

Lebe

Das Magazin
der Lebens- und
Sozialberatung

06

LSB: Jede Stimme zählt!

Bei den Wirtschaftskammerwahlen 2020 Stärke und Geschlossenheit demonstrieren: Appell, Leistungsbilanz und Vorhaben – Fachverbandsobmanns Andreas Herz im Gespräch.

13

Fachverbandskongress 2019

Horx, Esch, Macedonia & Co: mit hochkarätigen Vortragenden die Themenführerschaft im Visier – ein starkes Signal für die Lebensberatung.

34

Psycho-Trauma

Fremde Grenzen erkennen und respektieren: über den Umgang mit psychisch Traumatisierten in der Beratung.



Fachgruppenobfrauen und Fachgruppenobmänner



Ing. Mag. Harald Zumpf
Fachgruppenobmann
Burgenland



Irene Mitterbacher
Fachgruppenobfrau
Kärnten



Robert Pozdena
Fachgruppenobmann
Niederösterreich



Mag. Dr. Viktoria Tischler
Fachgruppenobfrau
Oberösterreich



DI Günter Schwiefert
Fachgruppenobmann
Salzburg



Andreas Herz, MSc
Fachgruppenobmann
Steiermark



Bernhard Moritz, MSc
Fachgruppenobmann
Tirol



KommR Susanne Rauch-Zehetner
Fachgruppenobfrau
Vorarlberg



Mag. Harald Janisch
Fachgruppenobmann
Wien

www.lebensberater.at

ZUKUNFT MIT CHANCEN



ANDREAS HERZ, MSc
Obmann des Fachverbands
Personenberatung und
Personenbetreuung

Sie halten die vierte Ausgabe des Branchen- und Berufsgruppenmagazins LEBE in Händen. LEBE ist das Magazin der Lebens- und Sozialberatung in Österreich, herausgegeben vom Fachverband für Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer mit seinen beinahe 6000 Mitgliedern aus den Bereichen psychologische Beratung, Ernährungsberatung und sportwissenschaftliche Beratung. LEBE versteht sich als pluralistische Plattform für Diskussionen und Diskurse, für den Austausch untereinander und den Blick über Disziplinen- und Branchengrenzen hinweg.

Wie groß das Interesse an Austausch und Diskussion ist und welche Bedeutung unsere Mitglieder dem Blick in die berufliche Zukunft beimessen, hat einmal mehr der Kongress des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung demonstriert, der am 11. und 12. Oktober in Wien stattfand. Die biennale Veranstaltung, die heuer zum zweiten Mal über die Bühne ging und wegen des großen Andrangs bei der Auftaktveranstaltung 2017 aus den Räumen der Wirtschaftskammer Österreich in das Congress-Center der „Reed Messe Wien“ verlegt worden war, stand ganz im Zeichen der „Betrieblichen Gesundheitsförderung“ (BGF).

Rund 500 Mitglieder aus ganz Österreich waren der Einladung des Fachverbands gefolgt. Geboten wurde neben reichlich Gelegenheit zu Austausch und Netzwerken ein hochkarätiges Aufgebot von Keynote-Speakern (mehr dazu im Heft!), die mit ihren Vorträgen den beruflichen Nerv der Lebens- und Sozialberatung trafen, eingefahrene Bahnen verließen und so manche vermeintliche Gewissheit, die sich in den vergangenen Jahrzehnten im Gesundheitsbereich angelagert hatte, ins Wanken brachten.

Greifbar wurde mit diesen Vorträgen auch, dass sich der Lebens- und Sozialberatung mit ihren drei Säulen in einem modernen Verständnis von Gesundheitsförderung, egal, ob im betrieblichen oder privaten Umfeld, ein enormes Aufgaben- und Leistungsspektrum eröffnet.

Um dieses Feld im Sinne unserer Mitglieder und ihres beruflichen Chancen aufbereiten zu können, wird auch in Zukunft eine starke Interessenvertretung durch Fachverband und Fachgruppen vonnöten sein. Ich lade Sie daher herzlich ein, durch Ihre Teilnahme an den Wirtschaftskammerwahlen (2. bis 5. März 2020, Wahlkarten können bis 24. Februar 2020 bei postalischer Zusendung der Wahlkarte, bis 28. Februar 2020 bei Abholung vor Ort beantragt werden) ein starkes Zeichen für Ihre Interessen zu setzen.

Wieder darf ich mich für Ihre Beiträge und Ihr Feedback herzlich bedanken und Sie einladen, uns auch weiterhin mit Input zur Seite zu stehen. Nicht versäumen möchte ich auch die Gelegenheit, Ihnen, Ihren Familien und allen Menschen in Ihrem persönlichen Umfeld ein frohes Weihnachtsfest und ein glückliches und erfolgreiches Jahr 2020 zu wünschen.

Andreas Herz, MSc, Obmann des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung

Beiträge und Anregungen an: lebe@cfauland.at

INHALT

06 WIRTSCHAFTSKAMMERWAHLEN 2020
Jede Stimme zählt! Als LSB-Berufsgruppe Stärke und Geschlossenheit demonstrieren: Appell und Leistungsbilanz des Fachverbandsobmanns Andreas Herz.



08 SIE HABEN DIE WAHL!
Wirtschaftskammerwahl von 2. bis 5. März 2020: So geht's zur Wahl, so kommen Sie zu Ihrer Wahlkarte!

13 FACHVERBANDSKONGRESS 2019
Thema „Betriebliche Gesundheitsförderung“: starkes Signal für die Lebensberatung – Themenführerschaft im Fokus.



17 „SINN IST DER KERN DER GESUNDHEIT“
Hochkarätige Vortragende wie Matthias Horx, Manuela Macedonia und Tobias Esch begeisterten auf dem Fachverbandskongress für Personenberatung und Personenbetreuung. SPORTaktiv-Redakteur Christof Domenig besuchte das zweitägige Highlight: sein Resümee.

21 ICH SCHAU' AUF MICH
Der Diplom-Lebensberater und öö. LSB-Berufsgruppensprecher Franz Landerl und der Erziehungswissenschaftler Andreas Urlich versammeln in ihrem Ratgeber rund ums Ich 99 Tipps für Psyche, Ernährung und Bewegung



22 SO|ZIO|KRATES
Ein neuartiges Modell für eine innovative psychosoziale Betriebs- und Organisationsberatung wirkt nachhaltig auf kollektive Persönlichkeitsstrukturen ein.

26 DIE SANFTE STÄRKE DER MIMOSEN
Immer wieder sehen sich Hochsensible als Kranke abgestempelt. Doch Hochsensibilität ist eine neurologische Normvariante, auf die es auch in der Beratung einzugehen gilt.

29 GEFÜHLSSTÜRME
Wenn wir von unseren Gefühlen überwältigt werden: Plädoyer für einen entlastenden Umgang mit emotionalen Ausnahmesituationen.

30 BEWEGUNG LÖST PROBLEME
Linke und rechte Hirnhälfte finden in der Bewegung zusammen. Dieses Zusammenspiel stoppt Gedankenkarusselle und heilt Wunden.

31 DROGEN UND SUCHT IM VISIER
„Ein monokausales Ursache-Wirkungs-Prinzip gibt es bei der Entstehung der Abhängigkeit nicht“, betont die Expertin Barbara Gegenhuber in ihrem aktuellen Buch „Drogen. Vorurteile, Mythen, Fakten“.

32 LEBEN UND TOD
Die Auseinandersetzung mit den Fragen nach dem Sinn und dem „Wozu“ gehören zu einem Leben im Angesicht des Todes: wie umgehen mit Grenzsituationen des Lebens?

34 PSYCHO-TRAUMA
Fremde Grenzen erkennen und respektieren: über den Umgang mit psychisch Traumatisierten in der Beratung.

38 LET'S TALK ABOUT SEX
Was tun, um sich Tabuthemen in der Beratung auf Augenhöhe zu nähern?



41 BERATUNG 4.0
Industrie 4.0, Digitalisierung, künstliche Intelligenz & Co. – wie sich die Paradigmen der neuen Zeit auf die Praxis der Beratung auswirken.

44 BERATUNG TRIFFT ZEITGEIST
Beratung online oder via App? Welche Möglichkeiten eröffnen moderne Technologien der Lebensberatung und „muss“ man sie tatsächlich nutzen?

47 GESUND NASCHEN
Kunerbunt, süß und doch gesund: Rezepte für gesundheitsbewusste Naschkatzen im Familien-Backbuch der Ernährungswissenschaftlerin Marianne Thuy.



48 AUSDAUERSPORT UND ERNÄHRUNG
Welche Regeln sollten körperlich Aktive beachten? Und woraus besteht die beste Sportlerkost? Was Freizeitsportler von Spitzenathleten lernen können.

51 RAUS AUS DER DIÄTSPIRALE
„Essanfälle ade“, der Bestseller der Ernährungsberaterin Olivia Wollinger, beruht auf eigenen Erfahrungen und zeigt Auswege aus dem Teufelskreis emotionalen Essens.

52 EMULGATOREN, ANTIOXIDANTIEN & CO
Was steht denn da auf dem Etikett? Das wichtigste Fachvokabular für Zusatzstoffe, kompakt erklärt von der Ernährungswissenschaftlerin.

55 IMMUNSYSTEM & BEWEGUNG
Damit unser Immunsystem für die diversen Herausforderungen gerüstet ist, empfiehlt sich unter anderem eine tägliche Dosis Bewegung.

57 SCHAUFENSTER
News und People aus den Bundesländern.

LSB AM SCHEIDEWEG:

JEDE STIMME ZÄHLT!

Eine starke Interessenvertretung ist auf die Unterstützung ihrer Mitglieder angewiesen! Der Weg zu gemeinsamer Stärke führt über eine hohe Wahlbeteiligung bei den kommenden Wirtschaftskammerwahlen.



Setzen Sie bei den Wirtschaftskammerwahlen vom 2. bis 5. März 2020 ein Zeichen. Beantragen Sie schon heute eine Wahlkarte. Jede Stimme macht uns stärker!

2. BIS 5. MÄRZ 2020

IMPRESSUM

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

Redaktionelle Betreuung: Dr. Wolfgang Wildner
Layout, Grafik und Illustrationen (Porträts):
DI (FH), B.A. Irene Fauland, kreativnetzwerk.at
Druck: Druckhaus Thalerhof GesmbH
Fotos: Falls nicht direkt beim Foto angeführt
Fotos von Adobe Stock (Titelbild, S. 5, 8, 39, 40,
42, 44, 46, 52, 53, 55 und Shutterstock (S. 26-30,
32, 35, 36, 38, 41, 49, 50, 56, 58, 59

BETEILIGUNG AN DEN WIRTSCHAFTSKAMMERWAHLEN STÄRKT DIE INTERESSENVERTRETUNG



Andreas Herz, MSc, Obmann des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung

Wichtiger denn je sei jetzt ein eindrucksvolles Bekenntnis der Lebens- und Sozialberaterinnen und -berater Österreichs zu ihrer Berufsgruppe und zu ihrer Interessenvertretung in den Fachgruppen und im Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Österreich. Denn der Weg zu gemeinsamer Stärke, appelliert Fachverbandsobmann Andreas Herz, führe über eine hohe Wahlbeteiligung bei den kommenden Wirtschaftskammerwahlen. „Eine starke Interessenvertretung ist auf die Unterstützung ihrer Mitglieder angewiesen!“

Wirtschaftskammerwahlen vom 2. bis 5. März 2020 – was bedeutet das heruntergebrochen auf die Fachverbands- und Fachgruppenebene als Interessenvertretung der Lebens- und Sozialberaterinnen und -berater?

ANDREAS HERZ: Die Wirtschaftskammerwahlen im kommenden März stellen gerade für uns Lebensberaterinnen und Lebensberater eine besonders wichtige Zäsur dar. Es gibt den Fachverband und die Fachgruppen für Personenberatung und Personenbetreuung ja erst seit Beginn der nun ablaufenden Interessenvertretungsperiode im Jahr 2015. Damals wurde unsere Berufsgruppe mit ihren drei Bereichen psychologische Beratung, Ernährungsberatung und sportwissenschaftliche Beratung aus dem Verbund der gewerblichen Dienstleister herausgelöst. Damit wurde die Voraussetzung dafür geschaffen, die Interessen unserer mittlerweile österreichweit fast 6000 Mitglieder aus der Lebens- und Sozialberatung noch fokussierter und effizienter zu vertreten, ohne Reibungsverluste mit Berufsinteressen anderer in Kauf nehmen zu müssen. Wir haben

in dieser Periode für unsere Mitglieder sehr viel erreicht. Wir haben uns in den vergangenen Jahren als Berufsgruppe sehr nachdrücklich präsentiert. Jetzt geht es darum, die in der Interessenvertretung erzielten Erfolge und die daraus resultierenden Positionen abzusichern und in vielen Bereichen auch noch nachzusetzen. Wir bewegen uns mit unseren Dienstleistungen in sehr dynamischen Märkten. Die Dinge sind in Fluss, gerade im Bereich von Gesundheit und Prävention. Wer sich da nicht entschlossen, geschlossen und stark positioniert, der gerät in Gefahr, gegenüber anderen Berufsgruppen ins Hintertreffen zu geraten.

Welche Initiativen und Erfolge können Sie in den vergangenen Jahren für die berufliche Interessenvertretung in der Lebens- und Sozialberatung für sich beanspruchen?

HERZ: Zuerst einmal: Entscheidend für die positive Wahrnehmung unseres Berufsstandes in der Öffentlichkeit ist die hohe Qualität der Dienstleistungen, die unsere Mitglieder in ihrer täglichen Arbeit erbringen. Auf dieser Grundlage ist es uns in den letzten Jahren sowohl in den Fachgruppen in den Bundesländern als auch österreichweit auf Ebene des Fachverbands gelungen, die Lebens- und Sozialberatung mit ihren drei Fachbereichen in die Auslage zu stellen und eine breite Öffentlichkeit von der Unverzichtbarkeit unserer Leistungen zu überzeugen. Image, Information und Identität sind die Säulen des Bildes, das wir in der Öffentlichkeit verkörpern. Image nach außen zu unseren (potenziellen) Kundinnen und Kunden hin, Identität nach innen – und Information in beide Richtungen, nach innen wie nach außen. Wir sind sichtbar und werden mittlerweile als zentrale Säule eines auf Prävention beruhenden Gesundheitsverständnisses wahrgenommen und gewür-

digt. Dazu beigetragen haben neben dem Know-how unserer Mitglieder zahlreiche Image- und Informationskampagnen ebenso wie die Schaffung der ExpertInnenpools in mittlerweile sechs Fachbereichen. Mit unserer österreichweiten Homepage www.lebensberater.at und dem Magazin LEBE haben wir starke Informations-, Image- und Identitätsplattformen ins Leben gerufen. Mit dem – heuer zum zweiten Mal – im Zweijahresrhythmus stattfindenden Fachverbandskongress bekunden wir unseren Anspruch auf Themenführerschaft. Es ist uns in den letzten Jahren gelungen, Themenführerschaft im Hinblick auf Prävention, Gesundheit und Wohlbefin-

„Wir haben, etwa beim Psychologengesetz und jüngst erst wieder mit einer Klage gegen das Land Steiermark bewiesen, dass wir es nicht zulassen, dass die Interessen unserer Mitglieder verletzt werden.“

den – nicht zuletzt auch im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements zu begründen und zu untermauern. Es ist uns zudem gelungen, unser Berufsbild deutlich von benachbarten Angeboten abzuheben und den USP unserer Angebote und Leistungen sichtbar zu machen. Wir haben, etwa beim Psychologengesetz und jüngst erst wieder mit einer Klage gegen das Land Steiermark bewiesen, dass wir es nicht zulassen, dass die Interessen unserer Mitglieder verletzt werden. Auf diesen Sockel können wir weiter aufbauen. Doch wir dürfen in der Konsequenz unserer Arbeit nicht nachlassen, sondern müssen umso mehr Stärke zeigen. Dazu benötigen wir, um es ein weiteres Mal zu betonen, den Rückhalt einer starken Wahlbeteiligung

unserer Mitglieder, ein eindrucksvolles Bekenntnis zur Interessenvertretung. Denn die Durchsetzungsfähigkeit der Interessenvertretung steht und fällt mit der Wahlbeteiligung, das muss man ganz klar sagen.

Wo sehen Sie in den kommenden Jahren die wesentlichen Themen- und Spannungsfelder?

HERZ: Die Dinge entwickeln sich gerade im Bereich der Gesundheit und der Prävention extrem dynamisch und als Lebens- und Sozialberaterinnen und -berater sind wir aufgerufen, unsere Interessen in diesem sich verändernden Umfeld selbstbewusst zu vertreten. Gerade unsere Erfolgsgeschichte als noch sehr junge Berufsgruppe – quasi der Shootingstar in diesem Segment – lässt in benachbarten Berufsfeldern Sorge um vermeintliche Besitzstände entstehen. Und so werden wir uns auch in Zukunft immer wieder mit Versuchen konfrontiert sehen, unseren Leistungen die amtliche Anerkennung zu versagen und uns von deren Erbringung auszuschließen. Da müssen wir Stärke zeigen.

Glauben Sie, dass sich Ihre Mitgliedern dieser Notwendigkeit bewusst sind?

HERZ: Ich glaube, dass unsere Mitglieder sich dieser Situation gerade aus ihren eigenen, täglichen Erfahrung sehr wohl bewusst sind und dass sie ganz genau wissen, worauf es ankommt. Und ich glaube auch, dass das Bewusstsein vorhanden ist, dass wir als ihre Interessenvertreter für sie da sind und uns in den vergangenen Jahren leidenschaftlich für ihre Interessen und ihren beruflichen Status engagiert haben. Zur Wahl zu gehen bedeutet auch eine Anerkennung dieser Arbeit, die in den Ländern sehr nahe an den Mitgliedern geleistet wird: Imagearbeit, Service, Information, Vernetzung. Es

gibt ja in allen Bundesländern eine ganze Reihe von Initiativen und Leistungen, die unseren Mitgliedern direkt zugutekommen und sie bei ihrer Tätigkeit unterstützen. Aber es geht nicht um Dankbarkeit, sondern tatsächlich um eine objektive Stärkung der Interessenvertretung im Sinne unserer Mitglieder. Nur gemeinsam sind wir stark. Was will der einzelne Lebens- und Sozialberater, die einzelne Lebens- und Sozialberaterin zum Beispiel gegen öffentliche Institutionen ausrichten, die ihn bzw. sie von der Leistungs-

erbringung ausschließen?! Es geht bei dieser Wahl um ein Zeichen der Stärke: Wir stehen zu unserem Berufsstand! Wir sind bereit, unsere legitimen Interessen zu vertreten und zu verteidigen! Der Berufsstand der Lebens- und Sozialberatung ist in der Wirtschaftskammer angesiedelt. Und das ist gut so, weil wir nur im Rahmen einer gesetzlichen Organisation jene Stärke entwickeln können und jenen Rückhalt bekommen, der zu einer erfolgreichen Interessenvertretung erforderlich ist. Auf sich allein gestellt oder

bloß im Rahmen irgendeines Vereines wäre eine auch nur annähernd vergleichbar starke Vertretung unserer Interessen nicht denkbar. Das muss man ganz nüchtern feststellen. Es ist ein Unterschied, ob man im Rahmen einer großen gesetzlichen Körperschaft vertreten wird oder ob man anderen, gut organisierten Interessenverbänden allein gegenübersteht. Daher noch einmal: Jede einzelne Stimme zählt, jede Stimme ist wichtig, jede Stimme macht uns stärker.

Sie haben die

(Wirtschaftskammer-)Wahl!



Die Wirtschaftskammerwahlen finden von **2. bis 5. März 2020** statt. An diesen vier Tagen kann direkt in Wahllokalen gewählt werden. Zur Ausübung des Stimmrechtes kann aber auch eine Wahlkarte angefordert und ausgefüllt und unterschrieben auf dem Postweg retourniert werden.

WAHLKARTE ANFORDERN:

Der Antrag auf eine Wahlkarte kann bei der Geschäftsstelle der Hauptwahlkommission bei der jeweiligen Wirtschaftskammer während der Bürozeiten bis 24. Februar 2020 (bei postalischer Zusendung der Wahlkarte), bei Abholung vor Ort bis 28. Februar 2020 gestellt werden. Bei persönlichen Anträgen ist die Identität durch einen amtlichen Lichtbildausweis nachzuweisen, bei schriftlichen Anträgen durch persönliche Unterschrift oder firmenmäßige Fertigung glaubhaft zu machen. Unabhängig davon kann ein Wahlkartenantrag auch unter <https://wahlkartenantrag.wko.at/> unter Verwendung einer digitalen Signatur gestellt werden.

ABHOLUNG: Wahlkarten können nur vom Inhaber des Einzelunternehmens persönlich und bei juristischen Personen und sonstigen Rechtsträgern durch den stimmberechtigten Bevollmächtigten bis 28. Februar

2020 während der Bürozeiten in der Geschäftsstelle der Hauptwahlkommission bei der Wirtschaftskammer des jeweiligen Bundeslandes abgeholt werden.

Achtung: Um berücksichtigt zu werden, müssen die **Wahlkarten bis spätestens 28. Februar 2020** in der Geschäftsstelle der Hauptwahlkommission der jeweiligen Wirtschaftskammer eingelangt sein.

Wahlberechtigte, die eine Wahlkarte übermittelt bekommen haben, ihr Wahlrecht mittels dieser jedoch nicht ausgeübt haben, können die Stimmabgabe von 2. bis 5. März 2020 auch bei der zuständigen Zweigwahlkommission vornehmen.

Weitere Informationen und Listen der Kandidaten: <https://www.wko.at/wahl>

„Jede einzelne Stimme zählt, jede Stimme ist wichtig, jede Stimme macht uns stärker.“

WAHLKARTENANTRAG

Am besten gleich das passende Formular für Ihr Unternehmen auf den nachfolgenden Seiten ausfüllen und bei den zuständigen Stellen den Antrag auf eine Wahlkarte für die Wirtschaftskammerwahlen 2020 stellen! Bitte beachten Sie die untenstehenden Abgabefristen für die einzelnen Bundesländer.

BURGENLAND

Geschäftsstelle der Hauptwahlkommission bei der Wirtschaftskammer Burgenland
Robert-Graf-Platz 1
7000 Eisenstadt
E wahl2020@wkbgl.at
F +43 (0)5 90 907-4315

Frist für Wahlkartenantrag:
bis 24.2.2020, 16.00

KÄRNTEN

Geschäftsstelle der Hauptwahlkommission bei der Wirtschaftskammer Kärnten
Europaplatz 1
9021 Klagenfurt am Wörthersee
E hauptwahlkommission@wkk.or.at
F +43 (0)5 90 904-404

Frist für Wahlkartenantrag:
bis 24.2.2020, 16.00

NIEDERÖSTERREICH

Geschäftsstelle der Hauptwahlkommission bei der Wirtschaftskammer Niederösterreich
Wirtschaftskammer-Platz 1
3100 St. Pölten
E wahl@wknoe.at
F 02742/851-13198

Frist für Wahlkartenantrag:
bis 24.2.2020, 16.00

OBERÖSTERREICH

Geschäftsstelle der Hauptwahlkommission bei der Wirtschaftskammer Oberösterreich
Hessenplatz 3
4020 Linz
E wahlkarten@wkoee.at
F +43 (0)5 90909-3159

Frist für Wahlkartenantrag:
bis 24.2.2020, 16.00

SALZBURG

Geschäftsstelle der Hauptwahlkommission bei der Wirtschaftskammer Salzburg
Julius-Raab-Platz 1
5027 Salzburg
E wahl2020@wks.at
F +43 (0)662 8888 400

Frist für Wahlkartenantrag:
bis 24.2.2020, 16.00

STIERMARK

Geschäftsstelle der Hauptwahlkommission bei der Wirtschaftskammer Steiermark
Körblergasse 111-113
8010 Graz
E wahl2020@wkstmk.at
F +43 (0)316 601-306

Frist für Wahlkartenantrag:
bis 21.2.2020, 16.00

TIROL

Geschäftsstelle der Hauptwahlkommission bei der Wirtschaftskammer Tirol
Wilhelm-Greil-Straße 7
6020 Innsbruck
E wahl2020@wktirol.at
F 05 90 90 5-52020

Frist für Wahlkartenantrag:
bis 24.2.2020, 17.00

VORARLBERG

Geschäftsstelle der Hauptwahlkommission bei der Wirtschaftskammer Vorarlberg
Wichnergasse 9
6800 Feldkirch
E wahl@wkv.at
F +43 (0) 5522 305-116

Frist für Wahlkartenantrag:
bis 24.2.2020, 16.00

WIEN

Geschäftsstelle der Hauptwahlkommission bei der Wirtschaftskammer Wien
Straße der Wiener Wirtschaft 1
1020 Wien
E WKwahl2020@wkw.at
F 01 51450 1212

Frist für Wahlkartenantrag:
bis 24.2.2020, 17.00

Wirtschaftskammerwahlen 2020



ADRESSE

WAHLKARTENANTRAG für Einzelunternehmen

Vor- und Zuname Geburtsdatum MgNr.

Zustelladresse

PLZ und Ort

beantragt die Ausstellung einer WAHLKARTE für die Ausübung
sämtlicher Wahlrechte bei den WIRTSCHAFTSKAMMERWAHLEN 2020

- Senden Sie mir die Wahlkarte per Post zu. Das Risiko des verspäteten Einlangens trage ich. *)
- Die Wahlkarte wird persönlich abgeholt. Ein amtlicher Lichtbildausweis ist vorzulegen. *)

Unterschrift

*) Zutreffendes bitte ankreuzen!

Bitte nicht ausfüllen!

Wahlunterlagen versendet am
Wahlunterlagen persönlich abgeholt am

Unterschrift

WK-Nr.



Wirtschaftskammerwahlen 2020



ADRESSE

WAHLKARTENANTRAG für Gesellschaften und sonstige Rechtsträger

Die Gesellschaft/der sonstige Rechtsträger

Firmenwortlaut MgNr.

Zustelladresse

beantragt die Ausstellung einer WAHLKARTE für die Ausübung
sämtlicher Wahlrechte bei den WIRTSCHAFTSKAMMERWAHLEN 2020

Zur Ausübung sämtlicher Wahlrechte wird bevollmächtigt:

- GesellschafterIn GeschäftsführerIn
- Vorstandsmitglied ProkuristIn
- Aufsichtsratsmitglied

Vor- und Zuname der/des zur Stimmabgabe Bevollmächtigten Geburtsdatum

Zustelladresse (wenn nicht ident mit oben angeführter Zustelladresse)

- Senden Sie die Wahlkarte an die/den Bevollmächtigte/n im Postwege per Adresse der Gesellschaft zu. Das Risiko des verspäteten Einlangens trägt der/die AntragstellerIn. *)
- Die Wahlkarte wird persönlich abgeholt.
(Die Abholung kann nur von der bevollmächtigten Person im Sinne des § 85 Abs 2 iVm § 90 Abs 3 WKG vorgenommen werden. Ein amtlicher Lichtbildausweis ist vorzulegen.) *)

Firmenmäßige Zeichnung

*) Zutreffendes bitte ankreuzen!

Bitte nicht ausfüllen!

Wahlunterlagen versendet am
Wahlunterlagen persönlich abgeholt am

Unterschrift

WK-Nr.



IHRE STIMME ZÄHLT!

2 . BIS 5. MÄRZ 2020

FACHVERBANDSKONGRESS 2019: STARKES SIGNAL FÜR DIE LEBENSBERATUNG

An die 500 Mitglieder leisteten der Einladung des Fachverbands „Personenberatung und Personenbetreuung“ der Wirtschaftskammer Österreich Folge und erlebten während des zweitägigen Fachverbandskongresses am 11. und 12. Oktober 2019 in Wien spannende Vorträge der wissenschaftlichen Koryphäen und Top-Speaker Tobias Esch, Manuela Macedonia, Matthias Horx, René Riedl und Hans-Peter Kapfhammer.

Die zweite Ausgabe des Fachverbandskongresses war dem Thema „Betriebliche Gesundheitsförderung“ (BGF) gewidmet. Ob des großen Interesses, auf den bereits der erste Fachverbandskongress im Jahr 2017 – damals noch in den Räumen der Wirtschaftskammer in der Wiedner Hauptstraße – gestoßen war, ging die Veranstaltung heuer im wesentlich geräumigeren „Reed Messe Wien Exhibition & Congress Center“ über die Bühne.

Thematische Impulse im Spannungsfeld von Gesundheit und Prävention, dem angestammten Berufsfeld der Fachgruppenmitglieder, zu setzen, den Mitgliedern jedoch auch Gelegenheit zu Vernetzung und zur Diskussion zu geben, ist das erklärte Motiv hinter dem Fachverbandskongress des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung.

Initiator Andreas Herz, Obmann des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung, durfte sich angesichts des starken Interesses sowie der positiven und erwartungsvollen Stimmung in seinem Bestreben bestätigt fühlen; ging es doch in den vergangenen Jahren nicht nur darum, die Identität der noch recht jungen Berufsgruppen in der Lebens- und Sozialberatung sowie in der gewerblichen Personenbetreuung herauszubil-



Schauplatz des 2. Fachverbandskongresses: Messe Wien.



Gesprächsrunde: die Fachgruppenvertreter über Initiativen und Projekte in den Bundesländern und über das Berufsbild der Zukunft.

den, sondern gemeinsam mit den Verantwortlichen in den Bundesländern und den engagierten Mitgliedern auch innovative und attraktive Angebote für den sich rasant entwickelnden Gesundheitsmarkt auszuloten. Dabei, betont Herz, habe sich die Lebens- und Sozialberatung als Vorreiter eines präventiven Gesundheitsverständnisses etabliert – was nicht zuletzt daraus resultierte, dass gängige (Reparatur-)Konzepte und eingefahrene Bahnen des „Krankheitssystems“ zunehmend hinterfragt würden.

Einen Überblick über die Initiativen und Leistungen der Fachgruppen in der Interessenvertretung und in der Servicearbeit bot die Runde der Bundesländer-Fachgruppen-Obleute bzw. Berufsgruppenverantwortlichen. Auch der Ausblick in die Zukunft der Lebens- und Sozialberatung mit ihren drei Spezialbereichen psychologische Beratung, Ernährungsberatung und sportwissenschaftliche Beratung fiel durch die Bank positiv aus. Allerdings, betonte Fachverbandsobmann Andreas Herz, gelte es, die konsequente Arbeit vor allem in der Interessenvertretung, in der Qualitätsentwicklung und in der Positionierung zu benachbarten Berufsfeldern fortzusetzen.

Ein weites Spektrum an lohnenden Tätigkeitsfeldern offenbarte sich den Interessierten schließlich in den

durchwegs pointierten, ebenso unterhaltsamen wie informativen Keynotes der hochkarätigen Vortragenden.

Der supplierende Vorstand der Universitätsklinik für Medizinische Psychologie und Psychotherapie an der Medizinischen Universität Graz, Hans-Peter Kapfhammer, verstand es in seinem Auftaktvortrag auf pointierte Weise, gängige Burnout-Diagnosepraktiken in einen komplexeren Faktizitätshorizont einzubetten und dadurch infrage zu stellen.



Volles Haus: an die 500 Mitglieder aus ganz Österreich waren der Einladung des Fachverbands gefolgt.

Der deutsche Humanmediziner, Universitätsprofessor, Bestsellerautor und Leiter des Instituts für Integrierte Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung an der Universität Witten/Herdecke, Tobias Esch, wiederum sezierte gängige Stressmodelle und stellte Konzepte zur Stressbewältigung vor.

Der Shootingstar unter den Sachbuchautorinnen, die Linguistin und Neurowissenschaftlerin Manuela Macedonia, demonstrierte am eigenen Beispiel, aber auch mittels pointiert vorgebrachter wissenschaftlicher Argumentationsstränge die heilsame Wirkung von Bewegung.

Der bekannte Zukunftswissenschaftler Matthias Horx zündete sein Trendfeuerwerk im Umfeld von Gesundheit und Prävention.

Und René Riedl, Professor für Digital Business & Business Innovation an der FH OÖ, präsentierte Thesen zum und Rezepte gegen „digitalen Stress“.

Begleitet wurden die Vorträge von einem smarten optischen Konzept. Noch während die Vortragenden ihre Thesen in den Raum stellten, brachten die beiden unter dem Namen „Visual Braindump“ firmierenden Bildsprache-Experten Christian Botta und Daniel Reinold die Essenz der Ausführungen im Wort-Bild-Format auf die Projektionsleinwand.

Im Anschluss an die Ausführungen der Vortragenden nutzten die Mitglieder die Gelegenheit zum fachlichen und persönlichen Austausch. Gemeinsame Identität und innovative Aufbruchsstimmung der Berufsgruppe waren zum Greifen.

Fortsetzung folgt: 2021



Initiator Fachverbandsobmann Andreas Herz (l.) mit dem Keynote-Speaker und Digitalisierungsexperten René Riedl.



„SINN IST DER KERN VON GESUNDHEIT“

... sagt der Trend- und Zukunftsforscher Matthias Horx. Was man in der betrieblichen Gesundheitsförderung daraus ableiten kann, was es in einer Arbeitswelt in Zeiten von Umbrüchen braucht - das wurde beim zweiten Fachverbandskongress des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung in Wien deutlich.

VON CHRISTOF DOMENIG */**

In der Zeit der Industrialisierung wurden die Dampfmaschine oder die „Nachrichtenflut durch tägliche Zeitungen“ in einer Art und Weise als bedrohlich wahrgenommen, dass es frappant an das Heute erinnert. Gefühle chronischer Überlastung, des Immer-schneller-laufen-Müssens; Ängste, in einer beschleunigten Welt nicht Schritt halten zu können: Das alles berichten schon über 100 Jahre alte Dokumente.

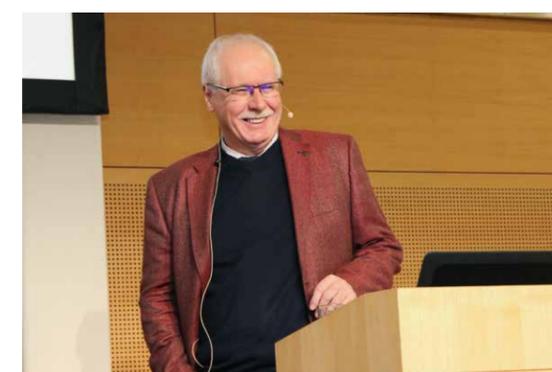
Hans-Peter Kapfhammer, suppl. Vorstand der Universitätsklinik für Medizinische Psychologie und Psychiatrie in Graz, machte beim Kongress des Fachverbands „Personenberatung und Personenbetreuung“ der Wirtschaftskammer im Oktober in Wien auf diese Parallele aufmerksam. Kapfhammer ging bei dem Kongress zum Thema Betriebliche Gesundheitsförderung zunächst der Frage „Macht uns die Arbeitswelt heute wirklich

krank?“ auf den Grund. „Ja“, ist man geneigt vorschnell zu antworten, mit Schlagzeilen und Burnout-Zahlen im Hinterkopf. Wie Kapfhammer jedoch darlegte, ist dann doch nicht alles so (schlimm), wie es der oberflächliche Blick zeigt. Zumindest quantitativ: Die Zahl der psychischen Ursachen von Krankenstandstagen steige zwar in Relation der Gesamterkrankungen, gleichzeitig würden körperliche Krankheiten und damit die Absolutzahlen deutlich zurückgehen. Studien, die hohes subjektives Stressempfinden nachweisen, stellte der Psychologe wiederum solchen Untersuchungen gegenüber, die den Menschen eine „hohe Lebenszufriedenheit“ konstatieren. Es kommt eben immer auch auf die Fragestellung an ...

Woran aber nicht gerüttelt werden kann: Arbeit überhaupt und die Qualität von Arbeit sind zentral



Matthias Horx



Hans Peter Kapfhammer

für Gesundheit und Lebensqualität. Das galt gestern und gilt heute wie morgen. Unsere Arbeit bestimme wesentlich, wer wir sind, wie wir uns fühlen, wie wir uns selbst und unsere Position in der Gesellschaft wahrnehmen, so Kapfhammer. Arbeitsverlust wiederum sei (wenn nicht von ganz kurzer Dauer) mit einer Fülle von negativen Konsequenzen für Psyche und Selbstwert verbunden. Und: „Arbeitsunsicherheit“, etwa ein angekündigter Stellenabbau, wirke sich auf das Innenleben von Beschäftigten fast so aus wie echte Arbeitslosigkeit.

Es tröstet also nur bedingt, dass nicht jede Befürchtung, die im Zuge der Digitalisierung geäußert wird, einer näheren Betrachtung standhält. Mit dem Klimawandel ist seit diesem Jahr ein weiterer Unsicherheitsfaktor in der Gesellschaft und somit im (Arbeits-)Leben richtig „angekommen“, der nahelegt: kein Weiter wie bisher. Wie aber kann man Menschen in Zeiten von Umbrüchen zuversichtlich, optimistisch und damit gesund und leistungsfähig erhalten? Wie gelingt es, den Blick auf Chancen statt auf (echte oder vermeintliche) Gefahren zu richten? Welches Umfeld braucht es, in dem sich Kreativpotenziale entfalten können? Auf welche Werte kommt es in Unternehmen an? Für diese Fragen lieferte der Kongress wichtige Impulse.



Tobias Esch

DER UMGANG MIT STRESS

26,1 Tage dauert im Schnitt heute ein Ausfall bei einer psychischen Erkrankung, geht aus dem jüngsten deutschen „AOK Fehlzeitenreport 2018“ hervor. Der Mediziner und Leiter des „Instituts für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung“ an der Universität Witten/Herdecke (D), Tobias Esch,

widmete sich zunächst der Frage, wie mit Stress umgegangen werden soll. Einen interessanten Aspekt zeigt die AOK-Studie in diesem Kontext: Das Maß an „Sinnempfinden“ in der Arbeit lässt sich in einen direkten Zusammenhang mit der Länge von Krankheitsständen bringen. Ein Sinn sei im Arbeitsleben nicht per se gesundheitsfördernd, „aber vor allem in Zeiten, die hart sind, wenn eine Krise kommt, schafft Sinnhaftigkeit oder das Fehlen von Sinnhaftigkeit eine Trennung.“

Zurück zum Stress: Der ist über die Herzfrequenzvariabilität messbar, betonte Esch. Diese natürliche Anpassungsfähigkeit des Herzschlages an äußere Einflussfaktoren sinkt unter Stress, während etwa Sport oder auch ein gutes Betriebsklima sie nachweislich erhöhen würden. Stress allein sei aber nicht so sehr das Problem, vielmehr gehe es um ein Gefühl des Kontrollverlustes, das in Verbindung mit Stress problematisch sei: Das Gefühl, abends nicht abschalten zu können, sich als ohnmächtig zu erleben – etwa gegenüber der „häufig unter hohem Zeitdruck zu bewältigenden Arbeitsmenge“. Neben Kontrolle nannte der Mediziner „Wertschätzung“ und „Gerechtigkeit“ als wichtige, gesunderhaltende Werte im Arbeitsleben: Das Gefühl, „der Aufwand steht im Gleichmaß mit meinem Lohn“ sowie „die Firma ist gerecht.“

Was kann jeder Einzelne tun, um mit Stress besser umzugehen? Vier „Puzzleile“ sind es laut Esch: „Verhalten“ – wie man denke, wie (positiv oder negativ) man auf die Welt schaue. „Bewegung“ – aerober genauso wie anaerober Sport. „Entspannung“ – 20 Minuten täglich solle man sich zum Beispiel für Entspannungsübungen Zeit nehmen. Das vierte Puzzleile ist eine „bewusste Ernährung“.

Am Ende ging Esch auf „Glück“ ein. Jenes längerfristige Glück im Sinne von Zufriedenheit, das etwa aus dem Gefühl heraus entstehe, gemeinsam etwas Bedeutendes geleistet zu haben, das Vertrauen, etwas schaffen zu können. Oder aus einem Gefühl von Verbundenheit mit anderen Menschen. Dass dieses Gefühl sich auf die Gesundheit in erstaunlichem Maß auswirke, lasse sich heute „herunterbrechen bis auf den Zellkern“.

BEWEGUNG FÜRS GEHIRN

Klassische Sport- und Bewegungsprogramme sind in der Betrieblichen Gesundheitsförderung in letzten Jahren ein wenig aus dem Fokus gerückt, weil (zu Recht) Fragen des Führungsverhaltens, des Umgangs im Miteinander, der Unternehmenskultur ins Zentrum gerückt sind. Welch großen Wert Bewegung dennoch hat, legen jüngste wissenschaftliche Erkenntnisse nahe, die erstaunliche Zusammenhänge zur geistigen Leis-

tungsfähigkeit aufzeigen. Die Neurowissenschaftlerin Manuela Macedonia von der Johannes Kepler Universität Linz brachte vor einem Jahr ihr Sachbuch „Beweg dich! Und dein Gehirn sagt Danke“ auf den Markt und traf den Puls der Zeit, bis dato verkaufte sich das Buch über 40.000 Mal.

Die gebürtige Italienerin legte beim Kongress etwa dar, dass durch Sport Gefäße im Gehirn flexibler werden und sich neue Gefäße bilden; dass der Hippocampus, in dem das Kurzzeitgedächtnis sitzt, durch ausreichend Bewegung gepflegt wird und sich auch das räumliche Denken verbessert. Eine der erstaunlichsten jungen Entdeckungen ist die Neurogenese, die Bildung neuer Gehirnzellen: „Früher hieß es, wir kommen mit einer gewissen Anzahl an Gehirnzellen auf die Welt und diese werden im Verlauf des Lebens weniger. Heute weiß man, dass es Neurogenese gibt“, erklärte Macedonia, und diese würde eben durch körperliche Aktivität angeregt.



Bewegung verbessert oder erhält auch die Multitasking-Fähigkeit, die mit zunehmendem Alter sonst abnimmt. Seit 2014 ist auch bewiesen, dass Menschen, die sich regelmäßig bewegen, weniger anfällig für Depressionen sind, weil das Stresshormon Kortisol, das eine genetisch angelegte Depression aktivieren kann, bei Sport abgebaut wird.

Wie oft und in welcher Intensität sollte man sich bewegen? „Gut belegt ist, dass regelmäßig aerobe Bewegung wirkt, am besten täglich“, erklärte Macedonia. Also Ausdauersport, aber auch flotte Spaziergänge seien schon nützlich.

BLICK IN DIE ZUKUNFT

Die Industrialisierung nahm auch der Publizist, Trend- und Zukunftsforscher Matthias Horx in seinem Blick auf die „Zukunft der Gesundheit“ zum Ausgangspunkt. Diese habe „Lohnarbeit, Angestelltentum und Nine-to-five-Arbeitsmodelle“ mit sich gebracht – mit denen



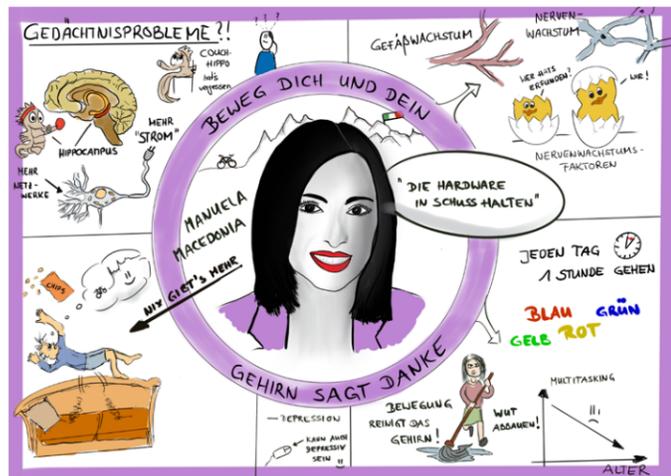
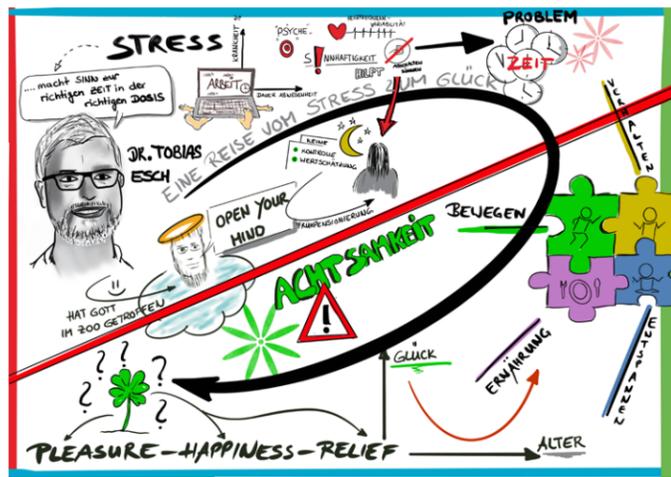
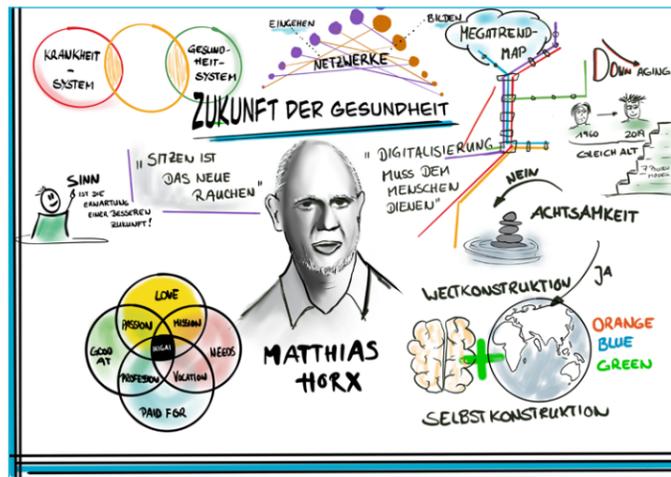
Manuela Macedonia

würde die Arbeitswelt immer noch in beträchtlichem Maß assoziiert. Aber: „Das zerbröseln jetzt. Wir befinden uns am Übergang zu einer Wissensökonomie“, legte Horx dar. Der Betreiber des „Zukunftsinstituts“ in Frankfurt und Wien sprach auch vom „Megashift von einer Abhängigkeits- zu einer Gestaltungskultur“, in dem wir uns aktuell befinden: „Wir sind mittendrin, mit allen Turbulenzen. Die Seite derer, die sagen, ich habe keine Kontrolle über mein Leben, ist noch sehr groß.“

Selbst gestalten, Kontrolle über sein Leben empfinden, Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit – also die Überzeugung, auch schwierige Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können: Das waren Themen, die sich als roter Faden durch Horx' Vortrag zogen. Es seien Ressourcen, die in der ankommenden Wissensgesellschaft eine noch viel größere Rolle spielen würden. Horx ging auch auf den trendigen und oft kommerzialisierten Begriff „Achtsamkeit“ ein und verwies auf die ursprüngliche Bedeutung der englischen Entsprechung „Mindfulness“. Die US-Psychologin Ellen J. Langer hat den Begriff vor über zwei Jahrzehnten geprägt, nachdem sie über Experimente nachgewiesen hatte, wie stark eine positive oder negative Sichtweise sich auch körperlich auf die Gesundheit auswirkt.

„Was wir als Zukunftsforscher immer wieder erleben, ist, dass Menschen mit alten, erlernten negativen Mindsets auf die Zukunft schauen“, gab Horx zu bedenken – aktuell etwa mit der Annahme, dass eine Gesellschaft ohne fossile Energieträger nicht funktionieren könne. Wie in der Ökologie erwartet Horx

Bildsprachliche Darstellungen von „Visual Braindump“:



Fotos Kongress: Uschi Prudlo
Grafiken: Visual Braindump

jedoch auch die „Zukunft der Gesundheit“ positiv: Ausgehend von bereits einzeln existierenden und in Erprobung befindlichen Modellen, nannte er etwa Gesundheitssysteme, in denen Prävention statt Reparatur im Mittelpunkt stehe, Digitalisierung dafür eingesetzt werde, um Zeit für den menschlichen Kontakt zu gewinnen, und nicht, „um die Zeit von Handreichungen in der Pflege zu messen.“ Jede Form von Gesundheitscoaching würde an Stellenwert gewinnen. Horx erwartet auch veränderte Strukturen von Krankenhäusern und eine „patientenzentrierte“ Pflege, die sich dahingehend anpasst, dass die Auswirkungen des „Mindsets“ – also: ob man sich vereinfacht ausgedrückt in einem System wohl- oder schlecht fühlt – viel stärker beachtet wird. Was wohl auch als wichtige Botschaft auf Unternehmen umzulegen ist.

„Zukunft entsteht, wenn Beziehungen gelingen“, schloss Horx, und: „Kern der Gesundheit ist Sinn – Lebenssinn, Zukunftssinn. Wenn ein Unternehmen seinen Sinn nicht erläutern kann, ist es in einer Krise. Sinn ist nichts anderes, als die Erwartung einer besseren Zukunft und die Fähigkeit, sich dafür zu engagieren“, gab der Trend- und Zukunftsforscher den Zuhörern mit auf den Weg.

** Der vorliegende Artikel erschien zuerst im Supplement „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ des österreichischen Freizeitsportmagazins „SPORTaktiv“ (www.sportaktiv.com), Abdruck mit freundlicher Genehmigung.



* **CHRISTOF DOMENIG** arbeite seit 2002 als Redakteur in den Bereichen Sport und Gesundheit, seit 2007 bei SPORTaktiv (vormals „Toptimes“), Österreichs größtem Magazin für Freizeitsportler. Die jährliche Sonderausgabe von SPORTaktiv zum Thema „BGM – Betriebliches Gesundheitsmanagement“ entsteht seit 2018 unter seiner Verantwortung. Selbst hält er sich durch meditative Morgenläufe in der Grazer Natur körperlich und geistig fit. Für SPORTaktiv besuchte Christof Domenig den Fachverbandskongress am 11. und 12. Oktober 2019 in Wien.

Foto: Thomas Polzer

Ich schau' auf MICH

Der Diplom-Lebensberater und Berufsgruppensprecher der Lebens- und SozialberaterInnen Oberösterreichs Franz Landerl und der Erziehungswissenschaftler sowie Lebens- und Sozialberater Andreas Urich versammeln in dem von ihnen herausgegebenen Ratgeber rund ums Ich 99 Tipps für Psyche, Ernährung und Bewegung.



Franz Landerl, Andreas Urich (Hrsg.):
Ich schau' auf MICH. 99 Tipps für Psyche,
Ernährung und Bewegung. Trauner Verlag/
ÖÖ Publikationen, 19,90 €.

Die Herausgeber:

Mag. Franz Landerl,
Diplom-Lebensberater, Berufsgruppensprecher der Lebens- und Sozialberater Oberösterreichs – LSBOÖ.

Mag. Andreas Urich,
Erziehungswissenschaftler, psychologischer Berater, Lebens- und Sozialberater, Unternehmensberater, psychosozialer Coach, zertifiziert bei der ECA, eingetragener Mediator nach ZiviMediatG, Supervisor, Fach- und Verhaltenstrainer, diplomierter Mentaltrainer, Sportmentaltrainer.

Die Herausforderungen, das tägliche Leben zu meistern, werden zunehmend anspruchsvoller. Doch es ist machbar, zwischen Familie, Schule, Beruf und Haushalt ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen und gesund zu bleiben. Dazu gibt dieses Buch nützliche Tipps für ein gelingendes Leben.

Einige der alltagspraktischen Fragen, die aufgeworfen und in der Folge von den beiden Experten beantwortet werden: Müssen wir für guten Sex wirklich miteinander reden? Wie kann Urlaub gelingen? Wieso ist es besser, „könnte, sollte, würde“ aus meinem Wortschatz zu streichen? Wie überstehen wir die Feiertage ohne Zoff? Wie kann ich meinen Fleischkonsum erfolgreich einschränken? Macht mehr Eiweiß auch mehr Muskeln?

Anhand der zahlreichen Tipps in diesem Buch können Leserinnen und Leser diese und andere Fragen rasch beantworten und belastende Alltagssituationen abfedern. Hinter den Empfehlungen stehen erfahrene Experten, allesamt ausgebildete Lebens- und Sozialberater.

Die 99 Tipps sind gleichzeitig ein „Best of“ jener Artikel, die seit 2016 alle zwei Wochen im Gesundheitsteil der Oberösterreichischen Nachrichten erschienen sind. Mit diesem Reiseführer durch den Alltag werden Körper, Geist und Seele für ein gelungenes Leben gestärkt.

Die Autorinnen und Autoren machen dabei aus dem Leben gegriffene Situa-

tionen zum Ausgangsbasis für Problemlösungen. Sie unterstützen mit vielen jahreszeitlichen Ernährungs-, Bewegungs- und Beziehungstipps von Jänner bis Dezember. Und in ihren augenzwinkernden Beschreibungen besonderer Tage im Jahr, etwa des Welt-Kuscheltags“, des „Welt-Lachtags“ oder des „Tages der Schokolade“, lassen sie auch den Humor nicht zu kurz kommen.

Einige der 99 Tipps

- » Warum wir an guten Vorsätzen oft scheitern
- » Sport gegen schlechte Laune
- » Ist ein Seitensprung der Anfang vom Ende?
- » Über Superfood, Dopamin und versteckte Fette
- » Bleiben Sie nicht zu lange sitzen
- » Wer frühstückt, ist ein Kaiser
- » Gezielt Entspannen bei Stress
- » Ab heute esse ich kein Fleisch mehr
- » Wer eher das Gute oder das Schlechte sieht
- » Macht uns Sex widerstandsfähig?
- » Sprache wirkt durch feine Nuancen
- » Echte Bewegung statt Passivsport
- » Stress taugt nicht als Statussymbol
- » Das gesunde Jausenquartett für die Schule
- » Wie lange bleibt Trauer noch ein Tabu?

SO|ZIO|KRATES –

EIN NEUES MODELL FÜR EINE INNOVATIVE PSYCHOSOZIALE BETRIEBS- UND ORGANISATIONSBERATUNG

Mit So|zio|krates steht nun ein Modell für eine neuartige „psychosoziale Betriebsberatung“ zur Verfügung, auf dessen Basis nachhaltig auf „kollektive Persönlichkeitsstrukturen“ eingewirkt werden kann. Damit wird es möglich, in der Führungskultur und in der internen Kommunikation die Weichen erfolgversprechend zu stellen um die jeweiligen Unternehmens- oder Organisationsziele effizienter erreichen zu können.

Die Wortschöpfung So|zio|krates verbindet den „sokratischen Dialog“ mit dem modernen Begriff Soziokratie (von lat. socius – der Begleiter und altgriech. krates – regieren) und spannt damit einen weiten Bogen vom LSB-Methodenkatalog über Meinungsbildungsformen indigener nordamerikanischer Völker bis hin zu modernen Praktiken der Partizipation und Mitsprache innerhalb von Mikro-, Meso- und Makrosozietäten.

Diese innovative „psychosoziale Organisationsberatung“ wurde von der Wiener Fachgruppe für Personenberatung entwickelt, federführend von den Lebens- und Sozialberaterinnen Suse Legler, Michaela Pöllabauer und Sabrina Schober unter der Supervision von Haris G. Janisch. Basierend auf der Haltung und Wertekultur der Lebens- und Sozialberatung verbunden mit den Erfahrungen der Initiatoren aus deren Lebens- und Berufswelten sind somit gestalterische Impulse aus vier Welten zusammengefloßen: einer politischen, einer wirtschaftlichen, einer sozialpsychologisch und letztlich einer psychospirituell orientierten.

Lebens- und Sozialberatung gilt hierbei als fundamentale Säule und beruflicher Voraussetzung. Besonders wegen der gesetzlichen Berufsvorrechte und der Bera-

tungskompetenzen bezüglich des LSB-Methodenkataloges. Denn in So|zio|krates fließen automatisch die Haltung der Lebensberatung und Beratungskompetenz des philosophischen Dialoges ineinander und verbinden sich mit der psychologischen Beratungskompetenz, die sich auf die wirksamsten Beratungs- und Interventionsmethoden aus den psychologischen Schulen der letzten 140 Jahre bezieht. In Ergänzung zu den LSB-Beratungskompetenzen und der gesetzlichen Befugnis zur psychologischen Beratung findet das Kernprinzip der „partizipativen Methoden im Feld der Soziokratie“ Anwendung.

Das Unternehmen als kollektive Persönlichkeit – psychosoziale Betriebsberatung als Kernkompetenz der Lebens- und Sozialberatung

Jedes Unternehmen, jede Organisation stellt fachlich betrachtet eine „kollektive Persönlichkeit“ dar, die von komplexen psychosozialen Verflechtungen der handelnden Akteurinnen und Akteure geprägt wird. Mittels SO|ZIO|KRATES soll deshalb vordergründig die zwischenmenschliche Kommunikations- & Organisationskultur wie auch die zwischenmenschliche Lebenskultur von Vereinen, Betrieben und Organisationen optimiert werden. Dabei geht es um „structurebuilding“ basierend auf einer effizienten Persönlichkeitsentwicklung,

wobei eben alle Lebensrollen (Berufsrolle und private Lebensrollen) eines Menschen im Fokus sind. Nur so kann eine optimale Unterstützung von Menschen mit psychosozialen Belastungen in Betrieben gewährleistet werden. SO|ZIO|KRATES-BeraterInnen bieten so betrachtet eine noch nie dagewesene psychosoziale Unterstützung für Organisationen, um bei Veränderungs- und Gestaltungsprozessen einen Schwerpunkt auf eine reale salutogene und sinnorientierte Arbeitskultur legen zu können.

Ende des 20. Jahrhunderts entstand am MIT (Massachusetts Institute of Technology) das „Dialogue-Project“ unter William Isaacs. Dieser entwickelte eine praxisnahe Methode des „Gruppendialogs“ für lernende Organisationen. Ein zentrales Element dabei ist das Konzept eines „Vertrauensraums“, der von geschulten Moderator*innen geschaffen und gehalten wird. Dabei spielt die psychosoziale Moderation eine entscheidende Rolle. Es erfordert daher profunde Kenntnisse in psychologischer Beratung, in Kommunikation und in Gruppendynamik, gepaart mit einer empathischen Grundhaltung. In der Folge entwickelten sich andere

Formen von Großgruppenkommunikation und -moderation wie Open Space und World-Cafe, die es ermöglichen, dass Gruppen unterschiedlicher Größe fokussiert und dynamisch, ressourcen- und lösungsorientiert an relevanten Themenstellungen arbeiten. Bahnbrechende Ergebnisse beschreiben eine bessere Beziehungs- und Arbeitskultur wie auch eine positivere „Klimaveränderung“ in Unternehmen. Die Mitarbeiter*innen entwickelten dadurch mehr Engagement und eine höhere Motivation, wodurch es zu einer Verbesserung des Betriebsklimas und der Produktionsergebnisse kam.

Jedes Unternehmen, jede Organisation stellt fachlich betrachtet eine „kollektive Persönlichkeit“ dar, die von komplexen psychosozialen Verflechtungen der handelnden Akteurinnen und Akteure geprägt wird.



Partizipative Methoden als Erbe alter Stammesbräuche indigener Völker

Die Prinzipien der Partizipation können auf ein langes historisches Erbe aus alten Kulturen verweisen. Die damit verbundenen Entscheidungsfindungsprozesse durch „Kreiskulturen“ (z.B. „Tipikreistreffen“ nord-amerikanischer Ureinwohner) halfen bei meist (über) lebenswichtigen Entscheidungen für Stämme und/oder Völker. In modernen indigenen Kulturen haben sich die Praktiken von „Circle“ und „Council“ bis heute erhalten. Die auf diesen Prinzipien fundierte Gemeinschaft des Irokesenbundes wurde sogar als Vorbild für die amerikanische Verfassung herangezogen. Besondere Weisheit finden wir so im „großen Gesetz des Friedens“ des Irokesenbundes: *„Jede Handlung sollte so gewählt werden, dass auch die kommenden Generationen, einschließlich der siebten, eine schöne und lebenswerte Erde vorfinden. Man soll sich also immer fragen, welchen Einfluss die eigenen Handlungen auf Pflanzen, Tiere, Wasser, Land, Luft und auf die Menschen haben könnten. Auch Beziehungen sollen nach diesem Prinzip der langfristig angelegten Nachhaltigkeit geführt werden.“*

Moderne Betriebe, die gegenwärtig langfristig und nachhaltig erfolgreich sein wollen, leben nach der tiefen Erkenntnis um Win-win-Strukturen im Unternehmen.

Gesunde Unternehmen sichern ihren Erfolg durch resiliente Teamplayer

Moderne Betriebe, die gegenwärtig langfristig und nachhaltig erfolgreich sein wollen, leben nach der tiefen Erkenntnis um Win-win-Strukturen im Unternehmen. Ein Betrieb ist vergleichbar mit einem Transportschiff, das eine Fracht von Manchester über den großen Teich nach Boston liefern will. Wenn das Team an Bord nicht kongenial wie eine Fußballmannschaft zusammenwirkt und gegenseitig Fehler ausmerzt, kann es zu Verzögerungen und bei Stürmen zu Zerstörungen kommen, die letztlich alle betreffen. Jegliche egomane Eigendrehung von Führungskräften oder MitarbeiterInnen kann die Effizienz des Transportes gefährden und damit auch den gemeinsamen Verdienst.

SO|ZIO|KRATES-BeraterInnen helfen dabei diese Metapher des gemeinsamen Erfolges und Verdienstes auf einer Win-win-Ebene in der Realität wirksam zu machen.



SO|ZIO|KRATES- Fortbildungslehrgang

Der Fortbildungslehrgang für psychosoziale Beraterinnen „*Psychosoziale Organisationsberatung- mit Partizipativen Methoden Wandel gestalten*“ verfolgt das Ziel, den österreichischen LebensberaterInnen alle Kompetenzen zu vermitteln, um profund und wirksam in Betrieben & Organisationen psychosoziale Interventionen setzen zu können, damit die „kollektiven Persönlichkeit einer Organisationsstruktur“ zu einem modernen Unternehmen nach den Grundsätzen der Humanökologie und „fairpay“ heranwachsen kann. Dieser Lehrgang vermittelt Lebens- & SozialberaterInnen das Kernprinzip von partizipativen Methoden im Feld der Soziokratie vermischt mit dem Methodenkoffer wie auch der Haltung der Lebensberatung.

Der Lehrgang schließt mit folgendem Zertifikat ab:

Zertifizierte/r Psychosoziale Organisationsberaterin nach dem SO|ZIO|KRATES-Modell

Ansprechperson: Mag. Haris Harald G. Janisch

Fachgruppe Wien Personenberatung und
Personenbetreuung Straße der Wiener
Wirtschaft 1, 1020 Wien
T. +43 1 514 50-2203
Mail: personenberatung@wkw.at
www.personenberaterakademie.at



HOCHSENSIBILITÄT ODER „DIE SANFTE STÄRKE DER MIMOSEN“

15 bis 20 Prozent der Menschen sind hochsensibel. Keine Krankheit, sondern eine neurologische Normvariante. Was es bedeutet hochsensibel zu sein und wie man damit in der Beratung umgehen kann. Ein Bericht aus eigener Betroffenheit.

VON NICOLE RIEDERER *

Vielleicht kennt ihr das? Ihr seid überfordert und habt das Gefühl, andere nehmen das Leben viel leichter als ihr? Ihr fühlt euch oft anders, reagiert scheinbar schnell überreizt und nehmt besonders viel und intensiv wahr? Laute Geräusche, starke Gerüche, grelles Licht stören euch mehr als andere? Die Stimmungen anderer oder beim Betreten eines Raumes könnt ihr förmlich spüren? Längst Vergangenes hallt lange in euch nach, wird wiederholt durchgekaut? Ihr scheint eine viel kleinere Komfortzone als andere zu haben, denn euch ist schnell heiß, kalt oder einfach alles zu viel? Hungergefühle lassen euch ganz plötzlich „unleidlich“ und „zur Diva“ werden? Wenn ihr einige dieser Fragen mit Ja beantworten

könnt, besteht die Möglichkeit, dass ihr zu den 15 bis 20 Prozent der hochsensiblen Menschen (HSP, highly sensitive person) dieser Welt gehört. (Die anerkannte Hochsensibilitätsforscherin Elaine N. Aron hat hierfür einen Test entwickelt. Dies ist ein Auszug ihrer Fragen. Siehe auch Elaine N. Aron: Sind Sie hochsensibel?)

„Wer die Sanftmut als Schwäche sieht, verkennt ihren Mut ...“

(Ernst R. Hauschka)

WESENSZUG

Hochsensibilität ist keine Krankheit oder Diagnose, sondern ein Wesenszug, der in unserer Welt oft noch nicht bewusst wahrgenommen wird und häufig negativ behaftet ist. „Du bist eine Mimose. Sei doch nicht so überempfindlich“ – „Verstehst du keinen Spaß?“ – „Bist du schüchtern?“ Solche und ähnliche Aussagen sind

euch vermutlich nicht fremd. Sie alle vermitteln: „Was stimmt nicht mit dir?“ Und werden damit zu Auslösern für ein oft langwieriges Anknüpfen gegen eine vermeintliche Schwäche.

Im Übrigen ist die in diesem Zusammenhang viel zitierte Pflanze – die Mimose – zwar sehr berührungsempfindlich und reagiert stark auf diverse Schwankungen, gleichzeitig klappt sie jedoch nur den betroffenen Pflanzenteil ein und der Rest bleibt unbeeindruckt. Nach einer Weile öffnet sie sich wieder und regeneriert sich.

HOCHSENSIBILITÄT – EIN PAAR FAKTEN

Hochsensibilität ist eine neurologische Normvariante, die es seit jeher im Menschen- und Tierreich gibt. Früher waren hochsensible Menschen jene des Stammes, die durch ihre ausgeprägte Wahrnehmung den Stamm frühzeitig vor Gefahren warnen konnten. HSP nehmen viel intensiver wahr und weisen mehr neuronale Verbindungen im Gehirn auf als normal sensible Menschen. Wissenschaftlich erwiesen ist auch bereits, dass Hormone eine große Rolle spielen: HSP sind ständig „alert“, ihre Antennen stets ausgefahren und sie haben schlichtweg eine andere Aufmerksamkeitsstufe als Normalsensible. Ihr Hormonsystem ist auf erhöhte Aufmerksamkeit ausgerichtet – dadurch nehmen Hochsensible mehr wahr und sind aus eben diesem Grund schneller überfordert und überreizt, dies ist allerdings als neurologische, körperliche Tatsache und nicht als Schwäche zu sehen.

Fachlich ausgedrückt: das häufigere Ausschütten von Adrenalin bei HSP sorgt für eine erhöhte Bildung von Kortisol (Stresshormon), welches bei hochsensiblen Menschen langsamer als bei normal sensiblen wieder abgebaut wird. Das führt zur rascheren Überforderung, und daher benötigen HSP auch mehr Zeit zur Regeneration und ausreichend Ruhephasen.

„Der Mensch braucht Stunden, wo er sich sammelt und in sich hineinlebt.“

(Albert Schweitzer)

EIGENE ERFAHRUNGEN MIT HOCHSENSIBILITÄT

Erst durch die Zeit nach der Geburt meiner Tochter erkannte ich, dass auch ich zu den besonders Feinfüh-



* **MAG. NICOLE RIEDERER** ist Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Coach, Trainerin und Inhaberin von Herzensraum-Coaching. Sie absolvierte außerdem ein Studium der Theater-, Film- und Medienwissenschaft an der Universität Wien; www.herzensraum-coaching.at

ligen dieser Welt gehöre, und das bereits von klein auf. Ich hatte meine Schwangerschaft sehr genossen – bis auf anfängliche Übelkeit und die üblichen Beschwerden zu Ende des dritten Trimesters – und dann war sie da. Meine wundervolle Tochter! Überrollt von so viel Gefühl, unfassbar viel Liebe und noch nie dagewesenen Emotionen und auch Ängsten fand ich mich in einem Zustand wieder, den ich so nicht erwartet hatte. Glücksgefühl und Traurigkeit über den abrupten Abschied von meinem bisherigen Leben (und so sehr man sich auch damit beschäftigt: Man ist beim ersten Kind dennoch NIE auf das Elternsein vorbereitet!) lösten einander ab. Dieses Gefühlschaos, das Hin und Her und das damit einhergehende schlechte Gewissen (als frischgebackene Mami müsste man doch ausschließlich überglücklich sein, oder?) quälten mich enorm! Bis ich durch liebevolle Begleitung erfuhr, dass ich möglicherweise zu den 15 bis 20 Prozent an Hochsensiblen dieser Welt gehörte.

Zuerst fühlte ich mich durch diese Erkenntnis nicht unbedingt getröstet. Zwar hatte ich endlich einen Grund für meine oftmals empfindliche Art, mein Zuviel-Denken, mein Verhalten in gewissen Situationen, mein Wahrnehmen von ALLEM – aber wie sollte ich nun damit umgehen? Ich lernte allmählich unterschiedliche Strategien kennen und mit der Zeit erkannte ich, dass gerade in dieser Sensibilität viele meiner Stärken und Potenziale verborgen lagen: Einfühlungsvermögen, Situationen erspüren, Verständnis, Empathie und vieles mehr. Eigenschaften, die mich in meinem Coach-Sein tatsächlich sehr unterstützen!

Durch dieses für mich wirklich einprägsame Erlebnis nach der Geburt wurde mir klar, dass ich auch andere hochsensible Menschen, insbesondere Frauen und Mütter, in genau diesen Themen begleiten wollte.



DIESE ERFAHRUNGEN TEILEN

Ich möchte meine Erfahrungen und das daraus resultierende Verständnis mit jenen Menschen teilen, die noch mit sich und ihrem feinfühligem Wesen hadern, die diese Seite annehmen und die darin verborgenen Potenziale mithilfe achtsamer Begleitung entfalten möchten.

Denn hochsensible Menschen wollen

- » sich „normal“ fühlen, leichter mit ihrer sensiblen Ader umgehen können und sich zu schützen lernen, ihren Wesenszug annehmen und damit gut leben können,
- » sich selbst besser kennen- und verstehen lernen,
- » auch von ihrem engen Umfeld verstanden oder zumindest nicht mehr abfällig als „Mimose“ abgestempelt werden,
- » dass ihre feinfühligkeit als das wahrgenommen wird, was sie ist: als Teil ihres Wesens und als großes Potenzial, sich in andere einzufühlen, viel mehr wahrzunehmen und teilweise auch intensiver genießen zu können als normal sensible Menschen,
- » für diese Seite anerkannt bzw. gesehen werden und diese sinnvoll einsetzen. Sinn ist generell ein wichtiges Element im Leben von HSP!
- » sich Rückzugsmöglichkeiten schaffen, wenn sie diese mal benötigen,
- » einen möglichst geregelten Tagesablauf und Rituale erschaffen, denn in ihrem Kopf herrscht bereits genug Chaos.

Ein guter Tipp dazu ist Bodenhaftung, sich immer wieder zu erden. Barfuß zu gehen, jedenfalls die Füße auf den Boden zu stellen. Auf die Atmung zu achten: in den Bauch zu atmen, denn auch dadurch balancieren wir unser Hormonsystem aus und vermitteln unserem Körper, dass er in Sicherheit ist.

„Auch die Pause gehört zur Musik.“

(Stefan Zweig)

DU MUSST DA NICHT ALLEIN DURCH

Falls auch du dich durch meine Erzählungen angesprochen fühlst, dich teilweise wiederfindest und dich dabei von mir begleiten lassen möchtest, kontaktiere mich gerne für ein unverbindliches Gespräch. Es tut einfach gut zu wissen, dass diese Herausforderungen auch andere kennen und dass diese mit vertraulicher und einfühlsamer Unterstützung gut zu meistern sind.

Durch die Ordnung, die du mittels Coaching in deinen Kopf bringst, sparst du auf lange Sicht auch wieder Zeit, Lebenszeit. Denn du verstehst dich selbst viel besser, lernst deine Bedürfnisse kennen und wie du damit und deinem Umfeld am besten umgehen kannst.

„Den Puls des eigenen Herzens fühlen. Ruhe im Innern, Ruhe im Äußern. Wieder Atem holen lernen, das ist es.“

(Christian Morgenstern)

SICH SELBST WIEDER SPÜREN

Dem Thema „Achtsamkeit“ messe ich in diesem Zusammenhang große Bedeutung zu. Gerade hochsensible Menschen können durch Achtsamkeit wieder mehr zu sich und einen liebevollen Umgang mit ihrem Wesenszug finden. (Weiterführende Gedanken zur Achtsamkeit findet ihr übrigens in meinem Blogbeitrag zum Thema Achtsamkeit von Dezember 2018)

EINE HERZENSEMPFEHLUNG

Ich darf euch zu diesem Thema ein ganz besonderes Büchlein empfehlen: „Meine starken sanften Seiten“ von Irmi Riedl – ein (Über-)Lebens- und Tagebuch für die Hochsensiblen dieser Welt.

„Leben ist nicht genug, sagte der Schmetterling. Sonnenschein, Freiheit und eine kleine Blume muss man auch haben.“

(Hans Christian Andersen)

IM GEFÜHLSSTURM – NACH INNEN LAUSCHEN!

Wie man mit belastenden Gefühlen souverän umgeht!

VON ESTHER LEHERMAYR *

Kennen Sie das, wenn Gedanken und Gefühle durch Sie durchrauschen wie ein Frühlingssturm und Ihre eingerichtete Ordnung gehörig aufwirbeln? Alles was uns aufwühlt, hat eine Bedeutung, will Aufmerksamkeit!

Bevor die emotionalen Pferde mit Ihnen durchgehen, nehmen Sie sich Zeit zum Innehalten und Nachspüren, was gerade los ist in Ihnen: Wir können die Emotionen in unserem Körper aufspüren. Wo im Körper nehmen Sie diese Emotion wahr? Die Wut z.B. sitzt sehr oft im Bauch. Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit an diese Körperstelle. Sie können das Körperempfinden unterstützen, indem Sie eine Hand auf diese Körperstelle legen. Wenn das Gefühl sprechen könnte, was würde es Ihnen erzählen: Kommt das Gefühl aus vergangenen Erfahrungen? Tauchen Bilder, Erinnerungen auf, in denen Sie schon mal in einer ähnlichen Situation waren?

ÜBER DEN KÖRPER DEN NÖTIGEN ABSTAND ERHALTEN!

Mit dieser Vorgangsweise schaffen Sie Distanz zu der Situation und zum Grübeln über die Situation. Es ist wichtig, auf die Körperebene zu gehen, weil durch Nachdenken alleine unsere Aufgebrachtheit oft noch stärker wird. Die Gedanken verstricken sich nur allzu leicht in ein dramatisches Szenario von Schuldzuweisungen oder Selbstvorwürfen. Wenn wir zum körperlichen Gewahrsein auch noch eine annehmende Haltung unseren Emotionen gegenüber einnehmen, verändert sich der emotionale Zustand meistens, es klären sich die Zusammenhänge.

Mittels gezielter Fragen, mit Atemübungen und Anleitungen zur Körperwahrnehmung begleite ich Klientinnen und Klienten gerne in diesem Klärungsprozess. Die Einladung, sich des Atemrhythmus bewusst zu werden, hilft innerhalb kurzer Zeit in den gegenwärtigen Moment zu kommen und in Kontakt mit der inneren



Weisheit zu gehen. Die Ursachen von Gefühlswallungen werden aufgedeckt. Sie erkennen, warum sie so heftig reagieren. Die inneren Konflikte werden nachvollziehbar. Der Rucksack mit emotionalen Altlasten und Glaubenssätzen wird geleert. Diese „Entlastung“ bringt Einsicht in die Eigenverantwortung und innere Ruhe stellt sich ein in Verbindung mit Zuversicht für die Bewältigung der nächsten Gespräche.

LEBENSBERATER BEZIEHEN!

Unser Appell – und unser Angebot – als Lebensberaterinnen und Lebensberater lautet daher: Bitte warten Sie nicht bis der Gärungssaft an Unausgesprochenem Explosionskraft entwickelt! Unangenehme Emotionen können nicht vermieden werden und sollten keinesfalls ignoriert werden. Holen Sie sich rechtzeitig Unterstützung bei einer qualifizierten Lebensberaterin, einem qualifizierten Lebensberater. Mit der Zeit lernen Sie den Umgang mit schwierigen Emotionen, dann können Sie den Unmut angemessen ausdrücken, ohne einen Gefühlssturm vom Zaun zu brechen!



* **MAG. ESTHER LEHERMAYR**
ist dipl. psychologische Beraterin,
Juristin, Achtsamkeitstrainerin,
www.lehermayr.at

BEWEGUNG LÖST PROBLEME

Linke und rechte Hirnhälfte finden in der Bewegung zusammen. Dieses Zusammenspiel stoppt Gedankenkarusselle und heilt Wunden.

VON GABRIELE KOFLER *

Der menschliche Organismus verfügt über Selbsthilfekräfte. Wenn man sich in den Finger schneidet, heilt der Schnitt ebenso wie gebrochene Beine und Erkältungen. Der Körper gesundet automatisch. Wieso also nicht auch der Geist? Das Denken? Die Emotionen dazu? Wundheilungen können wir unterstützen, wenn wir die Wunde sauber und trocken halten oder verzögern, wenn wir sie reizen, nass werden lassen oder Schmutz hineinkommt. Es gibt einen Heilungsmechanismus, den uns die Natur mitgegeben hat und der dauerhaft auch Gedankenkarusselle stoppen kann. Diese einfache Methode ist das „Gehen“.

Beim Gehen werden abwechselnd beide Körperseiten angesprochen: rechts und links. Es geht im Zickzack zwischen den Denkfunktionen der linken und den Fühlfunktionen der rechten Gehirnhälfte. Dieses Zusammenspiel ist absolut notwendig, damit seelische Wunden heilen. So haben sich wahrscheinlich die Menschen in ihrer Geschichte Hunderttausende von Jahren geheilt. Dieser Prozess des Gehens bietet die Möglich-



* **GABRIELE KOFLER**, akademischer Mentalcoach, psychologische Beraterin, Berufsgruppensprecherin für psychologische Beratung in der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Vorarlberg



keit, die Vergangenheit in einem neuen Licht zu sehen, anders zu verstehen oder zu relativieren, was so viele Nerven gekostet hat. Der Text im Kopf, das Gebrabbel, das wir die ganze Zeit am Laufen haben, ändert sich z. B. von „Das macht mir Angst“ oder „Ich war das Opfer“ in „Ja, das ist mir passiert, doch es ist vorbei, ich habe daraus gelernt und kann es jetzt loslassen.“

Wenn man sich beim Gehen in bestimmter Art und Weise an sein Problem, an seine Verletzung oder die schlechte Erfahrung erinnert, kann dies recht schnell zu so einem positiven Ergebnis führen. Wir verarbeiten auch nachts im Schlaf durch eine Links-rechts-Bewegung der Augen die Ereignisse des Tages. In der Nacht wird also im Gehirn aufgeräumt. Was soll gemerkt werden? Was ist wichtig? Was kann weg? Eine zeitliche Zuordnung folgt. Das Gehirn sortiert alles ein.

Wird man einen Schmerz oder die Belastung nicht los, bedeutet das, das Ereignis geht nicht vom „heute“ ins „Damals“ oder in „vor einem Tag“ oder „vor einer Woche“. Der Schmerz wird nicht verarbeitet und in der Erinnerung gespeichert, wo er hingehört und von wo aus es keinen Schmerz mehr hervorrufen kann. Das erschüttert Verstand und Emotionen zutiefst. Hier kann die Unterstützung eines Lebensberaters bzw. einer Lebensberaterin sehr hilfreich sein, der bzw. die hilft, Gedankenkarusselle in der Bewegung zu stoppen, eine zeitliche Zuordnung der Ereignisse zu finden und festgefahrene Sichtweisen zugunsten einer Lösungsfindung zu relativieren. Mit reflektierenden und lösungsorientierten Denkaufgaben wird die Ver- bzw. Bearbeitung unterstützt.

Drogen und Sucht im Visier

Es kann uns alle betreffen, direkt oder indirekt. Tatsächlich betrifft es Hunderttausende Österreicherinnen und Österreicher – und auch Ausübende beratender Berufe sind damit konfrontiert: Sucht. Barbara Gegenhuber befasst sich in ihrem Buch mit möglichen Suchtauslösern: den Drogen.



„Ein monokausales Ursache-Wirkungs-Prinzip gibt es bei der Entstehung der Abhängigkeit nicht, sondern Faktoren, die eine Erkrankung wahrscheinlicher machen oder davor schützen.“

Mit Vorurteilen aufräumen, Mythen hinterfragen und Fakten auf den Tisch legen – das ist laut Untertitel der Anspruch des im Falter-Verlag erschienenen Buchs „Drogen. Vorurteile, Mythen, Fakten“. Verfasst hat es Barbara Gegenhuber, Klinische und Gesundheitspsychologin, aktuell Geschäftsführerin des „Schweizer

Haus Hadersdorf“, einer Therapieeinrichtung für Abhängigkeitserkrankungen, sowie Lehrbeauftragte an der Sigmund Freud Universität Wien und Mitglied mehrerer Fachgremien. Darüber hinaus war Gegenhuber auch an der Fakultät für Psychologie der Universität Wien und in der Justizanstalt Wien-Favoriten im sogenannten Maßnahmenvollzug für entöhnungsbedürftige Rechtsbrecher tätig. Ihre langjährige Erfahrung sowie ihre intensive Beschäftigung mit dem Thema und seinen unterschiedlichsten Aspekten hat sie nun in einem sehr umfassenden, kenntnisreichen, gut lesbaren und auf seine Weise sogar spannenden Buch verarbeitet, das sich auch nicht scheut, weit verbreitete Ansichten zu hinterfragen und mit ideologischen Positionen aufzuräumen.

„Dieses Buch“, schreibt Gegenhuber in ihrem Vorwort, „soll einige weitverbreitete Annahmen über Drogen und deren Konsument*innen hinterfragen und zurechtrücken sowie Betroffenen und Angehörigen, aber auch anderen an der Thematik interessierten Personen, Informationen bereitstellen, die zu einem anderen Blick auf Sucht und Suchtkranke führen können.“

Dazu hat Gegenhuber ihr Werk in zahlreiche übersichtliche Kapitel gegliedert, die ausgehend von der rechtlichen Situation in Österreich und einer Analyse der unterschiedlichsten politischen Zugänge auf internationaler Ebene – vom Krieg gegen die Drogen bis zur Legalisierung von Suchtmitteln – insgesamt ein breites

Spektrum abdecken: von der grundsätzlichen Frage wie Drogen wirken, über die Differenzierung von Gebrauch, Missbrauch und Abhängigkeit und die Folgen von Abhängigkeit bis zu möglichen Wegen aus der Sucht und zur Prävention bei Kindern und Jugendlichen. Schließlich auch eine „kleine Substanzkunde“ von Alkohol und Cannabis über Opiate und Kokain & Co bis zu Chrystal Meth und diversen anderen Substanzen. Fallbeispiele und Erlebnisschilderungen von Betroffenen verleihen der Darstellung eine entsprechende lebenspraktische Tiefenschärfe.

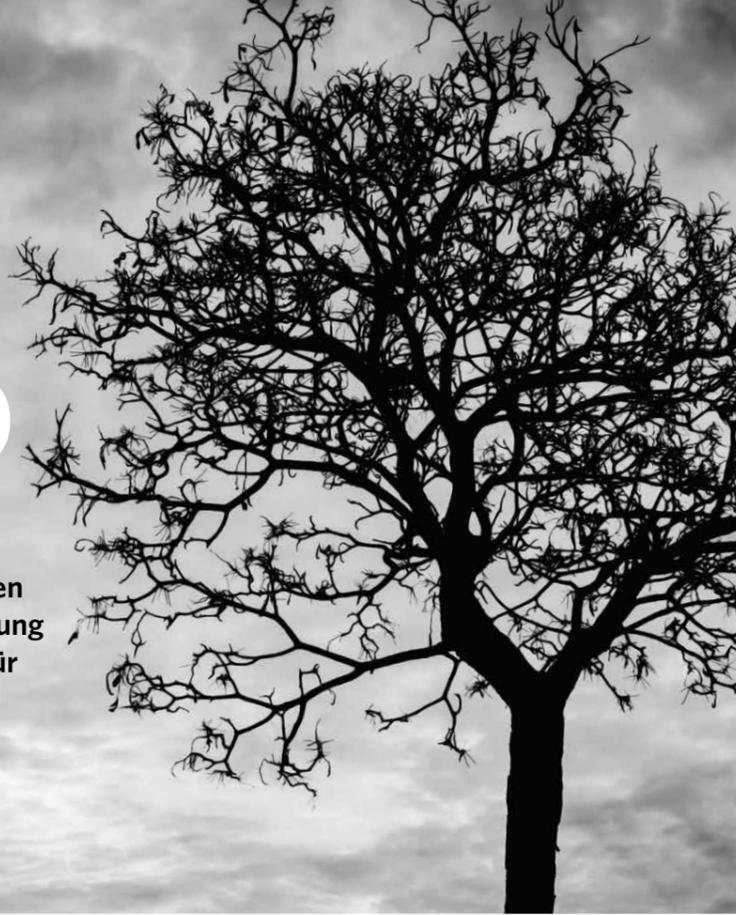
Barbara Gegenhuber: Drogen. Vorurteile, Mythen, Fakten. Falter-Verlag.

„Sucht ist keine Willensschwäche und Cannabis keine Einstiegsdroge. Der Weg in die Sucht ist nicht geradlinig und einfach, die Entstehungsbedingungen sind weit vielfältiger und verworrener.“

LEBEN UND TOD

Die Auseinandersetzung mit den Fragen nach dem „Sinn“ und „Wozu“ gehören ebenso zu Leben und Tod wie Wissen, Austausch und die Begegnung mit anderen. Es gibt weder für das Leben noch für den Tod ein Patentrezept. Denn jedes Leben und jedes Sterben sind einzigartig. Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Hospizbegleitung.

VON CLAUDIA TUREČEK *



Cicely Saunders, eine der Gründerpersönlichkeiten der Hospizbewegung, hat es so ausgedrückt: „Du bist wichtig, weil du DU bist. Du bist bis zum letzten Augenblick deines Lebens wichtig und wir werden alles tun, damit du nicht nur in Frieden sterben, sondern auch leben kannst bis zuletzt.“ Leider geschieht es öfter, dass Menschen, die wissen, dass sie sterben werden, in ihrer verbleibenden Zeit, solange sie noch am Leben sind, genau dieser Austausch verwehrt bleibt. Weil keiner sich traut mit ihnen zu reden, obwohl sie doch noch am Leben sind! Wieso? Aus Angst? Aus Scham? Oder weil wir nicht wissen, was wir sagen sollen? Und wir müssen ja schließlich etwas sagen, oder?

Ich finde es interessant, wie leicht es Menschen fällt, über das Leben zu reden. Wir reden über die Geburt, das Kinderkriegen, wir gratulieren frischgebackenen Eltern, freuen uns über die ersten Worte, die ein Baby von sich gibt, die ersten offiziellen Festlichkeiten, meist Taufe und Erstkommunion und Geburtstage, begleiten die Kinder stolz zum ersten Schultag und sind noch stolzer nach jeder gut ausgegangenen Zeugnisverteilung, die sich ehrenvoll vor anderen präsentieren lässt. Wir bieten ein abwechslungsreiches Unterhaltungsprogramm, feiern Familienfeste, prunkvolle Weihnachten, arbeiten hart und ehrgeizig, fahren mehrmals im Jahr auf Urlaub, um anderen zu erzählen, wie lebendig man sich gefühlt hat bei all dieser Schönheit des Lebens. Wir reden über Freunde, Freundschaften, Beziehungen, Partner und Partnerinnen, Ehen werden geschlossen,

die stolzen Omas und Opas erzählen unentwegt von ihren EnkelIn und wie schön das Leben nicht früher gewesen sei, als noch alles ganz anders war. Leben, wohin man schaut. Ich frage mich, was ist mit den anderen Bereichen des Lebens, nämlich dem Sterben, der Trauer und dem Abschied vom Leben?

Gehört der Tod nun also zum Leben dazu? Und wenn ja, wieso sprechen wir dann meistens mehr über das Leben und selten bis gar nicht über den Tod? Denn gerade die Angehörigen, die, die noch weiterleben werden, müssen mit dem Tod anderer leben. Bedenkt: Den eigenen Tod stirbt man nur.

Vor meinem eigenen Tod ist mir nicht bang, nur vor dem Tod derer, die mir nah sind. Wie soll ich leben, wenn sie nicht mehr da sind?

Allein im Nebel tast ich todentlang Und lass mich willig in das Dunkel treiben. Das Gehen schmerzt nicht halb so wie das Bleiben.

Der weiß es wohl, dem gleiches widerfuhr; – Und die es trugen, mögen mir vergeben. Bedenkt: den eigenen Tod, den stirbt man nur; Doch mit dem Tod der anderen muss man leben.

Memento; Mascha Kaléko, 1907–1975 aus: Verse für Zeitgenossen (1974)

Wäre es nicht für uns Menschen hilfreich, wenn wir uns, solange wir leben, mit dem Tod, mit dem Abschied und mit der Trauer auseinandersetzen? Im Zuge meines Befähigungskurses zur ehrenamtlichen Hospizbegleiterin konnte ich mich genau mit diesen Fragen beschäftigen. Vor allem diejenigen, die wissen, dass sie sterben werden, möchten häufig, solange sie noch am Leben sind, über den Tod und ihr gelebtes Leben sprechen, erzählen, was in ihnen vorgeht, welche Ängste sie haben und was sie bewegt. Erstaunlich finde ich, dass sich die Sterbenden in einigen Fällen gar nicht so davor fürchten zu sterben, wenn die Diagnose bereits gestellt wurde, sondern sich eher vor dem noch restlichen Leben fürchten. Sie fühlen sich oft einsam und verlassen, ungehört und unverstanden und haben es sehr oft satt, nur mitleidige Blicke von den Mitmenschen zu bekommen. Wäre es nicht das Einfachste, dass wir, solange Leben stattfindet, diesen Menschen die Möglichkeit bieten zu leben und danach würdevoll zu sterben? Ich durfte erfahren und lernen, dass Menschen, die im Sterben liegen oder wissen, dass ihr Leben bald zu Ende sein wird, gar nicht viel benötigen. Genauso wie Angehörige, die einen geliebten Menschen verloren haben. Es braucht vor allem Zeit und Raum. Es braucht besonders viel Mitgefühl, Verständnis und die Bereitschaft zum Zuhören. Es aushalten können einmal nicht zu reden. Nicht reden lassen, um Antworten zu können und Parallelen zu seinem eigenen Leben herauszustellen. Nur zuzuhören, um etwas sagen zu können. Ratschläge, Kommentare, Mitleid und mitleidige Blicke, Bedauern und ähnlich Runterziehendes sind nicht erwünscht!

UNERLEDIGTE DINGE

Ich bin ein Lebemensch und sprühe vor Lebensenergie, denn schließlich ist das Leben doch etwas Wunderschönes und so lebenswert. Ich sage Ja zum Leben! Auch ich fing jedoch zum Schlucken an, wenn das Thema Tod zur Tagesordnung wurde, wenn man Menschen sieht, die sterben, wenn man Leid, Kummer und Schmerz sieht oder die vielen unausgesprochenen Themen, die vielen ungesagten Worte, die nie ausgesprochen werden, weil es keine Möglichkeiten hierfür gibt. Die Konflikte, die nicht mehr gelöst werden konnten, das Auseinandergehen im Streit, die unerledigten Dinge, die man noch unbedingt hätte erleben wollen.

Oft stelle ich mir dann vor, wieder Kind zu sein.

Sind Kinder mit dem Sterben und dem Tod eines geliebten Angehörigen konfrontiert, schafft dies bei Erwachsenen oft Ratlosigkeit und Unsicherheit. Wie Kindern in dieser schwierigen Situation begegnen? Ich bin froh von meinen Eltern ermutigt worden zu sein, mit ihnen über

Abschied, Tod und Trauer zu sprechen. Denn es ist sehr wichtig, dass Kinder an der letzten Lebensphase ihres Angehörigen teilhaben können. Ich fand und finde den Gedanken schön, dass Verstorbene auch nach dem Tod noch bei uns sein werden, egal, ob vom Himmel aus, als Schmetterling, Stern oder Schutzengel. Vielleicht werden wir auch wiedergeboren? Denn wer weiß es denn wirklich, was der Tod eines jeden nach unserem Leben bereithält?

Die einzige Sicherheit, die wir als Menschen haben, ist, dass jeder von uns einmal sterben wird. Wieso dann nicht bereits zu Lebzeiten mit unserer eigenen Vergänglichkeit auseinandersetzen? Ich möchte mit diesen Zeilen anregen, das Thema Tod genau wie das Leben bewusst nicht zur Seite zu schieben oder zu verdrängen, und jeden ermutigen sich bereits zu Lebzeiten seine eigenen Gedanken darüber zu machen. Ich darf erleben, dass es hilft sich hierfür auch mit Sterbenden zu unterhalten. Lasst uns übers Leben und den Tod reden, denn dieses Leben besteht aus allen Generationen: Vom Baby bis zur Großmutter sind alle Altersstufen vertreten und verbildlichen den Zirkel des Lebens, der unendlich ist. Der Tod kann zwar einzelne Individuen aus dem Leben schlagen, dem Leben selbst, der Menschheit als Ganzes, jedoch nichts anhaben. Der Zirkel des Lebens wiederholt sich.



* **MAG.^a DR.ⁱⁿ CLAUDIA TUREČEK** absolvierte das Biologiestudium an der Universität Wien (Mag.a Dr.in), ist Diplom-Lebensberaterin in freier Praxis, arbeitet mit Einzelkunden und Gruppen als Supervisorin, ist diplomierte Mentalcoachin und Mentaltrainerin, Kinder- und Jugend-Mentaltrainerin, Verhaltenstrainerin mit prozessorientiertem Methodenansatz und Beraterin beim Verein „Österreichische Lebensbewegung“, hat langjährige Erfahrung in der Pharmabranche (Medizin & Marketing) und Erfahrung im Trainingsbereich, zeigt Flexibilität bei der Anwendung unterschiedlicher Trainingsmethoden (Fokus Mentaltraining). Ehrenamtliche Hospizbegleiterin, befähigte Trauerbegleiterin.

PSYCHO-TRAUMA IN COACHING UND BERATUNG

Zu Grundzügen und Grenzen.

VON TILMAN NIEMEYER

Wozu ein Artikel über Trauma? Inwiefern hat das Thema „Traumatisierung“ eine Bedeutung für die Praxis von Lebens- und Sozialberatern? Um das zu klären, mag ich zunächst auf die Frage eingehen: Was ist überhaupt ein Psycho-Trauma?

PSYCHISCHE TRAUMATISIERUNG UND PTBS

Psychische Traumatisierung ist ein „vitales Diskrepanz-erlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt“ (Fischer/Riedesser). Charakteristisch für eine Traumatisierung ist in diesem Sinn, dass nachher nichts ist, wie es vorher war.

Aus traumatologischer Sicht sind also diverse Folgeerscheinungen plausibel und nachvollziehbar; für eine regelrechte Diagnose wird jedoch aufgrund der jeweils herrschenden Störungslehre vom Symptom auf die Ursache geschlossen. Klassisch ist es also die *Posttraumatische Belastungsstörung* („PTBS“), die mit Schlafstörungen, Flashbacks, Angst oder Panikattacken einhergeht und die an einen eindeutig identifizierbaren Auslöser gekoppelt ist, an deren Auftreten gemessen wird, ob es sich überhaupt um ein „Trauma“ handelt oder nicht. So werden mit der Diagnose PTBS singuläre traumatisierende Ereignisse wie eine Naturkatastrophe oder ein tragischer Verkehrsunfall (*Monotrauma*), bei der der biographische Zusammenhang zwischen dem Auslöser und den Folgen zumindest mehr oder weniger offensichtlich ist, meist zutreffend identifiziert.

DIE KOMPLEXE TRAUMATISIERUNG

Anders, ganz anders sieht es allerdings mit der *komplexen Posttraumatischen Belastungsstörung* („kPTBS“)

aus. Denn ob es nun ein Kriegsgebiet im Irak oder die als Kriegsgebiet erlebte Hölle einer dysfunktionalen Familie war – der entscheidende Faktor absoluter Hilflosigkeit gegenüber einer Bedrohung, die überwältigende Angst auslöst, bleibt sich verblüffend gleich. Nur die individuell daraus gezogenen Lehren, die Anpassungsleistungen, die nötig und ja auch sinnvoll waren, um auch unter lebensfeindlichen Bedingungen zu überleben, sind derart vielgestaltig, dass auch die Betroffenen selbst sie später im Leben oft nicht mehr mit den Auslösern in Verbindung bringen. Zumal, wenn sie den persönlichkeitsverändernden Umständen früh in ihrem Leben ausgesetzt waren.

So kommt es, dass relativ viele Klientinnen und Klienten vielleicht von Ängsten oder Zwängen, von Niedergeschlagenheit oder Nervosität berichten, das Symptom aber nicht als Folge einer Traumatisierung erkannt und

also auch nicht angemessen behandelt wird. Sofern sie überhaupt als solche erkannt werden, werden die Folgen chronischer Traumatisierung dann mangels passender Klassifizierung als ‚DESNOS‘ (Disorder of Extreme Stress Not Otherwise Specified – also eine Stressreaktion, die einfach nicht in das Schema der bestehenden Störungskataloge passen will) diagnostiziert.

Zu den typischen Ursachen einer solchen *Bindungs- oder Beziehungstraumatisierung* zählen

- » körperliche oder psychische Gewalt,
 - » körperlicher oder emotionaler Missbrauch,
 - » Vernachlässigung,
 - » gehäufte Bindungsabbrüche,
 - » Migration bzw. Flucht,
- wobei sich diese Faktoren ja eben nicht gegenseitig ausschließen, sondern ganz im Gegenteil sogar häufig gemeinsam auftreten.

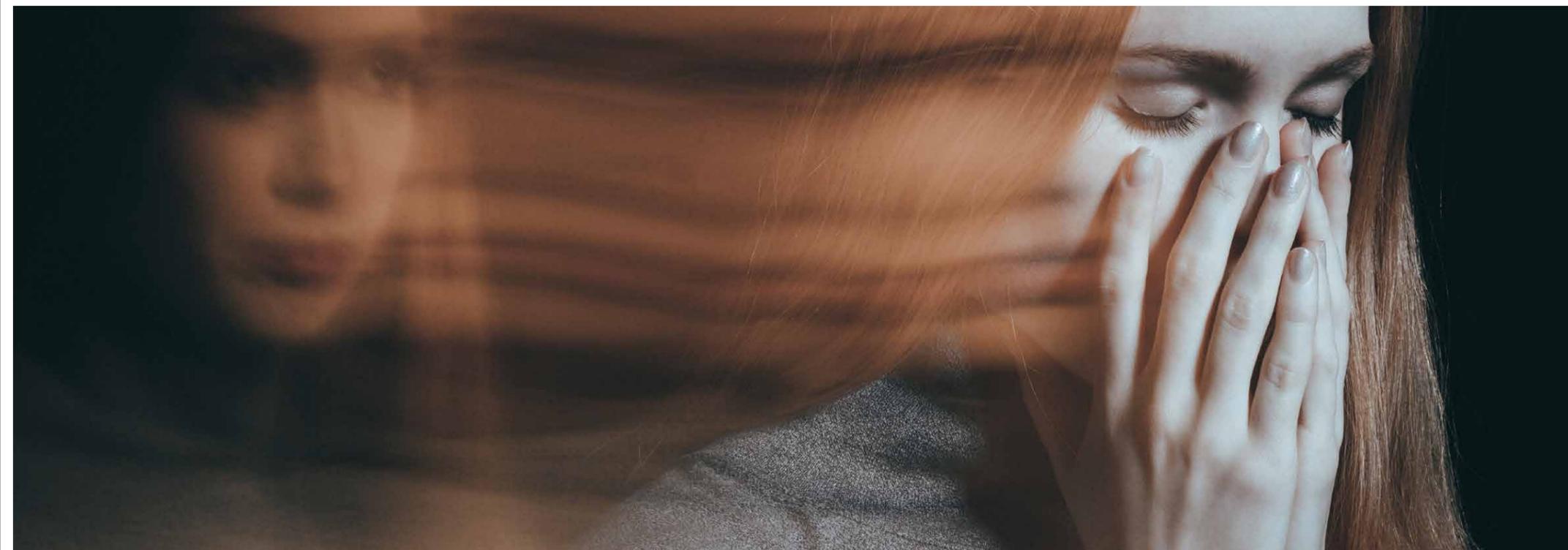
Die Folgen psychischer oder körperlicher Übergriffe, die oft im familiären Umfeld stattgefunden haben, sind umso gravierender,

- » je jünger das Opfer zum Tatzeitpunkt war,
- » je häufiger das Opfer den Übergriffen durch den Täter/die Täterin ausgesetzt war,
- » je näher der Täter/die Täterin dem Opfer gestanden hat (insbesondere dann, wenn es sich um eine Person handelt, von der umgekehrt Schutz hätte ausgehen müssen), und

» je weniger Resonanz das Geschehen im Umfeld ausgelöst hat (wenn z.B. alle tun, „als ob nichts gewesen wäre“).

Logischerweise ist unsere Empfänglichkeit für derartige seelische Verletzungen („Vulnerabilität“) in der frühen Kindheit am größten – dann nämlich, wenn wir selbst noch hilflos und am meisten auf unsere Umwelt und die Bezugspersonen angewiesen sind. Daraus ergibt sich auch, dass es zwar größere und kleinere seelische Traumata gibt, dass es aber eher unwahrscheinlich ist, ganz ohne seelische Wunden das Erwachsenenalter erreicht zu haben.

Ich will den Begriff ‚Trauma‘ hier nicht verwässern, aber das entscheidende Kriterium für das Vorliegen eines Traumas lässt sich offenbar weder am Symptom noch am Auslöser allein festmachen. Von einem Trauma sollten wir, meine ich, dann sprechen, wenn ein Ereignis oder eine Folge von Ereignissen eine Überforderungssituation hergestellt hat, in der uns nichts anderes mehr übrig geblieben ist, als bestimmte *Reaktionsmuster zu entwickeln, die nicht integrierbar sind* („Fragmentierung des Selbst“) und die sich im weiteren Leben zwangsläufig als hinderlich, als einschränkend herausstellen – und die wir aber mit reiner Willensanstrengung nicht zu ändern vermögen, weil dieser „Wechsel des Betriebsmodus“, einmal in Gang gesetzt, vollkommen unwillkürlich abläuft.



„NICHT-KÖNNEN“ IST ETWAS VÖLLIG ANDERES ALS „NICHT-WOLLEN“

Ab und zu sind wir in der Begleitung von Menschen möglicherweise versucht zu denken, da „will jemand nur nicht“, oder doch jedenfalls „nicht genug“. Und manchmal mag das ja auch zutreffend sein – im Falle von Traumata geht es aber eben nicht um ein Nicht-Wollen, sondern um ein Nicht-Können! Die üblichen Beratungstechniken müssen an dieser Stelle zwangsläufig versagen, weil ein Trauma psychologisch wie neurologisch anders „tickt“ als bloß neurotisches Verhalten, das z.B. der Abwehr unangenehmer Gefühle oder Wahrheiten dient.

Eine Traumatisierung bewirkt, dass sich jemand unter bestimmten Umständen wie „damals“ verhält – auch wenn die aktuellen Umstände von außen betrachtet wenig Ähnlichkeit haben mögen. Diese aktuellen Umstände müssen aber nur in irgendeinem Aspekt „ähnlich genug“ sein, um einen entsprechenden *Trigger* auszulösen; das entsprechende Reaktionsmuster läuft dann auf eine physiologisch zwangsläufige Weise von alleine ab. Ebenso zwangsläufig wie ein Stein zu Boden fällt.

DAS TRAUMA IN DER PRAXIS

Freilich gibt es biografische Geschichten, die uns hellhörig machen sollten, und zwar unabhängig davon, wie dramatisch oder wie beiläufig sie vorgebracht werden: der frühe Verlust der Mutter/des Vaters durch Tod oder durch Trennung; wiederholte Umzüge, die regelmäßig alle bestehenden sozialen Kontakte abschneiden; schwere, womöglich lebensbedrohliche Erkrankungen im Kindesalter, die das Ausgeliefertsein eines Krankenhausaufenthalts mit sich gebracht haben usf.

Das alles kann durch das Umfeld gut aufgefangen und begleitet worden sein. Falls es aber nicht so war, dann besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass unser Klient/unsere Klientin sich selbst gar nicht bewusst ist, *wie* einschneidend diese Erfahrungen waren, dass ein solches Schicksal nicht „normal“ ist und dass eine entsprechende psychische Anpassung an die außerordentlichen Gegebenheiten stattgefunden hat. Sie sind sich dessen häufig nicht bewusst, weil es ja gerade zu den Bewältigungsmechanismen eines Traumas gehört, das, was unfassbar und nicht integrierbar war, aus dem Bewusstsein zu verbannen.

Und dann gibt es noch den (selteneren) Fall, dass wir ohne jede Vorwarnung mitten in der traumatischen Reaktion landen. Indem ein an sich unverfängliches Thema unerwartet einen Trigger bietet, der unseren Klienten/unsere Klientin aus der Gegenwart der Beratungsstunde direkt in das Erleben einer Vergangenheit „schießt“, auf die er/sie jetzt genauso hilflos reagiert, wie er/sie damals nur reagieren konnte: mit Flucht, Aggression oder Sich-Totstellen („Einfrieren“). Hier entscheidet sich, ob das Wiedererleben von Ohnmacht und Hilflosigkeit diesmal einen anderen Ausgang nimmt oder ob es eine überfordernde Situation mehr bleibt, die wieder nur zu einer weiteren *Retraumatisierung* führt.

ERSTE HILFE

Während wir auf die ersten beiden Reaktionsmuster vielleicht noch am ehesten angemessen reagieren können, weil sie uns aus anderen Kontexten irgendwie vertraut sind, löst das sogenannte „Einfrieren“ bei dem Helfer/der Helferin häufig dieselbe Hilflosigkeit aus wie bei dem Klienten/der Klientin.

Im einen wie im anderen Fall geht es darum, *den extremen Erregungszustand* („arousal“) zu regulieren, das heißt:

- » ruhig bleiben, nicht selbst panisch werden,
- » den Klienten/die Klientin beruhigen,
- » ihn oder sie aus der gegenwärtigen Vergangenheit rausholen und ins Hier und Jetzt der Beratungsstunde zurückbringen (Augenkontakt einfordern; zur Körperbewegung animieren).

FREMDE GRENZEN ERKENNEN UND RESPEKTIEREN

Freilich ist nicht jedes Unvermögen, eine anstehende Aufgabe auch umzusetzen, auf eine Traumatisierung zurückzuführen. Falls aber jemand vor Ihnen steht und von sich sagt, dass er oder sie „einfach nicht kann“, dann ist es zumindest möglich, dass es genau so ist: nämlich dass er *nicht kann*, und nicht, dass er nicht will. Und dass diesem Verhalten extreme Ängste, Verunsicherungen und Überzeugungen zugrundeliegen, die auch mit dem besten Willen rein kognitiv nicht zu bewältigen sind.

In einem solchen Fall geht es nicht nur darum, neue Kompetenzen zu erlernen. Vielmehr geht es zuallererst darum, alte Erfahrungen zu integrieren, um sie auf diese Weise in der Vergangenheit lassen zu können, statt sie fortlaufend in die eigene Zukunft tragen zu müssen. Was hier Not tut, sind nicht „gute Ratschläge“, sondern Mitgefühl und Respekt. Respekt vor der Größe des Klienten/der Klientin, sich selbst und Ihnen das Nicht-Können einzugestehen. Der Respekt, der die Würde eines Menschen bewahrt, der vielleicht ein Schicksal erlitten hat, das für andere gar nicht vorstellbar ist.

EIGENE GRENZEN ERKENNEN UND RESPEKTIEREN
Um eine angemessene therapeutische Begleitung zu gewährleisten und das Leiden an den seelischen Verwundungen nicht überflüssig zu verlängern, braucht es » ein tiefes Verständnis für Umstände, die zu einer Traumatisierung führen können,
» ein tiefes Verständnis für die möglichen Reaktionsmuster, mit denen Menschen auf derartige Verletzungen reagieren, um fortan damit zu leben (auch dann, wenn sie ihnen häufig selbst nicht bewusst sind),
» die Fähigkeit, Erregungszustände als solche zu erkennen (auch dann, wenn Klienten/Klientinnen oftmals ausgefeilte Strategien entwickelt haben, diese Erregungszustände zu kompensieren, *damit* sie unbemerkt bleiben),
» Kenntnisse über körperliche Begleiterscheinungen und die neurologischen Vorgänge unter solchen extremen Bewusstseinszuständen,
» eigene Stabilität und Souveränität, um entsprechende traumatherapeutische Techniken im Ernstfall angemessen zum Einsatz bringen zu können.

Da eine traumatisierende Erfahrung, indem sie mit Hilflosigkeit und Überforderung einhergeht, immer auf allen Ebenen des Erlebens wahrgenommen wird (d.h. auf der kognitiven, der emotionalen, der körperlichen und der Sinn-Ebene), ist eine professionelle Behandlung umso erfolgversprechender, je mehr dieser Ebenen in die therapeutische Arbeit einbezogen werden. Bewährte Methoden bzw. Techniken dafür sind z.B. Hypnotherapie, EMDR und körperpsychotherapeutische Techniken wie Somatic Experiencing.

Falls Sie nicht bereits Adressen haben, an die Sie guten Gewissens verweisen können, finden Sie entsprechend ausgebildete Personen z.B. auf der Website des Österreichischen Netzwerks für Traumatherapie.

Empfohlene Literatur zum besseren Verständnis von Traumata:

- » Fischer, Gottfried, und Riedesser, Peter, „Lehrbuch der Psychotraumatologie“. Reinhardt Verlag, München 1998 (4. aktualisierte u. erweiterte Aufl. 2009).
- » Garbe, Elke, „Das kindliche Entwicklungstrauma. Verstehen und bewältigen“. Klett-Cotta, Stuttgart 2015 (3. Aufl. 2018).
- » Levine, Peter A., „Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt“. Kösel, München 2011.
- » Levine, Peter A., „Trauma und Gedächtnis. Die Spuren unserer Erinnerung in Körper und Gehirn. Wie wir traumatische Erfahrungen verstehen und verarbeiten“. Kösel, München 2016.

Weiterführende Informationen im Internet:

- » www.oent.at – Österreichisches Netzwerk für Traumatherapie, Wien.
- » www.psychotraumatologie.de – Deutsches Institut für Psychotraumatologie, Köln.



ZUM AUTOR:

Tilman Niemeyer hat eine körperpsychotherapeutische Ausbildung und arbeitet als Hakomi-Therapeut, Coach und Supervisor in Wien und Mistelbach.
www.niemeyer-psychotherapie.at

Tilman Niemeyer, „Kleiner Psychotherapieführer. Grundlagen und Methoden“. Junfermann Verlag, Paderborn 2014.



LET'S TALK ABOUT

SEX

Die World Association for Sexual Health hat sexuelle Menschenrechte definiert, um auf die große Bedeutung von sexueller Gesundheit für das Allgemeinbefinden des Menschen aufmerksam zu machen. Als Expertin für Sexualität bin ich davon überzeugt, dass ein erfülltes Sexualeben eine der persönlichen Ressourcen darstellt, die dafür sorgen, dass wir psychisch wie physisch fit und gesund bleiben.

VON DORIS KAISER *

Trotz aller angeblichen Aufklärung und Offenheit sind sexuelle Schwierigkeiten nach wie vor ein Tabu. Obwohl beinahe die Hälfte aller Frauen und Männer mindestens einmal im Leben sexuelle Probleme hat, werden diese von betroffenen Menschen oft bagatellisiert. Während es in vielen Bereichen üblich ist, sich Unterstützung zu holen, glauben viele Menschen, dass Sex von ganz allein „funktionieren“ müsse – und leiden oft jahrelang. Dauerhafte sexuelle Probleme beeinträchtigen jedoch nicht nur die Lebensqualität, sondern können in psychische Erkrankungen münden sowie physische Beschwerden fördern oder verursachen!

Doch nicht nur Betroffene, sondern auch Menschen in medizinischen und sozialen Berufen tun sich oft schwer, das Thema anzusprechen, obwohl sexuelle Funktionsstörungen zu den häufigsten psychosomatischen Leiden zählen.

Sexualität kann nicht isoliert betrachtet werden. Sie ist in viele Lebensbereiche involviert, unabhängig davon, ob Klient*innen in einer Beziehung leben oder Single sind. In Partnerschaften fungiert Sex häufig als Bühne, auf der andere Konflikte ausgetragen werden.

NACH WIE VOR TABUTHEMA

Psychologische Berater*innen werden zwangsläufig immer wieder mit dem Thema Sexualität konfrontiert. Daher ist es unerlässlich, sich damit auseinanderzusetzen und einen Überblick über die häufigsten Fragen und Probleme der Klient*innen zu bekommen. Leider meiden viele Berater*innen das Thema, weil es ihnen unangenehm ist oder sie sich in diesem Bereich unsicher fühlen. Kein*e Berater*in kann in allen Belangen Expert*in sein. Umso wichtiger ist ein Netzwerk, um Klient*innen im Bedarfsfall an Spezialist*innen verweisen zu können.

WAS MACHEN SEXUALBERATER*INNEN?

Grundsätzlich unterstützen wir Menschen dabei, ihre Sexualität als positiven und selbstbestimmten Persönlichkeitsanteil zu integrieren. Mein persönlicher Ansatz ist es, meinen Klientinnen dabei zu helfen, ihre individuelle Sexualität zu entdecken und zu leben. Das ist gerade in unserer mediendominierten Gesellschaft nicht einfach. Die Darstellung von Lust und die erlebte Realität klaffen oft weit auseinander. Dadurch fühlen sich viele Menschen überfordert – Leistungsdruck macht auch vor der Erotik nicht halt. Doch es geht nicht darum, irgendwelchen Bildern oder Erwartungen zu entsprechen, sondern die Verantwortung für die eigene Sexualität zu übernehmen und herauszufinden: Was tut mir gut? Welche Wünsche habe ich? Was brauche ich?



Welche Ängste, Glaubenssätze oder Muster blockieren mich? Wenn die eigene sexuelle Identität gefunden wurde, geht es im nächsten Schritt darum, wie diese in einer Beziehung gelebt werden kann. Es begeistert mich immer wieder, wie bereichernd die Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität für die persönliche Entwicklung und die Beziehung sein kann!

Sexualität und Psyche sind stark gekoppelt – das zeigt die Tatsache, dass über 90 Prozent aller sexuellen Probleme seelischer Natur sind. Darum ist Sexualberatung hervorragend dazu geeignet, das Sexualeben und damit die Lebensqualität der betroffenen Menschen zu verbessern – und dadurch einen wichtigen Beitrag zur ganzheitlichen Gesundheit zu leisten!

WARUM BRAUCHT ES EINE EIGENE AUSBILDUNG?

In irgendeiner Form haben wir alle Erfahrungen mit Sex. Daraus ergeben sich spezifische Erwartungshaltungen, Erinnerungen, Bilder, Gefühle, Wertvorstellungen, Ansichten, Vorurteile etc., die bei der Auseinandersetzung mit diesem Thema präsent werden. Hinzu kommt eine moralische Einstellung, die auch gesellschaftlich, religiös und kulturell geprägt ist. All das zusammen ergibt eine persönliche Kompetenz im Umgang mit dem Themenbereich Sexualität.

Professionelle Sexualberatung geht allerdings weit über individuelle Kompetenz hinaus. Neben umfangreichem



Fachwissen beinhaltet die Ausbildung zum/zur Sexualberater*in einen großen Anteil an Selbsterfahrung, um eigene Grenzen kennenzulernen. Mit welchem Thema, mit welchem Klientel kann oder will ich (nicht) arbeiten? Wesentlich ist auch, nicht moralisch zu urteilen oder zu werten. Für Sexualberater*innen gibt es keine Norm in der Sexualität!

Natürlich ist es unmöglich, sich zur Gänze von eigenen Wertvorstellungen zu lösen. Doch nur, wer eine sehr klare Vorstellung seiner eigenen Einstellung hat, kann diese bewusst in der Beratungssituation im Hintergrund halten. Die Gefahr von Übertragung/Gegenübertragung ist in der Sexualberatung besonders hoch, weil das Thema so intim ist. Ständige Eigenreflexion und professionelle Abgrenzung sind hier erforderlich.



* **DORIS KAISER**, Diplom-Lebensberaterin, Sexualberaterin, Paarcoach, Autorin, Dozentin für das Thema Sexualität in verschiedenen Einrichtungen der Erwachsenenbildung, Funktionärin der Fachgruppe der Personenberater in der Wirtschaftskammer OÖ, www.doriskaiser.com

BEZIEHUNGEN IN BEWEGUNG

Liebe, Sexualität und Partnerschaft befinden sich in einem Wandlungsprozess. Alternative Beziehungsformen abseits traditioneller Bindungen nehmen zu. Gleichgeschlechtliche Paare, Regenbogenfamilien, Polyamorie, Cybersex, Living Apart Together, Online-Dating, Patchworkfamilien u.v.m. ergänzen die klassischen Paar- und Familienmodelle. Das ist für uns Berater*innen eine Herausforderung. Daher ist es mir ein besonderes Anliegen, im Fortbildungslehrgang „Beziehungen in Bewegung“ den Teilnehmer*innen sowohl praxisorientierte Methoden und Werkzeuge für die Arbeit mit Paaren an die Hand zu geben als auch ein Verständnis für neue Lebens- und Liebesformen zu vermitteln.

Hinweis: Alle Infos zum WKO-zertifizierten Lehrgang finden Sie auf www.beziehungen-in-bewegung.at

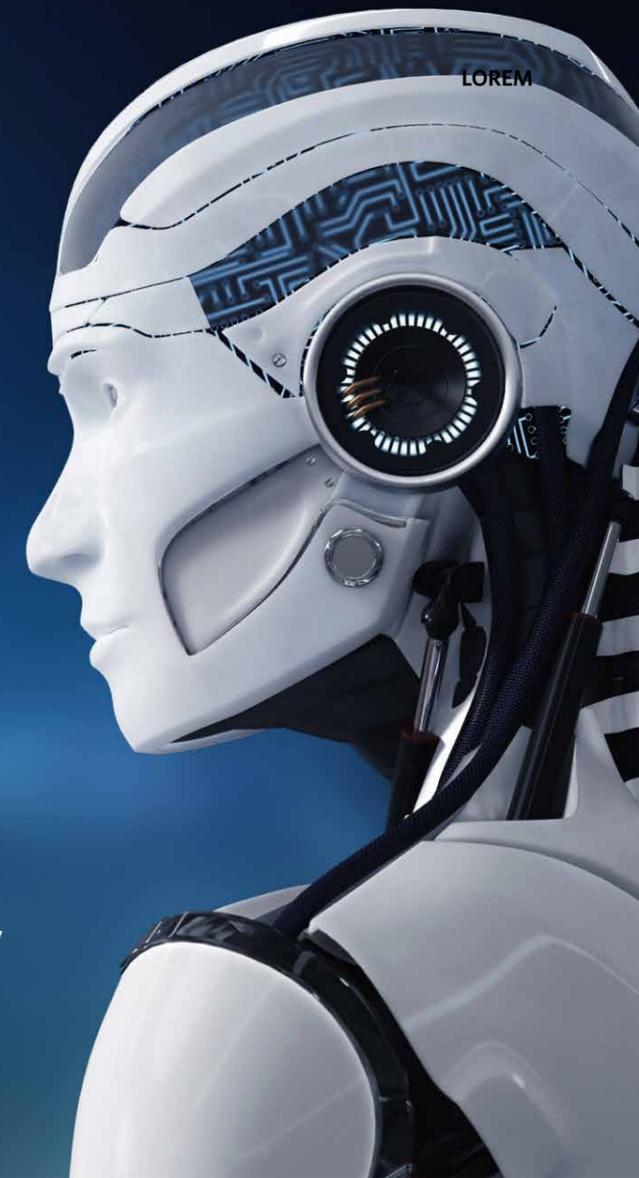
Die häufigsten Themen in der Sexualberatung

- » Lustlosigkeit
- » Orgasmusprobleme
- » Erektionsschwierigkeiten
- » vorzeitige Ejakulation
- » Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- » unterschiedliche Bedürfnisse in Beziehungen

BERATUNG 4.0 IN DER ARBEITSWELT

Industrie 4.0, Digitalisierung der Wirtschaft, digitale Agenda, Plattformen, künstliche Intelligenz etc. – alles (Schlag-)Wörter, die ich als Beraterin in der Supervision, tätig im beruflichen Feld, seit Jahren immer öfter höre.

VON ANGELA KEIL */**



Die Arbeitswelt verändert sich und wird in Zukunft anders als heute sein. Trends und Treiber der Veränderung sind Digitalisierung, Globalisierung, demografischer Wandel, Bildung und Migration sowie der Wandel von Werten und Ansprüchen: Nichts bleibt, wie es war, doch diese Erkenntnis hatte schon Heraklit 500 Jahre vor Christus: „Die einzige Konstante im Universum ist die Veränderung.“ Doch, halt, nochmal ein Schritt zurück: Was bedeutet Industrie 4.0?

INDUSTRIE 4.0 UND ARBEITEN 4.0

Wenn wir von Industrie 4.0 reden, meinen wir die 4. industrielle Revolution. Sie beschreibt „eine Vernetzung von autonomen, sich situativ selbst steuernden, sich selbst konfigurierenden, wissensbasierten, sensorgestützten und räumlich verteilten Produktionsressourcen (Produktionsmaschinen, Roboter, Förder- und Lager-systeme, Betriebsmittel) inklusive deren Planungs- und

Steuerungssysteme“. (Definition des Arbeitskreis Industrie 4.0: hrsg. von Promotorengruppe Kommunikation der Forschungsunion Wirtschaft – Wissenschaft und acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften e.V.: https://www.bmbf.de/files/Umsetzungsempfehlungen_Industrie4_0.pdf)

Vereinfacht bedeutet das, Roboter produzieren/arbeiten mit Mitarbeiter*innen Hand in Hand. Sie sind alle untereinander vernetzt und tauschen so permanent Informationen über den Stand des (Fertigungs-) Prozesses aus. So jetzt schon zu beobachten in Fabriken, doch auch der Einsatz von Robotern in der Altenpflege wird diskutiert. „Roboter Pepper“ gehört in Japan schon zum Alltag. (<https://www.mdr.de/wissen/pflegeroboter-pepper-100.html>)

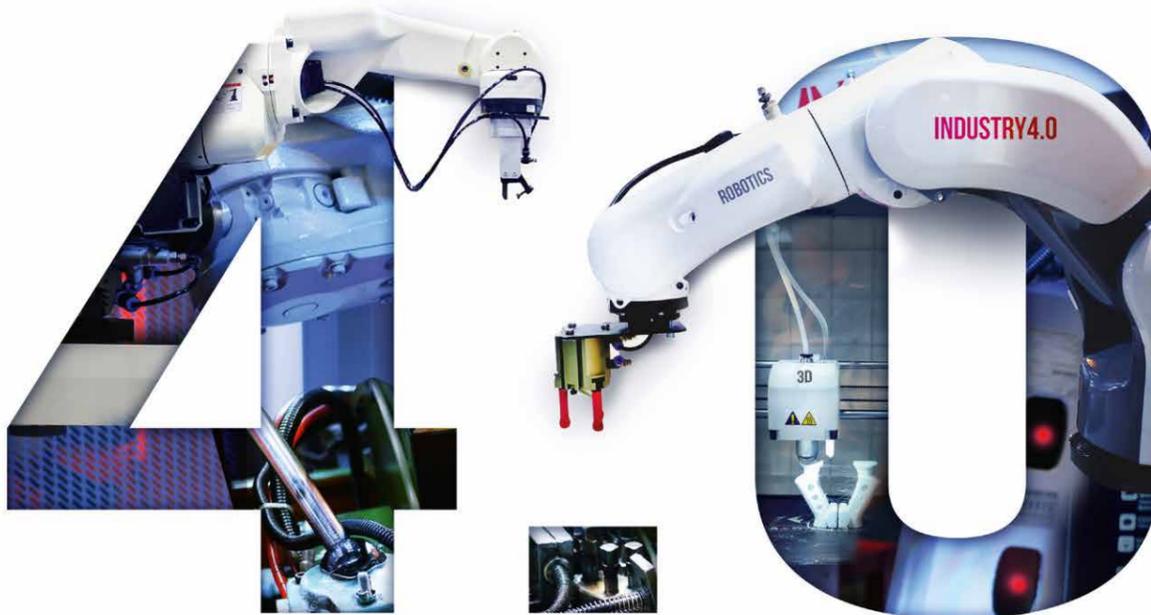
Arbeiten 4.0 rückt dabei die Arbeitsformen und Arbeitsverhältnisse in der ganzen Arbeitswelt ins

Zentrum. „Arbeiten 4.0 wird vernetzter, digitalisierter und flexibler sein. Wie die zukünftige Arbeitswelt im Einzelnen aussehen wird, ist noch offen.“ (Hrsg. Vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales: Weissbuch Arbeiten 4.0 Arbeit, Januar 2017: <https://www.arbeits-environment.de>)

Ende des 18. Jahrhunderts startet mit der Erfindung der Dampfmaschine die 1. industrielle Revolution. Die erste Massenproduktion durch Maschinen wird umgesetzt. Die zweite industrielle Revolution, beginnend Anfang des 20. Jahrhunderts, ist geprägt durch Massenfertigung mit Hilfe von Fließbändern und elektrischer Energie. Industrie 3.0 beginnt Mitte 1970 mit der Einführung

tion zu bewältigen sowie mit Arbeitsverdichtung und Wettbewerbsdruck konstruktiv umzugehen. Diese Themen spalten nicht selten die Teams. Z.B. sind meist die jungen Kolleg*innen offen für digitale Veränderungen und begrüßen sie, während sich meist ältere Kolleg*innen vor den Neuerungen scheuen und nicht selten versuchen, der Entwicklung zu entgehen und bestimmte Arbeiten denjenigen zu überlassen, die mit den „neuen Medien“ umgehen können. Dabei liegt mir Pauschalisierung fern; ich kenne auch Menschen, die altersunabhängig agieren.

Fakt ist, dass sinnvolle digitale Unterstützung nur dann gewinnbringend eingesetzt werden kann, wenn sie



der Mikroelektronik. Damals kamen die ersten programmierbaren Steuerungen auf den Markt. (Spiegel online 2015: <http://www.spiegel.de/fotostrecke/vonder-industrie-1-0-bis-4-0-fotostrecke-125537.html>)

BERATUNG 4.0

Es liegt auf der Hand, dass sich auch die Beratung in der Arbeitswelt verändert. In meinen Beratungen nehmen Themen wie Flexibilisierung, mobiles, d.h. orts- und zeitflexibles Arbeiten und die damit einhergehende Gefahr der Entgrenzung ebenso Raum ein wie der Wunsch, Arbeitsorganisation mithilfe der Digitalisierung effizienter zu gestalten, Dokumenta-

auch alle, die beteiligt sind, beherrschen, z.B. Umgang mit Zoomkonferenzen, Nutzung von Programmen, Teamarbeit in der Cloud etc. Oft fehlt allerdings auch ein adäquates, teilnehmer*innenorientiertes Weiterbildungsangebot. Nicht selten erlebe ich, wie Unternehmen Hard- und Software anschaffen und weder ein ausreichendes Weiterbildungskonzept für ihre Mitarbeiter*innen entwickeln noch es zeitnah umsetzen. Manchmal wird neue Software gekauft, die die veraltete Hardware überfordert, was dazu führt, dass enorme Reibungsverluste in den Arbeitsabläufen entstehen.

SOZIALE MEDIEN MACHEN DRUCK

Soziale Medien werden von vielen Menschen gerne genutzt. Und auch das sind Themen meiner Beratung. Neben den vielen Vorteilen dieser sozialen Medien, entgrenzen sie aber auch die Nutzer*innen. Da wird in der WhatsApp-Gruppe über den Chef mehr als gelästert, werden Kolleg*innen gemobbt, mal eben gefragt, ob jemand kurzfristig den Dienst übernehmen kann. Die Krankmeldung erfolgt über WhatsApp an die diensthabende Kollegin und dann wundert man sich, dass eine Abmahnung wegen unentschuldigtem Fehlen in die Personalakte wandert. Eine vom Chef nachts gesendete E-Mail an seine Mitarbeiter*innen hat nicht immer eine neutrale bzw. positive Wirkung. Sie setzt nicht selten Mitarbeiter*innen unter Druck, die meinen, sie müssten zu jeder Tages- und Nachtzeit erreichbar sein. Hier gilt es, sich konstruktiv über Erwartungen auszutauschen, klare Rahmenbedingungen für Informationsfluss und Austausch zu vereinbaren und Grenzen zu setzen und zu akzeptieren.

Weiterhin beschäftigt viele Arbeitnehmer*innen – nicht nur im pflegerischen Bereich –, dass Politik und Wirtschaft sich auf Digitalisierung konzentrieren und dabei den pflegerischen und pädagogischen Bereich gefährlich vernachlässigen. Scrum und Co. waschen keine Menschen und hören ihnen nicht zu. Bessere Bezahlung und personelle Verstärkung im pflegerischen wie pädagogischen Bereich werden zwar in der Öffentlichkeit befürwortet, aber kaum umgesetzt. Ebenso wenig werden aktuell Anreize für die Ausbildung in diesen Bereichen geschaffen.

Schon heute ist notwendig, die Veränderungen im Zeitalter Industrie 4.0 und Arbeit 4.0 mit allen ihren Vorteilen kritisch zu begleiten und mitzugestalten. Hier sind alle Menschen in ihrem jeweiligen Wirkungsbereich gefragt.

EIN GANZ PERSÖNLICHER EINBLICK

Ich erwische mich immer mal wieder, dass ich denke: Zum Glück bin ich schon über 50 und nicht mehr ganz so lange konfrontiert mit all diesen einschneidenden, komplexen Veränderungen. Wenn ich dann noch an die aus meiner Sicht politisch völlig aus den Fugen geratene Welt denke, wird mir manchmal Angst und Bang. In solchen Momenten versuche ich dieses Mitglied meines „Inneren Teams“ zu beruhigen und lenke meinen Blick auf all das Positive, was mich umgibt.

Seit dem Beginn meiner Selbständigkeit vor 19 Jahren erleichtert mir die Digitalisierung meine Arbeit. Welcher Segen war für mich das Internet: Recherche in kürzester Zeit, nicht erst in die Bibliothek fahren und kiloweise

Bücher heranschleppen, sondern ohne die Gefahr des Bandscheibenvorfalles recherchieren und nutzen. Handy, Laptop, iPhone, Cloud ermöglichen mir zu arbeiten, egal, an welchem Ort, wann immer ich will – wie wunderbar. Zoomkonferenzen zu nutzen, also Videokonferenzen mit stabiler Verbindung, die ermöglichen, dass ich alle Teilnehmer*innen sehe und immer weiß, wer spricht, sind für mich eine große Erleichterung.

Über E-Mail Absprachen treffen, Informationen einholen – welche eine Zeitersparnis. Plattformen im Sinne des zielorientierten Netzwerkes nutzen – welche ein Glück. Und ich habe gelernt, mich nicht von all diesen „Geräten“, die nur meine Arbeit erleichtern sollen, diktieren zu lassen. So ist mein Handy oft leise und nur in von mir bestimmten Zeiten greifbar. Ich entscheide, wann ich erreichbar bin und nicht umgekehrt.

Und ich habe für mich ganz persönlich als Beraterin in der Supervision auch meine aktuellen Grenzen erkannt. So forcieren gerade in keiner Weise, neue Kunden durch das Angebot der Onlineberatung per Chat oder Video zu gewinnen. Mir ganz persönlich fehlt bei dieser Beratungsform das „Er-Spüren“, die Möglichkeit, meine Intuition in ganzem Umfang zu entfalten und meinen Kunden zur Verfügung zu stellen. Denn für mich beinhaltet Intuition die Nutzung aller meiner Sinne sowie meines Kopfes, Wissens, meiner Erfahrungen und Emotionen. Und mein wichtigstes Handwerkszeug als Beraterin in der Supervision ist meine Intuition. Auch in der Arbeitswelt 4.0 wird es meines Erachtens weiterhin sowohl den Bedarf für „Beratung live“ im direkten Kontakt geben als auch für Onlineberatung in verschiedenen Formen.

Ich konzentriere mich in der Gegenwart auf die „Live-Beratung“. Doch vielleicht denke und handle ich in ein paar Jahren schon anders. Denn Leben bedeutet lebenslange Veränderung und lebenslanges Lernen. Das lehre ich nicht nur, sondern lebe es auch.

** Dieser Artikel wurde dem „Counseling Journal“ für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie, Verbandszeitschrift des BVPPT (Ausgabe 17/2019) entnommen.

* ANGELA KEIL ist Counselor grad. BVPPT, Supervision, Diplom-Sozialpädagogin, Coach ISO/IEC 17024, Gründerin von Aude! Counseling und Wirtschaftsmediation, Vorstandsmitglied des BVPPT e.V., www.aude-counseling.de



"WO IN ALLER WELT HABE
ICH DIE APP ZUR WORK-LIFE
BALANCE?" -

COACHING IN RESONANZ
ZUM ZEITGEIST

Face-to-face-Coaching oder Online-, Skype- bzw. Telefonerncoaching? Welchen Einfluss haben moderne Kommunikationstechnologien und -prozesse auf die Beratung?

VON CLAUDIA LICHTENBERG */**

In der heutigen Zeit bewegen wir uns so schnell, damit alle Tätigkeiten, die wir oder andere geplant haben, erledigt sind. Zwischen den verschiedenen Terminen, die im Outlook-Kalender stehen, werden noch schnell der Blumenstrauß beim Floristen, das bestellte Buch beim Buchladen („Warum habe ich das nicht online erledigt und aufs Kindle geladen? Bin eh schon gespannt, wann ich Zeit zum Lesen habe“) und die rote Bluse aus der Reinigung abgeholt.

Während wir von Standort zu Standort jagen (ein Lob auf Maps!), schauen wir während des Laufens, auf dem Parkplatz und in der Warteschlange an der Supermarktkasse auf unsere Handys. Schnell noch eine Mail beantworten, den Termin bestätigen, den Kindern auf die Frage antworten, was es zu Essen gibt und ob wir heute den Fahrdienst übernehmen können. Schon 17 Uhr! Schnell im Zug in das angesetzte Meeting per Skype dazuschalten. Überall erreichbar, jederzeit verfügbar, heute können wir in kürzester Zeit über lange Distanzen miteinander kommunizieren, wo Antwortbriefe früher Wochen unterwegs waren.

ZEITERSPARNIS?

Man könnte meinen, dass uns dies viel Zeit bringt, doch ist es nicht so, dass durch die Kurznachrichten sehr viele Missverständnisse entstehen? Ein Emoji kann vielleicht helfen (bei Telegram gibt's übrigens mega-coole!). Es gibt keine Betonung und ein Satzzeichen falsch oder nicht gesetzt kann verhängnisvolle Folgen haben ... Ganz zu schweigen von der Autokorrektur - die bringt mich manchmal zur Verzweiflung; und kann sooo peinlich sein! Und bringt uns dies eine Zeitersparnis? Wohl kaum - wir beeilen uns einfach noch mehr und haben am Abend das Gefühl, dass doch nicht alles fertig wurde, neue To-do-Listen entstehen in unserer Kopf-Cloud. Viele Desktop-Fenster, die unermüdlich aufpoppen, mit und ohne Ton. Und an all dem dürfen unsere Mitmenschen auf Instagram, Facebook und Co. gerne teilhaben, cool, schon wieder 10 Follower mehr, ich freue ich über deinen Like.

Irgendwie scheint es auch, dass wir weniger Geduld haben. Bestellte Fotos nicht mal mehr über Nacht, sondern direkt ausdrucken - und lieber über Prime bestellen, dann ist es am nächsten Tag da. Und Serien können direkt nacheinander angeschaut werden, Lust auf Netflixen heut' Abend? Unsere Kinder und Jugendlichen sind auch schneller geworden. Die Auffassungsgabe der jüngeren Generation war sicher schon immer schneller als im fortgeschrittenen Alter. Kein Wunder, die Spiele, die heute online gespielt werden, machen mich total schwindelig. Warum stehen da die Kids von heute drauf?

Vermutlich, weil sie ein hohes Tempo und klare Regeln haben, schon wieder ein Level weiter. Was im Übrigen im Coaching mit Jugendlichen eine gute Metapher ist, sie lernen mit der Resonanzmethode ihr Gehirn in der Schule bei Klassenarbeiten und deren Vorbereitung wie einen Computer zu gebrauchen. Sie nutzen ihren persönlichen Lerncomputer mit den neuen Lernstrategien. Entwickelt aus den neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung und schon sind wir mit unserem Resonanz-Coaching wieder am Start bei den Kids.

HANDYMASSSTAB

Heute können Lehrer und Dozenten die Begeisterung der Schüler und Studenten im Vergleich zur Handybedienung sehen. Soll heißen: je interessanter der Vortrag, desto weniger am Handy. Es sind die (von ihrem Fach) begeisterten Lehrer, die ihren Schülern den Stoff im Unterrichtsfach näherbringen und die Schüler mitreißen. Storytelling auch in der Schule, das ist interessant. Gilt im Übrigen auch für weitere Lebensbereiche: Treffen mit Freunden, Essen mit Familie, am Arbeitsplatz, Spielen ...

Gibt es tatsächlich einen Fluss mit G, der Ganges heißt? Lass uns Google fragen oder Siri, die kennt sich auch aus, sollte Alexa nicht eh mitgehört haben. Handypräsenz als Indikator für Lebensqualität und Beziehung zu mir und anderen. Die Kommunikation mithilfe der neuen Medien hat durchaus ihre Vorteile. Aber lasst uns auch hier erst einmal durchatmen und die Sache genau erfassen. In Resonanz mit mir und anderen erforschen, lehren und lernen wir am Institut Kutschera in unseren Ausbildungen, Trainings, Seminaren und im Einzelcoaching und ich glaube nicht, dass das online geht.

Wie die Gründerin der Methode, Frau Dr. Gundl Kutschera, es in ihrem Buch „Tanz zwischen Bewusstsein & Unbewusst-sein“ (Jungfermann Verlag, 1994) beschreibt, „gibt es verschiedene Wege, wie wir uns in Resonanz bringen können. Wir müssen lernen, wie wir



all unsere fünf Sinne dafür nutzen können, dass unser physischer und psychischer Apparat alle Sinne gleich stark anerkennt und wir unsere Lebensqualität auf diese Weise steigern können“.

In unser Resonanzgefühl kommen wir über unsere Sinne. Über eine Trance mit Tiefenentspannung tauchen wir zu unserem Kraftplatz, wo über unsere Sinne eine volle Erfahrung (d.h. alle fünf Sinne sind involviert) möglich wird.

Die wichtigsten Submodalitäten unserer Kraftquelle, wo wir im Unbewussten unser Resonanzgefühl, unsere ureigene Schwingung entdecken und von dort mit ins Bewusstsein nehmen, werden mit Adjektiven beschrieben: hell, bunt, weit, warm, summend, fließend, glitzernd, würzig, blumig, erdig, frei, weit ...

DIE FRAGE DES FERNCOACHINGS

Um einen Coachee oder eine Gruppe dorthin zu führen, braucht es eine Verbindung, Rapport, sodass ein Prozess in Gang gesetzt werden kann. Und natürlich das Kalibrieren, um mitzubekommen, wo die Menschen gerade sind und welche Wirkung eine Intervention, ein Wort, eine Gestik auf sie hat(te). Unser Coaching mit

* **CLAUDIA LICHTENBERG** ist Counselor grad. BVPPT, Lehrtrainerin am Institut Kutschera, Gesundheits-, Kinder-Jugend-, Systemcoach, Lebens- und Sozialberaterin, Lehrbeauftragte Steinbeis Akademie

der Resonanzmethode via Skype ist möglich, wenn eine echte Verbindung besteht. In meiner Praxis handhabe ich es so, dass wir zuerst eine reale Stunde vereinbaren und später den Prozess per Telefon oder Skype fortsetzen. Beispielsweise, weil der Coachee zu weit entfernt wohnt. Dann ist zwischen realen Settings das ein oder andere Ferncoaching sinnvoll, um den Prozess weiter zu begleiten.

Beim Ferncoaching selbst ist das Kalibrieren, Pacing und Leading der Prozesse um einiges schwieriger und besser möglich, wenn bereits „Face-to-face“-Coaching-Stunden stattgefunden haben. Ich persönlich bin ein Freund von „face-to-face“. Führen doch unsere Prozesse in die Tiefe. Blockaden, meist über einen langen Zeitraum bedient, werden mit Interventionen wie beispielsweise dem „Scheibenwischer“ oder Klopfübungen gelöst. Und dazu braucht es die volle Aufmerksamkeit unserer drei Hauptsinne – Sehen, Hören, Kinästhetik. Die Prozesse gehen auch schneller, da wir direkt intervenieren können. Beim Skypen gibt es oft eine Zeitverzögerung und Bild und Sprache sind nicht immer synchron. Da selbst in einem guten, inneren Zustand zu bleiben, ist auch eine Herausforderung. Und ein Taschentuch lässt sich schlecht durch den Bildschirm reichen, genauso wenig eine Umarmung, wenn sie gerade mal nötig ist.

Wirkliche Lösungen von Blockaden und neue Strategieentwicklung gehen meiner Ansicht nach nur, wenn der Coachee tief in sein Gefühl einsteigt und wir als Coach diesen Prozess achtsam und liebevoll begleiten, dazu brauche ich in meiner Arbeit meine Hauptsinne. Nach den Coachingeinheiten setze ich gern wieder Handy oder E-Mail ein, um mit dem Coachee zu kommunizieren, kurz anschreiben, um zu erfahren, wie das vorbereitete Gespräch gelaufen ist, der Heilungsprozess nach der OP verläuft, die Teammitglieder die neue Strategie umsetzen ...

Ganz ehrlich, ohne meinen mentalen Lerncomputer aus der Kinder-Jugend-Coach-Ausbildung wäre ich ganz schön aufgeschmissen, die Balance zwischen Beruf und Privatem so hinzubekommen, dass ich mit meiner Aufmerksamkeit psychisch genau dort bin, wo mein physischer Körper ist. „Quality time“ ist es doch, was wir uns alle wünschen und die geht eben nur „in echt“, „in time“ und im „flow“, um mit allen Sinnen genießen zu können.

** Dieser Artikel wurde dem „Counseling Journal“ für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie, Verbandszeitschrift des BVPPT (Ausgabe 17/2019) entnommen.

Gesund naschen mit Kindern

„Kunterbunt, süß und gesund“: 44 Rezepte für gesundheitsbewusste Naschkatzen verstaute die Ernährungswissenschaftlerin Marianne Thuy in ihrem ersten Familien-Backbuch.

44 Rezepte für Naschkatzen



Zur Autorin

Dr. Marianne Thuy ist Ernährungswissenschaftlerin und diplomierte Ernährungstrainerin in Deutsch-Wagram. www.essenkunterbuntgesund.at

Kinder essen viel zu oft von der Lebensmittelindustrie vorgegebene „Kinderlebensmittel“, warnt Marianne Thuy. „Diese Produkte sind jedoch ganz und gar nicht auf die Bedürfnisse unserer Sprösslinge abgestimmt und somit ungesund. Wie der Großteil industriell verarbeiteter Nahrungsmittel enthalten sie viel zu viel Zucker, Fett, kaum Ballaststoffe und wenige Nährstoffe. Gerade diese benötigen Kinder jedoch für Wachstum und Entwicklung.“ Aus diesem Grund hat die besonders auf Schwangere und (Klein-)Kinder spezialisierte Ernährungsberaterin mit Unterstützung ihrer Freundin Cornelia Kröll (Fotos, Layout) das Familien-Backbuch mit gesunden Alternati-

ven zu beliebten „Kinderlebensmitteln“ und Süßspeisen geschrieben. Köstliche selbst gemachte Naschereien wie Schnitten, Kipferl, Fruchtgummis, Kuchen oder Kekse hat sie in ihrem Werk gesammelt. Mit der Thematik ist sie vollkommen up to date. Sogar große Lebensmittelkonzerne haben derzeit einen Pudding mit unterschiedlichen Zuckeranteilen auf den Markt gebracht. „Das ist ein Schritt in die richtige Richtung“, betont Marianne Thuy.

Einleitend liefert Thuy Informationen zum Thema ausgewogene Ernährung am Familientisch sowie praktische Tipps und Tricks. Zu den 44 Rezepten werden Nährwertberechnungen, Ernährungsinfos und Tipps für Variationen geboten. Alle Rezepte sind alltagstauglich, enthalten keine ausgefallenen Zutaten und sind auch für BackanfängerInnen geeignet.



Marianne Thuy, *Kunterbunt, süß und gesund. Das gesunde Familien-Backbuch*, Books on Demand.

AUSDAUERSPORT UND ERNÄHRUNG: WAS FREIZEITSPORTLER VON SPITZENATHLETEN LERNEN KÖNNEN

Um sich fit zu halten, verfolgen viele Hobbysportler ganz spezielle Ernährungsstrategien. Doch welchen Einfluss hat die Ernährung tatsächlich auf die Leistung? Welche Regeln sollten körperlich Aktive beachten? Und woraus besteht die beste Sportlerkost?

VON CAROLINE SCHLINTER-MALTAN *



* **MAG. CAROLINE SCHLINTER-MALTAN** ist Geschäftsführerin des „Büros für Ernährung“ in Wien und als Ernährungswissenschaftlerin und Lebensmittelensensorikerin tätig. Als Lehrbeauftragte in der Erwachsenenbildung beschäftigt sie sich mit spezifischen Ernährungsthemen (Sporternährung, Ernährungstrends) und leitet Seminare und Vorträge an privaten und öffentlichen Hochschulen; regelmäßig Mitglied in Verkostungs-Jurys für Fachmagazine und Gütesiegel. Buchautorin: „Die sensorische Fachsprache“, Springer Verlag 2018, „Schwarzbuch Superfoods“, Stocker Verlag 2016. Berufsgruppensprecherin der Fachgruppe für Ernährungswissenschaftliche Beratung, Wirtschaftskammer Wien, www.buero-fuer-ernaehrung.com

Mit einem ausgewogenen Speiseplan beugen Athleten Mangelerscheinungen vor und versorgen den Körper bestmöglich mit allen wichtigen Nährstoffen, die Grundlage für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit sind. Viele Trainingsschwächen wie langsame Regeneration, schlechte Konzentration und geringe Belastbarkeit sind häufig Folgen einer unausgewogenen, ungünstigen oder gar defizitären Basisernährung des Sporttreibenden.

Wer seinen Ernährungsplan bestmöglich zusammenstellen und auf seine sportliche Aktivität abstimmen möchte, sollte verstehen, weshalb sein Körper überhaupt so unterschiedliche Nährstoffe wie Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße und Vitamine braucht.

- » **Kohlenhydrate:** Sie sind für die körperliche Aktivität und das Gehirn die wichtigste Energiequelle.
- » **Fette:** Aus ihnen gewonnen Fettsäuren dienen bevorzugt als Treibstoff für gemäßigten Sport.
- » **Eiweiße:** Sie dienen als Baustoff für Aufbau, Erhalt und Reparatur unserer Muskeln.
- » **Vitamine und Mineralstoffe:** Sie helfen uns als molekulare Werkzeuge (Vitamine) und unverzichtbare Baustoffe (Mineralstoffe) in allen Zellen unseres Körpers.

Auf keine dieser Nährstoffgruppen können Sportler verzichten – es kommt aber auf die richtige Mischung an.



KOHLLENHYDRATE

Kohlenhydrate sollten grundsätzlich den größten Anteil der Nahrungsenergie liefern: 50 bis 60 Prozent der gesamten Energieaufnahme. In der Basisernährung sind Vollkornprodukte (z.B. Naturreis, Haferflocken und Hülsenfrüchte) zu bevorzugen. Diese liefern ausreichend Mikronährstoffe, wobei der Verarbeitungsgrad je nach Verträglichkeit individuell ausgetestet werden sollte.

Reichen die körpereigenen Reserven an Kohlenhydraten, bedingt durch eine intensive Trainingseinheit oder einen Wettkampf, nicht aus, um den Bedarf der Skelettmuskeln und des zentralen Nervensystems zu decken, wird die körperliche und geistige Leistung beeinträchtigt. Will man einen Marathon durchhalten, benötigt der Körper zwischendurch Nachschub. Dann empfiehlt es sich, während des Sports pro Stunde 30 bis 60 Gramm Kohlenhydrate nachzutanken. Andernfalls droht ein drastischer Leistungseinbruch mit extremer Müdigkeit, Muskelschmerzen und Schwindelgefühl. Um ein derartiges Leistungstief zu vermeiden, sollten Sportler während des Rennens Kohlenhydrate zu sich nehmen, die der Körper schnell verwerten kann (z.B. Bananen, Kohlenhydrat-Gels, Isogetränke).

FETTE

Neben Kohlenhydraten können die Muskelzellen auch Fettsäuren als Treibstoff verwerten. Der Körper gewinnt sie aus den mit der Nahrung aufgenommenen Fetten. Generell empfiehlt sich, nicht mehr als 30 Prozent aller Kalorien durch Fette aufzunehmen, da die Fettaufnahme sonst zumeist auf Kosten der für Sportler besonders wichtigen Kohlenhydrataufnahme geht. Wer beim Sport besonders leistungsfähig sein will, sollte also nicht nur auf den Energiehaushalt seiner Nahrung achten, sondern auch auf die richtige Fettzusammensetzung. Dabei ist es wichtig, folgende Hinweise zu beachten:

- » Pflanzliche Fette wie Olivenöl, Rapsöl oder Leinöl bevorzugen.
- » Magere tierische Produkte wie mageres Fleisch und fettarme Milchprodukte (Magertopfen, Hüttenkäse oder Buttermilch) auswählen.
- » 1 bis 2 Mal pro Woche Fisch: Dieser enthält die wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die als Entzündungshemmer für Leistung und Regeneration essenziell sind.



EIWEISS

Für Sportler wird eine höhere Proteinzufuhr empfohlen, weil Aminosäuren einerseits als energetisch verwertbare Substrate, andererseits als Ausgangssubstanzen für die Muskelproteinsynthese dienen. Erwachsene brauchen etwa 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Bei einem 70 kg schweren Mann entspricht das genau 56 Gramm – einer Menge, die etwa in 250 Gramm magerem Rindfleisch enthalten ist. Dabei ist davon auszugehen, dass der zusätzliche Proteinbedarf für die sportliche Aktivität mehr als gedeckt wird, wenn die verbrauchte Energie in Form einer gemischten Kost wieder zugeführt wird. Wer zu viel Eiweiß konsumiert, schädigt seinen Organismus eher. Denn überschüssige Proteine werden abgebaut und die Abbauprodukte scheiden wir über die Nieren aus – was für die Organe auf Dauer nicht gut ist.

VITAMINE UND MINERALSTOFFE

Sportler haben einen höheren Bedarf an Mikronährstoffen, im Verhältnis zum Energiebedarf ist dieser jedoch nicht überproportional. Zeigen Blut- und Urinalysen eine unzureichende Versorgung, ist es angebracht, diese Mikronährstoffe gezielt zu substituieren. Grundsätzlich sollen Vitamin und Mineralstoffpräparate – außer in Situationen, in denen eine angemessene Lebensmittelauswahl nicht möglich ist (Reisen) – jedoch nicht verwendet werden, denn sie stellen keinen Ausgleich für eine ungünstige Lebensmittelzusammensetzung dar.

☺ Do's

- » Bedarfsangepasste Energiezufuhr (über Ernährungsanalysen quantifizieren)
- » Richtige Fettauswahl: Omega-3-Fette und einfach ungesättigte Fette wie Pflanzenöle, Nüsse und Kerne.
- » Kein völliger Verzicht auf tierische Erzeugnisse, weil die Proteine aus Eiern, Fisch, Fleisch und Milch bzw. Milchprodukten mehr Leucin und andere unentbehrliche (essenzielle) Aminosäuren liefern als pflanzliche Proteine.
- » Schon im Vorfeld mithilfe einer professionellen Ernährungsberatung einen passenden Speiseplan erstellen. Aufklärung und Beratung durch qualifizierte Ernährungsberater sind für Sportler und Trainer unerlässlich.

☹ Don'ts

- » Convenience Food, Süßwaren und Knabberartikel
- » Alkoholkonsum
- » Energy-Drinks
- » Protein-Shakes für Freizeitsportler
- » Mikronährstoffe und Vitamine supplementieren, ohne davor eine Blut- und Urinalyse durchführen zu lassen.

Raus aus der Diätspirale

„Essanfälle ade“, der Bestseller der Ernährungsberaterin Olivia Wollinger beruht auf eigenen Erfahrungen und zeigt Auswege aus dem Teufelskreis emotionalen Essens.

Viele Menschen essen zwanghaft oder aus emotionalen Gründen – so war es auch bei Olivia Wollinger. Jahrelang war sie unzufrieden mit ihrem Gewicht. Auf selbstkasteiende Diäten folgten regelmäßig Essattacken, bis sie lernte, zwischen physischem und emotionalem Hunger zu unterscheiden. Durch achtsamen Umgang mit ihren Gefühlen entdeckte sie, dass das Essen nicht ihr Feind ist, sondern ihr Freund sein konnte. Sie setzte sich kleine, realistische Ziele und beendete ihre überbordende Selbstkritik.

In ihrem ebenso persönlichen wie informativen Ratgeber begleitet Olivia Wollinger die Leserin und den Leser auf dem Weg aus der Diät-Spirale. Sie erklärt, wie es funktionieren kann, sich alle Lebensmittel zu erlauben, statt sie heimlich mit schlechtem Gewissen zu verschlingen. Sie lebt vor, wie man seine wahren Bedürfnisse erkennt und zulässt, statt sie hinunterzuessen, und wie man sich selbst mit Wertschätzung begegnet, statt sich zu boykottieren. Die Autorin zeigt auf, wieso emotionales Essverhalten nicht einfach durch mehr Disziplin geheilt wird, und erklärt anhand zahlreicher erprobter Tipps, wie der Krieg gegen den eigenen Körper beendet werden kann.

Olivia Wollinger, Essanfälle ade. Vom emotionalen Essen zum persönlichen Wohlfühlgewicht; Ullstein Taschenbuch



Zur Autorin

Mag. Olivia Wollinger, geboren 1972, litt jahrelang an einer Essstörung. Als ihr dies bewusst wurde, begann ihre lebensverändernde Reise zur Selbstkenntnis und Heilung. Heute begleitet sie als Ernährungsberaterin Menschen mit emotionalem Essverhalten in ihrer Praxis für Körperarbeit in Wien, veranstaltet Workshops und bloggt auf www.aivilo.at.

WAS STEHT DENN DA AUF DEM ETIKETT?



Das Fachvokabular verstehen: Was verbirgt sich hinter „Emulgatoren, Antioxidantien, Farbstoffen“?

VON CAROLINE SCHLINTER-MALTAN *

Die oben genannten Begriffe gehören zur Gruppe der Zusatzstoffe, die dazu bestimmt sind, Lebensmittel in ihrer Beschaffenheit, ihren Eigenschaften oder Wirkungen zu beeinflussen. Damit diese von der EU zugelassen werden, müssen Zusatzstoffe drei Bedingungen erfüllen:

1. Sie müssen gesundheitlich unbedenklich sein,
2. technologisch notwendig sein und
3. dürfen die KonsumentInnen nicht täuschen.

Es sind nur jene Stoffe erlaubt, die in der Zusatzstoff-Zulassungsverordnung angeführt sind. Die Liste dieser Stoffe wird als „Positivliste“ bezeichnet. Für jede

Substanz wird im Rahmen der Sicherheitsbewertungen eine akzeptierbare tägliche Aufnahmemenge (Acceptable Daily Intake - ADI) festgelegt. Der ADI-Wert beschreibt jene Menge eines Stoffs, die ein Mensch lebenslang täglich zu sich nehmen kann, ohne dass ein nennenswertes Risiko für seine Gesundheit entsteht. Nach dem Gesetz finden sich alle Regelungen zu Verwendungsbedingungen sowie Höchstmengen der zugelassenen Lebensmittelzusatzstoffe in der Verordnung (EG) Nr. 1333/2008. Diese müssen auf dem Etikett mit ihrer E-Nummer (E für Europa) oder spezifischen Bezeichnung (unter Anführung ihrer Funktionsklasse) angegeben werden. Zusatzstoffe werden während der Gewinnung, Herstellung, Bearbeitung, Zubereitung, Verpackung, Beförderung oder Lagerung mittelbar oder unmittelbar dem Lebensmittel zugesetzt.

Nach ihrer Verwendung und Funktion werden sie in verschiedene Klassen unterteilt:

- » Antioxidationsmittel und Säuerungsmittel
- » Konservierungsmittel
- » Farbstoffe
- » Süßungsmittel
- » Backtriebmittel
- » Stabilisatoren, Verdickungsmittel und Geliermittel
- » Andere Stoffe, wie Geschmacksverstärker, modifizierte Stärken, Emulgatoren, etc.

Diese Vielzahl an Begriffen sorgt bei VerbraucherInnen oftmals für Verwirrung. Was heißt eigentlich Emulgator oder modifizierte Stärken und wieso brauchen unsere Lebensmittel überhaupt Zusatzstoffe?

Zusatzstoffe erfüllen im Lebensmittel viele Aufgaben, hierzu zählt:

- » Die Verbesserung des Nährwertes durch Zusatz von Vitaminen oder Mineralstoffen (z.B. in Margarine oder Frühstücksmüsli)
- » Die Steigerung des Genusswertes durch Farbstoffe oder Geschmacksverstärker (z.B. in Fertigsuppen)
- » Die Vereinfachung und Ermöglichung technischer Prozesse (z.B. Backtriebmittel lockern den Teig, Trennmittel verhindern das Verkleben von Süßigkeiten)
- » Die Verlängerung der Haltbarkeit und Verbesserung der Konsistenz (z.B. Konservierungsmittel hemmen das Wachstum von Schimmelpilzen)

Schauen wir uns ein paar der einzelnen Zusatzstoffe etwas genauer an.

ANTIOXIDATIONSMITTEL

Laut Verordnung versteht man darunter „Stoffe, die die Haltbarkeit von Lebensmitteln verlängern, indem sie sie vor den schädlichen Auswirkungen der Oxidation wie Ranzigwerden von Fett und Farbveränderungen schützen.“

Handelt es sich um ungesättigte Verbindungen (wie Aromastoffe, ungesättigte Fettsäuren), werden diese bei der Lagerung durch Licht- und Sauerstoffeinfluss rasch verändert, was nachteilige sensorische Eigenschaften mit sich bringt (z.B. Ranzigkeit, Fehlgeruch und -geschmack). Werden beispielsweise gekochte Speisen gelagert und erneut aufgewärmt, ist oftmals ein sogenannter „Kochgeschmack“ oder „Aufwärmgeschmack“ feststellbar, was sich auf die genannten Oxidationsvorgänge zurückführen lässt. Bei frisch gekochten Speisen kommt es im Gegensatz zu Fertigprodukten nicht zum erwähnten „Kochgeschmack“, weshalb hier mit Antioxidantien in den Veränderungsprozess eingegriffen wird.

Beispiele für Antioxidationsmittel sind: Ascorbinsäure (Vitamin C), Tocopherole (Vitamin E), Schwefeldioxid oder Zitronensäure.

EMULGATOREN

Ihr wichtigster Zweck: Die Vermischung von fett- und wasserlöslichen Anteilen in Lebensmitteln. Emulgatoren können nicht nur Fett und Wasser, sondern auch

Fett und Luft oder eine Flüssigkeit und Gase verbinden. Das macht zum Beispiel das Aufschäumen von Eiscreme einfacher und sorgt im Brotteig für eine feine Verteilung der Luftbläschen. Außerdem sorgen Emulgatoren für ein angenehmeres Mundgefühl und volleren Geschmack bei Light-Produkten. Eine Besonderheit von Emulgatoren ist es, dass sie das Schmelzverhalten bei kakaohaltigen Fettglasuren verbessern können, was dazu führt, dass Eis langsamer schmilzt, Schokolade fließfähiger wird und Fette, die stark erhitzt werden, weniger spritzen.

Beispiele für Emulgatoren sind: Lecithin, Calciumphosphat oder Stearinsäure.

Durchschnittliche Nährwerte / Nutritive values on average:	100 ml	1 Portion 200 ml	GDA* pro Portion
Brennwert / energy	175 kJ/41 kcal	350 kJ/82 kcal	
Eiweiß / protein	0,6 g	1,2 g	4%
Kohlenhydrate / carbohydrates	8,2 g	16 g	2%
davon fruchteigener Zucker / of which fruit sugars	8,2 g	16 g	6%
Fett / fat	0,1 g	0,2 g	18%
davon gesättigte Fettsäuren / of which saturated fatty acids	0,02 g	0,04 g	0,3%
Ballaststoffe / fibres	0,003 g	0,006 g	2%
Natrium / sodium	25 mg		0,3%
Vitamin C / vitamin C **			42%**

* Die GDA-Werte (Guideline Daily Amount) stellen eine Empfehlung für die tägliche Nährstoffzufuhr eines durchschnittlichen Erwachsenen dar. Je nach Geschlecht, Alter und körperlicher Aktivität können die individuellen Nährstoffanforderungen höher oder niedriger sein.
 ** RDA Anteil der empfohlenen Tagesdosis je 100 ml
 * The GDA values (Guideline Daily Amount) are a recommendation for the daily supply of nutrients for an average grown-up. According to sex, age and physical activity, individual demand of nutrients may be higher or lower.
 ** Recommended daily intake

FARBSTOFFE

Wir essen mit den Augen und daher korreliert unsere Auswahl an Lebensmitteln auch sehr stark mit deren Farben. Diese haben einen bedeutenden Signalcharakter, an dem wir die Frische, Reife oder Genießbarkeit eines Lebensmittels erkennen. Zusätzlich zur „natürlichen“ Färbung von Lebensmitteln wird aber schon lange eine „künstliche“ Färbung von Lebensmitteln durchgeführt. Sie dienen dem Ausgleich von Farbverlusten (durch Licht, Luft, Feuchtigkeit und Temperaturschwankungen), der Intensivierung natürlich vorkommender Farben und der Einfärbung von farblosen oder andersfarbigen Lebensmitteln, was dazu führt, die Produkte sensorisch ansprechend zu machen, um den Genusswert zu erhöhen. Verboten war jedoch schon immer – und ist klarerweise nach wie vor –, dass durch eine Färbung eine Täuschung der KonsumentInnen erfolgt, indem verdorbene oder minderwertige Ware kaschiert wird.

Früher wurden vor allem natürliche Farbstoffe bzw. färbende Lebensmittel (z.B. Safran, Kurkuma, Paprika)

für diesen Zweck eingesetzt. Der Nachteil natürlicher Farbstoffe ist ihre geringe Stabilität bei der Lagerung. Deshalb wurden in weiterer Folge auch künstliche Farbstoffe zugelassen. Lebensmittel mit den Farbstoffen Sunsetgelb E 110, Chinolingelb E 104, Carmoisin E 122, Allurarot E 129, Tartrazin E 102 und Ponceau 4R E 124 müssen neben ihrer Kennzeichnung den Warnhinweis „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“ tragen.

Beispiele für Farbstoffe sind: Zuckerkulör, Aktivkohle oder Betacarotin.

KONSERVIERUNGSMITTEL

Konservierungsstoffe hemmen das Wachstum von Mikroorganismen, wie Schimmelpilzen, Gärungs- oder Fäulnisregenern und bewahren damit Lebensmittel vor dem Verderb und machen sie länger haltbar. Auf dem Etikett erkennt man ihre Verwendung am Klassennamen „Konservierungsstoffe“ plus dem jeweiligen Namen. Bei unverpackten Lebensmitteln muss die Verwendung von Konservierungsstoffen durch die Aufschrift „mit Konservierungsstoff“ oder „konserviert mit“ oder „geschwefelt“ gekennzeichnet werden. Die altbekannten Konservierungsmittel Salz, Zucker und Essig gehören nicht zu den Zusatzstoffen. Deshalb werden sie auf dem Etikett auch nicht als Konservierungsstoffe, sondern als eigenständige Zutaten aufgeführt.

Beispiele für Konservierungsstoffe sind: Nitrat und Nitrit, Sorbinsäure oder Benzoesäure.



* **MAG. CAROLINE SCHLINTER-MALTAN** ist Geschäftsführerin des „Büros für Ernährung“ in Wien und als Ernährungswissenschaftlerin und Lebensmittelensorenkerin tätig. Als Lehrbeauftragte in der Erwachsenenbildung beschäftigt sie sich mit spezifischen Ernährungsthemen (Sporternährung, Ernährungstrends) und leitet Seminare und Vorträge an privaten und öffentlichen Hochschulen; regelmäßig Mitglied in Verkostungs-Jurys für Fachmagazine und Gütesiegel. Buchautorin: „Die sensorische Fachsprache“, Springer Verlag 2018, „Schwarzbuch Superfoods“, Stocker Verlag 2016. Berufsgruppensprecherin der Fachgruppe für Ernährungswissenschaftliche Beratung, Wirtschaftskammer Wien, www.buero-fuer-ernaehrung.com

MODIFIZIERTE STÄRKEN

Modifizierte Stärken sind chemisch veränderte, also chemisch modifizierte Stärken, die aus stärkehaltigen Pflanzen wie Mais, Kartoffeln oder Weizen gewonnen werden. Modifizierte Stärken sind im Gegensatz zu ihrem Ausgangsprodukt Stärke deutlich stabiler gegenüber Hitze und Kälte, was sie für die Lebensmittelindustrie besser einsetzbar macht. Chemisch modifizierte Stärke quillt gegenüber herkömmlicher Stärke deutlich besser, weshalb sie sich gut in Lebensmitteln verteilt. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von einem „günstigen Fließverhalten“.

Der Trend geht in den letzten Jahren jedoch vermehrt zu nativen, natürlich vorkommenden Stärken, die jedoch dieselben technologischen Eigenschaften aufweisen. Da sie im Gegensatz zu den modifizierten Stärken lediglich erhitzt werden, handelt es sich lebensmittelrechtlich bei dem Produkt dann um eine Zutat, weshalb sie keine E-Nummer bekommt. Modifizierte Stärke, gleich, ob chemisch oder physikalisch hergestellt, wird im Körper verdaut wie naturbelassene Stärke. Diese lässt sich aus Marketinggründen aber besser verkaufen, da E-Nummern und lange Begriffe in der Zutatenliste bei VerbraucherInnen unbeliebt sind.

Literatur zum Thema:

- » Informationsbroschüre „Zusatzstoffe in Lebensmitteln“; Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e.V. (BLL); 15. Auflage, Dezember 2014
- » Informationsbroschüre „Die E-Nummern in Lebensmitteln – Lexikon der Zusatzstoffe“, Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), 2014
- » Informationsbroschüre „E-Nummern – Leitfaden durch die Lebensmittelzusatzstoffe“, Arbeiterkammer, 2016
- » Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz, Wien
- » Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES), Wien
- » Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Bonn

IMMUNSYSTEM – EIN FREUND, DER AUFMERKSAMKEIT VERDIENT

Wir werden permanent mit Pathogenen konfrontiert, seien es Viren in der U-Bahn, Weichmacher aus der geheiligten Plastikverpackung des Jausenbrottes, Verunreinigungen auf einem Stachel, den wir und beim Barfuß-Waldspaziergang eingetreten haben und viele mehr: Um für diese „Herausforderungen“ gerüstet zu sein, benötigen wir die Unterstützung unseres Immunsystems. Dieses stärken wir nicht zuletzt durch Bewegung.

VON MARTIN KOWARIK *

Das Immunsystem sollte funktionieren – und zwar ständig. Wie sieht das konkret aus? Erst mal kommen wir mit einem angeborenen Immunsystem auf die Welt. Die erste Impfung erhalten wir übrigens bei unserer Geburt (Vaginalflora). Unser angeborenes Immunsystem wirkt unspezifisch und sofort. Wurde unser Immunsystem erfolgreich mit Bakterien konfrontiert (erfolgreich meint: erkannt, bekämpft, überlebt), merkt es sich das. Wir verfügen über ein immunologisches Gedächtnis. Dies ermöglicht es unserem erworbenen Immunsystem, unseren Körper immer wieder zu patrouillieren und bereits bekannte Pathogene nach dem Prinzip „feindlicher Personalausweis“ koordiniert zu bekämpfen.

IMMUNFAKTOR DARM

Über 70 Prozent unserer Immunzellen sitzen im Darm. Daraus erkennen wir, wie wichtig es ist, unsere Immunbarrieren fit zu halten. Es geht also nicht nur um unsere Haut und unsere Lungen. Es geht um rund 500 m² Barrierefläche unseres Darm.

Die Wenigsten sprechen darüber, Darm und Verdauung sind ein kleines Tabuthema. Auf die Frage „Wie ist ihre Verdauung?“ kommt als Antwort: „Eh normal“. Dieses „Normal“ ist oftmals nicht normal. Fünf Mal Stuhl bis zu alle drei Tage mal, Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Schwefel- oder Verwesungsgeruch, eine halbe Rolle

Toilettenpapier pro Sitzung. Ein funktionseingeschränkter Darm bzw. eine krankhafte Darmflora stellt die Basis für ein insuffizientes Immunsystem dar bzw. ist oftmals Ausgangspunkt vieler chronischer Erkrankungen.

Ein gesunder Körper bedarf eines gesunden Darms. Tausende unterschiedlicher Bakterienarten steuern Energiegewinnung, Immunsystem, Nährstoffaufnahme, Muskelaufbau und Fettverbrennung, Stimmungslage und vieles mehr. Die Bakterienstämme in unserem Darm sind nicht nur abhängig von unserer Ernährung, sondern auch von Lifestylefaktoren wie Stress, Bewegung, Schlaf, Medikamente, Umweltgifte usw. Die Folgen suboptimaler Bakterienbesiedelung sind:





Darmpilze, Allergien, Migräne, Autoimmunerkrankungen, Bluterkrankungen, Infekte, Hauterkrankungen, Müdigkeit und vieles mehr. Das richtige Maß an artgerechter Ernährung, ausreichender Bewegung und Regeneration stärkt hingegen unser Immunsystem.

IMMUNFAKTOR SPORT

Sport macht dies auf folgende Weise: Bedingt durch die bewegungsbedingte Adrenalinausschüttung bewegen sich mehr NK-Zellen (natürliche Killerzellen), T- und B-Lymphozyten durch unseren Körper und erhöhen die Effizienz unseres Immunsystems.

Ausschlaggebend dafür, welchen Sport wir hier empfehlen können, ist auch unser Stressverhalten. Wenn beispielsweise der typische Manager, der beim Hochfahren der Stressachse zum Einlagern von Viszeralfett neigt, wäre hochintensives Training nicht zu empfehlen (noch mehr Adrenalin, noch mehr Cortisol, noch mehr toxisches Viszeralfett). Hier wäre ein entspannter Waldlauf im niederfrequenten Bereich definitiv sinnvoller. Der rundlichere Typus, der zum Entspannen der Stressachse eher zu vermehrter Nahrungsaufnahme neigt, wäre (wenn die Bewegungsmuster nicht darunter leiden) auch mal höher zu belasten.



* **MARTIN KOWARIK**, sportwissenschaftliche Beratung, Personal Training, Health Consulting, Medical Fitness, Biohacking, klinische Psychoneuroimmunologie, www.yourcoach.at

Für beide Stressverarbeiter-Typen gleichermaßen wären sogenannte Sitting-Breaks sinnvoll. Unser Körper beginnt nach bereits 30 Minuten Sitzen (also ohne körperlicher Aktivität) damit, weitere Fettzellen einzulagern. Das Problem: Fett aktiviert auf Umwegen das Immunsystem und das Immunsystem verlangt auch nach Fetten. Der Kreislauf innerer Verfettung beginnt. Mit bereits zwei Minuten intensiver Bewegung innerhalb von 30 Minuten lässt sich hier vorbeugen. Am Arbeitsplatz lässt sich das wunderbar einbauen und ist zudem sinnvoller als die Rauchpause.

Im Falle ganz spezifischer Krankheitsbilder wie Rheuma, Chronic Fatigue Syndrom, mitochondrialer Probleme etc. ist beim sportlichen Training wie auch bei der Ernährung auf die Besonderheiten hinsichtlich Immunaktivierung und Energieverteilung zu achten und diese bei der Planung zu berücksichtigen.

IMMUNFAKTOR REGENERATION

Stimmt unser Lebensrhythmus mit unserem Biorhythmus überein, können wir nachts am besten regenerieren und sind am Tag leistungsfähig. Die Wenigsten von uns verfügen allerdings über den Luxus, mit Sonnenuntergang die Arbeit zu beenden bzw. zu Bett zu gehen und mit Sonnenaufgang aufzustehen. Abends will unser Gehirn nicht das Ausmaß an Blaulicht wie am Morgen oder untertags. Optimalerweise sollten wir, wenn es abends dämmt, das Licht aus unseren Augen ziehen. (Computer, Handy, Fernseher ab bzw. Filter benützen).

Nicht umsonst verbrachten wir früher unsere Abendstunden vor dem Lagerfeuer (Rotlicht statt Blaulicht). Damit von unserer Zirbeldrüse ausreichend Melatonin produziert werden kann, müssen wir Dunkelheit wahrnehmen und uns schläfrig fühlen. Bei Personen mit komplett verschobenen Wach-Schlaf-Zyklus funktioniert das nicht mehr. Auch der Verlauf unserer Kortisolkurve wird dadurch beeinflusst und somit wären wir wiederum bei einem ineffizienten Immunsystem angelangt. Denn unser Immunsystem ist nachtaktiv und bedarf zur Aktivität auch die richtigen Neurotransmitter um wirkungsvoll arbeiten zu können.

Im Zentrum einer Anamnese steht daher immer die Analyse der Zusammenhänge zwischen chronischem Stress, Bewegung, Darmflora und Immunsystem, auf deren Grundlage dann nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ein Konzept erstellt wird, wie Betroffene ihren Körper wieder ins Gleichgewicht bringen können.

SCHAUFENSTER

KÄRNTEN



Foto: WKK/W.Jannach

Come together der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Kärnten: Jürgen Mandl, Sylvia Wernegger, Christine Konic, Waltraud Eichmann, Irene Mitterbacher, Werner Hantinger, Henriett Bota, Petra Kreuzer, Dagmar Ellensohn, Gudrun Egger, Andreas Herz, Philipp Troschl (v.l.).

Expertinnen für Lebenskompetenzen, Gesundheit und Prävention

Am „Come Together“ der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung nahmen rund 80 Unternehmerinnen und Unternehmer teil. Sie nutzten die Gelegenheit, Kontakte unter Berufskollegen zu knüpfen und gemeinsam Fachthemen zu besprechen. Bei dieser gelungenen Veranstaltung wurden auch ein Rückblick über Aktivitäten und Initiativen der letzten fünf Jahre präsentiert.

Die größte Fachgruppe der Wirtschaftskammer besteht aus den Lebensberaterinnen und Lebensberatern, aus den selbstständigen Personenbetreuerinnen und Personenbetreuern sowie den Vermittlungsagenturen. „Die Kärntner Lebens- und Sozialberater sind Experten für Lebenskompetenzen, Gesundheit und Prävention“, so Fachgruppenobfrau Irene Mitterbacher. Auch die Betreuung in den eigenen vier Wänden boomt und wird im Alltag zu einer immer wichtiger werdenden Dienstleistung. Mit den selbstständigen Personenbetreuerinnen und -betreuern sowie den Agenturen hat sich in den vergangenen Jahren ein verlässliches und leistbares System entwickelt. Was Unternehmerinnen und Unternehmer aus diesen beiden Berufsgruppen tagtäglich an äußerst wichtiger Arbeit für unsere Gesellschaft leisten, darauf wies auch WK-Präsident Jürgen Mandl hin und bedankte sich im Rahmen der Veranstaltung ganz herzlich dafür.

SALZBURG

Neue Berufsgruppenvertreterin



Anita Birklbauer ist die neue Vertretung der Berufsgruppe „Sportwissenschaftliche Beratung“ in der Fachgruppe „Personenberatung und Personenbetreuung“ der Wirtschaftskammer Salzburg und Mitglied des Ausschusses „Sportwissenschaftliche Beratung“ in der Wirtschaftskammer Österreich. Sie ist außerdem Fellow des „European College of Sport Science“, Mitglied des „Verbands von Sportwissenschaftlern Österreich“, der „Österreichischen Sportwissenschaftlichen Gesellschaft“, der „Österreichischen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation“, des „American College of Sports Medicine“, der „European Society of Cardiology“ und der „European Association of Preventive Cardiology“. Sie arbeitet seit mehr als 10 Jahren selbstständig als Sportwissenschaftlerin im Bereich Leistungsdiagnostik (Laktat-Ergometrie und Spiroergometrie) und Trainingsplanung, Personal Training mit Schwerpunkt Koordinations- und Techniktraining, Fort- und Weiterbildung.

Bis Sommer dieses Jahres war sie auch über mehrere Jahre im stationären – primär kardiologischen – Rehabereich tätig, wo sie auch in München und Bern hospitierte. Diesen September startete Birklbauer eine Kooperation mit einem Sportmediziner und Internisten, wobei ihr Schwerpunkt auf Bewegung als Prävention und kardiologischem Screening und Belastungsuntersuchungen liegt.

Sie lehrt an der Universität Salzburg und in den Lehrgängen des IFFB Salzburg und hält Fort- und Weiterbildungen im Bereich Belastungs-EKGs und individuelle Trainingsplanung in der kardiologischen Rehabilitation.

„Mein Credo ist es, den Menschen immer klarzumachen, wie viel die individuelle Gesundheit wert ist – die Wertverschiebung hin zur Polypille Bewegung und Sport! Meine Motivation ist es, Menschen von der freudvollen Bewegung zu überzeugen, sodass sie herzigesund an ihr individuelles Leistungsoptimum kommen“, so Anita Birklbauer.

„Mein Credo ist es, den Menschen immer klarzumachen, wie viel die individuelle Gesundheit wert ist – die Wertverschiebung hin zur Polypille Bewegung und Sport! Meine Motivation ist es, Menschen von der freudvollen Bewegung zu überzeugen, sodass sie herzigesund an ihr individuelles Leistungsoptimum kommen“, so Anita Birklbauer.

Ausbildungen: Magister- und Doktoratsstudium an der Universität Salzburg, Trainingstherapeutin für alle Bereiche, Vortragstätigkeiten bei nationalen und internationalen Kongressen, Fort- und Weiterbildungen im spezifischen Bereich EKG, Belastungsuntersuchungen (Ergometrie & Spiroergometrie), Taping-Ausbildung, Basketball-/Tennisinstructor

NIEDERÖSTERREICH



Lebens- und Sozialberatungskongress 2020

Am Samstag, dem 25. Jänner 2020 ist es wieder so weit, dann findet der LSB-Kongress 2020 der Wirtschaftskammer Niederösterreich im WIFI in St. Pölten statt. Im Fokus steht diesmal das Thema „Systemische Beratung“. Die niederösterreichische Fachgruppe der Lebens- und SozialberaterInnen konnte dafür zwei prominente Speaker gewinnen. Zum einen Matthias Varga von Kibéd, renommierter deutscher Logiker und Wissenschaftstheoretiker. 1994 gründete Varga von Kibéd gemeinsam mit seiner Ehefrau Insa Sparrer das SySt-Institut für systemische Ausbildung, Fortbildung und Forschung in München. Schwerpunkt der Arbeit am SySt ist die Entwicklung der systemischen Strukturaufstellungen. Zum anderen die bekannte deutsche Psychologin und Familientherapeutin Brigitte Lämmle.

Brigitte Lämmle etablierte in den 1970er-Jahren Beratung auf dem damaligen Radiosender SWF3 und comoderierte die Sendung „Kennwort“, in der Hörer anrufen und Rat suchen konnten.

Von 1994 bis bis 2004 wurde dieses Format im Fernsehen ausgestrahlt, was die psychosoziale Beratung einer breiten Öffentlichkeit näherbrachte. Bis 2009 war Lämmle in der Sendung „Nachgespräche“ auf Bayern 2 tätig. Sie leitet zahlreiche Seminare zur Weiterbildung im systemisch-therapeutischen Bereich.

„Wir freuen uns sehr, dass wir unseren Mitgliedern und allen an der Thematik Interessierten die Möglichkeit geben können, diese beiden herausragenden Persönlichkeiten zu hören und sich mit ihnen auszutauschen“, freut sich NÖ-Berufsgruppensprecher Alexander Adrian. Die Veranstaltung richtet sich in erster Linie an Mitglieder der Fachgruppe Personenberatung, aber auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Anmeldungen und Informationen zu Teilnahmekosten unter dienstleister.gesundheit@wknoe.at.

OBERÖSTERREICH

Linz: Ratgeber „Ich schau auf mich“ präsentiert

99 Tipps für Psyche, Ernährung und Bewegung präsentierten der öö. LSB-Berufsgruppensprecher Franz Landerl und Erziehungswissenschaftler Andreas Urich gemeinsam mit den OÖN-Chefredakteur Gerald Mandlbauer und Fachverbandsobmann Andreas Herz. Buchvorstellung auf Seite 21!



OÖN-Chefredakteur Gerald Mandlbauer, Berufsgruppensprecher OÖ Franz Landerl (Herausgeber), Doris Bogner (Kneidinger & Partner), Verlagschefin Ingrid Trauner, Andreas Urich (Herausgeber), Fachverbandsobmann Andreas Herz (v.l.)



Eine der Autorinnen, Maria Reischauer, Lebens- und Sozialberaterin, psychologische Beraterin, Mediatorin.



Erika Mittergebe, MAS, Diätologin aus Puchenau – auch sie eine der Autorinnen des informativen und unterhaltsamen Ratgebers.



Großes Interesse: Mehr als 200 Interessierte verfolgten in Linz die Buchpräsentation.

LEBE FÜR DIE
MOMENTE, DIE MAN
NICHT IN WORTE
FASSEN KANN.



Kontakt



BURGENLAND

Robert-Graf-Platz 1
7000 Eisenstadt
T 05/90907-3120
F 05/90907-3115
E alexander.kraill@wkbgl.at
<http://wko.at/bgld>



KÄRNTEN

Europaplatz 1
9021 Klagenfurt am Wörthersee
T 05 90 90 4 160
F 05 90 904 164
E innungsgruppe7@wkk.or.at
<http://wko.at/ktn/lbsb>



NIEDERÖSTERREICH

Wirtschaftskammer-Platz 1
3100 St Pölten
T +43 2742 851-19190
F +43 2742 851-19199
E dienstleister.gesundheit@wknoe.at
www.wko.at/noe/personenberatung-personenbetreuung



OBERÖSTERREICH

Hessenplatz 3
4020 Linz
T 05/90909-4145
F 05/90909-4149
E pb@wkoee.at
wko.at/ooe/personenberatung_betreuung



SALZBURG

Julius-Raab-Platz 1
5027 Salzburg
T 0662 8888 279
F 0662 8888 679279
E jhager@wks.at
wko.at/sbg/lbundpb



STEIERMARK

Körblergasse 111-113
8010 Graz
T 0316/601-530
F 0316/601-424
E dienstleister@wkstmk.at
www.betreuung-stmk.at



TIROL

Wilhelm-Greil-Straße 7
6020 Innsbruck
T 05 90 90 5-1284
F 05 90 90 5-51284
E personenbetreuung@wktirol.at
www.personenberatung-personenbetreuung.at



VORARLBERG

Wichnergasse 9
6800 Feldkirch
T 05522/305-279
F 05522/305-143
E Beratung@wkv.at
wko.at/branchen/vbg/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start.html



WIEN

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

