

# Lebe

AUSGABE 17  
Juli 2026

**Das Magazin  
der Lebens- und  
Sozialberatung**

## **16 / *Toxische Dynamiken***

Gespielte Freundlichkeit,  
Narzissmus & Co: wie damit in  
Beratungen umgehen?

•

## **19 / *Leben auf Sicht***

Psychosoziale Beratung als Navi  
für Hirn & Herz: der neue Podcast  
dreier LSB-Fachgruppen

•

## **6 & 9 / *Frauen beraten***

Wechseljahre, Zyklus-Power und  
Co: Hormonelle Veränderungen  
begleiten Frauen ein Leben lang

•

## **28 / *Supervision***

Wie strukturierte Selbstreflexion  
neue Perspektiven eröffnet

## Fachgruppenobfrauen und Fachgruppenobmänner



**Ing. Mag. Harald Zumpf**  
Fachgruppenobmann  
Burgenland



**KommR Irene Mitterbacher**  
Fachgruppenobfrau  
Kärnten



**Robert Pozdena**  
Fachgruppenobmann  
Niederösterreich



**KommR Mag. Franz Landerl**  
Fachgruppenobfrau-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

## WER PRÄVENTION MEINT, MUSS LSB SAGEN



Gewerbliche Lebens- und Sozialberatung (LSB) ist längst kein „weiches“ Zusatzangebot im Gesundheitsumfeld mehr, sondern eine volkswirtschaftlich und gesellschaftlich bedeutsame Größe. Laut Statistik Austria gab Österreich 2024 rund 57,8 Milliarden Euro für Gesundheit aus – knapp 12 Prozent des BIP. Doch nach wie vor fließen nur ein paar bescheidene Prozent dieser enormen Summe, seien es drei oder vier, direkt in Prävention und Gesundheitsförderung. Genau hier liegt die strategische Bedeutung von Lebens- und Sozialberatung: Sie setzt dort an, wo Gesundheit „entsteht“ – im Alltag, im Verhalten und in der psychischen Stabilität von Menschen.

Die Belastungen, denen sich Menschen ausgesetzt sehen, steigen weiter. Laut Statistik Austria gab es 2024 mehr als sechs Millionen Krankenstandsfälle in Österreich, durchschnittlich 15,1 Krankenstandstage pro erwerbstätiger Person. Besonders psychische Belastungen entwickeln sich immer mehr zu einem erheblichen Risikofaktor. Gleichzeitig sind die Schwellen zur medizinischen Versorgung gerade in diesem Bereich nach wie vor hoch.

Doch genau da kann Lebens- und Sozialberatung bereits im Vorfeld ansetzen – präventiv. Psychosoziale Beratung unterstützt Menschen frühzeitig, bevor Krisen eskalieren. Ernährungsberatung wirkt präventiv gegen chronische Erkrankungen wie Diabetes, Adipositas oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sportwissenschaftliche Beratung macht Bewegung zu einer alltagstauglichen Gesundheitsstrategie – evidenzbasiert, individuell und nachhaltig. Prävention bedeutet dabei nicht Verzicht, sondern Bereicherung und bringt eine Verlängerung gesunder Lebensjahre.

Ein Gesundheitssystem, das überwiegend auf Reparatur statt auf Prävention setzt, wird langfristig weder finanzierbar noch personell bewältigbar sein. Österreich zählt bereits heute zu den Ländern mit den höchsten Gesundheitsausgaben Europas. Gleichzeitig steigen chronische Erkrankungen, psychische Belastungen und Langzeitkrankenstände weiter an. Doch wie kann eine Trendumkehr gelingen?

Lebens- und Sozialberatung zeichnet sich durch ihre besondere Nähe zur Lebensrealität der Menschen aus. Lebens- und Sozialberater:innen arbeiten niederschwellig, lösungsorientiert und integrativ. Sie verbinden wissenschaftliche Erkenntnisse mit konkreter Umsetzbarkeit. Während viele Systeme erst reagieren, wenn Krankheit bereits manifest ist, arbeitet LSB präventiv. Genau diese Fähigkeit, Menschen frühzeitig zu erreichen und nachhaltig in Veränderungsprozessen zu begleiten, macht LSB zu einer bedeutenden Ressource in einer nachhaltigen Gesundheitsversorgung. Wer Prävention ernst meint, muss Lebens- und Sozialberatung stärken. Nicht als Konkurrenz zu medizinischen Angeboten, sondern als deren wirksame Ergänzung. Für die Gesellschaft bedeutet das mehr Gesundheitskompetenz, mehr Eigenverantwortung und letztlich mehr Lebensqualität.

Ich lade Sie erneut herzlich ein, „Lebe“ als Magazinplattform zu nutzen, um Ihre fachliche Expertise, Ihre Erkenntnisse, Erfahrungen und Projekte mit Kolleg:innen zu teilen, aber auch einer breiteren Öffentlichkeit vorzustellen. Fordern Sie gerne auch das Handout mit den wichtigsten Informationen für Autor:innen an.

**KommR Irene Mitterbacher**  
*Obfrau des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung*

**BEITRÄGE UND  
ANREGUNGEN AN:**  
[lebe@cfauland.at](mailto:lebe@cfauland.at)

# INHALT

## 6 WECHSELJAHRE

Hormonelle Veränderungen begleiten Frauen fast ein Leben lang. Die Wechseljahre markieren dabei eine Schlüsselphase, in der unterschiedliche Facetten des Frauseins unerwartet ins Wanken geraten können. Wertschätzende Begleitung und hormonelles Verständnis öffnen Wege zu neuer Klarheit und Handlungsspielräumen.



## 9 ZYKLUS-POWER

Zyklusorientiertes Arbeiten als Selbstständige. Der Menstruationszyklus ist kein monatliches Störsignal. Zyklusorientiertes Arbeiten bewirkt mehr, als viele denken. Wenn Frauen im Rhythmus ihrer Hormone arbeiten statt dagegen, gestalten sie ihre Selbstständigkeit effektiver und mit mehr Leichtigkeit.

## 13 RICHTIG ODER FALSCH

In der Lebens- und Sozialberatung begegnen wir häufig Menschen, die nach Klarheit suchen – oft im Sinn von Eindeutigkeit. Die Erwartung lautet nicht selten: Sagen Sie mir, was richtig ist. Situationen sind jedoch selten eindeutig im Sinne von richtig oder falsch, stellte der Psychosoziale Berater und Mediator Wilfried Schuster während seiner Tätigkeit im Polizeidienst fest.

## 16 GESPIELTE FREUNDLICHKEIT

Toxische Dynamiken – ein Thema, das viele Beratungen unbemerkt prägt. Gerade weil keine offenen Grenzverletzungen auftreten, bleiben solche Dynamiken lange unbeannt – mit erheblichen Auswirkungen auf Selbstvertrauen und Orientierung der Betroffenen. Wie man narzisstische Dynamiken erkennen kann, ohne zu diagnostizieren – Impulse für Beratung und soziale Arbeit.



## 19 LSB-PODCAST

„Leben auf Sicht – Psychosoziale Beratung als Navi für Hirn & Herz: Unter diesem Titel macht ein von den Berufsgruppen Psychosoziale Beratung in Tirol, Vorarlberg und Salzburg produzierter Podcast ab nun die Arbeit der Psychosozialen Beratung hörbar – fachlich fundiert, empathisch und professionell produziert.

## 22 EMOTIONALE BLOCKADEN

Die sieben häufigsten emotionalen Blockaden – warum wir oft nicht das Leben führen, das wir uns wünschen. In ihrem unter dem Pseudonym Mary Fox veröffentlichten Buch „Glücklichsein für Ungeübte – 365 Tage zu einem neuen Ich“ zeigt die Psychosoziale Beraterin Maria Wörndl, wie sich diese Glückblockaden überwinden lassen.

## 26 INTRINSISCHE MOTIVATION

Eine der wichtigsten Fragen, die wir uns im Leben stellen können, lautet: Warum tue ich eigentlich, was ich tue? Tue ich es, weil ich daran glaube, weil ich es wirklich will? Oder tue ich es, weil ich Anerkennung möchte, Erwartungen erfüllen will, Angst vor Ablehnung habe oder gelernt habe, dass man „so sein muss“? Plädoyer für einen intrinsischen Turnaround.

## 28 STRUKTURIERTE SELBSTREFLEXION

Ein Gespräch mit einer Klientin oder einem Klienten ist längst beendet und dennoch begleitet der Fall einen weiter. Gedanken tauchen erneut auf, einzelne Szenen kommen nochmals ins Bewusstsein, manchmal bleibt auch ein diffuses Gefühl zurück, dass etwas noch nicht ganz verstanden wurde. Wie strukturierte Selbstreflexion in der Supervision neue Perspektiven eröffnen kann.

## 30 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 Klientinnen und Klienten ankommt. In dieser Ausgabe: Stephanie Niederhuber, die in Wien lebt und dort auch als Psychosoziale Beraterin tätig ist.

## 33 LSB-KONGRESS 2026

„Die Kunst des Navigierens“: Unter diesem Titel widmet sich ein von den Berufsgruppen für Psychosoziale Beratung in Tirol, Vorarlberg und Salzburg gemeinsam veranstalteter Kongress in Innsbruck am 15. Oktober 2026 der Frage, warum Psychosoziale Beratung in Zeiten der Transformation unverzichtbar ist.



## 36 ENTSPANNUNGSMETHODEN

In der Psychosozialen Beratung stoßen wir immer wieder auf Klient:innen, deren kognitiver Zugang durch Stress, Grübeln oder „Gedankenkreisen“ gedrosselt ist. In Form von gezielten Interventionen könnten hier Entspannungsmethoden als Wohlfühlelement hilfreich wirken.

## 39 IN SICHERHEIT

In Sicherheit sein an verschiedenen Lebensschauplätzen wie Familie, Schule, Arbeitsplatz oder unter Freund:innen und in Peergroups, frei von Machtspielen, verbaler Manipulation und Grenzüberschreitungen. Oft helfen Bücher bei der Einordnung.



## 42 MENTORINGPROGRAMM

Ein neues Mentoringprogramm der LSB-Fachgruppe Tirol unterstützt Psychosoziale Berater:innen beim Start in die Selbstständigkeit. Ziel: Berufseinsteiger:innen unternehmerisch zu stärken und die professionelle Positionierung der Psychosozialen Beratung weiter auszubauen.

## 45 SCHAUFENSTER

Initiativen, Projekte, Erfolge – LSB im Blickpunkt.

## 50 BUCHVORSTELLUNGEN

Neues von Lebens- und Sozialberater:innen.



Teilen auch Sie Ihre Expertise, Ihre Erfahrungen und Ihre Erkenntnisse als LSB mit einer breiten LSB-Community und der interessierten Öffentlichkeit: Veröffentlichen Sie Ihren Beitrag im LSB-Magazin LEBE!

Fordern Sie hier die Guidelines für Autor:innen an: [wolfgangwildner@gmx.at](mailto:wolfgangwildner@gmx.at)



**LEBE -  
Das Magazin  
VON LSB  
FÜR LSB**

LSB - POWER FÜRS LEBEN

» PSYCHOSOZIALE BERATUNG

» ERNÄHRUNGSBERATUNG

» SPORTWISSENSCHAFTLICHE BERATUNG

### IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber:  
Wirtschaftskammer Österreich  
Fachverband Personenberatung  
und Personenbetreuung  
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien  
[www.lebensberater.at](http://www.lebensberater.at)

**Redaktionelle Betreuung:** Dr. Wolfgang Wildner  
**Layout/Design:** DI (FH), B.A. Irene Fauland,  
kreativnetzwerk.at  
**Druck:** Druckhaus Thalerhof GesmbH  
**Fotos:** Falls nicht anders angeführt: Fotos von  
Adobe Stock, Pexels (S. 19, 20, 51)



# WECHSELJAHRE IM BERATUNGSRAUM - WENN HORMONE MITSPRECHEN DÜRFEN

**Hormonelle Veränderungen begleiten Frauen fast ein Leben lang und beeinflussen Energie, Entscheidungen und Wohlbefinden maßgeblich und tiefgreifend. Die Wechseljahre markieren dabei eine Schlüsselphase, in der unterschiedliche Facetten des Frauseins unerwartet ins Wanken geraten können. Wertschätzende Begleitung und hormonelles Verständnis öffnen Wege zu neuer Klarheit und Handlungsspielräumen.**

VON EVI HELLWEGER \*

## MENOPAUSE

**H**ormongesundheit und die Wechseljahre werden vielfach aus einer medizinischen Perspektive betrachtet, obwohl die Basis hormoneller Balance in unserem Lebensstil und den täglichen Entscheidungen liegt – in Ernährung, Gedankenmustern, Gewohnheiten und im Umgang mit anderen Menschen. Wer die Wirkung der Hormone im Alltag beobachtet, erkennt: Hormonelle Gesundheit und Lebensqualität gehen Hand in Hand – wird eine Säule vernachlässigt, gerät auch die andere aus dem Gleichgewicht. In der Psychosozialen Beratung und Supervision sitzt das Thema Hormongesundheit oft unausgesprochen am Tisch und mischt dennoch spürbar mit.

### EINE UMBRUCHPHASE MITTEN IM LEBEN

Frauen durchlaufen hormonelle Schwankungen in

Pubertät, Zyklus und Schwangerschaft. Die letzte große und zugleich längste hormonelle Umbauphase – die Wechseljahre – beginnt meist früher als angenommen, oft bereits ab Mitte 30, wenn die Eizellqualität langsam nachlässt. Viele Frauen trifft diese Phase unvorbereitet, mitten im aktivsten Berufs- und Privatleben.

„Ich war belastbar – und plötzlich ist alles zu viel.“

„Mein Körper macht sich bemerkbar – Bewegung fühlt sich nun anstrengend an.“

„Ich habe das Gefühl, nicht mehr ich selbst zu sein.“

Solche Sätze höre ich in meiner Arbeit mit Frauen immer häufiger. Sie kommen mit Themen wie Erschöpfung, Reizbarkeit, Schlafproblemen oder dem nagenden Gefühl, den eigenen inneren Kompass verloren zu haben. All das ist in der Beratungspraxis vertraut – und

doch ist es möglich, dass bislang bewährte Strategien nicht mehr in der gewohnten Weise wirken.

### WENN ERPROBTE ERKLÄRUNGEN AN IHRE GRENZEN STOSSEN

In der Praxis werden diese Symptome oft als Lebenskrise oder anhaltende Belastungsreaktion verstanden. Die psychische Überforderung ist real – und zugleich bleibt ein wesentlicher Aspekt in vielen Fällen unberücksichtigt: langfristige und mitunter heftige hormonelle Veränderungen, wie sie besonders in der Perimenopause, dem High-Noon der Wechseljahre, auftreten. Beratung greift fachlich an vielen Stellen, stößt jedoch an ihre Grenzen, weil ein zentraler Zusammenhang unsichtbar bleibt.

### HORMONGESUNDHEIT ALS TEIL GANZHEITLICHER GESUNDHEIT

Es wird deutlich, wie eng Hormongesundheit mit ganzheitlicher Gesundheit verbunden ist. Das Hormonsys-

tem steht in ständigem Austausch mit dem Nerven-, Verdauungs-, Entgiftungs- und Stoffwechselsystem. Gerät dieses fein abgestimmte Orchester auch nur minimal aus dem Takt, wirkt sich das nicht nur körperlich aus, sondern macht sich auch unmittelbar im mentalen und emotionalen Empfinden bemerkbar.

Hormone sind körpereigene Botenstoffe, die zentrale Prozesse im Körper steuern und regulieren. Sie beeinflussen Energie, Stimmung, Schlaf, Stressverarbeitung und den gesamten Metabolismus. Dabei agieren sie nicht isoliert, sondern entfalten ihre Wirkung über das Zusammenspiel mit körperlichen Reaktionen, emotionalem und mentalem Erleben sowie sozialen Interaktionen. Ein ganzheitlicher Blick ist deshalb entscheidend: Erst wenn diese Ebenen gemeinsam betrachtet werden, lassen sich Orientierung und Entlastung finden.



WECHSELJAHRE

### WECHSELJAHRE ALS BIOGRAFISCHE SCHWELLENZEIT

Die Wechseljahre fallen häufig in eine Lebensphase, die von Umbrüchen geprägt ist: Rollen verändern sich, berufliche Neuorientierungen stehen an, Erwartungen wollen losgelassen, Grenzen neu gezogen und innere Ressourcen verhandelt werden. Nicht selten stellt sich dabei die Identitätsfrage: Wer bin ich als Frau – jetzt?

Diese Übergangsphase ist keine Krankheit, sondern eine natürliche Neuordnung mitten im Alltag. Biologische Rhythmen sind weder Defizite noch Störungen, sondern Ausdruck menschlicher Physiologie – individuell, dynamisch und sinnvoll. Im Beratungskontext zeigen sich diese Prozesse meist in erhöhter Emotionalität, körperlichen Veränderungen oder dem Gefühl, innerem und äußerem Druck nicht mehr standhalten zu können. Diese Erfahrungen brauchen Einordnung und Begleitung in einem sicheren, wertfreien Raum.

Lebens- und Sozialberatung kann hier ein verbindender Ort sein, in dem Unsicherheiten einen Namen bekommen und Frauen sich trauen, Fragen zu stellen, Bedenken zu teilen und all dem, was diese Lebensphase mit sich bringt, achtsam zu begegnen.

### KURZ ERKLÄRT: PHASEN DER WECHSELJAHRE

Die Wechseljahre werden gern mit der Menopause gleichgesetzt. Tatsächlich bezeichnet diese lediglich den Tag der allerletzten Regelblutung. Die Wechseljahre selbst können sich über viele Jahre, wenn nicht sogar Jahrzehnte erstrecken und gliedern sich in:

**Prämenopause:** Sie kann bereits ab Mitte/Ende 30 einsetzen und zeigt sich zunächst in subtilen Zyklusveränderungen durch sinkende Progesteronspiegel und unregelmäßige Eisprünge – häufig begleitet von diffusen, schwer einzuordnenden Symptomen.

**Perimenopause:** Eine länger andauernde Phase vor der Menopause, geprägt von turbulenten hormonellen Schwankungen – insbesondere stark variierenden Öst-

rogenspiegeln –, die mit teils intensiven körperlichen wie psychischen Symptomen einhergehen können.

**Postmenopause:** Sie beginnt nach der Menopause und kann bis ans Lebensende andauern. Der Organismus stabilisiert sich auf einem dauerhaft niedrigen Hormon-niveau, an das sich Körper und Psyche schrittweise anpassen – häufig begleitet von einer deutlichen Verbesserung des Wohlbefindens.

#### BERATUNG ALS BEGLEITENDER RAUM

Für Berater:innen ist eine differenzierte Betrachtung wesentlich: Symptome finden Gehör, ohne sie zu pathologisieren oder zu bagatellisieren. Nicht jede Veränderung in dieser Lebensphase ist hormonell bedingt – auch Nährstoffmängel, andere Erkrankungen oder ein stark beanspruchender Alltag – geprägt von Beruf, Familie und Care-Arbeit – können ähnliche Beschwerden auslösen. Beratung ersetzt keine medizinische Diagnostik, sie bietet Orientierung und stärkt Gesundheitskompetenz.

In der Praxis bedeutet das, Symptome ernst zu nehmen, eine medizinische Abklärung anzuregen und Menschen ressourcenorientiert durch Entscheidungs- und Veränderungsprozesse zu begleiten. Der Fokus liegt dabei nicht auf Optimierung, sondern auf Selbstführung: dem Wahrnehmen eigener Grenzen, dem bewussten Gestalten von Rhythmen und der Entwicklung einer wohlwollenden Haltung gegenüber dem eigenen Körper.



Foto: Gerd Eder

\* **MAG. EVI HELLWEGER**, in den Südtiroler Bergen aufgewachsen und in der Welt zu Hause, verbindet Evi Hellweger globale Wirtschaftserfahrung mit einem tiefen Verständnis für hormonelle Gesundheit. Nach Stationen als Marketing Managerin in New York, Berlin und Madrid arbeitet sie heute als Coachin und Supervisorin in Wien, Südtirol sowie international. Ihre große Leidenschaft gilt den Wechseljahren und der hormonellen Gesundheit von Frauen – auch am Arbeitsplatz. Dazu hält sie Vorträge und leitet Workshops auf Deutsch, Englisch und Spanisch. [www.hellerweg.com](http://www.hellerweg.com)

**LinkedIn:** [www.linkedin.com/in/evi-hellweger-heller-weg-9375827](https://www.linkedin.com/in/evi-hellweger-heller-weg-9375827)  
**Facebook:** [www.facebook.com/evi.hellweger](https://www.facebook.com/evi.hellweger)  
**Instagram:** [www.instagram.com/hellerweg\\_evihellweger](https://www.instagram.com/hellerweg_evihellweger)

#### GESELLSCHAFTLICHE UND ARBEITSWELTLICHE DIMENSION

Wechseljahre betreffen nicht nur einzelne Frauen oder ein vermeintlich homogenes weibliches Kollektiv, sondern durchziehen alle Bereiche der Gesellschaft – mit spürbaren Auswirkungen bis in Arbeitskontexte und Organisationen. Aktuelle österreichische Erhebungen zeigen, dass Wechseljahresbeschwerden deutliche Konsequenzen auf das Erwerbsleben haben: Rund 21 Prozent der betroffenen Frauen reduzieren ihre Arbeitszeit, etwa 14 Prozent der Frauen über 55 denken über einen frühzeitigen Rückzug aus dem Berufsleben nach oder haben diesen bereits umgesetzt. Diese Zahlen verweisen nicht nur auf individuellen Leidensdruck, sondern auch auf strukturellen Handlungsbedarf.

Sobald biologische Zusammenhänge verständlich erklärt werden, sinken Scham und Abwertung. Schweigen erzeugt Druck, Worte schaffen Handlungsspielräume. Männer zeigen sich in solchen Prozessen oft offen und neugierig – nicht zuletzt, weil sie erkennen, dass hormonelle Veränderungen sich nicht isoliert vollziehen, sondern Beziehungen, Zusammenarbeit und gemeinsame Lebensrealitäten mitprägen.

In Zeiten von Fachkräftemangel und demografischem Wandel wird deutlich, dass Frauen in den Wechseljahren nicht von der beruflichen Bildfläche verschwinden werden – im Gegenteil. Es braucht ein Umdenken – weg vom Defizit-Narrativ, hin zu einer Kompetenzgeschichte, in der Erfahrung, Lust auf berufliche Herausforderungen und fachliche Souveränität sichtbar werden.

#### EIN NEUBEGINN JENSEITS DES TABUS

Noch nie waren Frauen ab 50 so gesund, aktiv, attraktiv und erfolgreich wie heute. Lange standen die Wechseljahre unter dem Zeichen des Mangels. Tatsächlich markieren sie für viele Frauen eine Phase der Klärung und Neuorientierung – die Segel für die zweite Lebenshälfte werden neu gehisst. In schlaflosen Nächten kristallisiert sich gern heraus, was wirklich wichtig ist. Nach den Jahren des dichten Östrogennebels im Gehirn öffnet sich nicht selten der Blick auf die eigenen, lange zurückgestellten Bedürfnisse.

Wenn Hormone im Beratungsraum mitsprechen dürfen, entstehen Verständnis, Tiefe und oft auch Leichtigkeit. Für die Lebens- und Sozialberatung liegt darin eine besondere Chance: Frauen in einer sensiblen Lebensphase kompetent, wertschätzend und ganzheitlich zu begleiten – als Ort der Entstigmatisierung einer so natürlichen, aber noch immer unterschätzten Lebensphase.

# MIT ZYKLUS-POWER DURCH DEINEN BUSINESSALLTAG

**Zyklusorientiertes Arbeiten bewirkt mehr, als du denkst. Wenn du im Rhythmus deiner Hormone arbeitest statt dagegen, gestaltest du deine Selbstständigkeit effektiver und mit mehr Leichtigkeit: zyklusorientiertes Arbeiten als Selbstständige.**

VON RICARDA THIELE \*

**D**er Menstruationszyklus ist kein monatliches Störsignal. Ganz im Gegenteil: Unser Zyklus macht uns einzigartig und bietet uns faszinierende Möglichkeiten, unser Potenzial voll auszuschöpfen. Es ist ein Rhythmus, der uns körperlich und emotional wirksam durch den Alltag trägt. Frauen und Menschen mit Menstruationszyklus durchlaufen hormonelle Veränderungen, die Energie, Konzentration, Stimmung und Kreativität beeinflussen. Für selbstständige Frauen ist dieses Wissen besonders wertvoll: Wer auf den eigenen Zyklus hört, kann besser planen, effektiv arbeiten, sich gezielter Pausen erlauben und hört vor allem auf, ständig gegen sich selbst zu agieren. Zykluswissen ist in der Selbstständigkeit kein Nice-to-have, sondern ein Werkzeug für Selbstführung, das dich darin unterstützt, nicht auszubrennen, sondern kraftvoll und motiviert zu arbeiten.

**ZYKLUSWISSEN BEGINNT MIT DEM BLICK NACH INNEN**

Es geht darum, wie du dich mit deinem Zyklus fühlst: körperlich, mental, psychisch und sozial. Ein gesunder Zyklus ist sehr individuell. Auch in der Länge. Die wenigsten haben 28-Tage-Zyklen. Gesunde Zyklen dauern zwischen 23 bis 36 Tagen. Außerdem gibt dir dein Zyklus Infos über deine Gesundheit: starke Regelschmerzen, immer wiederkehrende Stimmungstiefs oder heftige PMS-Symptome sind nicht normal. Es sind Zeichen, die dir dein Körper sendet und die oft auf ein hormonelles Ungleichgewicht hindeuten. Stress spielt in deinem hormonellen Regelkreis eine zentrale Rolle, denn das Stresshormon Cortisol greift direkt in die feine Steuerung deiner Geschlechtshormone ein und kann so den Zyklus nachhaltig durcheinanderbringen und Schmerzen, Erschöpfung u.v.m. verursachen.

**Zykluswissen ist in der Selbstständigkeit kein Nice-to-have, sondern ein Werkzeug für Selbstführung, das dich darin unterstützt, nicht auszubrennen, sondern kraftvoll und motiviert zu arbeiten.**



Zyklusgesundheit zeigt sich nicht nur daran, wie du dich in den Tagen vor oder während deiner Periode fühlst – dein Zyklus ist mehr, als zu bluten oder eben nicht zu bluten, – sondern wie du durch deinen Zyklus navigierst. Wie fühlst du dich heute? Wie ist dein Schlaf? Wie selbstkritisch gehst du mit dir um? Bist du gerne unter Menschen? Hast du Konzentrationsprobleme? Die Symptome, die dir dein Körper zeigt, sind keine Störungen, sondern Kommunikationsangebote!

**DIE VIER ZYKLUSPHASEN UND IHRE VERSCHIEDENEN STÄRKEN UND BEDÜRFNISSE**

Der Zyklus verläuft in vier hormonell geprägten Phasen. Keine davon ist besser oder schlechter, denn jede bringt eigene Qualitäten mit. Wenn du sie kennst, kannst du deine Arbeit entsprechend gestalten. Nicht jede Phase ist geeignet für intensives Social-Media-Marketing, Vorträge, Brainstorming oder um Projekte umzusetzen. Und das ist völlig in Ordnung. Deine Zyklusphasen sind eine Einladung zur Selbstbeobachtung und ein Spiegel deiner hormonellen Realität. Wir sind halt hormonesteuert. Und das kannst du effektiv für dich nutzen.

**MENSTRUATION: RÜCKZUG UND REFLEXION**

Ein neuer Zyklus beginnt. Dein Körper braucht mehr Ruhe. Deine Hormone sind ziemlich reduziert, dadurch siehst du klarer, was noch passt und was nicht. Während du blutest, ist eine gute Zeit, um deine To-do-Liste zu überarbeiten, neu zu priorisieren und loszulassen (was ja dein Körper in diesen Tagen auch tut, indem er Gebärmutterschleimhaut loslässt). Die Phase eignet sich hervorragend, um den vergangenen Monat zu reflektieren und den neuen zu planen. Viele fühlen sich eher introvertiert, daher bietet es sich an, mehr von zu Hause aus zu arbeiten. In deinen Beratungen bist du weniger energiegeladent, dafür klarer und intuitiver. Ein Tag mit mehreren Beratungsgesprächen hintereinander ist jedoch keine gute Idee. Starte deinen neuen Zyklus nicht direkt mit Überforderung!

**EIREIFUNGSPHASE: ENERGIE IM AUFBAU**

Deine Östrogene fahren hoch und du spürst, dass Kraft und Antrieb wieder da sind. Du fühlst dich wohler in deinem Körper. Deine Ideen sprudeln und du bist absolut bereit, um ins Tun zu gehen. Du kannst nun sehr produktiv arbeiten. In deinen Beratungen nutzt du mehr kreative Methoden, probierst auch gerne etwas aus. Die Eireifungsphase ist die richtige Zeit für Brainstorming, um Konzepte zu schreiben, Content zu produzieren, Angebote in Umsetzung zu bringen und dich sichtbar zu machen.



**Zyklusorientiert zu arbeiten verändert mehr, als du denkst:**

1. Du nutzt deine Energie dort, wo sie wirklich wirksam ist.
2. Du gönnst dir Pausen ohne schlechtes Gewissen, weil du weißt, warum du sie brauchst.
3. Du arbeitest stimmiger, weil du dich nicht mehr ständig übergehst.
4. Du triffst Entscheidungen bewusster, weil du dein Inneres besser kennst.
5. Dein Business wächst, weil du klar ausgerichtet bist.

**EISPRUNGPHASE: POWER UND SICHTBARKEIT**

Du bist in deiner sozialsten und leistungsfähigsten Version. Östrogene und Testosteron pushen dich. Du bist kontaktfreudig, sprachlich stark und souverän. Du traust dir vieles zu und herausfordernde Situationen wie z. B. Sales- oder Konfliktgespräche fühlen sich absolut machbar an. Deine Eisprungzeit ist die richtige Zeit, um umzusetzen: gute Reels aufzunehmen, zu Netzwerken, Vorträge oder Workshops zu halten usw. In deinen Beratungsgesprächen wirkst du empowernd und mit deiner geistigen Schärfe umso kompetenter.

**LUTEALPHASE: FOKUSSIEREN UND GRENZEN SETZEN**

Du ziehst dich leicht zurück, spürst weniger Energie, bist aber voll fokussiert in Einzelgesprächen und hast einen guten Blick für Details. Progesteron bewirkt, dass du mehr bei dir und weniger im Außen bist. Es macht dich empfindsamer. Das heißt auch, dass du Belastungen und Stress anders wahrnimmst. Ein Zuviel davon begünstigt in der Folge auch schmerzhaftere Perioden. Insbesondere einige Tage vor der nächsten Periode können sehr herausfordernd sein, denn du fühlst dich nebelig im Kopf, hast Wortfindungsstörungen, Heiß-

hungerattacken und bist unendlich selbstkritisch und hart zu dir selbst. Nicht selten hinterfragen wir in dieser Phase alles, was wir tun: unser Business, unsere Partner:innenschaft, unsere Ziele ... Es hilft, diese Gefühle einordnen zu können und dich selbst vielleicht nicht ganz so ernst zu nehmen. Die Lutealphase ist super, um „Bürokram“ abzuwickeln, die Buchhaltung zu erledigen und dir viele Pausen zu gönnen.

In diesen zyklischen Abläufen liegt eine enorme Kraft: Wenn wir aufhören, uns gegen sie zu wehren oder sie zu ignorieren, werden sie zu Verbündeten. Sie helfen uns, ehrlicher mit uns selbst zu sein und dadurch klarer und gesünder zu leben. Und effektiver unser Business zu gestalten.

**ZYKLISCH ZU ARBEITEN, HEISST, DICH SELBST ERNST ZU NEHMEN**

Als Selbstständige bist du für alles zuständig und das macht es umso wichtiger, deine eigenen Rhythmen zu kennen und zu achten. Du planst nicht mehr gegen dich, sondern mit dir. Du musst nicht deinen gesamten Alltag am Zyklus ausrichten, aber wenn 70 bis 80 Prozent

**Zyklisch zu leben und zu arbeiten, bedeutet, Verantwortung zu übernehmen, nicht nur für deine Aufgaben, sondern auch für dich. Das ist kein Luxus, sondern Grundlage nachhaltiger Selbstständigkeit.**

deiner Planung im Einklang mit deinen hormonellen Wellen sind, brauchst du für die restlichen 20 Prozent deutlich weniger Kompensation. Du nutzt deine Kraft dann, wenn sie am größten ist, und gönnst dir Pausen, wenn du sie brauchst.

**ZYKLUSORIENTIERT ZU ARBEITEN VERÄNDERT MEHR, ALS DU DENKST:**

1. Du nutzt deine Energie dort, wo sie wirklich wirksam ist.
2. Du gönnst dir Pausen ohne schlechtes Gewissen, weil du weißt, warum du sie brauchst.
3. Du arbeitest stimmiger, weil du dich nicht mehr ständig übergehst.
4. Du triffst Entscheidungen bewusster, weil du dein Inneres besser kennst.
5. Dein Business wächst, weil du klar ausgerichtet bist.

**ZYKLUSBEOBACHTUNG ALS TOOL DER SELBSTFÜHRUNG**

Zyklusbeobachtung ist kein Projekt, denn sie beginnt im Alltag. Zum Beispiel mit einem Zyklus-Journaling. Schreibe ein paar Worte in deinen Kalender oder dein Tagebuch, nutze eine Zyklus-Tracking-App oder ein Zyklusrad. Trage – am besten am Abend – ein, welcher Zyklustag heute ist, wie es dir geht (Stimmung, Energielevel, ggf. Symptome) und ob du deinen Erwartungen heute gerecht geworden bist. Diese kleinen Notizen sind Gold wert, denn sie sind der Anfang von echtem Körperwissen. Durch deine täglichen Eintragungen entwickelst du ein Gespür für deine persönlichen Zyklusphasen und damit für deine eigenen Stärken und Bedürfnisse. Nach einigen Monaten erkennst du nicht nur, wann deine hochproduktiven Phasen sind und wann du mehr Pausen einplanen solltest, sondern du lernst, dir selbst mehr zu vertrauen, und das verändert nicht nur deinen Alltag, sondern dein gesamtes (Arbeits-)Leben.

**ZYKLUSWISSEN IST NICHT PRIVAT, ES IST POLITISCH**  
Meiner Meinung nach ist zyklisch zu leben auch ein

feministischer Akt: Es bedeutet, den eigenen Körper ernst zu nehmen. Und das in einer (Arbeits-)Welt, die genau das nicht tut. Wenn wir anfangen, unsere Bedürfnisse sichtbar zu machen, verändern wir nicht nur unsere Arbeitsweise, sondern auch die Erzählung davon, wie „weibliche“ Leistung aussieht.

**FAZIT: DU MUSST NICHT IMMER GLEICH FUNKTIONIEREN**

Zyklisch zu leben und zu arbeiten, bedeutet, Verantwortung zu übernehmen, nicht nur für deine Aufgaben, sondern auch für dich. Das ist kein Luxus, sondern Grundlage nachhaltiger Selbstständigkeit. Dein Zyklus macht dich einzigartig und bietet dir faszinierende Möglichkeiten, dein Potenzial voll auszuschöpfen. Das ist eine Stärke. Nutze sie!



\* **RICARDA THIELE, MA**, lebt und arbeitet in Graz, Psychosoziale Beraterin, spezialisiert auf Sexualität, Zyklus und Wechseljahre. Sie berät Frauen und queere Menschen im Einzel- und Paarsetting. Zudem bietet sie Workshops und Vorträge an. Sie ist zertifizierte Sexual- sowie Traumafachberaterin, Zyklus- und Wechseljahreberaterin, Kink und Poly Aware Professionell und hat vor vielen Jahren Soziale Arbeit und Gender Studies studiert.  
[www.kokon-perspektiven.at](http://www.kokon-perspektiven.at)

Foto: Wolfgang Kogler

**Quellen:**

Maisie Hill (2020): Superpower Periode. Wie Sie Ihren Zyklus richtig verstehen und seinen Rhythmus für sich nutzen. VAK Verlag  
 Miriam Stark (2023): Natural Flow. Wie du die Psychologie deines Zyklus für dich nutzt. Bastei Verlag  
 Schmuck, Anne (2024): Meinen Zyklus lesen und verstehen. Zyklusbewusst leben. Hormone in Balance bringen. Hilfe bei Menstruationsbeschwerden, PMS und PCOS. Trias Verlag  
 Aus dem Internet: Biresaw Wassihun Alemu, Michael Waller, Leigh R. Tooth (2025): <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844025018559>



**Warum Umwege in die Lebens- und Sozialberatung ein Vorteil sein können.**

VON WILFRIED SCHUSTER \*

**M**eine polizeiliche Tätigkeit und begleitende Sonderausbildungen führten mich früh in Bereiche, in denen menschliches Verhalten nicht mehr eindeutig erklärbar ist. Es waren Situationen, die selten angekündigt kommen und meist dort stattfinden, wo Ordnung an ihre Grenzen stößt: in familiären Eskalationen, psychischen Ausnahmelagen, existenziellen Krisen. Ich habe mich bewusst für diese Arbeitsfelder interessiert – nicht aus Neugier auf das Extreme, sondern aus

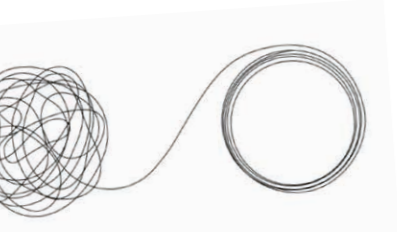
dem Wunsch heraus, zu verstehen, was Menschen in solchen Momenten bewegt.

Was mir dort begegnete, war selten eindeutig und fast nie lösbar im Sinne von richtig oder falsch. Entscheidungen mussten getroffen werden, oft unter Zeitdruck, manchmal mit unvollständigen Informationen, fast immer mit widersprüchlichen Bedürfnissen und Wahrnehmungen aller Beteiligten. Rückblickend war es weniger das Eingreifen selbst, das prägend wirkte, als die Erfahrung, wie brüchig klare Zuschreibungen von Schuld, Verantwortung oder Wahrheit sein können.

Viele dieser Erfahrungen wirken bis heute nach. Weniger als Bilder, sondern als Haltung: vorsichtig, neugierig und misstrauisch gegenüber schnellen Lösungen. Diese Haltung begleitet mich inzwischen in der Lebens- und Sozialberatung ebenso wie in der Mediation und prägt meinen Zugang zur Arbeit mit Menschen.

**VOM EINGREIFEN ZUM BEGLEITEN**

Im polizeilichen Alltag steht das Handeln im Vordergrund. Situationen verlangen eine Entscheidung – oft rasch, manchmal unter Druck, eingebettet in ein Geflecht aus Erwartungen, Rollen und unvorhersehbaren Entwicklungen. Auch wenn Gespräche, Deeskalation und Vermittlung Teil der Arbeit sind, bleibt der Rahmen klar: Es gibt Zuständigkeiten, Befugnisse und Erwartungen an ein Ergebnis. Dieses Selbstverständnis von Verantwortung hat mich lange getragen – und mich zugleich an Grenzen geführt.



**Mit der Zeit wurde mir bewusst, dass viele Konflikte nicht an einem Mangel an Ordnung scheitern, sondern an einem Übermaß davon. Wo Regeln greifen, ohne dass die dahinterliegenden Bedürfnisse gesehen werden, entsteht zwar kurzfristig Ruhe, aber selten nachhaltige Klärung. In manchen Einsätzen ließ sich beobachten, dass ein formell korrektes Eingreifen zwar die Situation beendete, der eigentliche Konflikt jedoch unverändert bestehen blieb – oft nur verlagert oder vertagt.**

Mit der Zeit wurde mir bewusst, dass viele Konflikte nicht an einem Mangel an Ordnung scheitern, sondern an einem Übermaß davon. Wo Regeln greifen, ohne dass die dahinterliegenden Bedürfnisse gesehen werden, entsteht zwar kurzfristig Ruhe, aber selten nachhaltige Klärung. In manchen Einsätzen ließ sich beobachten, dass ein formell korrektes Eingreifen zwar die Situation beendete, der eigentliche Konflikt jedoch unverändert bestehen blieb – oft nur verlagert oder vertagt.

Der Schritt in die Mediation und später in die Lebens- und Sozialberatung bedeutete daher keinen Bruch, son-

dern eine – für mich logische – Verschiebung der Perspektive. Statt einzugreifen, ging es zunehmend darum, auszuhalten. Statt Lösungen vorzugeben, Räume zu öffnen, in denen unterschiedliche Wirklichkeiten nebeneinander stehen dürfen. Dieser Rollenwechsel war anspruchsvoll, gerade weil er Verzicht verlangt: auf Deutungshoheit, auf schnelle Entscheidungen, auf das Gefühl, etwas „erledigt“ zu haben.

Mit diesem Rollenwechsel veränderte sich auch mein Verständnis von Kompetenz. In der polizeilichen Arbeit liegt sie notwendigerweise bei den handelnden Polizist:innen. In der Beratung dagegen nicht. Hier geht es nicht darum, selbst die Kompetenz zu sein, sondern darum, Menschen darin zu unterstützen, ihre eigene wieder wahrzunehmen. Diese Haltung bildet einen zentralen Grundgedanken hypnosystemischer Arbeit: Veränderung entsteht nicht durch Vorgaben von außen, sondern durch das Aktivieren vorhandener Möglichkeiten und Entscheidungsspielräume der Klient:innen.

Rückblickend betrachte ich diesen Umweg nicht als Bruch, sondern als Erfahrungsschatz. Vieles von dem, was ich in früheren beruflichen Kontexten gelernt habe, lässt sich nicht eins zu eins übertragen – aber es hilft, Situationen einzuordnen, Spannungen auszuhalten und vorschnelle Deutungen zu vermeiden.

**GRAUSTUFEN STATT REZEPTE**

In der Lebens- und Sozialberatung begegnen mir immer wieder Menschen, die nach Klarheit suchen – oft im Sinn von Eindeutigkeit. Die Erwartung lautet nicht selten: Sagen Sie mir, was richtig ist. Diese Sehnsucht ist nachvollziehbar, gerade wenn Belastung, Erschöpfung oder innere Zerrissenheit den Blick verengen. Gerade darin liegt – insbesondere aus hypnosystemischer Sicht – eine zentrale Chance professioneller Beratung, wenn innere Muster, Beziehungskontexte und Handlungsspielräume gemeinsam in den Blick kommen.

Meine Erfahrungen aus früheren beruflichen Kontexten haben mich gelehrt, wie trügerisch einfache Antworten sein können. Konflikte entstehen selten aus einem einzelnen Fehlverhalten, sondern aus Konstellationen: aus inneren Spannungen ebenso wie aus Beziehungen, Loyalitäten, Prägungen, Erwartungen und nicht ausgesprochenen Bedürfnissen. Wer hier vorschnell ordnet, reduziert Komplexität und läuft Gefahr, Wesentliches zu übersehen.

Beratung verstehe ich daher weniger als das Liefern von Lösungen, sondern als gemeinsames Erkunden von Möglichkeitsräumen. Graustufen sind dabei kein



## Publikationen als Autor:

- » Dornröschens Lektion – Wie Konfliktvermeidung uns in den Schlaf versetzt und wie wir aufwachen können
- » Kompass für eine lösungsorientierte Zukunft – Methoden und Visionen für Beratung, Mediation und Resilienzentwicklung
- » INSIGHT3D – Wo Worte nicht reichen®: Systemische Figurenaufstellungen mit projektiver Bedeutung

Mangel an Klarheit, sondern Ausdruck von Realität. Sie erlauben Bewegung, Perspektivwechsel und Entwicklung. Gerade dort, wo kein eindeutiges „So ist es richtig“ existiert, entsteht oft der größte Spielraum für Veränderung.

Diese Haltung bedeutet nicht Beliebigkeit. Sie verlangt im Gegenteil ein hohes Maß an Präsenz, Selbstreflexion und professioneller Zurückhaltung. Entscheidungen dürfen reifen, Widersprüche dürfen bestehen bleiben, Ambivalenzen ausgesprochen werden. Beratung wird damit zu einem Prozess, der nicht beschleunigt, sondern vertieft.

**WENN ERFAHRUNG ZUR HALTUNG WIRD**

Ein nicht klassischer Werdegang bringt neben Ressourcen auch Herausforderungen mit sich. Erfahrungen aus früheren Tätigkeiten wirken nach – bewusst und unbewusst. Für mich war es daher wesentlich, diesen Erfahrungsschatz nicht unreflektiert in die Beratung zu tragen, sondern ihn immer wieder zu prüfen: Was davon hilft und was gehört hier nicht mehr her?

Aus dieser Auseinandersetzung entwickelte sich schrittweise eine hypnosystemische Orientierung, die innere Prozesse, Beziehungsmuster und Kontextbedingungen gleichermaßen berücksichtigt. Entscheidend ist dabei weniger, was war, als die Frage, wohin Entwicklung möglich ist. Vergangenheit und Gegenwart werden nicht getrennt betrachtet, sondern im Hinblick auf zukünftige Handlungsspielräume neu eingeordnet.

In der Praxis zeigt sich immer wieder, dass Klient:innen weniger an Techniken interessiert sind als an Haltung. Sie spüren sehr genau, ob jemand bereit ist, Unsicherheit auszuhalten, ohne sie sofort auflösen zu wollen. Erfahrung wird dann hilfreich, wenn sie nicht dominiert, sondern dient – als Resonanzraum, nicht als Maßstab.



\* **WILFRIED SCHUSTER, DIPL. BO**, Lebens- und Sozialberater, Mediator; Einzel- und Paarberatung, Mediation, Besuchsbegleitung im familienrechtlichen Kontext, Supervision, Zukunfts- und Ressourcenorientierung, Arbeit mit Graustufen und Ambivalenzen; hypnosystemisch orientierte Beratung; Einsatz systemischer Figurenaufstellungen mit projektiver Bedeutung (INSIGHT3D – Wo Worte nicht reichen®), unter anderem mit der Figur des „Geistes“ als Symbol für Perspektivwechsel, Übergänge und nicht Sichtbares. Langjährige Tätigkeit in der Polizeiarbeit mit Schwerpunkt auf Konflikt- und Ausnahmesituationen; anschließender Wechsel in Mediation und Psychosoziale Beratung mit hypnosystemischer Ausrichtung. Fachliche Zusammenarbeit: „INSIGHT3D – Wo Worte nicht reichen®“ in Zusammenarbeit mit Mag. Dr. Kristin Ritter. [www.3gespraeche.at](http://www.3gespraeche.at)

# SOZIAL - BIS DIE MASKE FÄLLT: WENN FREUNDLICHKEIT NUR GESPIELT IST



**Narzisstische Dynamiken erkennen, ohne zu diagnostizieren - Impulse für Beratung und soziale Arbeit.**

VON DENISE ROFFELSEN \*

Viele Menschen suchen Beratung auf, wenn Belastungen zunehmen oder eine Krise droht. Häufig gibt es zu Beginn kein klar benanntes Problem, sondern eher ein diffuses Gefühl von Irritation oder innerer Leere. Typische Aussagen sind: „Ich verstehe es nicht.“ - „Was mache ich falsch?“ - „Ich fühle mich leer.“ Dies markiert oft den Beginn eines gemeinsamen Suchens nach Klarheit, Entlastung und neuen Perspektiven. In der Beratung wird dann häufig an Stressbewältigung, Abgrenzung oder Selbstwert gearbeitet. Diese Ansätze können entlastend wirken, treffen jedoch nicht immer den Kern des Problems.

## **TOXISCHE DYNAMIKEN: WARUM DIESES THEMA VIELE BERATUNGEN UNBEMERKT PRÄGT**

Ein Teil dieser Unsicherheiten entsteht im Kontakt mit Menschen, die nach außen freundlich, empathisch oder kompetent wirken, im direkten Miteinander jedoch subtil verunsichern oder manipulieren. Gerade weil keine offenen Grenzverletzungen, keine eskalierenden Konflikte und keine offensichtliche Gewalt auftreten, bleiben solche Dynamiken lange unbenannt - mit erheblichen Auswirkungen auf Selbstvertrauen und Orientierung der Betroffenen.

## **EIN PERSÖNLICHER AUSGANGSPUNKT - UND SEINE FACHLICHE RELEVANZ**

Vor etwa acht Jahren machte ich in einem beruflichen Kontext eine prägende Erfahrung. Eine neue Kollegin trat unserem Team bei und wirkte zunächst empathisch, fachlich versiert und hilfsbereit. Die Zusammenarbeit verlief scheinbar reibungslos, dennoch stellte sich bei mir ein anhaltendes Unbehagen ein.

Mit der Zeit wurden wiederkehrende Muster sichtbar: widersprüchliche Anweisungen, abgestrittene Aussagen („Das habe ich nie gesagt“) und subtile Verdrehungen von Inhalten. Während ich zunehmend an meiner eigenen fachlichen Kompetenz zweifelte, erschien die Kollegin nach außen als besonders unterstützende Führungskraft. Auch von Leitungsebene wurde die Situation zunächst als Kommunikationsproblem eingeordnet. Um mein inneres Unbehagen einordnen zu können, begann ich, Situationen zu dokumentieren. Dadurch wurde deutlich, dass ihr öffentliches Auftreten nicht mit ihrem Verhalten im Hintergrund übereinstimmte. Informationen wurden zurückgehalten, Aussagen verdreht - stets mit dem Ziel, selbst positiv zu erscheinen. Je klarer mir diese Muster wurden, desto angespannter und belastender entwickelte sich die Situation. Eine konstruktive Zusammenarbeit war schließlich nicht mehr möglich, weshalb ich kündigte.

Jahre später zeigte sich ein ähnliches Muster erneut. Diese Wiederholung verdeutlichte, dass toxische Dynamiken sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext keine Ausnahme darstellen. Entscheidend ist, wie früh sie erkannt werden. Mit zunehmender Erfahrung wird es möglich, der eigenen Wahrnehmung mehr zu vertrauen, Situationen bewusster zu beobachten und Handlungsoptionen abzuwägen, statt unmittelbar emotional zu reagieren.

Ziel ist dabei nicht, andere zu entlarven oder zu pathologisieren, sondern Menschen darin zu stärken, ihre Wahrnehmung zu stabilisieren und ihre Handlungsspielräume bewusst zu nutzen. Dieses Vertrauen in die eigenen Beobachtungen bildet eine zentrale Grundlage für selbstbewusstes und konstruktives Handeln in komplexen, belastenden Situationen.

## **GASLIGHTING - WENN CHARMANTES VERHALTEN VERUNSICHERT**

Viele Menschen begegnen Personen, die nach außen freundlich, zugewandt und überzeugend wirken, im direkten Kontakt jedoch Unsicherheit, Selbstzweifel oder emotionale Erschöpfung erzeugen. Diese Dynamiken finden sich in Partnerschaften, Familien und Arbeitskontexten. Sie bleiben oft lange unerkannt, entfalten jedoch eine erhebliche psychische Wirkung. Auch in der Beratung begegnen uns solche Muster regelmäßig. Manchmal ist die toxische Person selbst Teil des Settings, häufiger begleiten wir Klient:innen, die subtiler Manipulation ausgesetzt sind. Diese Prozesse sind nicht nur für Betroffene, sondern auch für Fachkräfte nicht immer sofort erkennbar. Ein Beispiel aus der Beratung: Ein Mann suchte Unterstützung, weil er sich in seiner Partnerschaft zunehmend verunsichert fühlte. Seine Partnerin betonte, sie wolle lediglich Missverständnisse klären. Bereits im Erstgespräch zeigte sich jedoch ein wiederkehrendes Muster: Seine Wahrnehmung wurde systematisch infrage gestellt, emotionale Reaktionen abgewertet und Verantwortung konsequent auf ihn verschoben. Typische Situationen waren etwa: „Du übertreibst mal wieder, das ist doch nicht so schlimm.“ - „Du bist einfach zu sensibel, ich habe doch nichts Falsches gesagt.“ - „So habe ich das nicht gesagt, das hast du falsch verstanden.“ - „Du bist so empfindlich, ich kann ja nichts richtig machen.“ - „Du bist nur eifersüchtig, das ist lächerlich.“ Die Wirkung war schleichend: Sein Selbstvertrauen nahm ab, seine emotionale Stabilität geriet ins Wanken

**Viele Menschen begegnen Personen, die nach außen freundlich, zugewandt und überzeugend wirken, im direkten Kontakt jedoch Unsicherheit, Selbstzweifel oder emotionale Erschöpfung erzeugen. Diese Dynamiken finden sich in Partnerschaften, Familien und Arbeitskontexten.**

und die wechselnde Freundlichkeit seiner Partnerin erzeugte eine trügerische Hoffnung auf Verbesserung. Gleichzeitig wuchs eine emotionale Abhängigkeit. Diese Form gezielter Wahrnehmungsverunsicherung wird als Gaslighting bezeichnet. Dabei werden Erinnerungen, Gefühle und Eindrücke systematisch infrage gestellt, sodass Betroffene beginnen, sich selbst zu misstrauen.

## **DIE DYNAMIK VON GASLIGHTING VERSTEHEN**

Gaslighting ist eine subtile, aber äußerst wirksame Form der Manipulation. Sie wird häufig von Menschen eingesetzt, die Kontrolle, Macht oder Bewunderung anstreben - oft im Zusammenhang mit narzisstischen Persönlichkeitszügen, ohne dass daraus automatisch eine Diagnose abzuleiten ist.

Typische Merkmale von Gaslighting-Dynamiken sind:

- » subtile Abwertungen bei gleichzeitiger Freundlichkeit,
- » das wiederholte Infragestellen der Wahrnehmung anderer,
- » konsequente Schuldumkehr und Verantwortungsver-schiebung,
- » ein Wechsel zwischen Nähe und Rückzug,
- » geringe Bereitschaft zur Selbstreflexion.

Nach außen wirken diese Personen häufig charmant, hilfsbereit und kompetent. Problematische Muster werden daher oft als Missverständnisse oder Kommunikationsprobleme interpretiert. Die Wirkung entwickelt sich über die Zeit: Selbstvertrauen wird untergraben, sachliche Kritik als Angriff erlebt, eigene Bedürfnisse verlieren an Bedeutung. Die Ambivalenz aus Zuwendung und Rückzug erzeugt eine emotionale Bindung, die Veränderung erschwert und Autonomie zunehmend einschränkt. Theoretisch lässt sich Gaslighting als

kontrollierende Interaktionsstrategie verstehen, bei der Realität verzerrt und Unsicherheit gezielt erzeugt wird. Wer diese Mechanismen erkennt, kann Manipulation benennen, innere Orientierung zurückgewinnen und bewusster handeln.

**WER IST BESONDERS BETROFFEN?**

Toxische Dynamiken entstehen nicht zufällig, jedoch auch nicht aufgrund persönlicher Schwäche. Entscheidend sind Beziehungskonstellationen, in denen Manipulation und emotionale Abhängigkeit möglich werden. Häufig betroffen sind Menschen mit ausgeprägter Empathie, hohem Verantwortungsgefühl und einem starken Bedürfnis nach Harmonie. Sie reflektieren ihr Verhalten, übernehmen Verantwortung für Beziehungen und hinterfragen sich selbst – grundsätzlich gesunde Eigenschaften, die in toxischen Kontexten jedoch gezielt ausgenutzt werden können. Auch frühere Erfahrungen mit Grenzverletzungen oder stark leistungsorientierte Rollen, etwa im beruflichen Umfeld, können dazu beitragen, dass problematische Dynamiken länger toleriert oder nicht eindeutig benannt werden.

**GASLIGHTING IN DER BERATUNG ERKENNEN UND HANDLUNGSFÄHIG MACHEN**

Für die Beratung bedeutet dies: Es geht nicht darum, Betroffene als anfällig einzuordnen, sondern ihre Wahrnehmung zu stabilisieren und toxische Muster von gesunder Selbstreflexion zu unterscheiden.

Toxische Dynamiken entstehen im Zusammenspiel – nicht durch die Persönlichkeit der Betroffenen allein. Ein zentraler erster Schritt ist die Validierung der Wahrnehmung: „Ihre Unsicherheit entsteht durch das Verhalten der anderen Person – nicht durch Sie selbst.“ Darauf aufbauend können Handlungsspielräume entwickelt werden: Stärkung des Selbstvertrauens, bewusste Grenzsetzung, Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und selbstbestimmtes Handeln ohne Schuldgefühle. Berater:innen sollten dabei typische Fallstricke vermeiden:

- » die Verantwortung für die Situation bei den Klient:innen zu suchen,
- » Manipulationen zu verharmlosen oder zu bagatellisieren,
- » Neutralität mit Gleichbehandlung zu verwechseln, obwohl das Verhalten einer Person klar problematisch ist.

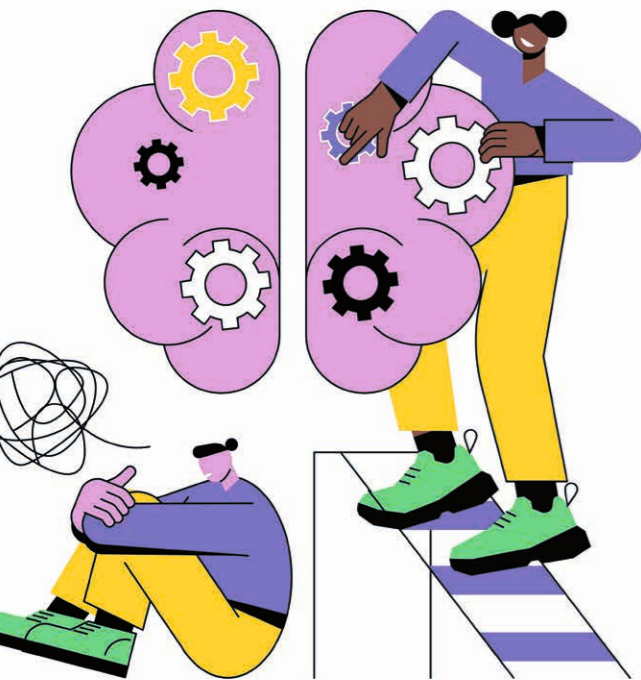
Auch gut gemeinte Fragen wie „Was könnten Sie anders machen?“ können in solchen Kontexten zusätzlichen Druck erzeugen und die Unsicherheit verstärken. Hilfreich ist es, konkrete Alltagssituationen gemeinsam zu reflektieren: Welche Aussagen oder Handlungen lösen Unsicherheit aus? Wie reagieren Sie emotional darauf? Welche Möglichkeiten der Abgrenzung oder alternativen Handlung gibt es? So wird die Wahrnehmung der Klient:innen gestärkt und sie gewinnen Schritt für Schritt mehr Klarheit, Sicherheit und Handlungskompetenz.



*\* DENISE ROFFELSEN, MSc, BA, ausgebildete Sozialarbeiterin, Psychosoziale Beraterin und Autorin mit Selbsterfahrung im Umgang mit toxischen Personen. „Weil ich es selbst erlebt habe, weiß ich, wie schmerzhaft und herausfordernd es ist, sich aus solchen Dynamiken zu lösen – und wie tief heilsam es sein kann, endlich gesehen und verstanden zu werden. Ich habe Bücher über diese Dynamiken geschrieben, mich intensiv mit den psychologischen Hintergründen beschäftigt und mein Wissen so aufbereitet, dass es Betroffenen und Fachpersonen wirklich Halt und Orientierung gibt, sei es in der Einzelberatung, in Workshops, in Supervisionen oder in einem Zertifikatskurs.“*

[www.D-Roffelsen.com](http://www.D-Roffelsen.com)

Foto: beige.still



# LEBEN AUF SICHT: PSYCHOSOZIALE BERATUNG ALS NAVI FÜR HIRN & HERZ

**Mit „Leben auf Sicht – Psychosoziale Beratung als Navi für Hirn & Herz“ entsteht ein Podcast, der unserer Berufsgruppe eine hörbare Stimme gibt. Das gemeinsame Projekt der Berufsgruppen Psychosoziale Beratung in Tirol, Vorarlberg und Salzburg möchte fachlich fundiert, empathisch und professionell produziert die Arbeit der Psychosozialen Beratung hörbar, für Zuhörer auch „erlebbar“ machen und damit das Berufsbild vor dem Hintergrund der neuen Ausbildungsverordnung stärken und diesem mehr Gewicht geben.**

VON BERNHARD MORITZ \*  
(für die Fachgruppenobleute der Psychosozialen Berater:innen Tirol, Vorarlberg und Salzburg)

**P** psychosoziale Beratung arbeitet mit Gespräch, Beziehung, Struktur und Orientierung. Genau deshalb passt das Podcast-Format sehr gut zu unserem Beruf. Während klassische Werbung Aufmerksamkeit in wenigen Sekunden erzeugen muss, kann ein Podcast etwas anderes leisten: Er schafft Zeit, Vertrauen und Nähe. Er erklärt, statt nur zu behaupten. Er begleitet, statt bloß zu unterbrechen. Und er macht jene professionelle Haltung und Arbeit hörbar, die Psychosoziale Beratung auszeichnet.

Mit „Leben auf Sicht“ wird unser Berufsbild nicht abstrakt beschrieben, sondern konkret erfahrbar: Anhand eines konkreten Fallbeispiels aus den Themenbereichen Überforderung, Beziehung, Familie, Trauer, berufliche Belastung, Neuorientierung oder innere Unordnung wird sowohl die Arbeit als auch die Person der jeweiligen Psychosozialen Berater:in in den Mittelpunkt gestellt.

**POSITIVES FEEDBACK**

Wie sehr ein Podcast diese Qualität transportieren kann, zeigt das Feedback von **Barbara Kaufmann**, Moderatorin und Gastgeberin des Podcasts: Die



Autorin und Filmemacherin beschreibt ihre Begegnung mit der Psychosozialen Beratung als echten „Eye-Opener“. Besonders beeindruckt habe sie, dass in den Gesprächen nie pathologisierend über Klientinnen und Klienten gesprochen wurde. Menschen würden nicht auf Diagnosen reduziert, sondern als Personen ernst genommen, die mit einem Anliegen kommen und wieder Orientierung gewinnen wollen.

In Erinnerung geblieben ist ihr das Bild eines Wollknäuels aus verschiedenfarbigen Fäden, das in der Beratung gemeinsam entwirrt wird. Ebenso die Aussage „**wahrnehmen, ohne zu werten**“. Gerade bei Themen, die mit Scham, Schuld oder Verunsicherung verbunden sind, wurde für sie spürbar, wie entlastend und zugleich klar Psychosoziale Beratung arbeiten kann. Genau das macht der Podcast hörbar: nicht nur, was psychosoziale Beratung ist, sondern wie das Selbstverständnis der psychosozialen Beratung aussieht und welches Menschenbild die Beratung, vor allem aber auch die Berater:in auszeichnet.

Barbara Kaufmann bringt dafür eine besondere Außen-sicht mit. Sie studierte an der Filmakademie Wien Regie und Drehbuch, arbeitete unter anderem für Radio Ö1, Datum, Presse am Sonntag, Falter, die NZZ Österreich, den Kurier, ORF, ATV und SWR2 Essay und wurde vielfach ausgezeichnet. Wenn eine erfahrene Medienfrau Psychosoziale Beratung als effizient, empathisch, respektvoll und zeitgemäß erlebt, gleichzeitig dieses Berufsbild nicht kennt, dann ist das ein wichtiger Beitrag für die öffentliche Wahrnehmung unseres Berufs.

#### PROFESSIONELLE GESTALTUNG

Podcasts wirken technisch leicht herstellbar, sind aber nur dann stark, wenn sie professionell konzipiert und produziert werden. Ein Mikrofon allein macht noch kein tragfähiges Format. Es braucht redaktionelle Klarheit, gute Gesprächsführung, erkennbare Dramaturgie, sauberen Ton, Verlässlichkeit und eine Verbreitung, die Menschen auch erreicht.

Deshalb ist für uns die Zusammenarbeit mit **Missing Link Media** und **Stefan Lassnig** für „Leben auf Sicht“ so wichtig. Lassnig wurde von „Österreichs Journalist:in“ als „Medienmanager des Jahres“ ausgezeichnet, gilt als Podcast-Pionier und ist seit 2018 geschäftsführender Gesellschafter von Missing Link Media, einem der größten österreichischen Podcast-Netzwerke. Für ein sensibles Thema wie Psychosoziale Beratung ist das mehr als ein Produktionsdetail: Es ist ein Qualitätsversprechen.

Stefan Lassnig bringt die Eignung des Mediums treffend auf den Punkt: Podcasthörerinnen und -hörer wollen in der Regel „schlauer werden“, sind bereit, Zeit in Medienkonsum zu investieren und tiefer in Themen einzusteigen. Gleichzeitig ist Podcast ein On-Demand-Medium, das genutzt werden kann, wann, wo und auf welcher Plattform die Hörerin oder der Hörer möchte. Genau das macht den Podcast für Psychosoziale Beratung so passend: Er verbindet fachliche Tiefe mit zeitlicher Freiheit und erreicht Menschen in ihrem eigenen Rhythmus.

Der **Online-Audio-Monitor Austria 2025** bestätigt diese Passung. Podcasts sind in Österreich längst kein Nischenmedium mehr: 43 Prozent der Bevölkerung ab 15 Jahren nutzen Podcasts oder Radiosendungen zum Nachhören zumindest gelegentlich, 35 Prozent mindestens monatlich. Besonders stark ist die Nutzung bei den 15- bis 29-Jährigen mit 57 Prozent und bei den 30- bis 49-Jährigen mit 41 Prozent. Podcasts werden vor allem deshalb geschätzt, weil sie gezielt nach Themen auswählbar, flexibel nutzbar und besonders geeignet für Fach- und Hintergrundwissen sind.

**Während klassische Werbung Aufmerksamkeit in wenigen Sekunden erzeugen muss, kann ein Podcast etwas anderes leisten: Er schafft Zeit, Vertrauen und Nähe. Er erklärt, statt nur zu behaupten. Er begleitet, statt bloß zu unterbrechen. Und er macht jene professionelle Haltung und Arbeit hörbar, die Psychosoziale Beratung auszeichnet.**



#### Der Podcast

„Leben auf Sicht – Psychosoziale Beratung als Navi für Hirn und Herz“

<https://lebenaufsicht.simplecast.com/>

Den Podcast finden Sie auch auf allen Podcast-Plattformen (Apple, Spotify, Amazon, Youtube, Overcast, Deezer, Pocket Casts)

#### STARKES MEDIUM FÜR LSB-THEMEN

Für die Psychosoziale Beratung ist das besonders relevant. Unsere Tätigkeitsfelder reichen von Motivation, Arbeitszufriedenheit, Coaching, Training, Gruppenentwicklung und Supervision über Selbstführung, Mentaltraining, Karriere, Bewerbung, Stress- und Burnout-Prophylaxe, Work-Life-Balance, Kommunikation, Konfliktberatung, Mediation und Selbsterfahrung bis hin zu Familien- und Erziehungsberatung, Diversität und Gender, Paar- und Sexualberatung, Suchtberatung, Trauer- und Verlustarbeit, Aufstellungsarbeit und Lernberatung. Genau für solche Themen ist der Podcast ein starkes Medium: weil Menschen ihn gezielt wählen, wenn sie Orientierung, Einordnung und verständliche Impulse suchen.

Auch das inhaltliche Hörverhalten passt zu unserem Berufsfeld. Unter den Podcast-Nutzenden hören 44 Prozent Infosendungen sowie Wissens- und Lernbeiträge, 42 Prozent Nachrichten und 25 Prozent Service-, Ratgeber- und Coachingformate. Bei den konkreten Podcastthemen liegen Politik und Gesellschaft mit 40 Prozent sowie Gesundheit mit 38 Prozent vorne; dazu kommen Kinder und Familie mit 16 Prozent sowie Liebe und Erotik mit 14 Prozent. Damit bewegt sich das Medium genau in jenen Lebensbereichen, in denen Psychosoziale Beratung Orientierung, Entlastung und professionelle Begleitung bietet.

Der Podcast ist damit weit mehr als ein modernes Kommunikationsformat. Er ist ein Medium, das Menschen oft schon erreicht, bevor Probleme eskalieren – in Phasen des Nachdenkens, Suchens und inneren Sortierens. Gerade darin liegt seine besondere Stärke für die Psychosoziale Beratung: Er baut Vertrauen auf, senkt Schwellen, gibt der Psychosozialen Beratung eine Öffentlichkeit und soll zeigen, wozu qualitätvolle psychosoziale Beratung in der Lage ist.



\* **BERNHARD MORITZ, MSC**, ist Obmann der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Tirol

# DIE 7 EMOTIONALEN BLOCKADEN - WARUM WIR OFT NICHT DAS LEBEN FÜHREN, DAS WIR UNS WÜNSCHEN

Mit ihrem Buch „Glücklichsein für Ungeübte - 365 Tage zu einem neuen Ich“ hat die Psychosoziale Beraterin Maria Wörndl unter dem Pseudonym Mary Fox ein umfassendes Wissens- und Praxisbuch geschrieben, das weit über einzelne Themen hinausgeht und im Grunde alle wichtigen Lebensbereiche berührt: von Beziehung, Selbstwert und Selbstfürsorge über Ängste, Prägungen und innere Muster bis hin zur Frage, wie wir überhaupt wieder in echten Kontakt mit uns selbst kommen. Im Folgenden beschreibt sie die sieben häufigsten Hürden auf dem Weg zum Glücklichsein.

VON MARIA WÖRNDL \*

In meiner täglichen Arbeit begegne ich immer wieder bestimmten emotionalen Mustern, die sich durch nahezu alle Themen ziehen, sich in unterschiedlichsten Lebensbereichen zeigen. Deshalb werde ich in diesem Artikel einen besonderen Fokus auf jene sieben emotionalen Blockaden legen, die mir in der Beratungspraxis am häufigsten begegnen und die oft wie unsichtbare Barrieren wirken, die sich durch das gesamte Leben und jede einzelne Beziehung ziehen.

Mir wird immer wieder bewusst, wie ähnlich sich viele innere Prozesse sind, auch wenn die Lebensgeschichten völlig unterschiedlich wirken, und wie oft es nicht die äußeren Umstände sind, die uns begrenzen, sondern die inneren Strukturen, die wir im Laufe unseres Lebens entwickelt haben und die uns heute, oft unbemerkt, steuern.

Gefühle sind für mich wie ein Fluss, der durch unser Leben fließt, und solange dieser Fluss ruhig und frei fließen kann, erleben wir uns als lebendig, klar und verbunden. Doch sobald Hindernisse auftauchen, wenn

sich etwas im Fluss verfängt, wenn sich etwas anstaut oder blockiert wird, entstehen Strudel, die uns nach unten ziehen können, oder ein Druck, der immer größer wird, weil das, was eigentlich fließen möchte, keinen Raum mehr hat.

Genau so entstehen emotionale Blockaden, die sich oft über Jahre hinweg entwickeln, manchmal durch Erfahrungen, manchmal durch Prägungen, manchmal auch durch Dinge, die wir uns selbst unbewusst aufgebaut haben, um uns zu schützen. Und irgendwann stehen wir dann an einem Punkt, an dem wir merken, dass wir immer wieder an denselben Themen hängen bleiben, dass wir nicht weiterkommen, dass wir uns selbst im Weg stehen, ohne genau benennen zu können, warum das so ist.

Genau aus dieser Erfahrung heraus ist mein Buch „Glücklichsein für Ungeübte“ entstanden, das Menschen über ein ganzes Jahr hinweg begleitet, nicht nur einzelne Themen zu verstehen, sondern sich selbst auf einer tieferen Ebene zu begegnen, innere Muster zu erkennen und vor allem auch zu verändern, nicht nur

im Kopf, sondern auch im Körper und im gesamten Erleben.

Denn das Leben ist in vielerlei Hinsicht ein Spiel unserer Gefühle, und wer lernt, mit ihnen umzugehen, gestaltet sein Leben bewusster, während jener, der ihnen ausgeliefert bleibt, oft das Gefühl hat, von ihnen gesteuert zu werden, ohne wirklich Einfluss nehmen zu können.

## DIE 7 EMOTIONALEN BLOCKADEN

In meiner Arbeit haben sich im Laufe der Zeit sieben zentrale Blockaden herauskristallisiert, die mir besonders häufig begegnen und die oft die Grundlage für viele weitere Themen bilden, die Menschen in die Beratung bringen.

**1. Die emotionale Ritterrüstung**  
Viele Menschen tragen eine unsichtbare Rüstung, die sie im Laufe ihres Lebens aufgebaut haben, oft aus einer ursprünglich guten Absicht heraus, nämlich sich vor Verletzung, Enttäuschung oder Schmerz zu

Gefühle sind für mich wie ein Fluss, der durch unser Leben fließt, und solange dieser Fluss ruhig und frei fließen kann, erleben wir uns als lebendig, klar und verbunden. Doch sobald Hindernisse auftauchen, wenn sich etwas im Fluss verfängt, wenn sich etwas anstaut oder blockiert wird, entstehen Strudel, die uns nach unten ziehen können, oder ein Druck, der immer größer wird, weil das, was eigentlich fließen möchte, keinen Raum mehr hat.

schützen. Doch was zunächst als Schutz gedacht war, wird mit der Zeit zu einer Belastung, die schwer auf uns liegt und uns daran hindert, wirklich in Kontakt mit uns selbst und anderen zu treten. Diese Rüstung macht uns hart, sie macht uns unbeweglich, sie nimmt uns die Leichtigkeit und sie sorgt dafür, dass wir nicht nur Schmerz weniger spüren, sondern auch Freude, Nähe und echte Verbindung kaum noch zulassen können, weil wir uns unbewusst von allem abschirmen, was uns berühren könnte.

In meinem Buch geht es deshalb nicht darum, diese Schutzmechanismen einfach abzulegen, sondern darum, eine innere Stabilität aufzubauen, die es uns ermöglicht, wieder fühlender zu werden, ohne uns selbst zu verlieren. Und genau dafür finden sich dort viele Übungen und körperzentrierte Zugänge, die diesen Prozess sanft begleiten.

## 2. Geringer Selbstwert und fehlendes Selbstvertrauen

Viele Menschen wirken nach außen stark, präsent oder sogar dominant, und gleichzeitig erleben sie sich innerlich als klein, unsicher oder nicht gut genug, was oft dazu führt, dass sie beginnen, sich über Leistung, Darstellung oder Anpassung zu definieren, anstatt aus einem echten inneren Selbstwert heraus zu handeln. Das Leben wird dann zu einer Art Bühne, auf der man versucht, etwas darzustellen, was sich innerlich nicht wirklich so anfühlt, und genau darin liegt oft eine große Erschöpfung, weil diese Form von „Selbstvertrauen“ nicht trägt.

**Viele Menschen wirken nach außen stark, präsent oder sogar dominant, und gleichzeitig erleben sie sich innerlich als klein, unsicher oder nicht gut genug, was oft dazu führt, dass sie beginnen, sich über Leistung, Darstellung oder Anpassung zu definieren, anstatt aus einem echten inneren Selbstwert heraus zu handeln. Das Leben wird dann zu einer Art Bühne, auf der man versucht, etwas darzustellen, was sich innerlich nicht wirklich so anfühlt, und genau darin liegt oft eine große Erschöpfung, weil diese Form von „Selbstvertrauen“ nicht trägt.**

Echter Selbstwert entsteht aus der Verbindung zu sich selbst, aus dem Wissen um die eigenen Werte und aus der Fähigkeit, sich selbst treu zu bleiben. Und genau hier setzt mein Buch an, indem es Menschen Schritt für Schritt dabei begleitet, sich selbst besser kennenzulernen und eine innere Stabilität aufzubauen, die nicht von äußeren Umständen abhängig ist.

## 3. Perfektionismus

Perfektionismus wirkt oft wie ein hoher Anspruch, doch in Wahrheit ist er häufig eine Form von innerem Druck, der uns daran hindert, überhaupt ins Handeln zu kommen, weil wir auf den perfekten Moment warten, auf die perfekte Vorbereitung oder darauf, uns endlich „bereit“ zu fühlen. Viele Menschen bleiben genau deshalb stehen, weil sie glauben, noch nicht gut genug zu sein, etwas noch nicht genug zu können oder noch nicht weit genug zu sein, und übersehen dabei, dass Entwicklung immer im Tun entsteht und nicht im Warten.

In meinem Buch geht es deshalb nicht um Selbstoptimierung im klassischen Sinn, sondern um gesundes Wachstum, um Entwicklung, um kleine Schritte, die realistisch sind und die tatsächlich umgesetzt werden können, sodass Veränderung nicht ein theoretisches Konzept bleibt, sondern gelebte Realität wird.

## 4. Angst vor dem Unbekannten

Ein weiterer Punkt, der mir in der Praxis immer wieder begegnet, ist die tiefe Angst vor dem Unbekannten, die dazu führt, dass Menschen lieber in einem vertrauten, wenn auch unglücklichen Zustand bleiben, anstatt den Schritt in etwas Neues zu wagen, das sich zwar vielleicht besser anfühlen könnte, aber eben auch Unsicherheit mit sich bringt. Dabei ist die Fähigkeit, zu entdecken, neugierig zu sein und neue Wege zu gehen, eigentlich tief in uns angelegt, doch durch Erfahrungen, Prägungen und oft auch durch unser Umfeld haben wir gelernt, vorsichtig zu sein und Risiken zu vermeiden.

Auch hier begleitet mein Buch dabei, diese ursprüngliche Freude am Entdecken wiederzufinden und Schritt für Schritt den Mut zu entwickeln, sich aus alten Mustern zu lösen.

## 5. Festhalten an der Vergangenheit

Viele Menschen leben innerlich stark in der Vergangenheit oder sind gleichzeitig von Zukunfts-

ängsten geprägt, wodurch sie den Kontakt zum gegenwärtigen Moment verlieren, obwohl genau dort die größte Veränderung möglich wäre. Es entsteht ein Festhalten an dem, was war, oder eine Angst vor dem, was kommen könnte, und beides verhindert, dass wir aktiv gestalten, was jetzt möglich ist.

Im Buch geht es deshalb auch darum, sich mit eigenen Prägungen auseinanderzusetzen, alte Geschichten zu erkennen und gleichzeitig wieder eine positive, lebendige Perspektive auf die Zukunft zu entwickeln.

## 6. Stress und Überforderung

Ein Zustand, der heute fast schon normal geworden ist, ist dauerhafter Stress, Überforderung und innere Anspannung, die dazu führen, dass unser Nervensystem permanent in Alarmbereitschaft ist und wir kaum noch in einen Zustand von Ruhe und Regulation zurückfinden.

Hier spielt die Arbeit mit dem Nervensystem eine zentrale Rolle, und genau deshalb fließen in mein Buch viele Erkenntnisse aus der Polyvagal-Theorie ein, die verständlich erklären, wie unser Nervensystem funktioniert und warum wir in bestimmten Situationen so reagieren, wie wir reagieren. Gleichzeitig enthält das Buch viele körperzentrierte Übungen, die dabei helfen, wieder in einen regulierten Zustand zu kommen, Stress abzubauen und die eigene innere Stabilität zu stärken.

## 7. Negative Glaubenssätze

Eine der tiefgreifendsten Blockaden sind negative innere Überzeugungen, die oft unbewusst in uns wirken und dazu führen, dass wir bestimmte Dinge gar nicht erst versuchen oder uns selbst immer wieder sabotieren. Diese Glaubenssätze entstehen oft früh im Leben und werden über Jahre hinweg verstärkt, sodass sie irgendwann als „Wahrheit“ erlebt werden, obwohl sie in Wirklichkeit nur erlernte Denk- und Bewertungsmuster sind.

In meinem Buch werden diese Muster ganz konkret angeschaut und mit vielen Übungen bearbeitet, sodass es möglich wird, sich Schritt für Schritt von diesen inneren Programmen zu lösen und neue, unterstützende Überzeugungen zu entwickeln.

## DEN INNEREN FLUSS WIEDER IN BEWEGUNG BRINGEN

All diese Blockaden haben eines gemeinsam: Sie halten etwas zurück, das eigentlich fließen möchte, unsere Gefühle, unsere Lebendigkeit, unsere Entwicklung und

### Das Buch

Mary Fox (das ist Maria Wörndl): „Glücklichsein für Ungeübte: 365-Tage-Workbook für echte Veränderung & gelebte Fülle“. Auf 520 Seiten präsentiert dieses Ende 2025 erschienene Wissens- und Praxisbuch mit 365 Impulsen, Methoden und Perspektiven, die tiefgreifende Veränderungsprozesse anstoßen und ein erfülltes, zufriedenes Leben in Fülle ermöglichen. Zu beziehen über den ausgewählten Buchhandel sowie über Amazon (Print und E-Book).



letztlich auch unser Leben selbst. „Glücklichsein für Ungeübte“ ist genau dafür gedacht, diesen inneren Prozess zu begleiten, nicht mit Druck oder schnellen Lösungen, sondern mit einem sanften, kontinuierlichen Zugang, der es ermöglicht, den eigenen „Staudamm“ Stück für Stück zu öffnen, sodass das, was sich angestaut hat, wieder in Bewegung kommen kann. Es geht darum, sich selbst besser zu verstehen, Verantwortung für das eigene Erleben zu übernehmen und die Fähigkeit zu entwickeln, sich selbst bewusst zu beeinflussen, nicht gegen sich, sondern für sich.

Wahre Veränderung beginnt nicht im Außen, sondern tief in uns, und sie geschieht in dem Moment, in dem wir bereit sind, neue Wege zu gehen, anders zu denken, anders zu fühlen und uns nicht länger von den Umständen unseres Lebens abhängig zu machen, sondern lernen, uns von innen heraus zu halten und zu regulieren, sodass Glück nicht mehr etwas ist, das wir suchen müssen, sondern etwas, das in uns entsteht, und genau dabei begleitet dich mein Buch zurück zu dir selbst.



\* **MARIA WÖRNDL**, Psychosoziale Beraterin, spezialisiert auf körperzentrierte Gestaltberatung, Methoden zur Integration belastender Erfahrungen, Krisenintervention, psychosystemische Aufstellungsarbeit und integrative Ansätze, um ganzheitliche Lösungen zu finden und nachhaltige Veränderungen zu ermöglichen. Seit 2025 selbstständig in eigener Praxis.

# SELBSTWIRKSAMKEIT AUS INTRINSISCHER MOTIVATION

Eine der wichtigsten Fragen, die wir uns im Leben stellen können, lautet: **Warum tue ich eigentlich, was ich tue? Tue ich es, weil ich daran glaube, weil ich es wirklich will? Oder tue ich es, weil ich Anerkennung möchte, Erwartungen erfüllen will, Angst vor Ablehnung habe oder gelernt habe, dass man „so sein muss“? Hier beginnt der Unterschied zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation – und dieser Unterschied entscheidet oft darüber, ob wir langfristig erfüllt, klar und erfolgreich unseren Weg gehen – oder uns ständig erschöpft, fremdgesteuert und innerlich leer fühlen.**

VON BARBARA FETZ \*

**E**xtrinsische Motivation entsteht von außen. Sie wird genährt durch Lob, Anerkennung, Status, Geld, Erwartungen oder auch durch Druck, Angst und Vergleich. Viele von uns wachsen genau in solchen Systemen auf: Sie hören: „Sei brav.“ – „Mach etwas aus dir.“ – „Was werden die anderen denken?“ – „Sei besser als die anderen.“ Unbewusst lernen wir dabei früh: Liebe, Anerkennung und Wert sind oft an Leistung, Anpassung oder Erwartungen geknüpft. Und so beginnen viele Menschen ein Leben zu führen, das zwar nach außen erfolgreich aussieht – aber innerlich nicht wirklich ihnen gehört.

Intrinsische Motivation dagegen entsteht von innen. Sie entsteht aus Überzeugung, Sinn, Neugier, Leidenschaft und aus dem Gefühl: Das bin ich. Dafür stehe ich. Das möchte ich leben. Menschen, die intrinsisch motiviert sind, handeln nicht primär für Applaus. Sie handeln, weil sie eine innere Klarheit haben. Weil sie ihre eigene Orientierung entwickelt haben und deshalb weniger äußere Bestätigung brauchen.

Und genau hier liegt ein entscheidender Unterschied: Extrinsisch motivierte Menschen fragen oft: Was erwarten andere von mir? Intrinsisch motivierte Menschen fragen: Was entspricht wirklich mir? Der eine Weg führt meist zu Anpassung und macht abhängig von äußerer Bewertung. Der andere Weg führt zu Authentizität und schafft innere Stabilität.

Und genau deshalb ist diese Erkenntnis so entscheidend: Wirkliche Umsetzungskraft entsteht fast immer aus intrinsischer Motivation. Denn wenn etwas wirklich aus dir selbst kommt, brauchst du weniger Druck, weniger Kontrolle und weniger äußere Bestätigung. Dann entstehen Energie, Ausdauer, Klarheit und dann gehst du auch weiter, wenn es schwierig wird. Nicht, weil du musst, sondern weil du willst.

Viele Menschen beginnen erst im Laufe ihres Lebens zu erkennen, wie stark sie von äußeren Erwartungen geprägt wurden – oft schon seit der Kindheit. Diese Muster zu erkennen, ist kein Vorwurf an die Vergangenheit, sondern der Beginn von Selbstführung. Die vielleicht wichtigste Frage lautet daher nicht: „Was sollte ich tun?“, sondern: „Was will ich wirklich – wenn niemand irgendwelche Erwartungen an mich hätte?“ Denn erst wenn wir beginnen, aus dieser inneren Motivation heraus zu handeln, entsteht etwas, das weit über klassischen Erfolg hinausgeht: ein Leben, das sich wirklich nach unserem eigenen anfühlt. Und genau dort beginnt echte Selbstwirksamkeit.

Vielleicht liebe ich die Berge genau deshalb so sehr. Am Berg zählt kein Applaus von außen – nur der eigene Schritt nach oben.



\* **MAG. BARBARA FETZ**, Lebens- und Sozialberaterin, Psychologische Beratung/Coach & Mediatorin, Begleitung von Familien, Kindern und Jugendlichen in herausfordernden Lebenssituationen sowie Unterstützung bei Konfliktklärung und nachhaltigen Lösungen im familiären Umfeld, [www.competence4you.at](http://www.competence4you.at)

# WENN FÄLLE NACHWIRKEN

Wie strukturierte Selbstreflexion in der Supervision neue Perspektiven eröffnen kann.

VON BIRGIT BREMER-FÖZÖ \*

**W**er in der Lebens- und Sozialberatung arbeitet, kennt diese Situation: Ein Gespräch mit einer Klientin oder einem Klienten ist längst beendet und dennoch begleitet der Fall einen weiter. Gedanken tauchen erneut auf, einzelne Szenen kommen nochmals ins Bewusstsein, manchmal bleibt auch ein diffuses Gefühl zurück, dass etwas noch nicht ganz verstanden wurde.

Gerade für uns selbstständig arbeitende Berater:innen gehört diese Erfahrung zum Alltag. Während Teams schwierige Situationen gemeinsam reflektieren können, findet ein großer Teil unserer professionellen Verarbeitung oft im eigenen inneren Dialog statt. Umso wichtiger sind Räume, in denen diese Reflexion bewusst stattfinden kann. Supervision erfüllt genau diese Funktion. Sie ermöglicht Abstand, neue Perspektiven und manchmal auch eine überraschend andere Sicht auf einen Fall. Doch was wäre, wenn es eine Art Landkarte gäbe, die diese Reflexion jederzeit möglich machen würde, unabhängig von Begleitung und Ort, ja sogar als Hilfestellung im Coachingprozess selbst? Was wäre, wenn es eine Orientierungshilfe gäbe, auf die man im Bedarfsfall zurückgreifen könnte, um neue Perspektiven und Aspekte in die Beratung aufzunehmen?

## WENN SYMPTOME SINN ERGEBEN

In meiner eigenen Arbeit hat sich eine Haltung als besonders hilfreich erwiesen, die stark von hypnosystemischen Ansätzen geprägt ist, wie sie unter anderem von Gunther Schmidt entwickelt wurden. Sie geht

davon aus, dass menschliches Verhalten, auch wenn es zunächst irritierend wirken kann, immer in einem bestimmten Zusammenhang betrachtet, in einem bestimmten Kontext Sinn ergibt. Gerade im Coaching mit Menschen, die unter chronischen Schmerz leiden, wurde mir diese Perspektive besonders deutlich.

Viele Klient:innen hatten bereits eine lange medizinische und therapeutische Geschichte hinter sich. Der Schmerz war zum zentralen Problem geworden, gegen das sie ankämpften. Im Coaching zeigte sich jedoch häufig eine andere Dynamik. Wenn der Schmerz nicht ausschließlich als Störung betrachtet wurde, sondern als mögliche Botschaft des Körpers, öffnete sich meist ein neuer Gesprächsraum. Plötzlich wurde es möglich zu fragen: „Wofür könnte dieses Symptom stehen?“ – „Welche innere Dynamik drückt sich hier vielleicht aus?“ Diese Fragen führen immer wieder zu überraschenden Einsichten und zum Ende des Kampfes gegen das Symptom.

## VOM SCHMERZCOACHING ZUR STRUKTUR DER FALLREFLEXION

Aus diesen Erfahrungen entwickelte sich im Laufe der Zeit ein Modell, das helfen kann, komplexe Situationen aus verschiedenen Blickrichtungen zu betrachten. Ursprünglich ein Tool im Kontext des Schmerzcoachings, erwies es sich jedoch bald auch in Supervision und Fallarbeit als äußerst hilfreich.

Das Modell lässt sich mit dem Akronym KISAR© beschreiben und umfasst fünf Perspektiven:

**Kontext:** In welchem Umfeld zeigt sich das Thema? Welche äußeren Rahmenbedingungen spielen eine Rolle?

**Inneres Erleben:** Was könnte die betroffenen Person innerlich bewegen, welche Gefühle oder innere Spannungen sind möglicherweise beteiligt? Wie ist das innere Erleben der Fallbringer:in, welchen Teil des Systems spiegelt es wider?

**Schutzfunktion:** Welchen Sinn könnte ein Verhalten erfüllen? Welche positive Absicht könnte dahinterstehen?

**Anteile:** Welche inneren Stimmen oder Rollen wirken in der Situation? Sowohl bei Klient:in, als auch bei Berater:in?

**Ressourcen:** Welche Fähigkeiten, Erfahrungen oder unterstützenden Faktoren können Veränderung ermöglichen?



Diese fünf Perspektiven wirken wie eine Landkarte für Reflexion. Sie können helfen, einen Fall Schritt für Schritt zu erkunden und verschiedenen Ebenen bewusst einzubeziehen.

## EINE LANDKARTE FÜR FALLBETRACHTUNG

Gerade für uns selbstständigen Lebens- und Sozialberater:innen ist ein solches Modell eine wertvolle Unterstützung. Es hilft, eigene Fälle systematisch zu reflektieren und in Supervision oder Intervision gezielt verschiedene Aspekte einzubringen. Statt ausschließlich auf Probleme zu schauen, entsteht ein differenziertes Bild der Situation. Kontextfragen werden sichtbar, innere Dynamiken verständlicher und vorhandene Ressourcen leichter erkennbar. Viele Kolleg:innen berichten, dass sich dadurch auch ihre Haltung im Coaching verändert. Wenn Verhalten nicht nur als Schwierigkeit gesehen wird, sondern als Ausdruck einer inneren Logik, entsteht mehr Neugier und weniger Druck, schnell eine Lösung finden zu müssen. Und Supervision wird dadurch zu einem echten Denkraum.

## PRAXISIMPULS

Eine einfache Möglichkeit das Modell in der eigenen Praxis zu nutzen, besteht darin, einen aktuellen Fall bewusst entlang der fünf Perspektiven zu reflektieren. Selbst während des Coachingprozesses kann es hilfreich sein, sich zu fragen:

- » In welchem der fünf KISAR©-Räume befinde ich mich gerade?
- » Welcher neuer Aspekt tut sich dadurch gerade auf?
- » Welchen Raum habe ich noch gar nicht betrachtet?

**Während Teams schwierige Situationen gemeinsam reflektieren können, findet ein großer Teil unserer professionellen Verarbeitung oft im eigenen inneren Dialog statt. Umso wichtiger sind Räume, in denen diese Reflexion bewusst stattfinden kann. Supervision erfüllt genau diese Funktion. Sie ermöglicht Abstand, neue Perspektiven und manchmal auch eine überraschend andere Sicht auf einen Fall.**



\* **DSA BIRGIT BREMER-FÖZÖ**, Sozialarbeiterin, Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin und Coach im „Coaching Atelier Krems“, Kreativpädagogin und Aufstellungsleiterin, Entwicklerin von Coachingmaterialien wie z. B. dem KISAR© -Kartenset FALL KLAR, Teamrollenkarten usw., [www.birgitbremer.at](http://www.birgitbremer.at)

Foto: beigeleitet, Birgit Bremer-Fözö

# LSB im SELBSTporträt

## Stephanie Niederhuber, MSc

Geboren in Wien, wo sie heute auch als Psychosoziale Beraterin tätig ist.

**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: Stephanie Niederhuber, die in Wien lebt und dort auch tätig ist.**

### MEIN WEG IN DIE LEBENS- UND SOZIALBERATUNG

Ein Aktenschrank mit unzähligen Hängemappen voll Zetteln, darunter ein unscheinbares Blatt mit der Job-Description für Lebens- und Sozialberatung – so hat meine eigene Geschichte in der LSB vor 20 Jahren begonnen. Im Rahmen eines Berufsorientierungskurses für Mütter fand ich LSB-Berufsbeschreibung mein eigenes Leben widergespiegelt: Schon seit frühester Kindheit hatte ich stets Menschen geholfen, ich interessierte mich für sie, konnte mich gut einfühlen und wusste meist das Passende zu sagen. Und so beschloss ich, Lebens- und Sozialberaterin zu werden. Neun Jahre später, 2015, löste ich meinen Gewerbeschein, ich wurde Supervisorin, pferdegestützte Coachin und Ausbilderin, gründete den ÖVLSB mit, begann beim Verein Second Victim mitzuarbeiten, schloss mein Masterstudium ab – aber den Kern und meine absolute Lieblingstätigkeit behielt ich dabei immer bei: Menschen in schwierigen Lebenssituationen professionell und liebevoll zu begleiten und sie dabei zu unterstützen, ihre Lösungen und Antworten zu finden.

### MEINE AUS- UND WEITERBILDUNGEN

- Diplomlehrgang Psychosoziale Beratung (ARGE Bildungsmanagement, Wien)
- Upgrade Ehe-, Familien- und Lebensberatung (ARGE Bildungsmanagement, Wien)
- Diplomlehrgang Supervision mit Schwerpunkt Systemik und Organisationen (ASYS Wien)
- Stressmanagement und Burnout-Prävention (WIFI Wien)
- Zert. Train the Trainer horsesense® pferdegestütztes Coaching (horsesense experts, Bassum)
- Zert. Diversity Management & Gender Mainstreaming (Integrationswerkstatt, Wien)
- Masterstudium Psychosoziale Beratung (ARGE Bildungsmanagement/ SFU, Wien)

### MITGLIEDSCHAFTEN

- ÖVLSB – Österreichischer Verband der Lebens- und SozialberaterInnen
- Berufsverband Ehe-, Familien- und Lebensberatung
- Verein Second Victim – Psychosoziale Unterstützung für Gesundheitsfachpersonal
- WKO-Expert:innenpool „Stressmanagement und Burnout-Prävention“

„  
Ich sehe mich als Expertin für den Weg zur Lösung, insofern findet jedwedes Thema Platz in meiner psychosozialen Praxis – ich bin einfach da bei kleinen und großen Problemen.“

- WKO-Expert:innenpool „Supervision“
- horsesense®-Netzwerk
- ÖVS Österreichische Vereinigung für Supervision

### SO ARBEITE ICH

Überwiegend systemisch-humanistisch, individuell auf das Gegenüber eingehend, hauptsächlich mit Visualisieren (Kärtchen, Flipchart) und/oder Sculpting (am liebsten mit meinen BERTS-Aufstellungsfiguren) und/oder sokratischem Dialog, im Sinne des Dreiecks Denken–Handeln–Fühlen; Fokus auf das Hier und Jetzt und „Was brauchst du gerade“; und immer mit einer großen Portion Stephanie, denn meine Persönlichkeit und sozialen und emotionalen Fähigkeiten machen den Großteil meiner positiven Wirksamkeit aus.

### MEINE SCHWERPUNKTE, MEINE ANGEBOTE, MEIN USP UND MEINE ZUGÄNGE

Ich sehe mich als Expertin für den Weg zur Lösung, insofern findet jedwedes Thema Platz in meiner psychosozialen Praxis – ich bin einfach da bei kleinen und großen Problemen. Über die Jahre habe ich mich systemisch vertieft und mit der Second-Victim-Thematik habe ich

einen inhaltlichen Schwerpunkt. Mit der pferdegestützten Beratung habe ich Hobby und Arbeit verbunden und meine Lehrtätigkeit in der LSB-Ausbildung, angehende Kolleg:innen zu begleiten, ist für mich eine weitere Herzenssache.

**MEIN UNTERNEHMERISCHER ZUGANG UND MEINE ZIELGRUPPEN**

Ich arbeite mit Einzelpersonen, Paaren und Gruppen in den Bereichen psychosoziale Beratung, Supervision, Ausbildung, ab dem Jung-Erwachsenen-Alter. Im Kontext Second Victim mit Gesundheitsfachpersonal, grundsätzlich jedoch einfach mit Menschen, die eine Lebensfrage haben und Unterstützung möchten. In der Handwerkskammer, einer Praxisgemeinschaft für Handtherapie, verstehe ich mich als psychosoziale Ergänzung des medizinischen Angebots.

**BESONDERE WEGMARKEN UND PROJEKTE**

- Mitgründung und Vorstandsmitglied des ÖVLSB
- Leiterin der psychosozialen Leitstelle im Verein Second Victim
- Senior Managerin in der WKW Initiative „Gut leben im Grätzl“
- Exklusive Lizenzpartnerin für die horsesense®-Train-the-Trainer-Ausbildung in Österreich

**WIE ICH MEINE ANGEBOTE SICHTBAR MACHE**

Website: [www.niederhuberatung.at](http://www.niederhuberatung.at),  
Social Media: @beratungs\_steph (instagram, FB), linkedIn,  
Flyer, Kooperationen, punktuell bezahlte Werbung.



**DAS BESTE KUNDENFEEDBACK EVER:**  
„Stephanie, Du warst mir eine echte Stütze, ich bin so froh, dass ich mich für Dich entschieden habe!“

**WO ICH ARBEITE UND BERATE**

Praxis, Stall, outdoor, online

**KOOPERATIONEN UND GEMEINSAME PROJEKTE MIT ANDEREN LSB ODER ANDEREN PROFESSIONEN**

ÖVLSB, 1170 Wien  
Die Handwerkskammer, 1030 Wien  
Verein Second Victim, 1190 Wien  
ERNST – European Researchers’ Network Working on Second Victims  
Gut Leben im Grätzl, WKW  
Praxiskreis.at  
Ratfinder.at

**WORAUF ES MIR BEI MEINER TÄTIGKEIT ANKOMMT – MOTTO UND LEITBILD**

Immer bestmöglich für meine Klient:innen und Teilnehmer:innen da zu sein und individuell auf sie einzugehen. Meine Arbeit soll sie wirksam unterstützen bzw. in der Ausbildung für die eigene Beratungstätigkeit gut vorbereiten. Ich bin ein stets positiver Mensch und sehe immer einen Weg, getreu meinem Motto „Inmitten der Schwierigkeiten liegen die Möglichkeiten“, das biete ich an, ohne zu drängen, denn: „Alles hat seine Zeit.“



# KONGRESS 2026: „DIE KUNST DES NAVIGIERENS“

**Warum Psychosoziale Beratung in Zeiten der Transformation unverzichtbar ist – dieser Frage widmet sich ein von den Berufsgruppen für Psychosoziale Beratung in Tirol, Vorarlberg und Salzburg gemeinsam veranstalteter Kongress in Innsbruck.**

VON BERNHARD MORITZ \*  
(für die Fachgruppenobleute der Psychosozialen Berater:innen Tirol, Vorarlberg und Salzburg)

**W**ie finden Menschen Orientierung, wenn vertraute Sicherheiten brüchig werden, alte Gewissheiten nicht mehr tragen und neue Entwicklungen kaum mehr greifbar sind? Genau an diesem Punkt setzt der Kongress „Die Kunst des Navigierens“ an, der am **15. Oktober 2026 im Festsaal der Wirtschaftskammer Innsbruck** stattfindet. Schon der Titel macht deutlich, worum es geht: um Halt in einer Zeit, die von Umbrüchen geprägt ist, und um die Frage, welche Rolle Psychosoziale Beratung dabei heute und künftig spielt. Der Kongress versteht Psychosoziale Beratung ausdrücklich als „Kompass und Resonanzraum in Zeiten der Transformation“.

Gesellschaftliche, politische und technologische Veränderungen greifen heute tief in das Leben vieler Menschen ein. Vertraute Orientierungsmuster geraten ins Wanken, Biografien werden brüchiger, Beziehungen stehen unter neuem Druck und auch berufliche Gewissheiten verlieren an Stabilität. Genau mit diesen Verschiebungen verändern sich auch die Fragen, Sorgen und Anliegen, mit denen Menschen Psychosoziale Beratung aufsuchen. Der Kongress rückt deshalb nicht nur einzelne Problemlagen in den Mittelpunkt, sondern das größere Bild:

Wie begleiten wir Menschen professionell, wenn Unsicherheit, Neuorientierung und persönliche Veränderung zum Normalzustand werden? Im Zentrum stehen dabei Reflexion, Resonanz, Resilienz und die Fähigkeit, Orientierung dort zu ermöglichen, wo das Leben unübersichtlich geworden ist.

**WENN DIE ÄUSSERE WELT UNÜBERSICHTLICH WIRD**  
Viele Menschen erleben die Gegenwart als beschleunigt, widersprüchlich und schwer einzuordnen. Was früher als stabil galt, wirkt heute oft vorläufig. Gesellschaftliche Spannungen nehmen zu, digitale Entwicklungen verändern Kommunikation, Arbeit und Beziehungen, und der Druck, sich laufend neu anzupassen, wächst. Gerade in einer solchen Situation braucht es Orte, an denen nicht sofort bewertet, vereinfacht oder funktionalisiert wird, sondern innegehalten, sortiert und verstanden werden kann.

Genau hier setzt Psychosoziale Beratung an. Sie ist mehr als eine Begleitung in akuten Krisen. Sie ist



## Psychosoziale Beratung gibt keine fertigen Landkarten aus. Aber sie hilft Menschen, Kurs zu halten, wenn das Gelände unübersichtlich geworden ist.

ein professioneller Raum, in dem Menschen Klarheit gewinnen, Ambivalenzen aushalten und neue Perspektiven entwickeln können. Wer mit diffusen Zukunftsängsten, inneren Konflikten, Identitätsfragen oder überfordernden Lebensumbrüchen ringt, braucht nicht nur Information, sondern Resonanz. Nicht nur schnelle Lösungen, sondern die Möglichkeit, das eigene Erleben wieder in einen Zusammenhang zu bringen. Der Kongress macht sichtbar, was viele Psychosoziale Berater:innen in ihrer Praxis längst erleben: dass Beratung heute weit mehr ist als Problembearbeitung und Lösungsorientierung. Sie ist Selbstklärung, Beziehungsgestaltung, Zukunftsarbeit. Psychosoziale Beratung gibt keine fertigen Landkarten aus. Aber sie hilft Menschen, Kurs zu halten, wenn das Gelände unübersichtlich geworden ist.

### AUCH DIE PROFESSION SELBST STEHT VOR EINER RICHTUNGSFRAGE

Der Kongress richtet den Blick allerdings nicht nur auf Klient:innen und gesellschaftliche Entwicklungen, sondern auch auf die Profession selbst. Denn wenn sich die Lebenswelten der Menschen verändern, stellt sich auch für die Psychosoziale Beratung die Frage neu: Worin liegt ihr unverwechselbarer Beitrag? Was ist ihre Eigenständigkeit im Feld der psychischen Gesundheitsberufe? Und welche Haltung braucht sie in einer Zeit, in der immer mehr Menschen Begleitung suchen, ohne sich in rein medizinischen, psychotherapeutischen oder coachenden Formaten wirklich wiederzufinden?

Der Kongress lädt ausdrücklich dazu ein, das berufliche Selbstverständnis der Psychosozialen Beratung

zu reflektieren, ihre Eigenständigkeit weiter zu schärfen und ihren unverzichtbaren Beitrag in einer Gesellschaft des Wandels sichtbar zu machen. Es geht also nicht nur um gesellschaftliche Diagnose, sondern auch um Profilbildung. Um die Frage, wie eine Profession, die sich der präventiven, begleitenden und entwicklungsorientierten Arbeit mit Menschen widmet, in Zukunft noch klarer positioniert werden kann. Genau darin liegt eine besondere Stärke dieses Kongresses: Er denkt Psychosoziale Beratung nicht nur als Antwort auf Wandel, sondern auch als Profession, die sich selbst im Wandel bewusst weiterentwickelt.

### FÜNF REFERENT:INNEN, FÜNF ZUGÄNGE ZUR GEGENWART

Das Programm des Kongresstages spiegelt diese Breite bewusst wider. Es versammelt Stimmen, die aus Ethik, Psychiatrie, Medienwissenschaft, Literatur und Psychotherapie kommen und dennoch an einer gemeinsamen Frage arbeiten: Wie finden Menschen Orientierung in einer Zeit, die sich tiefgreifend verändert?

Den Auftakt macht **Prof. Dr. theol. lic. phil. Peter G. Kirchschräger**, Sozialethiker mit dem Schwerpunkt künstliche Intelligenz (KI) an der Universität Luzern, mit dem Vortrag „**Digitale Seelenräume: Zwischen Algorithmen, Selbstbestimmung und Menschenwürde**“. Der Titel zeigt bereits, worum es geht: um die Auswirkungen von künstlicher Intelligenz, Algorithmen und digitalen Lebenswelten auf Arbeit, Beziehungen, Identität und Selbstwert. Wenn Berufslaufbahnen von Datenprofilen mitbestimmt werden, Automatisierung Existenzen verändert und Intimität sich zunehmend in digitale Räume verschiebt, dann entstehen neue Formen von Kontrollverlust und Verunsicherung. Genau daraus ergeben sich neue Fragen und Herausforderungen für die Psychosoziale Beratung: Wie begleiten wir Menschen, die unter Überwachung, Jobverlust, Identitätskonflikten oder einer verunsicherten Intimität leiden? Wo liegen Chancen digitaler Tools und wo klare Grenzen? Der Beitrag von Kirchschräger setzt damit einen wichtigen Auftakt, weil er deutlich macht, dass Psychosoziale Beratung nicht nur mit neuen Themen konfrontiert wird, neue Herangehensweisen braucht, sondern auch ethische Orientierung in neuen digitalen Seelenräumen braucht.

Mit **Prim.<sup>a</sup> Dr. in Adelheid Kastner**, Vorständin der Klinik für Psychiatrie mit Forensischem Schwerpunkt am Kepler Universitätsklinikum Linz, folgt ein Beitrag, der einen anderen Nerv der Gegenwart trifft. Unter dem Titel „**Dummheit und Feigheit in der psychosozialen Beratung**“ richtet sie den Blick auf gesellschaftliche

und professionelle Mechanismen der Vermeidung. In einer Zeit zunehmender Krisen, Polarisierung und sozialer Spannungen wären Zivilcourage, Verantwortungsbewusstsein und Mut gefragt. Stattdessen breiten sich nicht selten Angst, Wegschauen und das Unterlassen des Gebotenen aus. Kastner beschreibt „Feigheit“ und „Dummheit“ als sozialpsychologische Phänomene: von alternativen Fakten und kollektiver Ignoranz bis hin zum konformen Schweigen aus Angst, etwas Falsches zu sagen. Für die Psychosoziale Beratung ist dabei besonders spannend, dass dieser Blick auch nach innen gerichtet wird. Wo geraten Berater:innen selbst in blinde Flecken? Wo schleichen sich Anpassungsdruck, Denkvermeidung oder Scheu in die professionelle Haltung ein? Und wie lässt sich das bewusst reflektieren? Gerade weil dieser Beitrag unbequem ist, ist er so relevant.

**Prof. Dr. Bernhard Pörksen** von der Universität Tübingen widmet sich mit seinem Vortrag „**Zuhören – Die Kunst, sich der Welt zu öffnen**“ einer Kompetenz, die in einer gereizten Gegenwart fast altmodisch wirken mag und doch aktueller kaum sein könnte. Im Kongresskonzept wird Zuhören als Schlüsselkompetenz Psychosozialer Beratung in Zeiten gesellschaftlicher Gereiztheit beschrieben. Tatsächlich ist Zuhören weit mehr als eine Technik. Es ist eine Haltung. In einer Welt permanenter Erregung, digitaler Dauerkommunikation und zunehmender Polarisierung wird echtes Zuhören zu einer Gegenbewegung. Es schafft Sicherheit, fördert Verstehen und ermöglicht überhaupt erst jene Selbstklärung, aus der Veränderung wachsen kann. Für psychosoziale Beratungsprozesse ist das zentral. Wer zuhören kann, ohne vorschnell zu urteilen, eröffnet Räume, in denen Menschen sich wieder sortieren und ausdrücken können. Pörksens Beitrag erinnert damit an eine der elementarsten und zugleich kostbarsten Ressourcen professioneller Beratung.

Am Nachmittag öffnet der österreichische Schriftsteller **Dr. Michael Köhlmeier** den Raum noch einmal anders. Sein Vortrag „**Wenn Worte zu Räumen werden**“ rückt Literatur, Sprache und Erzählen in den Mittelpunkt und schlägt damit eine Brücke zwischen kultureller Tiefenschärfe und psychosozialer Praxis. Wo Krisen, Umbrüche und innere Konflikte sprachlos machen, kann Sprache wieder einen Raum öffnen. Worte beschreiben dann nicht nur Wirklichkeit, sie schaffen Erfahrung. Sie machen das Unsagbare ausdrückbar, geben dem Diffusen Gestalt und ermöglichen, das eigene Leben neu zu erzählen. Genau darin liegt für die Psychosoziale Beratung ein wesentlicher Impuls. Beratung arbeitet immer auch an Sprache: an Benennung, Deutung und

am Entstehen neuer innerer Landkarten. Köhlmeiers Zugang erinnert daran, dass Menschen nicht nur Probleme lösen wollen, sondern oft auch Worte dafür suchen, was sie erleben, verlieren, hoffen oder noch nicht verstehen.

Den Abschluss gestaltet **Dr. Manfred Lütz**, Theologe, Psychiater und Psychotherapeut, mit dem Vortrag „**Wie Sie unvermeidlich glücklich werden**“. Der Titel spielt mit Ironie und weckt gerade dadurch Aufmerksamkeit. Lütz nähert sich dem Thema Glück nicht über banale Selbstoptimierung, sondern über die Frage, wie ein gelingendes Leben jenseits von Leistungsdruck, Optimierungswahn und oberflächlicher Lebenshilfe gedacht werden kann. Zwischen Pointen und Ernst eröffnet sich hier auch eine zutiefst Beraterische Frage: Wie sprechen wir mit Menschen über Glück, Scheitern, Sinn und die Zumutungen des Alltags, ohne in billige Ratgeberlogik zu kippen? Gerade diese Verbindung aus Humor, Lebenslust und Tiefe verspricht einen kraftvollen Schlusspunkt für einen Kongresstag, der Orientierung nicht mit Vereinfachung verwechselt.



\*\* **BERNHARD MORITZ, MSC**, ist Obmann der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Tirol



## Kongress: „Die Kunst des Navigierens“

Die Psychosoziale Beratung als Kompass und Resonanzraum in Zeiten der Transformation.

**DATUM:** 15. Oktober 2026, 9 bis 18 Uhr

**ORT:** Festsaal der Wirtschaftskammer Innsbruck  
**Programm, Infos und Anmeldung unter:**  
[www.wko.at/tirol/kongress2026](http://www.wko.at/tirol/kongress2026)

# ANWENDUNG UND WIRKWEISE VON ENTSPANNUNGSMETHODEN IN DER SYSTEMISCH PSYCHOSOZIALEN BERATUNG



**In der Psychosozialen Beratung stoßen wir doch immer wieder auf Klient:innen, deren kognitiver Zugang durch Stress, Grübeln oder „Gedankenkreisen“ gedrosselt ist. In Form von gezielten Interventionen könnten hier Entspannungsmethoden als Wohlfühlelement hilfreich wirken, um den Wechsel vom belastenden „Modus des Tuns“ in einen offenen „Seins-Modus“ zu ermöglichen.**

VON PETER SCHWEIGHOFER \*/\*\*

**I**m Zuge meiner Ausbildungen, unter anderem in hypnosystemischer Kommunikation und der Lebens- und Sozialberatung, waren mannigfaltigste Entspannungsmethoden wesentlicher Bestandteil dieser. Während des Erlernens und der ersten Praxiseinheiten von entspannungsfördernden Interventionen ergaben sich mehrheitlich entsprechend positive Rückmeldungen durch Kolleg:innen wie auch von Klient:innen. Dennoch stellte sich für mich die Frage, inwieweit genau diese oder spezielle Formen von Interventionen tatsächlich zur Entlastung bei Klient:innen führen und ob dieses Anwendungsfeld bereits

wissenschaftlich fundiert erforscht wurde bzw. weiter untersucht werden sollte. Basierend auf meine Berufserfahrung als Psychosozialer Berater und Psychotherapeut wurde untersucht, welche Methoden bereits in der systemisch-soziodynamisch orientierten Beratung Anwendung finden und welche Wirkungsweisen sich für Klient:innen daraus ergeben.

## ENTSPANNUNGSMODELLE

Bekannte und verbreitete Entspannungsmodelle und Achtsamkeitsübungen wie der „Body Scan“ oder systemische sowie hypnosystemische entspannungsfördernde Interventionsformen sind bereits seit vielen Jahren Gegenstand wissenschaftlicher Analysen und finden ebenso Anwendung in der Psychosozialen Beratung. Das Repertoire für Lebens- und Sozialberater:innen umfasst verschiedenste Ansätze, die Körper und Geist gleichermaßen adressieren. Hier einige meiner untersuchten Methoden als Beispiele:

## ATEMTECHNIKEN - „DIE KRAFT DES SAUERSTOFFS“:

Die Atmung ist das unmittelbarste Werkzeug zur Selbstregulation. Gezielte Nasenatmung tief in die gesamte Lunge in Richtung Zwerchfell bringt mehr Sauerstoff ins Gehirn und somit auch Hirnströmungen in Einklang. Dies hilft, emotionale Extreme (Über-

oder Unterspannung) auszugleichen. Das bewusste längere und betonte Ausatmen durch den Mund unterstützt das „Sich-Loslassen“ und bildet die Basis für tiefere Entspannung.

## SYSTEMISCHE FRAGETECHNIKEN - „JEDE FRAGE IST BEREITS EINE INTERVENTION“:

Sogar zirkuläre Fragen können entspannungsfördernd wirken. Durch den Perspektivwechsel werden Klient:innen „eingeladen“, in einen gelösten Zustand zu gleiten, aus dem heraus sich neue innere wie bildhafte Lösungen entwickeln können.

## BODY SCAN - „ACHTSAMKEIT IM HIER UND JETZT“:

Die Einbindung von Achtsamkeitsmethoden wie dem „Body Scan“ erscheint erfahrungsgemäß als sehr sinnvoll. Vergleichbar mit anderen Achtsamkeitsübungen ist das Ziel beim „Body Scan“ sich auch in eine natürlich offene Haltung im „Hier und Jetzt“ zu verorten, um eine Aufmerksamkeit zu fokussieren, die darüber hinaus die Lebendigkeit des eigenen Körpers wahrnimmt und dadurch lösungsorientiert begünstigt.

## „HYPNOSYSTEMISCHE INTERVENTIONEN“:

Hierbei wird die Aufmerksamkeit so fokussiert, dass körperlich wohltuend entspannende Phänomene und z. T. auch bildhaft förderliche Abläufe entstehen. Besonders wertvoll ist, dass Entspannungstrancen dabei helfen, begrenzte Denkvorgänge des Alltags achtsam beiseitezuschieben, um ressourcenaktivierende Räume der „inneren Weisheit“ zu schaffen. Durch ein Zusammenspiel von bewussten und unbewussten Abläufen werden durch Klient:innen neue zielführende wie ergebnisorientierte Handlungsmöglichkeiten entdeckt.

**„Man sollte alles so einfach wie möglich machen, aber nicht einfacher.“**

Albert Einstein

## DAS HYPNOSYSTEMISCHE MODELL:

Achtsamkeit wird auch als eine Form der Aufmerksamkeitsfokussierung verstanden, die, auf den aktuellen Moment bezogen, bewusst und nicht wertend ist. Den vorhandenen Bewusstseinsinhalten wie Gedanken, Körperempfindungen und anderen Wahrnehmungen wird dabei gezielte Aufmerksamkeit geschenkt. Das hypnosystemische Modell verbindet als kompetenzaktivierender Ansatz systemisch-konstruktivistische



**„Allow yourself to see what you don't allow yourself to see.“**

Milton H. Erickson

Abläufe mit Konzepten der Erickson'schen Hypnotherapie. Es bezieht ressourcenaktivierende Aspekte aus der Körpertherapie, der Energiepsychologie sowie der Embodimentforschung mit ein.

## FÜR DIE LEBENS- UND SOZIALBERATUNG

### ZU BEACHTEN:

Zum Thema „Hypnose“ gibt es klare Positionspapiere wie die des Gesundheitsministeriums. „Hypnose“ ist grundsätzlich als unter den Ärzte- und Psychotherapeut-Vorbehalt fallend anzusehen, wenngleich es auch innerhalb des Begriffes Abstufungen gibt. Für die Lebens- und Sozialberatung gilt: Es dürfen keine irreführenden Angebote gemacht werden. Zur Rechtssicherheit wird daher sehr deutlich empfohlen, den Begriff der „Hypnose“ zu vermeiden, um falsche Erwartungen der Klient:innen gar nicht erst aufkommen zu lassen. Die Psychosoziale Beratung arbeitet ausschließlich mit den „gesunden Anteilen“ der Menschen, also mit der Eigenverantwortung zugänglichen Klient:innen. Tranceähnliche Aktivierungen können in die bewusste Eigenverantwortung der Klient:innen eingebaut werden. Für die Psychosoziale Beratung wäre der Begriff der „hypnosystemischen Interventionen“ als Terminus empfehlenswert und sehr präzise zu verwenden, wenn wir möglicherweise eine Aktivierung unterbewusster Zugänge anstreben.

(Quelle: Mail Februar 2025, Mag. Hans-Jürgen Gaugl, MSc, Berufszweigsprecher LSB in der WKNO).

Die Anwendung aller o. a. Techniken verfolgt klare systemische Ziele. Sie steigern die Konzentration auf das „Hier und Jetzt“ – dem einzigen „Entscheidungs- und Gestaltungszeitraum“ – und machen den Reichtum des Augenblicks bewusst. Im Mehrpersonensetting können sie zudem eine wechselseitige Fokussierung bewirken, die wie eine gemeinsame „Einladung“ zur Entspannung wirkt. Durch die Einbeziehung körperlich unwillkürlicher Prozesse werden auch unbewusste Kompetenzen der Klient:innen aktiviert, was das gezielte Lösen dysfunktionaler Prozesse wie Grübeln unterstützen kann, und es findet möglicherweise ein Wechsel vom „Modus des Tuns“ zum erfahrungsbezogenen und offenen „Seins-Modus“ statt.



## Literaturverzeichnis

- » *Bergmann, Konstantin A.:* Atemtechnik. Mit der Kraft des Sauerstoffs Körper und Geist stärken. 1. Frankfurt: KAB 2019.
- » *Fuchs, Thomas.* Das Gehirn - ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch ökologische Konzeption. 6. Stuttgart: Kohlhammer 2021.
- » *Hüther, Gerald:* Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern. 6. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2010.
- » *Levold, Tom:* Systemische Therapie und Beratung – das große Lehrbuch. 2. Herausgeber: *Michael Wirsching.* Heidelberg: Carl-Auer 2016.
- » *Michalak, Johannes;* Petra Meibert; Thomas Heidenreich: Achtsamkeit üben. Hilfe bei Stress, Depression, Ängsten und häufigem Grübeln. Göttingen: Hogrefe 2018.
- » *Nestor, James:* Breath – Atem. Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens. 15. München: Piper 2023.
- » *Rosen, Sidney:* Die Lehrgeschichten von Milton H. Erickson. Übersetzung: *Brigitte Eckert.* Salzhausen: iskopress 1982.
- » *Rosenberg, Stanley:* Der Selbstheilungsnerv. So bringt der Vagus-Nerv Psyche und Körper ins Gleichgewicht. 7. Kirchzarten bei Freiburg: VAK 2019.
- » *Satir, Virginia:* Kommunikation ist ein riesiger Regenschirm...der alles umfasst, was unter Menschen vor sich geht. 22. Stuttgart: Klett-Cotta 2018.
- » *Schmidt, Gunther:* Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. 7. Heidelberg: Carl-Auer 2016.
- » *Schwing, Rainer;* *Andreas Fryszer:* Systemisches Handwerk. Werkzeug für die Praxis. 9. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2018.
- » *Storch, Maja;* *Cantieni, Benita;* *Gerald Hüther;* *Wolfgang Tschacher:* Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. 2. Bern: Huber 2010.

### FAZIT DER UNTERSUCHUNG

Das Forschungsprojekt untersuchte mittels qualitativer Experteninterviews den Einsatz und die Wirkungsweisen von Entspannungsmethoden in der psychosozialen Arbeit. Die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit diesem Thema zeigt, dass verschiedene Interventionsformen zur Entspannung in der systemischen Beratung weit mehr als eine Randerscheinung sind, da diese bereits bewusst wie auch intuitiv aktiv in der Gesprächsführung angewandt werden. Eine gründliche Ausbildung zur Anwendung von Entspannungsmethoden fördert verantwortungsvoll ein lösungsorientiertes Wohlfühl bei Klient:innen. In diesem Sinne bieten Entspannungsmethoden einen einfachen, aber tief wirksamen Zugang zu den Ressourcen unserer Klient:innen.

Die Ergebnisse legen auch nahe, dass die gezielte Vermittlung von Entspannungstechniken weiterhin wie auch vermehrt ein fester und wertvoller Bestandteil der Ausbildungscurricula der Lebens- und Sozialberatung sein sollten, um die Effektivität der Beratung nachhaltig zu steigern. Möglicherweise sind neben bekannten Anforderungen in der Psychosozialen Beratung wie ausreichend Zeit für Klient:innen – also mehr als nur ein „offenes Ohr“ –, Achtsamkeit, Empathie, Wertschätzung und die volle Annahme von Klient:innen ebenso Fort- und Weiterbildung in diesem Bereich unverzichtbar.

\*\* Als Grundlage für diesen Artikel diente das Exposé zur Befähigungsprüfung am 13. 1. 2025



**\* MAG. PTH. PETER SCHWEIGHOFER, BA, MSc,** ist Psychotherapeut (Systemische Familientherapie), Hypno-systemischer Berater und Therapeut, staatlich geprüfter Psychosozialer Berater, Supervisor (WKO Expertenpool) und Business-Coach. In den Praxen in Wien und Mödling verbindet er Psychotherapie und Psychosoziale Beratung mit ganzheitlichen wie naturbezogenen Herangehensweisen und Behandlungsmethoden. Schweighofer arbeitet im Einzelsetting wie auch mit Paaren und Familien.  
[www.psychotherapie-schweighofer.at](http://www.psychotherapie-schweighofer.at)

Foto: Reinhard Lehninger



# IN SICHERHEIT SEIN

**In Sicherheit sein an verschiedenen Lebensschauplätzen wie Familie, Schule, Arbeitsplatz oder unter Freund:innen und in Peergroups, frei von Machtspielen, verbaler Manipulation und Grenzüberschreitungen. Das ist ein Ideal, das in der Realität kaum erfahrbar ist. Wie also reagieren und mit herausfordernden Situationen oder „schwierigen“ Situationen und Gesprächen umgehen? Oft helfen Bücher bei der Einordnung.**

VON CHARLOTTE ULLMANN \*

**A**lle Lebensstationen – vom Aufwachen in der Familie über Ausbildung, berufliche Tätigkeit und Arbeitsplatz bis zu Partnerschaft, Familie und im hohen Alter dann auch Betreuung und Pflege – stellen besondere Herausforderungen an uns und bergen auch Potenzial für Konflikte, Übergriffe und belastende Situationen. Ich möchte in den folgenden Abschnitten Tools vorstellen, wie man beruflich und privat mit Konfliktsituationen, Stress und ungunstigen Situationen in der Familie, aber auch am Arbeitsplatz (Kolleg:innen, Chef:in) oder in anderen Kontexten umzugehen lernt.

### KOMMUNIKATION UND KONFLIKTE

Zu diesem Teilthema möchte ich auf die Typologie der Juristin, Wirtschaftsmediatorin und Autorin Anita von Hertel (siehe Literaturliste) verweisen, die mit dem Hasen, dem Opossum, dem Tiger und dem Löwen vier verschiedene Verhaltensmuster in Konfliktsituationen vorstellt. Der flüchtende Hase, das abwesend wirkende Opossum, der kämpfende Tiger und der kooperierende

Löwe lassen griffige Bilder entstehen, die im Gedächtnis hängen bleiben. Wie reagiert man? Verfällt man in das Reaktionsmuster „Fight, Flight, Freeze“? Diese Reaktionsmuster aus der Steinzeit lassen sich, soweit man sich weiterentwickeln möchte, durch Selbstreflexion, Rollenspiele und in der Folge auch in einschlägigen Alltagssituationen durchbrechen und auflösen, sodass man spielerischer mit seinem „erlernten“ Verhaltensmuster umgehen kann.

Umgelegt etwa auf die Bezugsinstanzen Eltern, Kolleg:in bzw. Chef:in und unter Berücksichtigung von Mischtypen werden bei von Hertel die verschiedenen Rollen und ihr Umfeld bzw. ihr Auftreten im Lebensalltag skizziert. Es geht darum, Handlungskompetenz zu entwickeln bzw. zu festigen oder neue Handlungsmus-



ter und -optionen auszuprobieren. Ziel ist es, weniger Energie in Alltagsscharmützeln zu verlieren und sogenannte Energieräuber:innen zu entwaffnen.

### STRESS

Das Einmaleins zum Thema Stress beginnt mit Eustress und Distress, Ersteres Stress als (positive) Herausforderung, Zweiteres Stress als (negative) Überforderung. Wenn zum Beispiel die Arbeitsaufgaben in Beruf, Haushalt, innerhalb der Familie oder bei der Care-Arbeit sich anhäufen, könnte ein Ansatz das Setzen von Prioritäten sein. Was ist wirklich wichtig? Optionen sind z. B.: To-do-Listen abarbeiten, Arbeitsaufgaben delegieren, Unterstützung erbitten bzw. annehmen, abgeben (z. B. Services oder Dienstleister beauftragen). Ein weiteres Tool: bewusste Erholungsphasen – Pausen, Urlaub, regenerierende Aktivitäten, Meditation, Atemübungen, Bewegung, Hobbys. Optimalerweise Tätigkeiten, die Dopamin als Neurotransmitter freisetzen. Mentale Stärkung erfahren wir etwa durch positive Glaubenssätze, Entwicklung und Formulierung von Zielen (langfristig, mittelfristig und kurzfristig) oder indem wir Zielbilder entwerfen bzw. etwa mittels eines Vision-Boards Emotionen und Ziele visualisieren. Als Entspannungstechniken eignen sich zum Beispiel Kinesiologie (Reduktion von emotionalem Stress) oder das MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction nach Dr. Jon Kabat-Zinn, Stressbewältigung auf der Basis von Achtsamkeit). Darüber hinaus empfehlen sich sichere Orte im Privaten (ohne Machtgefälle oder äußere Gefahr), in der Therapie oder in Selbsthilfegruppen auf der Basis von Vertrauen, an denen man angenommen und gehört wird und wo offene Kommunikation möglich ist.

Wenn sich die Stressspirale weiter nach oben dreht, drohen folgenschwere Szenarien. Etwa wenn Ereignisse

wie ein Unfall, ein Überfall, eine Naturkatastrophe oder Mobbing zu einem hohen Stresspegel führen, der Körper sich nach einiger Zeit wieder sicher fühlt, aber die Kampf-/Flucht-Aktivierung über längere Zeit bestehen bleibt und der Körper Symptome entwickelt: Folgerscheinungen können Überflutung durch Bilder oder Gefühle bis hin zu Panikattacken und Traumata sein.

Dazu möchte ich auf den Traumaexperten Gopal Norbert Klein und sein Buch „Der Vagusschlüssel zur Traumaheilung“ verweisen. Traumabearbeitung erfolgt bei ihm in Form von Körperarbeit, sodass der Körper sich wieder in Sicherheit weiß. Neurogenes Zittern, Wut, Weinen oder emotionale Reaktionen helfen, die Spannung abzulassen. Klein stellt auch weitere Methoden vor. Er beschreibt in dem erwähnten Buch auch die Arbeit in lokalen Gruppen, Selbsthilfegruppen mit dem Fokus auf Selbsterfahrung. Im Rahmen eines Praktikums durfte ich Einblicke in eine Selbsthilfegruppe im Bereich Trauercafé in der Schweiz erhalten. Trauercafés bieten einen geschützten Rahmen, in dem Betroffene Gleichgesinnte treffen, ihre Erfahrungen teilen und gemeinsam den Weg durch die Trauer gehen können.

### CHEF:INNEN

Egomane, Kontrollfreak, Bremser, Kumpel, autoritär, kooperativ etc. – auch im Bereich von Beruf und Führung werden Systematisierungen getroffen. Innerhalb der Typologisierung stellt sich dann wieder die Frage: Was davon ist Verhalten und was Charakter? Und hier stellt sich auch die Frage nach einem spezifisch weiblichen Führungsstil. Wie lässt sich ein solcher klassifizieren und beschreiben? Weibliche Qualitäten, wird häufig betont, liegen im Bereich sozialer Kompetenz und emotionale Intelligenz. Weibliche Kommunikation verläuft netzartig, sie versucht, alle in der Gruppe anzusprechen. Mittels Blickkontakt oder persönlichem Adressieren sowie durch bestätigende bzw. aufmunternde Signale. Verweisen möchte ich an dieser Stelle auf die Autorin Antje Heimsoeth, die in ihrem Buch „Frauenpower“ diese Punkte noch weiter ausführt.

Für Sicherheit im beruflichen Umfeld brauchen wir Vorbilder, besonders auch weibliche. Möglicherweise auch aus dem engeren Umfeld, aus Familie oder unter Freund:innen, die die Rolle einer Mentorin bzw. eines Mentors übernehmen und uns mit ihrem Know-how unterstützen. Ein beherztes Gegenüber, das gerne teilt und weitergibt. Weiters benötigen wir Räume, in denen sich Frauen offen austauschen und über ihre Erfahrungen erzählen, Fragen stellen oder Befindlichkeiten zum Ausdruck bringen können. Übrigens: Mit der Ratifikation des Amsterdamer Vertrages werden alle Mitglied-

staaten der EU verpflichtet, die Chancengleichheit der Geschlechter (Gender Mainstreaming) als Ziel in sämtlichen Bereichen der Politik und Gesellschaft, also auch in der Erwachsenenbildung zu verankern.

Verweisen möchte ich noch auf Safe Spaces, geschützte Räume, die in den 1960er-Jahren in den USA erstmals für queere Bewegungen eingerichtet wurden. Ein Freiraum für den Austausch zu gesellschaftlicher Diskriminierung und Lösungsmöglichkeiten. Gegenwärtig bewerben auch Unternehmen ihre Arbeitsplätze bereits als Safe Space und in Klubs werden Safe-Space-Partys ausgerichtet.

Als Arbeitnehmer:in lernt man, mit verschiedenen Vorgesetzten und Chef:innen zu arbeiten und nimmt Unterschiede wahr. Letztendlich geht es darum, dass man eine:n Ansprechpartner:in für die Umsetzung von Arbeitsaufgaben hat. Wenn man dabei Unterstützung und Interesse erfährt, ist das ein positives Signal. Und man erkennt, dass es auch in der Selbstverantwortung eines Arbeitnehmers bzw. einer Arbeitnehmerin liegt, sich über entsprechende arbeitsrechtliche Rechte und Ansprüche zu informieren. Dazu gibt es Servicestellen mit Broschüren und Beratung.

Der Unternehmer und Autor Roman Maria Koidl differenziert in seinem Buch „Blender“ die Führungsebenen wie Abteilungsleiter, mittleres Management und Topmanagement heraus. Er stellt eine pointierte Typologisierung vor, mit Aha-Effekt liest man sich durch eine Reihe leicht überzeichneter Kurzporträts. Arbeitsverhältnisse seien (teilweise) gekennzeichnet durch Machtspiele. Einzelne „Techniken“ werden vorgestellt und ausgeführt, etwa Mobbing, Diskreditierung, Verweigerung von Kommunikation, Schikanieren, Belästigung. Diese Phänomene sind Teil der Arbeitswelt, auch wenn sie nicht in Leitbildern und Imagebroschüren zu finden und nicht Teil der offiziellen Unternehmenskultur sind. Und um ihnen zu begegnen, bedarf es des entsprechenden Rüstzeugs. Zahlreiche Ratgeber liefern Analyse und Information und stellen Handlungsstrategien vor. Auch Chef:innen können dazu beitragen, dass Mitarbeiter:innen in Sicherheit sind, indem sie die entsprechenden Bedingungen dafür schaffen.

In Sicherheit zu sein bei der Arbeit, in der Familie, unter Bekannten und wo auch immer wir uns aufhalten: Täglich können auch wir in unseren unterschiedlichen Lebensbereichen und Funktionen dazu beitragen, dass Menschen vor verbalen oder körperliche Übergriffen geschützt werden. Sei es durch persönliche Zivilcourage, öffentliche Beratungsstellen, betriebliche Ein-

richtungen oder letzten Endes, in dem wir zuständige Behörden oder die Polizei verständigen.

Ich möchte mich bei allen Autor:innen für ihre Beiträge und Bücher bedanken. Diese sind unterhaltsam, analytisch, verschaffen Überblick und transportieren die passenden Fachtermini. Die Fülle an Eindrücken und Erfahrungen lässt sich einordnen und wird somit auch verarbeitbar. Entsprechende Strukturen, Mechanismen und Werkzeuge werden nachvollziehbar und einsichtig. Ein Rüstzeug n für die Arbeitswelt und das Privatleben. Man lernt sich zu schützen, sich abzugrenzen und seine Bedürfnisse auszudrücken. Ich habe entsprechende Bücher in den Berufsalltag integriert.



Foto: beigestellt

\* **MAG. CHARLOTTE ULLMANN** ist Bildungs- und Kulturarbeiterin, Lebens- und Sozialberaterin in Wien  
[www.beratungszimmer.at](http://www.beratungszimmer.at)



## Literaturliste

- » *Gilbert, Elizabeth*: Eat, Pray, Love. One Woman's Search for Everything. London: Bloomsbury Publishing Plc. 2007. (hingewiesen sei auf auch auf den gleichnamigen Film von 2010)
- » *Heimsoeth, Antje*: Frauenpower. Mentale Stärke für Frauen. Wiesbaden: Springer Fachmedien GmbH. 2018.
- » *Hertel von, Anita*: Grrr! Warum wir miteinander streiten und wie wir davon profitieren können. Frankfurt am Main: Campus Verlag GmbH, 2006.
- » *Klein, Gopal Norbert*: Der Vagusschlüssel zur Traumaheilung. Wie „Ehrliches Mitteilen“ unser Nervensystem reguliert. 13. Auflage. München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2025.
- » *Koidl, Roman Maria*: Blender. Warum immer die falschen Karriere machen. 1. Auflage. Hamburg: Hoffmann und Campe Verlag. 2012.
- » *Sinnigen, Anke*: Wechseljahre. Das Upgrade. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH. 2024.


Symbolbild

# NEUES MENTORINGPROGRAMM STÄRKT PSYCHOSOZIALE BERATER:INNEN BEIM START IN DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT

**Die LSB-Fachgruppe in Tirol bietet erstmalig ein Mentoringprogramm für Psychosoziale Berater:innen. Ziel ist es, Berufseinsteiger:innen in den ersten Monaten ihrer Selbstständigkeit gezielt zu begleiten, unternehmerisch zu stärken und die professionelle Positionierung der Psychosozialen Beratung weiter auszubauen.**

**V**iele Psychosoziale Berater:innen stehen nach Abschluss ihrer Ausbildung vor ähnlichen Herausforderungen: Der Schritt in die Selbstständigkeit ist fachlich gut vorbereitet, unternehmerisch jedoch oft anspruchsvoll. Häufig fehlen eine klare Positionierung, eine tragfähige Marketingstrategie, betriebswirtschaftliche Sicherheit und ein konkretes Verständnis der eigenen Rolle als Beratungsunternehmer:in. Zugleich zeigt sich innerhalb der Berufsgruppe, dass viele Kolleg:innen nebenberuflich tätig sind oder ihr Gewerbe ruhend gemeldet haben.

Genau hier setzt das neue Mentoringprogramm an. Es richtet sich an Psychosoziale Berater:innen, die am Beginn ihrer Selbstständigkeit stehen oder sich in den ersten drei Jahren ihrer beruflichen Tätigkeit befinden. Erfahrene Mentor:innen aus der Branche – alle Unternehmensberater:innen und Psychosoziale Berater:innen – geben dabei ihr Fachwissen, ihre Praxiserfahrung und ihr berufliches Insiderwissen an die Teilnehmer:innen weiter.

Christian Ostermann, Projektleiter des Mentoringprogramms, betont den praktischen Anspruch des neuen Angebots: „Mit dem Mentoringprogramm schaffen wir ein konkretes Unterstützungsangebot für Kolleginnen und Kollegen, die am Beginn ihrer Selbstständigkeit stehen. Der Einstieg bringt viele Fragen mit sich: Positionierung, Zielgruppen, Kalkulation, Sichtbarkeit und professionelle Praxisführung. Genau hier setzt das Programm an – mit klarer Struktur, praxisnaher Begleitung und direktem Transfer in den Berufsalltag.“

## KLARES UNTERNEHMERISCHES PROFIL

Im Mittelpunkt des Programms steht die Stärkung der Unternehmer:innenrolle. Die Teilnehmer:innen sollen dabei unterstützt werden, ein klares berufliches Profil zu entwickeln, ihren USP herauszuarbeiten, betriebswirtschaftliches Know-how für die Praxisführung aufzubauen und konkrete Strategien für Sichtbarkeit, Marktauftritt und individueller Karriereentwicklung zu entwickeln.

„Psychosoziale Beratung ist ein eigenständiger, professioneller Beruf mit hoher gesellschaftlicher Bedeutung. Mit dem Mentoringprogramm setzen wir ein klares Zeichen: Wir wollen neue Kolleginnen und Kollegen dabei unterstützen, von Beginn an qualitativ, selbstbewusst und unternehmerisch professionell aufzutreten“, skizziert der Tiroler Fachgruppenobmann Bernhard Moritz die berufspolitische Bedeutung.

Das Mentoringprogramm ist als zeitlich begrenzte, vertrauensvolle Lernbeziehung angelegt. Es umfasst 10 Beratungseinheiten zu je 60 Minuten, die entweder in Präsenz oder online stattfinden können. Der gesamte Prozess soll innerhalb von sechs Monaten abgeschlossen werden und wird mit 400 Euro pro Teilnehmer:in von der Fachgruppe unterstützt.

## WELCOME DAY ALS EINSTIEG

Den Auftakt bildet ein Welcome Day, bei dem Vertreter:innen der Wirtschaftskammer Tirol und der Fachgruppe die Schwerpunkte einer Gründungsphase vorstellen, Impulse für den Berufseinstieg geben. Außerdem werden sich die Mitglieder des Mentor:innen-Teams präsentieren. Gleichzeitig bietet der Welcome Day die Möglichkeit zum persönlichen Kennenlernen, zur Vernetzung und zur Klärung, welche Formen der Unterstützung im Rahmen des Programms möglich sind. Die eingeladenen Mitglieder können im Anschluss entscheiden, ob sie am Mentoringprogramm teilnehmen möchten.

Der weitere Ablauf gliedert sich in mehrere Phasen. Zunächst steht eine Orientierungsphase mit Business-



**„Wir wollen, dass Psychosoziale Berater:innen nicht nur gut ausgebildet sind, sondern auch gut starten. Das Mentoringprogramm verbindet Erfahrung, Unternehmergeist und berufliche Verantwortung - und stärkt damit die Zukunft unserer Berufsgruppe.“**

Bernhard Moritz, MSc,  
Obmann der Fachgruppe Personenberatung  
und Personenbetreuung, Wirtschaftskammer Tirol



Check im Mittelpunkt: Zielgruppe, Kalkulation, persönliche Stärken, berufliche Ziele und Alleinstellungsmerkmale werden analysiert. Danach folgt die Arbeit am konkreten Profil und Marktauftritt. In regelmäßigen Treffen wird die Theorie in die Praxis übersetzt - mit Fokus auf Sichtbarkeit, Professionalität und wirtschaftliche Tragfähigkeit. „Besonders wichtig ist, dass dieses Programm nicht theoretisch bleibt, sondern bei den Teilnehmer:innen wirklich ankommt“, erklärt Ostermann. „Sie sollen am Ende konkrete nächste Schritte, ein klareres berufliches Profil und mehr Sicherheit für ihre Selbstständigkeit mitnehmen.“

Den Abschluss bilden Business-Transfer und Evaluation. Dabei werden erreichte Meilensteine reflektiert, nächste Schritte festgelegt und die Entwicklung der

Teilnehmer:innen dokumentiert. Damit entsteht nicht nur ein begleiteter Einstieg in die Selbstständigkeit, sondern auch ein strukturierter Entwicklungsprozess mit klarer Zielorientierung.

Für die Teilnehmer:innen entsteht ein unmittelbarer Mehrwert: Sie erhalten berufliche Sicherheit, praxisnahes Erfahrungswissen, wertvolle Kontakte und eine professionelle Begleitung auf Augenhöhe. Anstatt die Herausforderungen der ersten Gründungsjahre allein bewältigen zu müssen, profitieren sie von der Erfahrung etablierter Kolleg:innen. „Mentoring lebt von Erfahrung, Vertrauen und einem ehrlichen Blick auf die berufliche Realität. Wenn erfahrene Kolleg:innen ihr Wissen weitergeben, entsteht nicht nur Unterstützung für einzelne Teilnehmer:innen, sondern auch ein stärkeres berufliches Netzwerk für die gesamte Berufsgruppe“, so Ostermann.

#### STÄRKUNG DER BERUFGSRUPPE

Gleichzeitig stärkt das Programm die gesamte Berufsgruppe. Durch Wissenstransfer, Vernetzung und unternehmerische Professionalisierung wächst ein selbstbewusster Nachwuchs heran. Damit leistet das Mentoringprogramm einen wichtigen Beitrag zur nachhaltigen Positionierung der Psychosozialen Beratung als eigenständiger, qualitätsvoller und gesellschaftlich relevanter Beratungsberuf.

Fachgruppenobmann Bernhard Moritz verweist dabei auch auf die aktuellen Entwicklungen im Berufsbild: „Mit der neuen Verordnung, der staatlichen Befähigungsprüfung und dem Bachelor Professional verändert sich das Professionsverständnis der Psychosozialen Beratung deutlich. Gerade deshalb ist es wichtig, junge Kolleg:innen frühzeitig in ihrer fachlichen, berufsethischen und unternehmerischen Identität zu stärken.“

Das Mentoringprogramm soll Psychosoziale Berater:innen nicht nur beim Einstieg begleiten, sondern auch dazu beitragen, Qualität, Sichtbarkeit, Selbstverständnis und Selbstbewusstsein der Berufsgruppe insgesamt weiterzuentwickeln. „Ein starker Berufsstand braucht einen starken Nachwuchs. Wer am Beginn der Selbstständigkeit gut begleitet wird, entwickelt schneller Klarheit, Sicherheit und Sichtbarkeit. Davon profitieren nicht nur die einzelnen Berater:innen, sondern die gesamte Psychosoziale Beratung“, so Moritz. „Wir wollen, dass Psychosoziale Berater:innen nicht nur gut ausgebildet sind, sondern auch gut starten. Das Mentoringprogramm verbindet Erfahrung, Unternehmergeist und berufliche Verantwortung - und stärkt damit die Zukunft unserer Berufsgruppe.“



## STAATLICH GEPRÜFT - Kompetenz sichtbar machen

Mit der „Lebens- und Sozialberatungs“-Befähigungsprüfungsordnung besteht für erfahrene Lebens- und Sozialberater:innen (Psychosoziale Beratung) die Möglichkeit, ihre fachliche Kompetenz durch Ablegung der Befähigungsprüfung zusätzlich bestätigen zu lassen und damit noch stärker sichtbar zu machen.

Personen, die bereits mindestens drei Jahre uneingeschränkt selbständig im Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung (Psychosoziale Beratung) tätig sind, können sich dabei Modul 1 der Befähigungsprüfung anrechnen lassen. In diesem Fall besteht die Prüfung ausschließlich aus Modul 2, dem mündlichen Teil.

Nach erfolgreichem Abschluss kann die Bezeichnung „Staatlich geprüfte:r psychosoziale:r Berater:in“ geführt werden. Diese stellt eine **zusätzliche** formale Bestätigung der eigenen fachlichen Qualifikation dar und kann zugleich ein sichtbares Qualitätssignal gegenüber Klient:innen und Kooperationspartner:innen sein.

Darüber hinaus ist die Befähigungsprüfung dem NQR-Qualifikationsniveau VI zugeordnet. Damit befindet sich diese Qualifikation auf derselben Niveaustufe wie etwa ein Bachelorabschluss oder der „Bachelor Professional“.

Diese Einstufung stellt einen wichtigen Qualitäts- und Kompetenznachweis dar und kann insbesondere bei Kooperationen mit Institutionen, gegenüber Stakeholdern sowie im Rahmen von Ausschreibungen einen wesentlichen Wettbewerbsvorteil bieten. Gleichzeitig kann die formale Qualifikation auch neue Möglichkeiten bei der Erweiterung des beruflichen Tätigkeitsfeldes eröffnen.

Die Befähigungsprüfungen werden derzeit von den Meisterprüfungsstellen in Wien, Niederösterreich, Steiermark, Oberösterreich und Tirol abgenommen. Nähere Informationen zu den Prüfungsmodalitäten finden Sie unter: <https://www.wko.at/weiterbildung/meisterpruefungsstellen>

In mehreren Bundesländern werden darüber hinaus Vorbereitungsmöglichkeiten auf die Befähigungsprüfung angeboten. Für nähere Informationen dazu wenden Sie sich bitte an die Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in Ihrem Bundesland. Die Kontaktdaten finden Sie unter:

<https://www.lebensberater.at/kontakt>

Nutzen Sie diese Möglichkeit, Ihre Erfahrung und Ihr fachliches Können noch stärker sichtbar zu machen.



# BEWEGEN. BILDEN. WACHSEN.

PROGRAMM DER  
LEBENS- UND SOZIALBERATER:INNEN

## 2026



## LSB-Veranstaltungen im Herbst 2026

Unter dem Motto „Bewegen. Bilden. Wachsen.“ bietet die Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Vorarlberg auch im Herbst 2026 fachliche Impulse für Lebens- und Sozialberater:innen. Geplant sind unter anderem der Online-Workshop „Exposé schreiben“ am 14. und 17. September 2026, jeweils von 18 bis 21 Uhr, sowie der Workshop „Präsentieren, Fachgespräch und Fallvignette“ am 9. Oktober 2026 von 14 bis 21 Uhr im WIFI Dornbirn. Ein weiterer Höhepunkt ist der internationale Kongress Psychosoziale Beratung „Die Kunst des Navigierens“ am 15. Oktober 2026 im Festsaal der Wirtschaftskammer Tirol in Innsbruck.



**Aktuelle Angebote für  
unsere Berufsgruppenmitglieder**

## BildungsPlus- Förderung 2026

Die Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Vorarlberg unterstützt ihre Mitglieder auch 2026 mit der „BildungsPlus“-Förderung. Ziel ist es, fachliche Qualifizierung zu stärken, aktuelle Entwicklungen früh aufzugreifen und Weiterbildung gezielt zu ermöglichen. Gefördert werden Kurse, Vorträge und Weiterbildungen mit klarem Bezug zu den Tätigkeitsprofilen der Personenberatung und Personenbetreuung. Der Fördersatz beträgt 50 Prozent der Kurs- und Prüfungsgebühren, maximal 200 Euro pro Kurs und Person. Pro Unternehmen können bis zu drei Kurse pro Jahr gefördert werden. Der Antrag wird nach erfolgreichem Abschluss der Bildungsmaßnahme mit Teilnahmebestätigung, Rechnung und Zahlungsnachweis eingebracht.

Infos und Anträge: T. 05522/305-337, [bildungusplus@wkv.at](mailto:bildungsplus@wkv.at)



**Holen Sie sich noch heute Ihre  
„BildungsPlus“-Förderung!**

## Lebens- und Sozialberatung bringt's

Das Leben bringt vielfältige Herausforderungen mit sich: persönliche Krisen, familiäre Übergänge, berufliche Anforderungen, gesundheitliche Themen oder den Wunsch nach mehr Ausgleich. Die Vorarlberger Lebens- und Sozialberatung (LSB) bietet dafür professionelle, qualifizierte und vertrauliche Begleitung. Ziel ist es, Selbstwahrnehmung, Entscheidungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit zu stärken. Die Psychosoziale Beratung begleitet bei Stress, Erschöpfung, Beziehungsthemen, Trennung, Trauer, Selbstwertfragen, Entscheidungsprozessen, Sinnfragen und Lebensübergängen. Die Ernährungsberatung bietet gezielte Unterstützung bei Fragen zum Essverhalten, Gewichtsmanagement und zur Verdauung sowie zu Unverträglichkeiten für eine alltagstaugliche Ernährung. Die Sportwissenschaftliche Beratung richtet sich an Menschen, die Bewegung gesund und nachhaltig in ihr Leben integrieren möchten, etwa im Alltag, im Trainingsaufbau oder bei gesundheitlichen Einschränkungen. Lebens- und Sozialberatung versteht sich als präventives Angebot. Ein bewusster Umgang mit Gedanken, Essen und Bewegung fördert Achtsamkeit, Resilienz und eine gesundheitsförderliche Lebensweise. Regelmäßige Reflexion, Beratung und Supervision unterstützen die psychische und körperliche Stabilität, helfen Belastungen frühzeitig zu reduzieren und leisten einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge und zur Entlastung des Gesundheitssystems. Lebens- und Sozialberatung richtet sich an Menschen, die Veränderungsprozesse bewusst gestalten und ihre Lebensqualität langfristig stärken möchten.

Weitere Infos finden Sie auch auf Facebook, Instagram und LinkedIn. Folgen Sie uns!



Foto: Riedmann Photography

Monika Frick, MSc., Obfrau Fachgruppe  
Personenberatung und Personenbetreuung Vorarlberg



## Wien: Gewaltschutz- Kongress 2026

Mit dem „Gewaltschutz-Kongress 2026“ in Kooperation mit der Initiative PAX MIT am 6. November 2026 im TECH GATE VIENNA, Donau-City-Straße 9, will die Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Wien die Kompetenz der Lebens- und Sozialberater, nämlich mittels Konfliktlösestrategien und Gewaltschutzprogrammen wirksam zur Gestaltung von Frieden beizutragen, einer breiten Öffentlichkeit präsentieren.

Im Zentrum steht eine klare Mission:

- » Frieden als Kompetenz etablieren – in Familie, Organisation und Gesellschaft.
- » Gewaltschutz professionalisieren – durch Expertentum und strukturierte Präventionsarbeit.
- » eine neue Kultur der Friedensbildung verankern, die über reine Konfliktvermeidung hinausgeht.

In Wien hat sich mit der 4. Wiener Schule der Psychologie – in enger Verbindung mit der österreichischen Lebensberatung – ein Kompetenzzentrum entwickelt, aus dem heraus Expert:innen der Friedenssalutologie zur Konfliktlösung und zur Gestaltung von Frieden in der Gesellschaft beitragen.

Weitere Infos zum Kongress mit Programm und Referenten **ab Anfang September** auf: [www.gutleben.wien](http://www.gutleben.wien)



Ehrung: Fachgruppenobfrau Viktoria Tischler, Johanna Stricker, Obfrau-Stv. Franz Landerl und Fachgruppengeschäftsführerin Monika Nowotny (v. l.).

## Impulse, Selbstmotivation und ein silbernes Berufsjubiläum

Der Branchentag der oberösterreichischen Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung am 10. Februar 2026 stieß auf großes Interesse: 140 Unternehmer:innen nutzten die Gelegenheit, um sich im Haus der Wirtschaft der WKOÖ neue Impulse für ihre Betriebe zu holen, zu vernetzen und über aktuelle Themen der Branche zu informieren. Fachgruppenobfrau Viktoria Tischler unterstrich die Bedeutung solcher Begegnungen für die Berufsgruppe und brachte es auf den Punkt: „Der persönliche Austausch unter Berufskolleginnen und -kollegen ist extrem wichtig, da daraus zukünftige Kooperationen sowie ein langfristiger Erfahrungsaustausch zu aktuellen Themen und Herausforderungen entstehen können.“ Ein inhaltliches Highlight war der Vortrag von Dr. Marco von Münchhausen zum Thema „Effektive Selbstmotivation – So

zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund“. Mit praxisnahen Beispielen, humorvollen Anekdoten und klaren Handlungsempfehlungen begeisterte er das Publikum und lieferte wertvolle Impulse für den beruflichen Alltag. Mit Charme und feinem Humor durch das Programm führte Moderator Martin von Barabü. Ein ganz besonderer Moment war die Ehrung von Johanna Stricker, die seit 25 Jahren als Lebens- und Sozialberaterin in Linz tätig ist.

## Eine Kooperation, die neue Wege öffnet

Die oberösterreichische Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung setzt mit ihrer Kooperation mit „HRINKOW Advarics Bikes“ ein starkes Zeichen: Spitzensport und menschliche Unterstützung gehören zusammen. Unsere Branchen – von der psychosozialen, sport- und ernährungswissenschaftlichen Beratung bis zur 24-Stunden-Betreuung – teilen dieselben Werte wie der Sport: Vertrauen, Disziplin, Fürsorge und echte Lebensqualität. „Ob im Alltag, im Alter oder im Spitzensport – Menschen brauchen Stärke im Kopf und Sicherheit im Leben. Genau dafür stehen unsere Berufsgruppen“, betont Fachgruppenobfrau Viktoria Tischler.

Auch HRINKOW sieht den Mehrwert: „Mentale Stabilität entscheidet Rennen. Die Expertise der Fachgruppe gibt unseren Athleten genau diesen Vorsprung“, so Ex-Radprofi und Teammanager Dominik Hrinkow. Diese Kooperation schafft neue Netzwerke, öffnet Türen zu sportaffinen Zielgruppen und ermöglicht unseren Beraterinnen und Beratern Zugang zu Menschen, die professionelle Unterstützung schätzen – im Training wie im täglichen Leben.



Gut beraten: Hrinkow-Fahrer David Paumann.



Foto: Sebastian Haidinger

## Gemeinsam am Ball bleiben – Kooperation stärkt Werte im Fußball

Fußball verbindet Menschen wie kaum ein anderer Sport. Woche für Woche kommen Spieler, Trainer, Ehrenamtliche, Familien und Fans zusammen und erleben Gemeinschaft über Alters- und Herkunftsgrenzen hinweg. Genau hier setzt die Initiative „Gemeinsam am Ball bleiben“ an, eine Kooperation der Wirtschaftskammer Oberösterreich (Berufsgruppe Personenberatung) und des Oberösterreichischen Fußballverbands (ÖÖFV).

Ziel der Initiative ist es, Werte wie Respekt, Fairness und Zusammenhalt im Vereinsalltag zu stärken. Workshops und praxisnahe Reflexionsformate unterstützen Vereine dabei, ein wertschätzendes Miteinander auf und abseits des Spielfelds zu fördern.

Gemeinsam mit dem Verein UFC Peterskirchen/Tumeltsham/Andrichsfurt fand im April ein Workshop im Rahmen der Initiative statt. Der Lebens- und Sozialberater Sebastian Haidinger begleitete Mannschaft und Betreuer professionell und setzte Impulse zur Stärkung von Teamkultur, Kommunikation und sozialer Kompetenz. Wertearbeit wird so Teil nachhaltiger Vereinsentwicklung.



# Books



## „MIT DEM ABC DURCH DIE SCHULE“

„Es war teilweise sehr herausfordernd, oft berührend und beglückend und keinen Tag langweilig“, bilanziert Andrea Schweiger, mittlerweile Psychosoziale Beraterin, über ihr Leben als Lehrerin. Wie es ihr gelang, diesen Beruf 41 Dienstjahre lang bis zu ihrer Pensionierung als Traumberuf zu erleben, zeigt sie in ihrem Buch „Mit dem ABC durch die Schule. Unkonventionelle Gedanken und hilfreiche Tools zum Selfcoaching auf dem Weg vom gestressten zum glücklichen Lehrer“. 41 Dienstjahre - so lange unterrichtete sie nämlich an einer Sonderschule im 18. Wiener Gemeindebezirk. Die Intention dieses Buches sei es einfach, ein Resümee aus 41 gelungenen Berufsjahren zu ziehen und darüber zu reflektieren, was dazu beigetragen habe, so Schweiger. Gleichzeitig will sie ihre Erfahrung nun dazu nutzen, Kolleginnen und Kollegen, die – noch aktiv – möglicherweise in einem Strudel aus Überlastung und Frustration festhängen, Unterstützung zu bieten. 117 Aspekte eines geglückten Lehrer:innenlebens behandelt Schweiger in diesem Buch, alphabetisch geordnet. Durch die teils recht humorvollen Anekdoten aus dem Lehreralltag und die Bezüge zur Welt außerhalb der Schule ist das Buch auch für Nichtlehrer gut lesbar.

*Andrea Schweiger: Mit dem ABC durch die Schule. Unkonventionelle Gedanken und hilfreiche Tools zum Selfcoaching auf dem Weg vom gestressten zum glücklichen Lehrer. Vindobona Verlag 2025; zu beziehen zum Beispiel über [www.vindobonaverlag.com](http://www.vindobonaverlag.com) oder andere Onlinehändler; 20,40 Euro.*

Cover: Vindobona Verlag



## „DEIN KIND, DEIN THERAPEUT“


Kinder mit auffälligem Verhalten stellen für viele Familien eine große Herausforderung dar. Doch hinter Trotz, Rückzug oder Aggression steckt oft mehr als nur „schlechte Erziehung“. Kinder spiegeln unbewusste Konflikte und ungelöste Themen ihrer Eltern. In „Dein Kind, dein Therapeut“ erklärt Anna Deutsch, Psychosoziale Beraterin mit eigener Praxis sowie Eltern- und Familiencoach, wie Eltern diese Signale verstehen und sinnvoll darauf reagieren können. Anstatt das Verhalten des Kindes vorschnell zu pathologisieren, lernen Leser:innen, die Botschaften hinter den Symptomen zu erkennen und die Dynamik im Familiensystem zu entschlüsseln. Mit praxisnahen Methoden, systemischen Ansätzen, neurowissenschaftlichen Erkenntnissen und Inspiration aus der Dankbarkeitslehre bietet das Buch konkrete Hilfsmittel für den Alltag. Es zeigt auf einfühlsame Art und Weise und auf Grundlage zahlloser Beispiele, wie Kinder letztlich zu Therapeuten auf kleinen Füßen für ihre eigenen Eltern werden können.

*Anna Deutsch: Dein Kind, dein Therapeut. Warum wir Erziehung neu denken müssen, Buchschmiede 2026; zu beziehen als Printversion (16,90 Euro) zum Beispiel über [www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at) oder als E-Book*

Cover: Buschschmiede



Foto: Die Fotografen



„Lebe in der Sonne.  
Schwimme im Meer.  
Trinke die wilde Luft.“

RALPH WALDO EMERSON

# Kontakt



## BURGENLAND

Robert-Graf-Platz 1  
7000 Eisenstadt  
T 05/90907-3140  
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>



## STEIERMARK

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>

