mit den Eltern gibt zwischendurch etwas Abstand und setzt die Teilnehmenden weniger unter Stress. Dieses Format hat sich gerade bei Hochstrittigkeit als sehr effektiv und konstruktiv erwiesen. Sogar das Kreieren und Erschaffen eines neuen Elternzwischenraums kann mit guter Vorbereitung online stattfinden. Die Live-Version ermöglicht das haptische, gemeinsame Mitgestalten auf Papier, mit Zeichnungen, Symbolen, Buntpapierkärtchen – ein Gefühl von Selbstermächtigung breitet sich angenehm aus. Kann daraus eine neue Art von Verbundenheit entstehen?



Zur Erleichterung und besseren Vorstellung der durchgehenden „Präsenz“ des Kindes im gesamten Beratungsprozess gibt es dafür die eine oder andere Kooperationspartnerin in Gestalt einer Puppe.

Als Orientierungsgeberin unterstütze ich ein (neues) Wir-Prinzip für das Kind, das sich bei den Eltern durch ihre Veränderungen während der Beratungen in ihrer Persönlichkeit entwickelt. Das Aufeinandertreffen wirkt etwas spannender. Das Selbst ist gestärkter. Die Klient:innen haben erfahren: „Ich brauche dann Kontrolle, wenn ich glaube, ich bin nicht richtig.“ Der Prozess der Akzeptanz lässt Freiheit spüren. Können sich meine Klient:innen eines Tages selbst verzeihen? Erleben wir das sogar gemeinsam?

Als Beobachterin und Zuhörer:in habe ich die „Spur“ verfolgt, die in den vergangenen Monaten durch zwei Menschen entstanden ist – für sie selbst und ihre Kinder. Wohin mag sie führen? Sind kleine Wunder geschehen? Eine intensive Zeit in einem von mir geführten, geschützten Raum liegt hinter den Eltern. Es wurde gelacht, geweint, diskutiert, hart an sich gearbeitet. Zum Wohle des Kindes, für den Seelenfrieden. Neben der Erleichterung liegt ein Hauch von Wehmut in der Luft, der Abschied naht. Wir werfen einen letzten Blick in ein Fotoalbum mit Bildern aus längst vergangenen Zeiten. Wir spüren, diese und jene Zeit war viel zu kurz.



Foto: beige.stellit

* **ANNA MARIA ZANOLL, MSc**, psychosoziale Beraterin in eigener Praxis, Supervisorin speziell für Orientierungsgeber:innen und Wunderwuzzis einer Caring-Economy, pädagogische Leitung und Impulsgeberin in der Erwachsenenbildung und Gesundheitsvorsorge, Wanderführerin, Naturparkführerin im Naturpark Südsteiermark, Green-Care- und Nature-Art-Expertin: LebensbeREICHerin und WEGbegleiterin, Obfrau des Vereins „LebensREICH für einen Perspektivenwechsel in Psychosozialer Beratung, Coaching, Erwachsenenbildung, Pädagogik und Politik – Persönlichkeitsentwicklung durch Positive Psychologie“, Master of Science für Psychosoziale Beratung – Masterlehrgang für Beratungswissenschaften und Management sozialer Systeme (Karl-Franzens-Universität Graz), zertifizierte Anwenderin für Positive Psychologie, Glückspädagogin, zertifizierte Expertin für Stressmanagement und Burnout-Prävention, zertifizierte Supervisorin, NLP Master Practitioner Coach, zertifizierte Wanderführerin, Elementarpädagogin, <https://lebensreichannamaria.jimdofree.com>



LebensREICH

„Ist ein Weg zu Ende, verändere dich. So verändert gehe weiter.“

Chinesisches Sprichwort

FAZIT

In einigen Interventionen meldet sich die Elementarpädagogin und Pädagogin der Kinder- und Jugendhilfe in mir. Erziehungsberater:innen sind Expert:innen in pädagogischen und kinderpsychologischen Angelegenheiten. Sie richten die Aufmerksamkeit der Eltern gezielt auf das gemeinsame Interesse, nämlich das Wohlergehen des Kindes.

Leider gibt es bis dato keine Evaluierungen und Studien dieser sehr speziellen Form der psychosozialen Beratung, jedoch wissenschaftliche Arbeiten von Kolleg:innen.

Wie geht es den „absolvierten“ Eltern nach der Beratung? Wie hoch ist die Rückfallquote bzw. gibt es eine? Was ist ein, zwei, drei Jahre nach den Beratungen? Wie geht es den Kindern?

Für diese komplexe Aufgabe bedarf es meiner Ansicht nach weitaus umfassenderer Aus- und Fortbildungen der psychosozialen Berater:innen als für andere Beratungsthemen bzw. für anderes Klientel. Der Anspruch an die Resilienz ist enorm – das Erleben von gegen sich gerichteten negativen Haltungen kann intensiv sein. Wie gesagt: psychosoziale Berater:innen als Wunderwuzzis.

WELCHE WERTE UND HALTUNGEN TREIBEN MICH AN, DIESE BERATUNGEN ANZUBIETEN?

- » Das Erleben von Wundern und Veränderungen in kleinen Schritten macht diese Arbeit spannend, fördert und fordert meine Selbstreflexion und Neugierde, um ständig Neues daraus zu lernen. Die sehr vielen positiven, würdevollen und erhabenen Momente geben dieser besonderen Arbeit ihre Bedeutung und ihren Sinn.
- » Die „Heraus-Forderung“ (sonst würde es ja Hinein-Forderung heißen), eine große Portion Care-Gedanken (speziell in Bezug auf die Kinder), mein Anspruch an Kreativität, Courage, Güte.
- » Alfred Adler und Jean-Jacques Rousseau meinten, der Mensch sei von Natur aus gut. Ich habe durch meine Kompetenzen die Möglichkeit, Menschen auf ihrem Weg zu begleiten, zu unterstützen und zu bereichern. Die Entscheidung liegt bei den Klient:innen.

AUSBLICK FÜR ENTSCHEIDUNGSTRÄGER:

Wenn die gemeinsame Beratung nicht möglich ist, fände ich es wichtig, den Eltern die Möglichkeit für Elternbildung anzubieten. Mein Verein „LebensREICH“ führt für viele Institutionen Fortbildungen mit pädagogischen, entwicklungspsychologischen, bindungstheoretischen und weiteren erziehungsrelevanten Themen durch. Das Interesse ist da!

Möglichkeiten schaffen für einen Informationsaustausch der beiden sich ergänzenden Fachdisziplinen mit ihren jeweiligen Kompetenzen: Gericht und Berater:in. Diese Möglichkeiten sollten von beiden Seiten genützt werden.

Ganz wichtig ist die ggf. nachdrückliche Einschätzung der Berater:in über die Anzahl und die Form des Beratungssettings durch ihre sozialpädagogischen und psychosozialen Zugänge – Einzelberatungen sind ein MUSS!

SPORTNAHRUNGSMYTHEN IM CHECK:

Rund um die Energieversorgung im Freizeitsport kursieren etliche Mythen, Irrtümer und Halbwahrheiten. Sieben oft gehörte Meinungen haben wir „SPORTaktiv-Doc“ Dr. Robert Fritz zum Start ins Sportjahr 2025 serviert und um seine Klarstellung gebeten.

VON CHRISTOF DOMENIG */**



Spricht man von Hobbyathlet zu Hobbyathlet über Sportnahrung, dann gehen Meinungen oft weit auseinander. „Um sportliche Ziele zu erreichen, sind Produkte aus dem Sportnahrungsregal wie Sportgetränke, Riegel oder Gels unverzichtbar“, sagen die einen. „Das ist doch nur für Profis und in Wettkämpfen relevant, aber nicht für gewöhnliche Freizeitsportler“, meinen die anderen. Wer hat recht? Die Wahrheit liegt wie so oft in der Mitte, so die Botschaft unseres SPORTaktiv-Docs, des Sport- und Ernährungsmediziners Robert Fritz: „Sportnahrungsprodukte zählen zur Nahrungsergänzung. Sie sind eine sinnvolle Ergänzung zur klassischen Ernährung. Aber wenn die Basisernährung nicht stimmt, wenn man glaubt, sich nur mit Zusatzprodukten versorgen zu können, wird es auch nicht funktionieren“, sagt Fritz. Auf jeden Fall kursieren in der Freizeitsportwelt eine Menge von Mythen, Irrtümern und Halbwahrheiten, wenn von Sportnahrungsprodukten die Rede ist. Sieben solcher wollen wir uns in dieser SPORTaktiv-Doc-Folge einmal vornehmen und Klarheit schaffen.

1. „ALS REINER HOBBYSPORTLER BRAUCHE ICH KEINE SPEZIELLE VERSORGUNG IM SPORT.“

Ein verbreiteter Irrtum – nicht nur auf Sportnahrungsprodukte, sondern generell auf die Ernährungsweise gemünzt. „Jeder, der sich regelmäßig bewegt, sollte sich Gedanken über seine Energieversorgung machen, auch im reinen Gesundheitssport, auch wenn du totaler Anfänger bist“, sagt Robert Fritz. Betreibt man intensiven Hobbysport, bereitet sich etwa auf einen Marathon vor, kommt man um eine gezielte Versorgung ohnehin nicht herum. Die wichtigste Regel: Sobald

der Sport intensiver wird, braucht es Kohlenhydrate zur Versorgung. Das Tennis- oder Squashmatch, die schweißtreibende Workoutstunde im Studio – dann ist eine gezielte Kohlenhydratversorgung schon sinnvoll. „Kohlenhydrate kann man mit der natürlichen Nahrung recht gut zuführen – zumindest in einer idealen Welt. Du hast zweimal am Tag Zeit, frisch zu kochen, einen Supermarkt neben deinem Zuhause – dann probiere es mit natürlichen Lebensmitteln.“ Da es aber in der realen Lebenswelt der meisten von uns Unwägbarkeiten gibt, sind Sportriegel, Getränke und Co. auch im sportlichen Alltag für Freizeitsportler gute Ergänzungen. Nicht bei jedem Training – aber wenn es sich mit der natürlichen Versorgung einmal nicht ausgeht.

2. „AUF DIE PROTEINVERSORGUNG MÜSSEN NUR PROFIS UND/ODER KRAFTSPORTLER ACHTEN.“

Kohlenhydrate für Ausdauersportler, Eiweiß für Krafttrainierende – diese Trennung hat man früher gezogen, sie ist wissenschaftlich aber längst widerlegt. „Eiweiß ist für die Regeneration, das Immunsystem, den Muskelaufbau extrem wichtig“, erklärt Robert Fritz, „Ausdauersportler haben daher einen ähnlich hohen Proteinbedarf wie Kraftsportler, wie man heute weiß. Für die Muskulatur, weil das Ausdauertraining auch muskulär eine Belastung darstellt – aber viel mehr für die Regeneration, die Reparaturmechanismen, das Immunsystem. Sind Ausdauersportler immer wieder krank, kann es an

der schlechten Energieversorgung über die Kohlenhydrate liegen, aber auch am Eiweiß.“

Auch hier gilt: 1,5 bis 2 Gramm Eiweiß pro Tag und kg Körpergewicht sind idealerweise über die Basisernährung abdeckbar. Aber: Es ist völlig o.k., es an den meisten Tagen pro Woche zu schaffen und manchmal nicht, und dann zu einem Proteinriegel oder -shake zu greifen. Auch ein Packerl Hüttenkäse ist eine ideale Proteinquelle. Was für den Einsatz von Sportnahrungsprodukten spricht: Sie sind sehr lange haltbar. Ob der Proteinriegel oder das Kohlenhydratpulver in der Sportflasche – sie können über Wochen in der Tasche bleiben, wenn man sie nicht braucht, und bei Bedarf dann eingesetzt werden. Was nicht sinnvoll ist: „Dreimal am Tag einen Eiweißshake zu nehmen, ohne sich Gedanken zu machen, was ich eigentlich esse.“

3. „ICH VERSORGE MICH NUR IM WETTKAMPF SPEZIELL MIT ENERGIE - IM TRAINING BRAUCHT ES DAS NICHT.“

Definitiv ein Mythos, sagt Robert Fritz. „Auch in Trainings brauche ich eine gute Energieversorgung.“ Etwa

bei intensiven Intervalltrainings. Lediglich bei Grundlageneinheiten bis 90 Minuten reicht Wasser. Aber auch, um die Versorgung für den Wettkampf zu lernen und den Körper damit vertraut zu machen, soll man sich im Training versorgen, erklärt Fritz. Dabei geht es um Fragen des Handlings („Wie kriege ich das Gelpackerl ermüdet und verschwitzt auf, wo trage ich es am Körper, ohne dass etwas reibt?“ u. v. m.), aber noch mehr um die Verträglichkeit. „Ein Gel im Ruhezustand oder bei Grundlagentempo gut zu vertragen, heißt noch lange nicht, dass man es in der Wettkampfbelastung, mit einer ganz anderen Durchblutungssituation des Magen-Darm-Trakts, auch verträgt.“

4. „MIT WELCHEN SPORTNAHRUNGSPRODUKTEN ICH MICH IN EINEM RENNEN VERSORGE, IST EGAL, EINES IST SO GUT WIE DAS ANDERE.“

Verträglichkeit ist individuell ganz verschieden, auch von Produkt zu Produkt. Deshalb muss getestet werden, wie der Körper mit einem Produkt zurechtkommt, ehe man es in einem Wettkampf einsetzt. Genau mit den gleichen

DIE WICHTIGSTE REGEL: SOBALD DER SPORT INTENSIVER WIRD, BRAUCHT ES KOHLENHYDRATE ZUR VERSORGUNG.



**AUSDAUERSPORT
AB 90 MINUTEN OHNE
VERPFLEGUNG IST
EIN NO-GO.**

Produkten, unter rennmäßigen Belastungen. „Grundsätzlich ist in einem Rennen die Versorgung genauso wichtig wie das Training – das ist in den Köpfen der Hobbysportler viel zu wenig drin“, sagt Fritz. „Das ist, als würde ich sagen: Ich tune den Motor meines Autos, aber es ist egal, was ich tanke.“

Oft liegt es aber nicht an einem Produkt, wenn Probleme mit der Verträglichkeit auftreten, sondern an der Menge der Kohlenhydrate: „Der Körper hat eine Aufnahmekapazität pro Stunde, und wenn es zu viel wird, sind Übelkeit, Durchfall und Bauchschmerzen typische Folgen.“ So viel wie möglich, aber nicht mehr, ist die Regel. Und der Körper muss daran gewöhnt sein, daran herangeführt werden: Man spricht dann von „Train the gut.“ „60 bis 80 g Kohlenhydrate pro Stunde sind ein Maß, das bei jedem funktioniert“ – an alles darüber hinaus soll man den Körper langsam gewöhnen. Aufpassen auch, wenn im Rennen mehrere Kohlenhydratquellen gemixt werden, etwa Kohlenhydratgetränke und Gels genommen werden: nicht den Überblick über die Menge zu verlieren!

5. LIQUID GEL KANN OHNE WASSER EINGENOMMEN WERDEN.“

Blicken wir kurz zu den dickflüssigen schnellen Energiespendern, den Gels: Diese sollen immer mit 150 bis 200 ml Wasser gemeinsam zugeführt werden. „Es gibt aber auch Liquid Gels, für die braucht es kein Wasser“ – wird oft geglaubt, was aber so nicht stimmt. „Liquid Gels sind nicht so hoch konzentriert“, bestätigt Fritz zwar, „aber die empfohlenen 150 bis 200 ml Wasser sind im Liquid Gel auch nicht drin.“ Von der Handhabung, beim Schlucken empfinden viele Liquid Gels angenehmer als herkömmliche Gels – und das ist auch ihr Sinn. Nicht jedoch, auf die Flüssigkeit bei der Einnahme zu verzichten.

6. „MEIN KÖRPER RENNT AUCH IM WETTKAMPF AM BESTEN REIN MIT WASSER.“

Eine Meinung, die man manchmal hört. „Es gibt tatsächlich Menschen, die kommen mit Wasser halbwegs gut durch und wenn man zu diesen gehört und damit zufrieden ist, muss man nichts verändern. Aber wir können heute definitiv wissenschaftlich sagen: Würdest du dich mit Kohlenhydraten versorgen, würdest du schneller sein.“ Aus Sicht der Wissenschaft gilt heute: „Ausdauersport ab 90 Minuten ohne Ver-

pflegung ist ein No-Go.“ Aber: Wenn die Leistungsfähigkeit nicht oben auf der persönlichen Prioritätenliste steht, man sich rein durch Wasser versorgt gut fühlt, dann steht es selbstverständlich jedem frei, sich aufs Trinken von Wasser zu beschränken.

Manche schwören wiederum auf ketogene Ernährungskonzepte und verzichten deshalb weitgehend auf Kohlenhydrate – „das funktioniert auf Ultrabelastungen, die nicht schnell sind. Der Körper holt sich die Energie aus Ketonkörperchen, die eine eigene Energiequelle sind, und so kann man relativ effizient sehr lange unterwegs sein“, weiß Fritz. „Aber das geht nur mit langsamer Geschwindigkeit. Ohne Kohlenhydrate schnell unterwegs zu sein, ist definitiv ein Mythos.“

7. „DER GESCHMACK EINES PRODUKTS IST VÖLLIG NEBENSÄCHLICH, HAUPTSACHE ES WIRKT.“

Und noch ein Sportnahrungsmythos! Es hat schon seinen Sinn, warum Hersteller von Sportnahrung ihre Produkte oft in vielen unterschiedlichen Geschmacksrichtungen anbieten und sich viele Gedanken darum machen. Nicht nur, weil sich ein gut schmeckendes Produkt besser verkaufen lässt. Geschmack ist bekanntlich ebenfalls sehr individuell und gerade unter einer Wettkampfbelastung soll man ein Produkt auch gern nehmen und gut runterkriegen. Auch im Training soll man zu etwas greifen, das einem auch zusagt: „Sport soll Spaß machen und Sporternährung kann gut schmecken“, gibt der SPORTaktiv-Doc final mit auf den Weg.

** Dieser Artikel wurde mit freundlicher Genehmigung aus SPORTaktiv, Österreichs größtem Aktivsport-Magazin, übernommen.



SPORTaktiv ist Österreichs größtes Aktivsport-Magazin. Es erscheint sechsmal pro Jahr und bietet ein breites Portfolio an Information und Service für Freizeit- und Hobbysportler von Biken über Laufen und Fitness, Skifahren und Langlaufen bis zum Klettern, zum Hiking und zu anderen Outdoorsportarten sowie Reportagen und Interviews aus dem Profisport. Regelmäßig erscheinen Specials zu Biken, Wintersport oder Outdoortrends. SPORTaktiv ist im Abo oder bei den Magazin-Partnern Intersport Austria, Hervis, Gigasport, Bergspezi und TOP100 Radshops sowie bei weiteren ausgesuchten Sportfachhändlern erhältlich oder online abrufbar. Vier Guides werden darüber hinaus als Teilbeilagen der Süddeutschen Zeitung und der Frankfurter Allgemeinen Zeitung sowie über den Sportfachhandel auch in Deutschland verbreitet: www.sportaktiv.com



DR. ROBERT FRITZ

Der Sport- und Ernährungsmediziner ist einer der Gründer und medizinischer Leiter einer Unit der „Sportordination“ in Wien und einer der bekanntesten Sportärzte in Österreich. Als „SPORTaktiv-Doc“ beleuchtet er kompetent in jeder Ausgabe ein Sport- oder Ernährungsthema. www.sportordination.at

* **CHRISTOF DOMENIG** ist Chefredakteur von SPORTaktiv.



ERSTMALIGER BRANCHEN- TAG IN OÖ

Rund 160 Teilnehmer:innen besuchten am 06. Februar 2025 den 1. Branchentag der Personenberatung und Personenbetreuung im neuen Haus der Wirtschaft in Linz und nutzten dabei die Gelegenheit, sich über aktuelle Themen zu informieren, Impulse für die eigene Tätigkeit zu sammeln und Kontakte mit Branchenkolleg:innen zu knüpfen. Moderator Martin von Barabü verzauberte die Teilnehmer:innen nicht nur mit magischen Einlagen, sondern sorgte mit seiner charmanten Art auch für einen kurzweiligen Nachmittag. In kurzen Statements berichteten Obfrau Dr. Viktoria Tischler und Obfraustellvertreter Mag. Franz Landerl über die neuesten Entwicklungen der Berufsgruppen. Fachverbandsobmann Andreas Herz, MSc, dankte für das große Engagement für die Kolleg:innen, das in OÖ gelebt und praktiziert wird.

Dr. Anselm Kühle, stellvertretender Geschäftsführer des Internationalen Fußball Instituts (IFI) mit Sitz in München gab in der interaktiven und inspirierenden Keynote wertvolle Einblicke in den Umgang mit schwierigen Personen. Seine praxisnahen Tipps und anschaulichen Beispiele boten den Teilnehmer:innen wertvolle Werkzeuge für den beruflichen Alltag. Ein besonderer Höhepunkt des Nachmittages war die Ehrung langjähriger Unternehmer:innen. Für ihren unermüdbaren Einsatz und ihre Pionierarbeit erhielten die Jubilare viel Applaus und Anerkennung. Genügend Zeit blieb zu guter Letzt auch zum Netzwerken.

Books



GELASSENHEIT UND STÄRKE DURCH RESILIENZ

In „Resilienz2go – ein Weg zu innerer Gelassenheit“ bündelt der Autor und Resilienzexperte Andreas Herz sein Wissen über und seine Erfahrungen mit Resilienz zu einem unterhaltsamen und inspirierenden Kompendium der inneren Ruhe und Kraft. Die Devise: Resilienz kann erlernt und trainiert werden.

„Dieses Buch ist mehr als ein Ratgeber – es ist eine Reise in die Tiefen der inneren Stärke und der Resilienz“, sagt Herz über sein neues Buch. Der Autor hat selbst bereits in jungen Jahren eine bewegende und herausfordernde Erfahrung durchlebt: den Kampf gegen eine schwere Krebserkrankung, der ihn dazu brachte, seine Widerstandskraft auf allen Ebenen neu zu definieren. Diese Lebensgeschichte, kombiniert mit seinem Studium buddhistischer Wissenschaften beim Dalai Lama, hat ihn dazu inspiriert, unter dem Brand „HERZResilienz“ ein einzigartiges Training zu entwickeln. In diesem Buch verbindet Herz westliche Ansätze mit der Weisheit östlicher Traditionen und bietet praktische Werkzeuge und tiefgehende Einsichten, die Leserinnen und Leser auch in ihrem eigenen Lebensalltag anwenden können. In „Resilienz2go – ein Weg zu innerer Gelassenheit“ beleuchtet Andreas Herz die wesentlichen Grundlagen von Resilienz und präsentiert Methoden und Strategien, um zu innerer Gelassenheit und Stärke zu gelangen.

- **Meditation und Achtsamkeit:** Methoden, die helfen, innere Ruhe, Klarheit und Gelassenheit zu entwickeln.
- **Herzresilienz:** innovative Ansätze zur Verbindung emotionaler Stärke und körperlicher Gesundheit.
- **Körperliche Resilienz:** Tipps zur Förderung physischer Gesundheit und Vitalität, inspiriert von interkulturellen Ansätzen.
- **Soziale Resilienz:** die Bedeutung unterstützender Netzwerke und Beziehungen für ein erfülltes Leben.
- **Mentale Resilienz:** Strategien, um Herausforderungen mit Stärke und Entschlossenheit zu begegnen.

Mit seiner einzigartigen Verbindung von persönlicher Erfahrung und interkulturellem Wissen vermittelt dieses Buch eine inspirierende Botschaft der Hoffnung und Stärke. Leserinnen und Leser werden dazu ermutigt, ihre eigene Resilienz aktiv zu entwickeln und die Herausforderungen des Lebens mit Mut, Zuversicht und innerer Balance zu meistern. In diesem Sinne erweist sich „Resilienz2go – ein Weg zu innerer Gelassenheit“ als Begleiter für alle, die in einer komplexen Welt nach ganzheitlichem Wachstum und innerer Freiheit streben.

Andreas Herz: Resilienz2go – ein Weg zu innerer Gelassenheit, 2. Auflage, epubli-Verlag, 13 Euro. Zu beziehen über Fachhandel sowie Online-Buchhandel.

„Atme und lass sein.“

JON KABAT-ZINN

Kontakt



BURGENLAND

Robert-Graf-Platz 1
7000 Eisenstadt
T 05/90907-3120
F 05/90907-3115
E marlene.wiedenhofer@wkbgl.at
<https://www.wko.at/bgl/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



KÄRNTEN

Europaplatz 1
9021 Klagenfurt am Wörthersee
T 05 90 90 4 160
F 05 90 904 164
E innungsgruppe7@wkk.or.at
<https://www.wko.at/ktn/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



NIEDERÖSTERREICH

Wirtschaftskammer-Platz 1
3100 St. Pölten
T +43 2742 851-19190
F +43 2742 851-19199
E dienstleister.gesundheit@wknoe.at
<https://www.wko.at/noe/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



OBERÖSTERREICH

Hessenplatz 3
4020 Linz
T 05/90909-4145
F 05/90909-4149
E pb@wkoee.at
<https://www.wko.at/ooe/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



SALZBURG

Julius-Raab-Platz 1
5027 Salzburg
T 0662 8888 279
F 0662 8888 679279
E lebensberater@wks.at
<http://wko.at/sbg/lsbundpb>



STIERMARK

Körblergasse 111-113
8010 Graz
T 0316/601-530
F 0316/601-424
E dienstleister@wkstmk.at
<https://www.wko.at/stmk/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



TIROL

Wilhelm-Greil-Straße 7
6020 Innsbruck
T 05 90 90 5-1284
F 05 90 90 5-51284
E pp@wktiro.at
<https://www.wko.at/tirol/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



VORARLBERG

Wichnergasse 9
6800 Feldkirch
T 05522/305-279
F 05522/305-143
E Beratung@wkv.at
<https://www.wko.at/vlbg/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



WIEN

Straße der Wiener Wirtschaft 1
1020 Wien
T +43 1 514 50 2302
F 01 514 50 92302
E personenberatung@wkw.at
<http://www.wko.at/wien/personenberatung>

