

Lebe

AUSGABE 14
Dezember 2024

**Das Magazin
der Lebens- und
Sozialberatung**

**6 / *Gestärkt in die
Zukunft***

Fachverbandsobmann
Andreas Herz mit seiner
LSB-Zwischenbilanz

**41 / *Von Polyamorie
bis Einsamkeit***

Lebens- und Sozialberatung:
Themenvielfalt mitten aus
dem Leben

**49 / *LSB für
Siegertypen***

WorldSkills 2024: mit Lebens-
und Sozialberatung zum Erfolg



WIRTSCHAFTSKAMMERWAHLEN 2025:

Ihre Stimme macht Sie stark!

Fachgruppenobfrauen und Fachgruppenobmänner



Ing. Mag. Harald Zumpf
Fachgruppenobmann
Burgenland



Kommr Irene Mitterbacher
Fachgruppenobfrau
Kärnten



Robert Pozdena
Fachgruppenobmann
Niederösterreich



Mag. Franz Landerl
Fachgruppenobmann-Stellvertreter
Oberösterreich



Eva Hochstrasser
Fachgruppenobfrau
Salzburg



Andreas Herz, MSc
Fachgruppenobmann
Steiermark



Bernhard Moritz, MSc
Fachgruppenobmann
Tirol



Monika Frick, MSc
Fachgruppenobfrau
Vorarlberg



Mag. Harald Janisch
Fachgruppenobmann
Wien

www.lebensberater.at

IN IHREM INTERESSE



Am Beispiel dieses Magazins, das Sie hier in Händen halten, wird deutlich, warum es in der Interessenvertretung für unseren Berufsstand, die Lebens- und Sozialberatung in Österreich, an vorderster Stelle geht: uns mit unserer Expertise und unserer Kompetenz zu präsentieren und zu positionieren – selbstbewusst und in der Rolle von Expertinnen und Experten, die wir sind. LEBE, 2018 vom Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Österreich mit Unterstützung durch die Fachgruppen in den Bundesländern auf meine Initiative hin ins Leben gerufen, ist allerdings mehr als ein Schaufenster nach außen. Diesen Effekt nehmen wir gerne als Nebenwirkung mit – und wie mir versichert wird, ist diese erwünschte Nebenwirkung durchaus bemerkenswert.

Doch viel mehr, als ein bloßes PR-Medium für die Lebens- und Sozialberatung zu sein, spiegelt das Magazin LEBE die enorme Verantwortung wider, die wir als Berufsstand mit unseren drei Teilbereichen für unsere Klientinnen und Klienten, aber auch für die Gesellschaft als Ganze übernehmen – als wichtige (präventive!) Säule der mentalen und körperlichen Gesundheit. Die Beiträge, die in den bisher 14 Ausgaben von LEBE, dem Magazin der Lebens- und Sozialberatung in Österreich, publiziert wurden, werden dem hohen Anspruch, der sich aus dieser Verantwortung ergibt, gerecht.

Dementsprechend positiv fällt durch die Bank das Feedback auf LEBE aus. Und dieses positive Feedback gilt – ja, exakt: Ihnen. Ihnen allen, die Sie als Autorinnen und Autoren, aber auch als interessierte Leserinnen und Leser das Ihre zum Gelingen dieses Projekts beigetragen haben und weiterhin beitragen. Denn LEBE ist ein **Magazin von Lebensberater*innen für Lebensberater*innen**. Das heißt: Die hier veröffentlichten Beiträge stammen aus der Feder von Lebens- und Sozialberaterinnen. Jeder bzw. jede ist eingeladen, zu diesem Magazin beizutragen. Folglich vertritt LEBE auch keinen monothematischen Ansatz. LEBE hat es sich vielmehr zum Anliegen gemacht, Lebens- und Sozialberatung in ihrer LEBEndigen Vielfalt abzubilden.

Beiträge kommen aus allen drei Bereichen der Lebens- und Sozialberatung. Sie beziehen sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse und Debatten ebenso, wie sie persönlichen Zugängen, Erfahrungen und Projekten aus der Berufspraxis ihrer Autorinnen und Autoren Raum geben. Sie sind informativ, diskursiv, analytisch, emotional, persönlich, pointiert, vielleicht auch das eine oder andere Mal kontrovers. Immer jedoch zeigen sie die Lebens- und Sozialberatung genau dort, wo sie steht: nämlich mitten im Leben. Dort, wo wir unsere Expertise und unsere Kompetenzen in die Waagschale werfen, um unsere Klientinnen und Klienten für ihr Leben zu stärken.

An dieser Stelle noch ein Appell: Stärken Sie Ihre berufliche Interessenvertretung, indem Sie zwischen **10. bis 13. März 2025** an den **Wirtschaftskammerwahlen** teilnehmen. Ihre Stimme hat Gewicht und Sie stärken damit sich selbst als Lebens- und Sozialberater*innen.

Wie immer lade ich Sie herzlich ein, dieses vom LSB-Fachverband der Wirtschaftskammer Österreich als Ihrer Interessenvertretung herausgegebene Magazin zu nutzen, um Ihre beruflichen Erkenntnisse, Erfahrungen und Projekte mit Kolleg*innen zu teilen.

Andreas Herz, MSc,
Obmann des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung

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

INHALT



6 LSB: GESTÄRKT IN DIE ZUKUNFT
Fachverbandsobmann Andreas Herz, MSc, zieht im Gespräch Bilanz über die wichtigsten Vorhaben der zu Ende gehenden fünfjährigen Wirtschaftskammer-Funktionsperiode und sieht die österreichische Lebens- und Sozialberatung gestärkt und gut aufgestellt in die Zukunft gehen.

10 KOOPERATION VS. KONKURRENZ
„Wo meine Kompetenz Grenzen findet, vertraue ich auf die Kompetenz meiner LSB-Kolleg*innen.“ Hat dieser Ansatz Zukunft im vorwiegend von EPU geprägten LSB-Business, fragt sich die psychosoziale Beraterin Barbara Kitzmüller und lanciert ein Plädoyer für die Zusammenarbeit zwischen Lebens- und Sozialberater*innen.

14 RESILIENZREZEPTE
Je dynamischer und anspruchsvoller die Zeiten werden, desto wichtiger wird es, Stabilität und Orientierung zu haben. In diesem Kontext erlangt Resilienz für Individuen wie Teams immer mehr an Bedeutung. Resilienzrezepte aus der Beratungspraxis – von Miniurlaub bis Resilienztagbuch.



18 MYTHOS POSITIONIERUNG
Wer sich mit Marketing für die eigene Selbstständigkeit beschäftigt, wird um einen Begriff nicht herumkommen: die Positionierung. Sie ist nicht weniger als die Erfolgsgrundlage für jede Selbstständigkeit – und damit auch extrem wichtig für Lebens- und Sozialberater*innen.

22 VISUALISIERUNG
Seit vielen Jahren verwendet der psychosoziale Berater Erwin Kargl kreative Flipcharts in seinen Moderationen, Workshops und Trainings. Daher war es auch sein Ziel, mit Visualisierungen frischen Wind in seine Art der Lebens- und Sozialberatung zu bringen. Herausgekommen ist dabei sein Buch „Visualisierung im Beratungskontext“.



26 BERATUNGSTHEMA EINSAMKEIT
Einsamkeit ist ein gesellschaftliches Thema mit wachsender Brisanz, auch in Österreich. Dass gerade Lebens- und Sozialberater*innen über hohe Kompetenz für dieses Thema verfügen, sollte allerdings noch sichtbarer werden

30 LSB IM SELBSTPORTRÄT
Im neuen LEBE-Format „Lebens- und Sozialberater*innen im Selbstporträt“ schildert die psychosoziale Beraterin Claudia Maren Ruppert, wie sie den Weg zur Lebensberatung fand, welche Ausbildungen sie absolvierte und worauf es ihr in ihrer täglichen Arbeit mit Klientinnen und Klienten ankommt.

34 POSITIVE PSYCHOLOGIE
Die Kraft der Positiven Psychologie beleuchtet Katharina Mühl in ihrem neuen Buch „Glückskompetenz. In fünf Schritten zu mehr Lebensfreude und Zufriedenheit“. In ihrem Artikel schildert sie ihre persönlichen Zugänge und Erfahrungen zur „Positiven Psychologie“ und wie sie sie in ihren Beratungen anwendet.



38 COACHING TO GO
„Public Life Coaching“: Der Verein WIDEG hat eine innovative Idee ins Leben gerufen und bringt damit Beratung auf die Straße. Als Auftakt machten sich die engagierten Coaches im Sommer in einem Camper auf den Weg, um in Einkaufszentren, Parks und auf Veranstaltungen Public Life Coaching und im Speziellen Speed-Coaching anzubieten.



41 POLYAMORIE UND BERATUNG
Beziehungsmodelle abseits der Monogamie sind längst keine Randerscheinungen mehr und gewinnen zunehmend an Bedeutung in unserer Gesellschaft. Damit einhergehend steigt auch die Nachfrage nach professioneller Unterstützung bei der Bewältigung dieser oft spezifischen Herausforderungen und Ambivalenzen. Polyamorie und offene Beziehungen in der Beratung.



44 ANATOMIE NEU ERLEBEN
Mit moderner 3D-Animation werden die Bewegungen des menschlichen Körpers greifbar. In seiner Arbeit als sportwissenschaftlicher Berater entwickelte Alexander Gröbner in seinem Anatomy Lab eine Methode, um die Anatomie lebendig zu machen und ein tieferes Verständnis für Bewegung und Funktion zu schaffen.



49 LSB FÜR SIEGERTYPEN
Wo Spitzenleistungen erbracht werden, sorgen im Vor- und Umfeld von Wettbewerbern häufig Lebens- und Sozialberater*innen für optimale mentale und körperliche Voraussetzungen. So auch bei den WorldSkills 2024, den internationalen Berufsweltmeisterschaften, im französischen Lyon.

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

Redaktionelle Betreuung: Dr. Wolfgang Wildner
Layout, Grafik und Illustrationen (Porträts):
DI (FH), B.A. Irene Fauland, kreativnetzwerk.at
Druck: Druckhaus Thalerhof GesmbH
Fotos: Falls nicht anders angeführt
Fotos von Adobe Stock (S. 1, 3, 9, 15, 17, 18, 21, 22, 34,
41, 42), pexels.com (S. 16, 28, 41)



FROHE
Weihnachten
UND EIN FRIEDVOLLES,
GESUNDES UND GLÜCKLICHES
Jahr 2025
WÜNSCHEN IHNEN

die Verantwortlichen und Mitarbeiter*innen
der Fachgruppen und des Fachverbands
Personenberatung und Personenbetreuung
der Wirtschaftskammer Österreich

LSB: GESTÄRKT IN DIE ZUKUNFT

Fachverbandsobmann Andreas Herz, MSc, zieht im Gespräch Bilanz über die wichtigsten Vorhaben der zu Ende gehenden fünfjährigen Wirtschaftskammer-Funktionsperiode und sieht die österreichische Lebens- und Sozialberatung gestärkt und gut aufgestellt in die Zukunft gehen.



ANDREAS HERZ, MSc,
Obmann des Fachverbands
Personenberatung und Personen-
betreuung in der Wirtschaftskammer
Österreich.

Herr Fachgruppenobmann, vom 10. bis 13. März 2025 finden in Österreich die Wirtschaftskammerwahlen statt. Das heißt aber auch, dass sich eine fünfjährige Funktionsperiode im Parlament der Interessenvertretung der Unternehmerinnen und Unternehmer sowie der Wirtschaft ihrem Ende zuneigt.

ANDREAS HERZ, MSc: Gleich vorweg: Ich appelliere an unsere Mitglieder, ein Statement zu setzen, indem sie zahlreich

von ihrem Wahlrecht Gebrauch machen. Mit unserer Teilnahme und unserer Stimme stärken wir Lebens- und Sozialberater*innen direkt unsere berufliche Interessenvertretung. Es geht tatsächlich darum, ein Zeichen auch nach außen zu senden: Wir sind bereit, für unsere Interessen einzutreten und unserer Stimme Geltung zu verschaffen. Denn ehrlich: Ich kenne niemanden, der für die Interessen der Lebens- und Sozialberater*innen – seien es psychosoziale, sportwissenschaftliche oder Ernährungsberater*innen – eintreten würden, wenn nicht die gewählte berufliche Standesvertretung in der Wirtschaftskammer. Was noch dazukommt: Wir sind eine sehr „klein strukturierte“ Berufsgruppe, in der Regel Einpersonenunternehmen. Und wir haben es, wenn es um die Durchsetzung unserer Interessen geht, rundherum mit straff organisierten Interessengruppen zu tun, die sich nicht scheuen, für ihre Anliegen zu lobbyieren, und die sich teilweise auch auf Rückhalt in der Politik und in den Ministerien verlassen können. Es bedurfte jahrelanger Anstrengungen, um die Leben- und Sozialberatung als starke Kraft in diesem umkämpften Umfeld gesundheitsnaher Leistungen zu positionieren und zu etablieren. Nun gilt es, diese Position nicht nur zu verteidigen, sondern auszubauen. Dazu bedarf

es einer starken beruflichen Interessenvertretung. Ich betone: Es geht mir hier nicht um Wahlwerbung, sondern um Werbung für das Wählen: Gehen Sie zur Wahl und stärken Sie damit Ihre berufliche Interessenvertretung in Ihrem Bundesland.

Wie beurteilen Sie die Entwicklung in der nun zu Ende gehenden Funktionsperiode?

HERZ: Rückblickend waren es für unsere Berufsgruppe sehr erfolgreiche, wenn auch schwierige Jahre. Geprägt war diese Zeit natürlich von der Pandemie. Für unsere Mitglieder war das eine einschneidende Zäsur. Gerade unsere Berufsgruppe, für die persönliche Beratung den Kern ihres Angebots ausmacht, war von den Kontaktbeschränkungen massiv betroffen. Und doch waren diese Jahre im Lichte der beruflichen Interessenvertretung auch eine sehr erfolgreiche Periode. Es gelang uns, die LSB-Zugangsverordnung bzw. – wie die korrekte Bezeichnung lautet – Lebens- und Sozialberatungs-Verordnung mit der neuen Prüfungsordnung für den Bereich der psychosozialen Beratung umzusetzen. Mit dieser Lebens- und Sozialberatungs-Verordnung einher geht, dass psychosoziale Berater*innen, die ihre

sechssemestrige Ausbildung erfolgreich mit der Befähigungsprüfung abschließen, das Gütesiegel „Staatlich geprüft“ führen dürfen. Psychosoziale Berater*innen, die ihren Beruf auf Basis der alten Ausbildungsregeln ausüben, haben keinerlei Nachteile und können außerdem, wenn sie wollen und über die entsprechende Praxiszeit verfügen, das „Staatlich geprüft“-Siegel in einem vereinfachten Verfahren durch eine Prüfung mit eingeschränktem Prüfungsumfang erwerben. Das sei hier auch gleich vermerkt.

Zwischenfrage: Macht diese Gruppe von dieser freiwilligen Möglichkeit, das „Staatlich geprüft“-Gütesiegel zu erwerben, auch tatsächlich in größerem Umfang Gebrauch?

HERZ: Ja, und die, die diese Möglichkeit nutzen, tun dies ja absolut freiwillig, gänzlich ohne äußeren Zwang. Es hält sich ja auch die Zahl derer, die ihr „Staatlich geprüft“-Gütesiegel auf der Grundlage einer Ausbildung sowie einer Befähigungsprüfung nach der neuen Verordnung führen dürfen, noch in Grenzen. Auch von dieser Seite gibt es also keinen Druck, sich um ein „Staatlich geprüft“-Siegel zu bemühen, wenn man es nicht aus eigenem Antrieb will, weil man darin für sich einen Mehrwert erkennt. Und genau das ist es: Das „Staatlich geprüft“-Siegel ermöglicht es unseren Mitgliedern, sich mit ihren Angeboten und Leistungen nach außen hin noch besser sichtbar zu machen und sich noch stärker zu positionieren. Das wird erfreulicherweise von vielen angenommen und das stärkt wiederum unseren Berufsstand als Ganzen. Ich hoffe daher, dass auch weiterhin viele unserer Mitglieder diese Möglichkeit nutzen werden.

Vorbehalte gegen die Neuregelung der LSB-Ausbildung kamen auch von Teilen der Anbieter von Ausbildungen und Schulungen.

HERZ: Tatsächlich bestand bzw. besteht für Ausbildungsinstitute und -anbieter die Notwendigkeit, ihre LSB-Ausbil-



Das „Staatlich geprüft“-Siegel ermöglicht es unseren Mitgliedern, sich mit ihren Angeboten und Leistungen nach außen hin noch besser sichtbar zu machen und sich noch stärker zu positionieren. Das wird erfreulicherweise von vielen angenommen und das stärkt wiederum unseren Berufsstand als Ganzen.

dungsprogramme nach der neuen Lebens- und Sozialberatungs-Verordnung zertifizieren zu lassen. Das wurde in der Tat nicht von allen Anbietern gutgeheißen. Es waren auch nicht alle Mitglieder mit diesen in den zuständigen Vertretungskörpern mit breiter Mehrheit beschlossenen Veränderungen einverstanden. Es steht ja auch jedem frei, anderer Ansicht zu sein und seine Meinung zum Ausdruck zu bringen. Allerdings wurde da teilweise auch mit massiven Falschinformationen und persönlichen Angriffen agiert. Damit umzugehen, war auch für mich nicht immer ganz einfach. Umso bemerkenswerter und – sagen wir – erfreulicher ist es in meinen Augen, dass einige der Ausbil-

dungsinstitute, die die neue Verordnung am vehementesten abgelehnt und kein gutes Haar an ihr gelassen haben, nun unter den Ersten waren, die dafür zertifiziert wurden. Ebenso wie einige jener Lebensberaterinnen und Lebensberater, die mit der neuen Ausbildungsverordnung und der Befähigungsprüfung den Untergang des Berufsstandes gekommen sahen, unter den Ersten waren, die mittels eines Prüfungsupgrades das „Staatlich geprüft“-Siegel erworben haben. Vielleicht haben sie erkannt, dass alle diese Veränderungen nicht so schlecht sind, wie sie dachten, sondern nicht nur der Berufsgruppe insgesamt, sondern auch ihnen persönlich zugutekommen.

Mit diesem September lief die Übergangsfrist aus. Ab nun werden nur mehr Ausbildungsangebote nach der neuen Verordnung angeboten. Was bedeutet das für die Positionierung der Lebens- und Sozialberatung?

HERZ: Damit haben wir nun einen Meilenstein, den wir seit Langem im Visier hatten und um dessen Realisierung wir wirklich lange kämpfen mussten, in die Tat umgesetzt.

Warum sehen Sie darin einen Meilenstein?

HERZ: Weil wir mit dieser Reform unserer Ausbildungsordnung unsere Ausbildung und damit unseren Berufsstand insgesamt massiv aufwerten konnten. Wir befinden uns nun auf NQR 6, also auf Augenhöhe mit hochwertigen gewerblichen Ausbildungen, für die die Absolvierung einer Befähigungsprüfung Voraussetzung ist. Auch die Berechtigung, das „Staatlich geprüft“-Gütesiegel führen zu dürfen, quasi den Meisterbrief der psychosozialen Beratung, ist alles andere als eine Selbstverständlichkeit. Das alles wertet die Lebens- und Sozialberatung in diesem höchst kompetitiven Umfeld, in dem wir tätig sind, ganz klar auch gegenüber anderen Berufsfeldern auf. Ich kann das nur immer wieder

betonen: Wir hätten diese Reformagenda nicht so lange und so hartnäckig verfolgt, wenn sich nicht die Überzeugung durchgesetzt hätte, dass Stillstand für unseren Berufsstand und damit letztlich für das berufliche Wohl unserer Mitglieder einen Rückschritt bedeutet hätte.

Gibt es bereits Erfolge, die auf diese Neuverortung zurückzuführen sind?

HERZ: Ja, die gibt es. In vielerlei Hinsicht. Wir tun uns generell jetzt leichter, bei den Zuständigen, etwa in den Ministerium, für unsere Anliegen Gehör zu finden und damit letztlich die Interessen unseres Berufsstands und unserer Mitglieder besser durchsetzen zu können. Das ist ja alles keine gemähte Wiese und man stößt in der Interessenvertretung naturgemäß auf Widerstand und Gegenwind anderer Interessenvertreter. Es ist oft genug ein Bohren dicker Bretter. Aber wir werden ernst genommen – und dazu trägt die neue Ausbildungsverordnung das ihre bei. Sie ist ein wichtiger Mosaikstein. Es ist nämlich wenig hilfreich, wenn man sich von benachbarten oder konkurrierenden Berufsgruppen unter die Nase reiben lassen muss, dass die eigene Ausbildung halt möglicherweise nicht mehr ganz den gestiegenen Anforderungen entspricht, weil die Zeit nicht stehen bleibt. In der lobbyingintensiven Interessenvertretung ist so etwas sicher kein Vorteil. Durch die neue Verordnung sind wir jetzt mindestens auf Augenhöhe. Damit ist uns – salopp formuliert – ein echter Coup gelungen. Das beweist auch der Erfolg, den wir für die Lebens- und Sozialberatung jetzt mit der Neufassung des Psychotherapiegesetzes erreichen konnten.

Welchen Erfolg sprechen Sie an?

HERZ: Mit der Aufnahme des Bachelorstudiums (Bachelor Professional, BPr) für psychosoziale Beratung in das neue Psychotherapiegesetz wurde dieser Abschluss massiv aufgewertet. Konkret wurde der Bachelor Professional im

Bereich psychosoziale Beratung gemäß dem neuen Gesetz dem Abschluss des ersten Ausbildungsabschnitts in der Psychotherapieausbildung gleichgesetzt und bringt somit die Zugangsberechtigung zu einem Psychotherapie-Masterstudium.

Praktisch bedeutet das ...

HERZ: Wer sich für diesen Weg zur psychosozialen Beratung entschließt, hat jetzt die Möglichkeit, darauf aufbauend ein Psychotherapie-Masterstudium zu absolvieren. Das bringt erstens einmal einen Anreiz, sich für eine LSB-Ausbildung zu entscheiden, bevor man ein Psychotherapie-Masterstudium in Angriff nimmt. Auch mit dem Vorteil, dass man beruflich bereits als LSB tätig sein kann. Und auf der anderen Seite erweitert es natürlich die beruflichen Möglichkeiten von psychosozialen Beraterinnen und Beratern.

Wer allerdings keinen LSB-Bachelor besitzt, dem eröffnet sich diese Möglichkeit nicht, oder?

HERZ: Das stimmt. Allerdings arbeiten wir bereits an einem Bachelor-Upgrade. Ich hoffe, dass es da schon bald eine Lösung geben wird.

Ein weiterer Schauplatz der Positionierung der psychosozialen Beratung sind die Expertenpools. Da gibt es neben den bereits „alt-eingessenen“ Expertenpools für Stressmanagement und Burnout-Prävention, Supervision, Mediation, Paarberatung, Aufstellungsarbeit und Trauerbegleitung nun einen weiteren, nämlich Sexualberatung.

HERZ: Wir bilden mit diesen Pools wichtige Themenbereiche unseres breiten Tätigkeitsgebietes ab und bieten unseren Mitgliedern damit die Chance, sich als besonders umfassend ausgebildete und spezialisierte Expertinnen und Experten mit vertiefter Kompetenz zu positionieren und zu präsentieren. Das

„Angesichts der demografischen Entwicklung und der unvermeidlichen Notwendigkeit, den Schwerpunkt von der Reparatur Richtung Prävention und Resilienz zu verlegen, haben wir ein breites und lohnendes Betätigungsfeld vor uns. Unsere Expertinnen und Experten sind heute bereits gefragt und sie werden morgen noch viel dringender gebraucht werden.“

funktioniert sehr gut. Unsere Mitglieder nehmen diese Möglichkeit sehr gerne an und nach außen hin haben wir damit ein wirklich starkes Positionierungstool geschaffen.

Wird es weitere Expertenpools geben?

HERZ: Nicht um jeden Preis – um keine Verwässerung zu riskieren. Wir wollen damit wirklich nur Bereiche besetzen, die auch tatsächlich ein größeres Potenzial aufweisen und für unsere Mitglieder daher attraktiv sind. Aktuell ist allerdings ein weiterer Expertenpool in Vorbereitung, der eine unserer Kernkompetenzen abbildet: nämlich die Familienberatung. Mit diesem neuen Pool und den damit verbundenen Ausbildungen wollen wir den Sprung in die staatlichen Familienberatungsstellen schaffen. Da verhandeln wir gerade.

Eine weitere, lange betriebene Agenda konnte in dieser Funktionsperiode zu einem erfolgreichen Abschluss gebracht werden: die Causa Trainingstherapie.

HERZ: Es ist tatsächlich eine langjährige Forderung der beruflichen Interessenvertretung der österreichischen Lebens- und Sozialberatung im Fachverband und in den Fachgruppen Personenberatung und Personenbetreuung, die nun durchgesetzt werden konnte. Ab 2025 können entsprechend qualifizierte sportwissenschaftliche Beraterinnen und Berater Trainingstherapie nun auch auf selbstständiger Basis anbieten. Bisher durften nämlich auch qualifizierte Beraterinnen und Berater trainingstherapeutische Leistungen nur nach ärztlicher Anordnung und unter ärztlicher Aufsicht sowie ausschließlich im Rahmen eines Beschäftigungsverhältnisses in einer entsprechenden stationären oder ambulanten Einrichtung zur klinischen Versorgung oder Rehabilitation, bei einem Arzt bzw. einer Ärztin oder bei einer Physiotherapeutin bzw. einem Physiotherapeuten erbringen.

Welche Ziele schreibt sich die österreichische Lebens- und Sozialberatung für die kommenden Jahre auf die Fahnen?

HERZ: Ich denke, wir haben in den vergangenen Jahren trotz extrem schwieriger Rahmenbedingungen sehr viel erreicht. Ich meine damit nicht nur die Interessenvertretung in der Wirtschaftskammer mit dem Fachverband und den Fachgruppen in den Bundesländern mit allen Funktionär*innen und Mitarbeiter*innen, sondern unsere Berufsgruppe insgesamt mit allen ihren Mitgliedern – Expertinnen und Experten, psychosoziale, sportwissenschaftliche und Ernährungsberater*innen, die täglich ihre Kompetenz in den unterschiedlichsten Bereich unter Beweis stellen und Menschen dabei unterstützen, ihr Leben bestmöglich zu gestalten. Sie alle haben gute Arbeit geleistet und viel bewirkt.

Dafür möchte ich mich bei jedem Einzelnen, jeder Einzelnen von Ihnen bedanken. Nun geht es darum, diesen Schwung mitzunehmen und auf dem Erreichten weiter aufzubauen. Angesichts der demografischen Entwicklung und der unvermeidlichen Notwendigkeit, den Schwerpunkt von der Reparatur Richtung Prävention und Resilienz zu verlegen, haben wir ein breites und lohnendes Betätigungsfeld vor uns. Unsere Expertinnen und Experten sind heute bereits gefragt und sie werden morgen noch viel dringender gebraucht werden. Die Chancen, die sich uns bieten, müssen wir nutzen. Als Interessenvertreter werden wir jedenfalls weiterhin dafür kämpfen, dass unsere Mitglieder ihre Leistungen überall dort erbringen können, wo es ihnen kraft ihrer Expertise und ihrer Kompetenz zusteht. Wenn es sein muss auch vor Gericht.



- ✓ Lebens- und Sozialberatungsverordnung neu
- ✓ Gütesiegel „Staatlich geprüft“
- ✓ Zugang zum Psychotherapie-Masterstudium
- ✓ Weitere Expertenpools
- ✓ Aufwertung des Berufsstandes
- ✓ Selbstständige Trainingstherapie



K WIE KOMPETENZ UND KOOPERATION STATT KONKURRENZ

„Wo meine Kompetenz Grenzen findet, vertraue ich auf die Kompetenz meiner LSB-Kolleg*innen.“ Hat dieser Ansatz Bestand und Zukunft im vorwiegend von Einpersonunternehmen (EPU) geprägten LSB-Business?

VON BARBARA KITZMÜLLER *

Soziale Medien, Staatlich-geprüft-Siegel – ja oder nein? Erarbeiten des eigenen USP, um zielgenauer Kund*innen zu finden ... Wer kennt das nicht? Ständiges Dranbleiben an eigenen Angeboten und es „schärfen“ – also: sich fast immer wieder neu erfinden in einer schnelllebigen Zeit? Gerade das Einpersonunternehmen*innen-Dasein gibt diese (allein zu bewältigende) Aufgabe ja schon vor. Also gefangen in der Devise „selbst und ständig“ und das als EINE Person?

Was wäre, wenn es unter LSB keine Konkurrenzsituation bzw. kein Konkurrenzgefühl gäbe? Was würde passieren, wenn ich darauf vertrauen könnte, dass Kolleg*innen meine Qualifikationen kennen und bei Bedarf zu Beratende an mich weiterverweisen, wenn sie selbst am Ende ihres Lateins sind? Dann würde ich Kolleg*innen selbstverständlich ebenfalls weiterempfehlen, wenn ich bemerke, dass mein Angebot nicht (mehr oder ausreichend) hilfreich ist. Statt Konkurrenz entsteht Kooperation, Würdigung des anderen, Erleben von eigener und fremder Kompetenz ... Nach meinem erfahrenen Beraterkollegen Toni Wimmer entsteht „echter Ausgleich immer auf der gleichen Ebene oder kommt von der nächsthöheren Ebene“. Aber wer kann uns Selbstständigen somit den Ausgleich, die Würdigung geben? Wirtschaftlich Orientierte würden jetzt sagen, dass das Geld den Wert und somit Ausgleich bietet. Sozial Orientiertere würden vermuten, dass

ein Lob, ein Lächeln und ein ehrliches Danke der/des Kund*in wichtig ist. Was nun – das eine oder das andere? Oder beides oder vielleicht keines von beiden?

Ein bewährtes Beispiel ist für mich zum Beispiel „Best of Beratung – Sommerseminar“, ein jährliches Angebot zur Selbsterfahrung und Weiterbildung, zu dessen Team ich gehöre. Was macht dieses Seminar anders? Es ist geprägt von Kollegialität, Offenheit, Fragenstellen, Wünschen an die Gruppe und ans Seminarteam. Jede Person darf und soll sich einbringen, gemeinsam werden die Fragestellungen bearbeitet. Jeder Kontext, jede biografische Besonderheit macht uns einzigartig und bietet so viele Ressourcen. Mein Lieblingsmotto ist: „Wer in einer Situation nur zwei Möglichkeiten sieht, hat mindestens drei weitere übersehen.“ (Matthias Varga v. Kibéd). Die Synergien von Gruppen können genutzt werden. Meine eigenen blinden Flecken werden für mich erlebbar, ich profitiere vom Feedback des fachlichen Gegenübers.

Welches Netzwerk haben Sie? Worauf achten Sie? Ich lerne gerade als Mitglied der WKO-OÖ-Berufsgruppenvertretung so viele engagierte, spezialisierte Kolleg*innen kennen und merke, wie wichtig Kooperation ist bzw. wäre. Ja, es braucht Vertrauen und konkretes Ansprechen für ein Miteinander, eine Gegenseitigkeit – also ein Geben und ein Nehmen. Ganz konkret: Ich schicke Kund*innen weiter und mir werden Klient*innen vermittelt. In Toni Wimmers Worten hieße dies: „Großzügigkeit hat eine Eigendynamik. Es kommen immer die richtigen Leute zusammen.“ Eine Kundin meinte einmal auf die Frage, was meinen besonderen

„Service“ im Vergleich zu anderen ausmache, dass ich über den Tellerrand blicke, an andere weiterempfehle, andere Möglichkeiten auch in Betracht ziehe. Sie könne selbstbestimmt entscheiden, was sie davon nimmt.

MEINE ERMUTIGUNG AN SIE:

- » Sollten Sie Erfahrungen von gelungener Teamarbeit aus einem Angestelltenverhältnis kennen, vergleichen Sie es behutsam mit der Kooperation als EPU. Auch wenn wir LSBs psychosozial topausgebildet sind, unterscheiden sich unsere Rollen und der wirtschaftliche Kontext. D.h., überprüfen Sie Ihre Erwartungen ans Gegenüber und sich selbst. Geben Sie sich Zeit und nutzen Sie diesen „Raum“ als Möglichkeit!
- » Lernen Sie andere Kolleg*innen kennen – z. B. bei diversen Berufsgruppentreffen, EPU-Veranstaltungen ... Und legen Sie ihr Konkurrenzdenken zur Seite. Entdecken Sie die Kompetenzen des Gegenübers und überlegen Sie, wo Sie jemanden als Ergänzung schätzen würden.
- » „Probieren“ Sie bewusstes Weiterempfehlen aus. Fragen Sie bei der-/demjenigen nach. Stellen Sie Ihre Schwerpunkte bzw. Ihr Angebot vor und machen Sie sich bewusst, warum Sie eine Person an die/den

Kolleg*in weiterschicken wollen: „Ich hab bei dieser Person an dich gedacht, weil du an diesem Thema näher dran bist, passt das für dich?“ Datenschutz versteht sich von selbst.

- » Schon einige gefunden? Dann überlegen Sie vielleicht ein gemeinsames Angebot. Experimentieren Sie und genießen Sie die Planungszeit, die Diskussionen rund ums Thema – auch wenn es dann nicht zustande kommt, haben Sie bereits einen Interventionsgewinn daraus bezogen.

Statt Konkurrenz entsteht Kooperation, Würdigung des anderen, Erleben von eigener und fremder Kompetenz ... Nach meinem erfahrenen Beraterkollegen Toni Wimmer entsteht „echter Ausgleich immer auf der gleichen Ebene oder kommt von der nächsthöheren Ebene“.

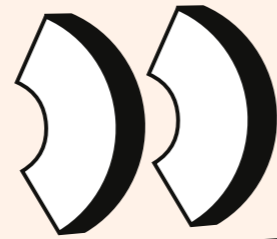


- » Nutzen Sie die Expertise des anderen bei kurzen Intervisionskontakten. Es muss nicht gleich ein Gruppentreffen sein, es kann vorerst ein kurzes Telefonat zu einer bestimmten Fragestellung sein. Was würde die andere Person dazu sagen? Welche Hypothesen kommen ihr in den Sinn? Erweitern Sie dadurch Ihre Kompetenz und diskutieren Sie Ansätze, Fälle, Methoden und Material!
- » Denken Sie größer – auch über lokale Grenzen hinaus. Unsere Klientel ist nicht mehr nur auf den eigenen kleinen Praxisradius beschränkt. Durch die Online-Möglichkeit können Kund*innen auch über Empfehlungen Berater*innen finden, die z. B. in einem kleinen Tal im Gebirge sonst nicht erreichbar wären.
- » Generationenübergreifend denken: Welche Tools und Skills, z. B. Gelassenheit, können LSB, die schon lange Erfahrung im Praxisfeld haben, weitergeben?
- » Wo gelingt mir Kooperation im Kleinen bereits? Im Supervisionsfeld ist es z. B. ja üblich, nach 2 oder 3 Jahren eine Gruppe, ein Team abzugeben. Wen habe ich hier bereits weiterempfohlen?

Abschließend möchte ich noch ein Beispiel erzählen, wo der Ausgleich für mein Entgegenkommen ganz überraschend eintraf: Eines Tages befand sich ein Paket in meinem Postfach – ganz unerwartet hatte ein Kollege (aus dem fernen Vorarlberg) an mich gedacht, als er die Praxis auflöste und mir sein Lieblingsbildkartenset inklusive netter Worte „vererbte“.



* **MAG. BARBARA KITZMÜLLER**, psychosoziale Beraterin in Ried i. L., Supervisorin, Gestalt-Trainerin, Gründerin des Netzwerks PädiatRIED, Mitglied bei „Akademie für Gruppe und Bildung“ & BVPPT, Fachgruppenmitglied WKO OÖ, www.barbara-kitzmüller.at



STIMMEN AUS MEINEM NETZWERK:

Die Freude und das Wissen um die Verbundenheit. Du bist EPU, aber nicht alleine!

Toni Wimmer, psychosozialer Berater & Psychotherapeut, Niederösterreich

Netzwerkarbeit ermöglicht mir, im Sinne der Klientel ein „passgenaueres“ Angebot herauszufiltern. Ich muss nicht alles können und für alles kompetent sein und es ist ein gutes Gefühl, wenn ich für die Fragestellung der Klientel eine Kollegin bzw. einen Kollegen vorschlagen kann.

Jimmy Gut, psychosozialer Berater & Psychotherapeut, Vorarlberg



Designed by Freepik

Kooperationsbeziehungsaufbau braucht Zeit. Die Haltung gerade als LSB ist wichtig! Gemeinsam geht vieles leichter!
Elisabeth Helfferer-Rinnerbauer, psychosoziale Beraterin & Supervisorin, Steiermark

Ein achtsamer Umgang auf gleicher Ebene in einem geschützten Rahmen öffnet Tür und Tore zur positiven Veränderung.

Franz Moser, psychosozialer Berater & Aufstellungsleiter, Oberösterreich

Wissen vermehrt sich durch Teilen! In der AGB (Akademie f. Gruppe und Bildung) leben wir schon lange eine Kultur des Teilens. Wer ein Arbeitsblatt gestaltet, eine Methode erfindet, eine Idee für ein Seminar hat, teilt es mit den anderen, erbittet und erhält Rückmeldung und ergänzende Impulse. Gemeinsam ist viel Größeres möglich!

Helga Gumplmaier, psychosoziale Beraterin & Supervisorin, Oberösterreich

Kooperation bzw. Netzwerken ist nährend für mich, der Austausch zwischen „Jung“ und „Alt“ schafft neue Ideen, lässt mich kreativ werden – es ist einfach das A und O in unserem Beruf.
Gerlinde Stropek, psychosoziale Beraterin & Kunsttherapeutin, Oberösterreich

Für Klient*innen und Unternehmen ist es ein großer Mehrwert, wenn eine Vernetzung, eine „Community in Resonanz“ genützt wird. Ein gutes und sicheres Gefühl ist für alle spürbar.

Viktor Koch, psychosozialer Berater & Unternehmensberater, Oberösterreich

Besonders die Stärkung von Frauen in beruflichen Netzwerken liegt mir sehr am Herzen. Auch in unseren Bildungsangeboten zur psychosozialen Beratung ist das kooperative Lernen und die Entfaltung der eigenen Kompetenzen wesentlich.

Renate Schneidhofer, psychosoziale Beraterin & Ausbildungsleitung, Salzburg

Kooperation ist gleich Gemeinschaft und ein Zusammen. Als Berufsgruppe der psychosozialen Berater*innen können wir gemeinsam mehr schaffen und es bietet die Chance zur Arbeitsteilung und -erleichterung; Kooperation ist aber auch Übereinstimmung. Wir tragen die gleichen Werte, wir wirken gemeinsam. Miteinander etwas bewirken ist gleich Kooperation, der Schlüssel zum Erfolg.

Mirjam Bimingstorfer, seit Kurzem psychosoziale Beraterin, Oberösterreich

Berufspolitisch betrachtet sind wir gemeinsam stark und sichtbar. Netzwerken aus einer offenen und kooperativen Haltung heraus stärkt das Zugehörigkeitsgefühl im Kolleg*innenkreis – mit all den Nebenwirkungen wie neuer Energie, Freude und diesem besonderen Kick nach vorn. Wo das gelingt, beginnt der Erfolg!

Christina Pollmann, geschäftsführender Vorstand BVPPT, Deutschland

WIE SIE resilient BLEIBEN KÖNNEN

Je dynamischer und anspruchsvoller die Zeiten werden, desto wichtiger wird es, Stabilität und Orientierung zu haben. In diesem Kontext erlangt Resilienz sowie Resilienzentwicklung für Menschen wie auch Teams in Organisationen immer mehr an Bedeutung.

VON SIEGFRIED LACHMAIR *



Foto: Daniel Simeier/Train

* **DR. SIEGFRIED LACHMAIR, MBA**, Linz, mehrjährige Erfahrung und Praxis als: Angestellter, Aufsichtsrat, Begleiter eines Management-Boards, Projektleiter, Organisations-, Team- und Personalentwickler, systemischer (Hypnose-Master-)Coach, eingetragener Mediator (BMJ/WKO), Mentor (WKO), Supervisor (WKO), zertifizierter DiSG®-Trainer, Univ.-/FH-Lektor in Wirtschaft, Verwaltung, Kliniken, Vereinen, Verbänden & NPOs und gemeinsam mit Rechtsanwalt Dr. Thomas Höhne Co-Autor des Buches: „Führung im Verein: Leadership, Change und rechtliche Aspekte“ (LexisNexis Wien); Schwerpunktthemen als Unternehmensberater & psychosozialer Berater: stark führen, resilient in brüchigen Zeiten & souverän im Konflikt. Profile auf YouTube, LinkedIn, Facebook, Instagram. <https://lachmair-consulting.com>

Das englische Wort „resilience“ bedeutet auf Deutsch „Elastizität“, „Robustheit“, „Spannkraft“, „Strapazierfähigkeit“, „Unverwundlichkeit“ bzw. „Zähigkeit“ (siehe Langenscheidt-Wörterbuch Englisch-Deutsch 2024). Vorweg sei betont, dass Resilienz nichts Statisches, sondern zeitlebens ein dynamischer Prozess ist und aus dem Zusammenspiel mehrerer (Einfluss-) Faktoren entsteht. Zum Resilienzkonzept gehören einerseits Risiko- wie auch andererseits Schutzfaktoren ⁽¹⁾. Bei den Risikofaktoren wird zwischen Vulnerabilitätsfaktoren sowie Umweltfaktoren unterschieden. Vulnerabilität bedeutet Verwundbarkeit bzw. Verletzbarkeit. Bei Resilienz geht man im Unterschied zur Vulnerabilität der Frage nach: Was macht Menschen stark?

Bei den Vulnerabilitätsfaktoren differenziert man zwischen primären und sekundären Faktoren. Primäre Faktoren können aufgrund genetischer Disposition bzw. allfälliger Komplikationen bei der Geburt eines Menschen von klein auf vorhanden sein. Sekundäre Faktoren werden hingegen in der Interaktion mit der sozialen Umwelt (am Beginn meist mit der eigenen Herkunftsfamilie) erworben. Hier spielt vor allem eine sichere Bindungssituation in den ersten Monaten und Jahren eine zentrale Rolle. D. h., je unsicherer eine Bindungssituation von klein auf war, umso eher erhöht sich die Vulnerabilität.

Mit den sogenannten Umweltfaktoren (auch als Stressoren bezeichnet) sind Merkmale aus der psychosozialen Umwelt einer Person, die die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von psychischen Störungen erhöhen können,

gemeint. Hierzu zählen z. B.: Armut, Arbeitslosigkeit, Migrationshintergrund, Verlust eines nahestehenden Menschen, Mobbing, soziale Ablehnung/Ausgrenzung ...

Bei den Schutzfaktoren wird zwischen personalen und sozialen Ressourcen (auch als internale und externale Ressourcen bezeichnet) unterschieden. Unter den personalen Ressourcen versteht man Schutzfaktoren, die vonseiten eines Menschen selbst im Laufe der Zeit entwickelt werden wie z. B. (Ur-)Vertrauen in sich selbst und in andere, Selbstwahrnehmung, Selbstregulation, Selbstwirksamkeit, soziale Kompetenz, adaptive Bewältigungskompetenzen und Problemlösungsfähigkeit. Zu den sozialen Ressourcen zählen vor allem gute soziale Beziehungen wie eben ein gutes, verlässliches soziales Netzwerk, z. B. Familie, Partner*in, Freunde, Kolleg*innen, enge Verwandte ...

Resilienz entwickelt sich somit aus dem wechselseitigen Zusammenspiel der verschiedenen angeführten Faktoren und sie kann von Menschen auch noch im Erwachsenenalter entwickelt werden, wie dies z. B. auch die Neurobiologie bestätigt ⁽²⁾. Zusammengefasst kann persönliche Resilienz auch wie folgt definiert werden: als die Fähigkeit, in herausfordernden Situationen auf seine immanenten Fähigkeiten sowie inneren und äußeren Ressourcen als Mensch zurückgreifen und sich an schwierige Umstände anpassen zu können. Hinzu kommt der Wille, Neues lernen sowie Chancen erkennen und ergreifen zu wollen ⁽³⁾.

PRAKTISCHE RESILIENZÜBUNGEN

Nun darf ich zwei praxiserprobte Resilienzübungen zum eigenverantwortlichen Ausprobieren anführen:

1. Der tägliche Miniurlaub

Diese Übung geht auf die deutsche Psychologin Daniela Blickhan ⁽⁴⁾ zurück, ist eine klassische Übung aus dem Savoring (= Genießen) und besteht aus folgenden vier Schritten:

Schritt 1: Sammeln Sie mindestens 20 (besser noch mehr) positive Aktivitäten/Rituale zu der Frage: „Was tue ich wirklich persönlich gerne (allein, mit anderen, kurze/auch längere Dinge etc.)?“

Schritt 2: Planen Sie Ihren Miniurlaub (im Idealfall täglich von Montag bis Sonntag) in Ihrem Kalender mit genauer Uhrzeit fix als kleinen, bewussten Genussmoment ein. Beachten Sie bitte: Weniger ist mehr. D.h., durch die eingeplanten positiven Aktivitäten soll keinesfalls Druck/Stress entstehen!

Schritt 3: TUN Sie nun auch die eingeplanten, positiven Aktivitäten und genießen Sie diese möglichst bewusst und entspannt. Falls sich eine Aktivität einmal nicht umsetzen lassen sollte, so machen Sie sich bitte keinen Druck, sondern gehen Sie mit sich selbst mitfühlend und wertschätzend um.

Schritt 4: Am Ende der Woche machen Sie bitte einen Rückblick und erleben, fühlen und spüren Sie dabei

noch einmal diese schönen, genussvollen Momente. Daraus entstehen evtl. wiederum neue Ideen bzw. Adaptionen in Ihrem Kalender. D. h., manches werden Sie beibehalten, weglassen, anders tun oder eventuell auch neu hinzunehmen.

Das Schöne an dieser Übung ist, dass Sie bereits beim Schritt 1 (Sammeln) an schöne Aktivitäten und Dinge denken, welche in Ihnen Freude bzw. Vorfreude auslösen werden.

Durch das Einplanen von solch kleinen „Glücks- und Genussmomenten“ in Ihren täglichen Kalender schaffen Sie sich Inseln zum Auftanken, sorgen Sie weiter gut für sich sowie Ihre eigenen Bedürfnisse und nicht nur für die Bedürfnisse von anderen.

2. Das Ressourcentagebuch

Die Idee des Ressourcentagebuchs ⁽⁵⁾ ist es, für sich persönlich täglich kurz (z. B. am Abend) in einem schönen analogen Notizbuch oder eventuell auch digital in einer entsprechend anregenden App persönliche Momente des Gelingens, des Erfolges bewusst festzuhalten, sich noch einmal zu vergegenwärtigen, sinnlich hinzuspüren und so daraus seine **Stärken** noch besser zu erkennen. Diese Übung kann man auch in Teams machen und jedes Teammitglied trägt immer dann etwas ein, wenn im Team etwas besonders gut gelungen ist. Auch hier kann dies z. B. über ein Online-tool erfolgen. Wichtig ist, dass jede*r im Team Zugriff hat, das Tool gut visualisiert ist und gemeinsam offen reflektiert sowie möglichst fair „ausgewertet“ wird.

Ich wünsche Ihnen bei Ihrer persönlichen Resilienzentwicklung wie auch im Team viel Erfolg und darf mit folgendem Zitat von Aristoteles schließen: „Der Weise ist niemals in Eile.“

Anmerkungen:

(1) Vgl. z. B. Barwinski: Resilienz in der Psychotherapie, S. 24 ff; Haberl-Glantschnig/Janaushek, Business Mentalcoaching, S. 85 ff.

(2) Vgl. z. B. Hüther, Biologie der Angst; Kruse, Resilienz bis ins hohe Alter – was wir von Johann Sebastian Bach lernen können, S. 4 ff; Haberl-Glantschnig/Janaushek, Business Mentalcoaching, S. 92 ff, 110 ff.

(3) Vgl. Haas/Huemer/Preisegger: Resilienz in Organisationen, S. 24 f.

(4) Blickhan, Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis, S. 89.

(5) Vgl. z. B. Wilz/Risch/Topfer, Das Ressourcentagebuch. Eine ressourcenaktivierende Schreibintervention für Therapie und Beratung;



Zusammengefasst kann persönliche Resilienz auch wie folgt definiert werden: als die Fähigkeit, in herausfordernden Situationen auf seine immanenten Fähigkeiten sowie inneren und äußeren Ressourcen als Mensch zurückgreifen und sich an schwierige Umstände anpassen zu können. Hinzu kommt der Wille, Neues lernen sowie Chancen erkennen und ergreifen zu wollen.



MYTHOS POSITIONIERUNG - MEHR KLARHEIT FÜR DICH UND DEINE KUNDEN

Wer sich mit Marketing für die eigene Selbstständigkeit beschäftigt, wird um einen Begriff nicht herumkommen: die Positionierung. Sie ist nicht weniger als die Erfolgsgrundlage für jede Selbstständigkeit – und damit extrem wichtig für dich.

VON THOMAS SOMMER *

Nicht umsonst wird rund um die Positionierung so viel gesagt und noch viel mehr geschrieben. Leider werden dabei aber auch sehr viele Halbwahrheiten und sogar Mythen verbreitet. In diesem Artikel schauen wir uns gemeinsam an, was die Positionierung ist und ob sie wirklich so kompliziert ist, wie sie klingt. Und warum du als selbstständiger Coach, Trainer oder Berater auf jeden Fall eine klare Positionierung haben solltest.

Wir Menschen denken in Schubladen. Alles, was wir wahrnehmen, vergleicht unser Gehirn mit bekannten Mustern und steckt es dann in eine Schublade. Weißer Mantel? Das kann nur ein Arzt oder Wissenschaftler sein. Darum vergleiche ich unser Gedächtnis auch gerne mit einem großen Apothekerschrank mit vielen kleinen Schubladen. Dieses Schubladendenken kann im Alltag für Missverständnisse und Fehleinschätzungen sorgen – im Marketing ist es aber durchaus sinnvoll.

EIN BLICK GENÜGT

Denn das Ziel der Positionierung ist, dass dich deine Zielgruppe in ihren Köpfen in die richtige Schublade steckt: eben in die Schublade des Problems, das du mit deinem Angebot löst. Natürlich sollte den Interessierten in diesem Zusammenhang auch direkt klar sein, dass sie bei dir richtig sind (sie deine Zielgruppe sind) und du eine Expertin, ein Experte auf diesem Gebiet bist.

Warum ist das so wichtig? Weil deine Zielgruppe zuerst in diesen Schubladen sucht, ob darin schon irgendjemand ist, der ihr aktuelles Bedürfnis oder Problem lösen kann. Erst dann wird im Bekanntenkreis herumgefragt und anschließend im Internet gesucht.

Beim In-die-Schublade-Stecken ist der erste Eindruck ausschlaggebend – zack, und schon steckst du in einer Schublade. Da bleibt keine Zeit für Erklärungen oder Überlegungen. Wenn also auf den ersten Blick nicht

Wir Menschen denken in Schubladen. Alles, was wir wahrnehmen, vergleicht unser Gehirn mit bekannten Mustern und steckt es dann in eine Schublade. Weißer Mantel? Das kann nur ein Arzt oder Wissenschaftler sein. Darum vergleiche ich unser Gedächtnis auch gerne mit einem großen Apothekerschrank mit vielen kleinen Schubladen.



klar ist, was du für wen machst, wie soll dich deine Zielgruppe dann in die passende Schublade stecken? Genau darum brauchst du eine klare, eindeutige und verständliche Positionierung.

Du könntest das Thema Positionierung auch links liegen lassen und ganz dem Zufall überlassen, in welche Schublade du von den Menschen da draußen gesteckt wirst. Glaube mir, in eine Schublade wirst du auf jeden Fall gesteckt werden. Aber eben in irgendeine. Und im schlimmsten Fall in eine Schublade, die gar nicht zu dir passt, weil sie nicht dir und einem Angebot entspricht. Oder in der gar nicht nach dir gesucht wird.

KLARHEIT FÜR DICH UND DEINE KUNDEN

Manche dieser Schubladen sind einfach nur stereotype Schubladen – denk an den weißen Mantel. In anderen entfaltet sich die ganze Marketingmagie: Stell dir vor, du brauchst ein neues Auto. Öffnest du in deinem Gehirn die Schublade „neues Auto kaufen“, erscheint plötzlich ein weiteres Apothekerschränkchen, auf das sich alle Automarken verteilen – natürlich supersortiert. Die Kriterien sind dabei vielfältig – sehr häufig sind es aber Preis und Qualität (siehe Abbildung S. 20). Suchst du nach einem guten Mittelklassewagen mit viel Platz, brauchst du nur den Teil des Kästchens, also Automarkt, durchsuchen, der diesen Kriterien entspricht.

SO POSITIONIERST DU DICH!

Damit dich deine Zielgruppe auch in die richtige Schublade steckt, solltest du folgende Positionierungsaspekte berücksichtigen:

- » dein **Angebot**: Biete das, was deine Zielgruppe will und braucht – also die Lösung für ein bestehendes Bedürfnis oder Problem (physisches Produkt, Dienstleistung, Done-for-you-Service, Wissensvermittlung etc.).
- » deine **Preise**: Von Diskont- bis zu Premiumpreisen ist alles möglich. Aber auch hier gibt es so manches zu beachten (mehr dazu gleich).
- » deine **Zielgruppe**, also die Menschen, die bei dir kaufen sollen (Personen und/oder Branchen).
- » dein **Alleinstellungsmerkmal**: das, was dich besonders macht und gleichzeitig das stärkste Argument, warum deine Kunden gerade bei dir kaufen sollen.

Dabei machen es sich viele unnötig schwer: Denn sie gestalten zuerst ihr Angebot und bestimmen einen Preis. Erst dann werden Kunden gesucht, die eben dieses Angebot brauchen könnten. Dabei wäre es umgekehrt viel einfacher: Suche dir zuerst deine Zielgruppe. Also die Menschen, mit denen du arbeiten möchtest. Oder die Menschen, die genau das Bedürfnis oder Problem haben, das du lösen möchtest. Und dann erstellst du deine Lösung dafür. So bietest du automatisch das, was deine Zielgruppe will und braucht. Und du musst deine Zielgruppe nicht mehr suchen, weil sie ja schon da ist.

DIE SACHE MIT DEM PREIS

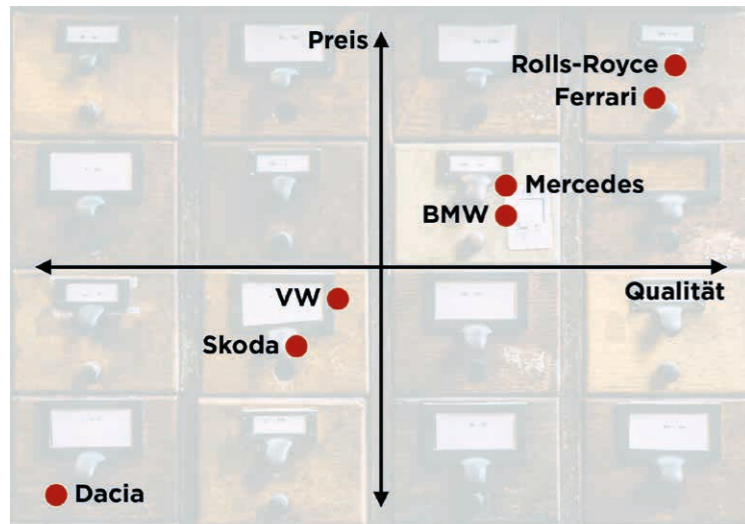
Viele Selbstständige bestimmen ihre Preise einfach danach, was die anderen verlangen. Ohne Zweifel ist es sinnvoll, dich an diesen marktüblichen Preisen zu orientieren. Aber nicht nur: Denn deine Zielgruppe

muss sich deine Preise auch leisten können. Und der Preis sollte auch dem Nutzen entsprechen. Je größer oder umfangreicher das Bedürfnis oder Problem ist, das du löst, desto wertvoller ist das auch für deine Kunden. Und das sollte sich auch im Preis widerspiegeln. Darum basiert dein optimaler Preis auf mehreren Blickwinkeln.

POSITIONIERUNG = EINSCHRÄNKUNG?

„Aber mit meiner Positionierung schränke ich mich ja total ein. Und ich verliere so garantiert auch Kunden!“ Diese Aussage höre ich immer wieder, wenn es um die Positionierung von Selbstständigen geht. Natürlich schränkst du dich mit deiner Positionierung ein. Zugeben, das klingt jetzt nicht ganz so positiv. Darum lass uns die Sache aus einem anderen Blickwinkel betrachten: Mit deiner Positionierung fokussierst du dich auf ein ganz bestimmtes Angebot, eine ganz bestimmte Lösung und eine ganz bestimmte Zielgruppe. Daraus ergibt sich mehr Klarheit. Für dich, wenn es darum geht, dein Angebot zu gestalten und zu bewerben. Oder Inhalte für die sozialen Medien oder deinen Blog zu finden. Vor allem aber für deine Kunden. Sie erkennen genau, was du für sie bietest und wofür du stehst, weil du es direkt ansprichst. Und weil du so auch viel klarer auf ihre Bedürfnisse, Probleme und Hürden eingehen kannst.

Ja, du wirst so auch den einen oder anderen Kunden verlieren. Weil du eben nicht mehr alles für alle bietest. Aber wie viele Kunden haben dich bisher nicht beachtet (und in die Krimskrums-Schublade gesteckt, in der niemand mehr nachschaut), weil für sie unklar war,



Beispielhafte Positionierung von Automarken nach den Kriterien Preis und Qualität (Positionierungsmatrix). Gut erkennbar ist, dass sich aufgrund dieser Kriterien manche Marken eine Schublade teilen. Hier kann das Image für eine klare Unterscheidung sorgen – während z. B. BMW ein sportliches Image hat, steht Mercedes eher für gediegen und luxuriös.

was du bietest und wofür du stehst. Und sie sich nicht angesprochen fühlten, weil du zu allgemein warst und nicht ihr Bedürfnis oder Problem angesprochen hast. Wo hast du mehr Klarheit? Bei Coach A, der „alles für alle macht“? Oder bei Coach B, dem „Coach für Paare mit Beziehungsproblemen bzw. partnerschaftlichen Krisen“? Du könntest jetzt einwenden, dass sich die Kunden dieses oder jenes ja selbst denken können. Sie könnten es vielleicht, aber sie tun es nicht. Nicht nur, weil unser Gehirn denkfaul ist.

DIE NISCHE ODER DIE SACHE MIT DER SPITZEN POSITIONIERUNG

Der Fokus bei deiner Positionierung führt automatisch dazu, dass du dich spitzer positionierst. Und das ist auch gut so. Denn je spitzer und klarer du dich positionierst, desto greifbarer und verständlicher ist auch deine Positionierung. Schließlich schreibt ein Bleistift auch nur leserlich, wenn er frisch angespitzt ist.

Leider wird dabei viel zu oft die „Nische“ als einziger Weg zu einer spitzen Positionierung propagiert. Mit Nische ist gemeint, dass du dich auf ein ganz bestimmtes Problem/Bedürfnis einer ganz speziellen Personengruppe fokussierst. Eine Nische könnte zum Beispiel Burn-out-Prävention durch Meditation für männliche Führungskräfte im Alter von 45 bis 55 Jahren im österreichischen Bankensektor sein. Ziemlich fokussiert, nicht wahr?

Das führt aber dazu, dass unzählige Selbstständige verzweifeln, weil sie einfach keine Nische für sich finden. Denn sehr oft lässt sich die eigene Selbstständigkeit nicht auf eine solche Nische reduzieren. Entweder ist der Bereich zu groß, die Methoden sind zu vielfältig oder die Zielgruppe ist zu vielschichtig. Da ist einfach keine Nische möglich! Aber zum Glück ist das nicht der einzige Weg zu einer spitzen Positionierung. Du kannst dich auch über (d)ein Thema positionieren, das sich wie ein roter Faden durch dein Angebot, deine Methoden und deine Zielgruppe zieht. Dieser rote Faden muss aber klar erkennbar und leicht verständlich sein. Wodurch die „Roter-Faden-Positionierung“ mitunter aufwendiger ist als die Nische.

Du findest trotz aller Mühe kein zusammenfassendes Thema, weil sich bestimmte Angebote oder Zielgruppen nicht zusammenfassen lassen? Dann solltest du überlegen, ob du statt einer großen und unklaren Positionierung zwei voneinander getrennte Standbeine schaffst. Du solltest dir aber im Klaren sein, dass du jedes dieser Standbeine auch gänzlich getrennt bewerben musst.



Suche dir zuerst deine Zielgruppe. Also die Menschen, mit denen du arbeiten möchtest. Oder die Menschen, die genau das Bedürfnis oder Problem haben, das du lösen möchtest. Und dann erstellst du deine Lösung dafür. So bietest du automatisch das, was deine Zielgruppe will und braucht. Und du musst deine Zielgruppe nicht mehr suchen, weil sie ja schon da ist.

WER IST MEHR EXPERTE: GENERALIST ODER SPEZIALIST?

Eng verbunden mit der Nische ist der Generalisten-Spezialisten-Mythos: „Das einzig Wahre sind Spezialisten. Du musst dich spezialisieren, um erfolgreich zu sein.“ Während der Generalist sehr breit aufgestellt ist – sein Wissen umfasst ein großes Spektrum –, geht der Spezialist in einem Bereich total in die Tiefe.

Dahingehend wird äußerst gerne das Arztbeispiel genannt: Stell dir vor, dir ist immer wieder schwindlig und alles dreht sich wie ein Karussell. Zu welchem Arzt gehst du? Zuerst wirst du zu deinem Hausarzt – sprich Allgemeinmediziner – gehen. Damit er herausfindet, was dir überhaupt fehlt. Oft kann dir der Hausarzt direkt helfen. Wenn das Problem seine Kenntnisse übersteigt, wird er dich zu einem Facharzt überweisen. Läufst du aber gleich zum Facharzt – etwa dem Herzspezialisten –, ist unklar, ob der überhaupt richtig für dich ist: Ja, deine Schwindelanfälle können von Kreislaufproblemen kommen. Und da bist du beim Herzspezialisten genau richtig. Aber was ist, wenn das Kopfkarussell eine andere Ursache hat? Etwa Gleich-

gewichtsstörungen, Stress oder Verspannungen? Da brauchst du einen gänzlich anderen Spezialisten. Darum ist dieses Experten-gegen-Spezialisten-Denken auch totaler Quatsch. Denn egal ob Generalist oder Spezialist, beide werden gebraucht und beide sind Experten auf ihrem Gebiet.

DIE KIRSCHEN AUF DEM VANILLEEIS: DEINE EXPERTENPOSITIONIERUNG

Du hast deine Positionierung gefunden? Gratulation! Mit deinem Image kannst du deine Positionierung noch einmal verstärken. Dabei gibt es zahlreiche Möglichkeiten, aber als Dienstleister, Coach, Trainer oder Berater empfehle ich dir die Expertenpositionierung. Damit bist du nicht nur irgendein Coach, sondern DIE Expertin – DER Experte auf deinem Gebiet. Also traue dich, dich als echten Experten für ein bestimmtes Fachgebiet oder Thema zu bezeichnen!

FAZIT

Deine Positionierung ist kein Nice-to-have, sondern die Erfolgsgrundlage. Weil du eben nur so Klarheit über deine Zielgruppe gewinnst und dahingehend die optimale Lösung bieten kannst. Und du dich von den anderen Anbietern unterscheiden kannst. Ich weiß, das war jetzt ganz schön viel Inhalt für ein paar Seiten. Vor allem wenn man daran denkt, dass dazu ganze Bücher geschrieben werden. Darum melde dich gerne bei mir, wenn noch etwas unklar geblieben ist.

Also denke immer daran: Entscheidend ist, dass du dich klar – oder eben spitz – positionierst, indem du ein klares Angebot für eine bestimmte Zielgruppe mit einem dazu passenden Preis hast!

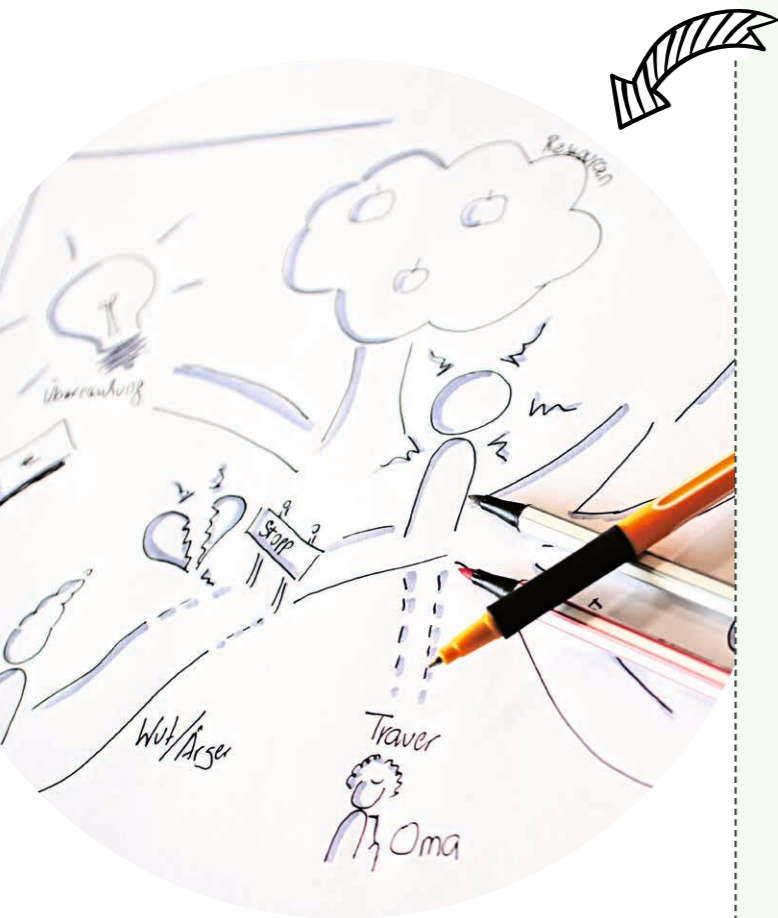


* **ING. THOMAS SOMMER, BA**, Experte für Personal Branding und Positionierung sowie psychosozialer Berater und systemischer NLP-Coach. Er unterstützt Selbstständige dabei, in den Köpfen ihrer Kund*innen in die richtige Schublade zu kommen und mit einem unschlagbaren Alleinstellungsmerkmal einzigartig, unvergleichbar und unkopierbar zu sein. www.thomas-sommer.at

Die Kombination aus fundiertem theoretischem Hintergrund, praktischen Beispielen und interaktiven Seminaren macht Visualisierung im Beratungskontext zu einem wertvollen Werkzeug für alle Berater*innen, die ihre Arbeit mit kreativen und effektiven Methoden bereichern möchten.

FAZIT: UNVERZICHTBARES WERKZEUG FÜR BERATER*INNEN

Das Arbeiten mit Stift und Papier bietet Möglichkeiten, den Beratungsprozess kreativ zu gestalten und Klient*innen auf einfühlsame Weise zu begleiten. Das Buch „Visualisierung im Beratungskontext“ zeigt, wie Bilder und Symbole dabei helfen können, Beratungsthemen nach außen zu bringen und damit wertvolle neue Lösungsansätze zu finden – ein echter Mehrwert für jede Beratung.



BEISPIEL 1 - LANDKARTE DER EMOTIONEN

Viele Berater*innen kennen die Methode der „Landkarte der Emotionen“. Mit Visualisierung im Beratungskontext ist es für jede Lebens- und Sozialberater*in ganz einfach möglich, selbst solche Landkarten mit Klient*innen zu erstellen und für den Beratungsprozess zu verwenden.

Indem mit den Klient*innen ihre Emotionen auf Papier gebracht werden, werden diese greifbar und überschaubar. Dieser Prozess ermöglicht es ihnen, ihre Emotionen nicht nur zu erkennen, sondern auch zu benennen und zu verstehen, was sie fühlen. Die visuelle Darstellung hilft dabei, die Emotionen wahrzunehmen, zu ordnen und zu regulieren.

In einen Kontext gesetzt werden Emotionen zu klaren Gefühlen, fördern die Kreativität und geben Kraft zur Veränderung. Dadurch fühlen sich Klient*innen weniger von ihren Emotionen überwältigt und können aktiv an deren Bewältigung arbeiten. Sie bekommen wieder die Kontrolle über ihre Gefühle, da sie nun konkrete Strategien entwickeln können, um mit schwierigen Emotionen umzugehen und positive Gefühle zu fördern.

Vorteile von Visualisierung im Beratungskontext bei der Landkarte der Emotionen:

- » Klarheit und Struktur: Visualisierungen helfen, komplexe Themen, Emotionen und deren Ursachen klar und strukturiert darzustellen.
- » Besseres Verständnis: Klient*innen können ihre Gefühle besser verstehen und kommunizieren.
- » Aktive Beteiligung: Die gemeinsame Erstellung der Karte fördert die aktive Beteiligung der Klient*innen am Beratungsprozess.
- » Effektive Bewältigungsstrategien: Durch die visuelle Darstellung werden Emotionen externalisiert, Gefühle können zugeordnet werden und konkrete Schritte zur emotionalen Selbstregulation können entwickelt werden.

Die Arbeit mit der Landkarte der Emotionen ist ein Prozess, der über einen längeren Zeitraum läuft. Für die Berater*in bleibt von der jeweils aktuellen Sitzung üblicherweise nur ein Foto der Landkarte übrig, das Original der miteinander erstellten Landkarte wird sehr gerne von den Klient*innen mit nach Hause genommen. Bei der nächsten Sitzung können Sie jedoch sicher sein, dass diese wieder zur Weiterarbeit an den Themen zur Verfügung steht.



BEISPIEL 2 - MONSTER DER ERINNERUNG:

Im Rahmen einer Online-Beratung im Februar 2022 ist der Videomitschnitt „Monster der Erinnerung“ entstanden. Die aufgezeichnete Online-Beratungssitzung hat etwas mehr als eine Stunde gedauert. Das Video wurde auf 5:55 geschnitten/gekürzt, damit keine Rückschlüsse auf die Beratungsteilnehmer*innen herstellbar sind. Durch den Schnitt bedingte harte Schnitte/Übergänge sind daher normal.

Kurze Themenzusammenfassung:

- » Ein schlimmes Ereignis ist passiert.
- » Die Erinnerungen an das schlimme Ereignis drängen sich unkontrolliert auf.
- » Wie gehen wir mit diesen Erinnerungen um, was haben wir für Möglichkeiten?

Das Beratungssetting betrug insgesamt 15 Stunden und war in mehrere Online- und Präsenz-Sitzungen aufgeteilt.

Hier der Link zum Video: <https://www.kargl.co.at/das-monster-der-erinnerungen/> oder den QR-Code mit dem Handy einscannen:



Sein beruflicher Weg und seine Ausbildungen können auf seiner Homepage www.kargl.co.at nachgelesen werden. Sie können dafür auch ganz einfach den QR-Code mit dem Handy einscannen:



„VISUALISIERUNG IM BERATUNGSKONTEXT“ - DAS BUCH

Das Buch sowie Informationen zum Seminar sind auf <https://www.kargl.co.at/buch-visualisierung-im-beratungskontext/> zu finden oder einfach den QR-Code mit dem Handy einscannen.

„Visualisierung im Beratungskontext“ ist bei allen gängigen Online-Buchhandlungen zu bestellen. Ein Besuch bei der lokalen Buchhandlung lohnt sich ebenfalls, um das Buch direkt vor Ort zu beziehen.



*** ERWIN KARGL, MSC,** ist seit über 20 Jahren freiberuflich aktiv. Sein Tätigkeitsfeld umfasst Supervision und psychosoziale Beratung (staatlich geprüft) sowie Consulting (Unternehmensberatung mit Organisationsentwicklung). Als Mitarbeiter von pro mente OÖ ist er im Qualitätsmanagement beschäftigt. Bei der Krisenhilfe OÖ ist er im Team für Krisenintervention nach akuter Traumatisierung tätig. Für sein Engagement als kommunaler Klimaschutzexperte wurde er vom Land OÖ mit dem Titel „Konsulent für Umweltfragen“ ausgezeichnet, erwin@kargl.co.at, www.kargl.co.at

Foto: Verena Kellhofer

EINSAMKEIT - EIN THEMA FÜR PSYCHOSOZIALE BERATUNG?

Einsamkeit ist ein gesellschaftliches Thema mit wachsender Brisanz, auch in Österreich. Dass gerade Lebens- und Sozialberater*innen über hohe Kompetenz für dieses Thema verfügen, sollte allerdings noch sichtbarer werden.

VON ULRIKE HILTMANN *

Die Caritas Österreich schlägt sogar eine Regierungsbeauftragte fürs Thema Einsamkeit vor. Die Diakonie verweist darauf, dass „chronische Einsamkeit in etwa so schädlich wie das Rauchen von 15 Zigaretten pro Tag“ sei. Einsamkeit mache krank und belaste. Eine eigene „Plattform gegen Einsamkeit“ klärt auf ihrer Homepage über Einsamkeit und ihre Folgen auf. Laut Studien sind gesellschaftliche Folgen der Einsamkeit aber auch Entfremdung von der Gesellschaft, Misstrauen, Polarisierung und mangelnde Teilhabe an politischen Prozessen.

EIN GROSSES THEMA, ABER WARUM EIGENTLICH NICHT FÜR LSB?

Doch es fällt auf, dass nahezu ausschließlich Psycholog*innen im Zusammenhang mit Einsamkeitsangeboten sichtbar sind. Daraus ergibt sich die Frage, ob dieses Thema überhaupt eines der psychosozialen Beratung ist. Laut Tätigkeitskatalog der Lebens- und Sozialberatung (§ 119 GewO 1994) sind Persönlichkeitsthemen, zu denen Einsamkeit explizit zählt, klassische Themen der Lebens- und Sozialberatung (LSB). Gerade bei diesem Thema kann sehr viel im Präventionsbereich getan werden. Aufklärung und Entstigmatisierung sind genauso wichtig wie sich rechtzeitig Unterstützung zu holen.

WAS IST EINSAMKEIT?

Folgende Definition findet allgemeinen Konsens in der Forschung: Einsamkeit ist ein unangenehmes Gefühl, nicht am Kontaktmangel festzumachen, sondern an der Qualität der sozialen Beziehungen, die subjektiven Bedürfnissen entsprechen. Es geht um inneres Erleben und nicht um äußere Umstände. Bei der Vereinsamung kommt jedoch beides zum Tragen. Vereinsamung ist steigende soziale Isolation und intensives Einsamkeitsempfinden. Durch Isolation und längere Einsamkeit werden soziale Fähigkeiten abgebaut. Das erschwert die Kontaktaufnahme immer mehr. Kategorien der Einsamkeit sind emotionale und soziale Einsamkeit, kollektive, kulturelle, vorübergehende und chronische Einsamkeit.

Mögliche Überlegungen und Fragestellungen für psychosoziale Berater*innen könnten lauten: Welche Kategorie der Einsamkeit begegnet mir hier? Erlebt sich mein(e) Klient*in als sozial isoliert? Wie hoch schätze ich das Risiko der Vereinsamung ein? Liegt soziale Exklusion vor? Existiert soziale Marginalisierung? Denn nicht immer liegt Einsamkeit gleichsam in der

Hand und im „Machtbereich“ der betroffenen Person, wichtig ist es auch, auf soziale Marginalisierung (eingeschränkte soziale Teilhabe) Bedacht zu nehmen.

ENTSTEHUNG VON EINSAMKEIT

Es existieren zahlreiche Erklärungen und Theorien über die Entstehung von Einsamkeit. An dieser Stelle möchte ich auf das Teufelskreismodell und den Reaffiliationsprozess hinweisen. Das Teufelskreismodell beschreibt eine Wechselwirkung von Einsamkeit und sozialer Isolation, ausgehend von der Annahme, dass Einsamkeit und soziale Isolation einander beeinflussen und verstärken. Unter Reaffiliationsprozess versteht man eine Aufmerksamkeitssteigerung des einsamen Menschen für Signale der Umwelt und ein verstärktes Bemühen, den sozialen Ausschluss zu beenden. Gelingt das nicht, fühlt sich der einsame Mensch wieder abgelehnt, was zu einer verzerrten Wahrnehmung führt und die Einsamkeit stabilisiert.

Für eine Disposition zur Einsamkeit lassen sich diverse Einflussfaktoren festmachen, zum Beispiel:

- » Bindungstypen und -systeme beeinflussen

Einsamkeit nachhaltig

- » Persönlichkeit (sog. Big Five): Offenheit, Gewissenhaftigkeit, Extraversion, Verträglichkeit, Neurotizismus (emotionale Verletzlichkeit)
- » Kausalattribution (als die Art und Weise, wie Menschen Lebensereignisse für sich erklären)
- » Selbstwert und Selbstvertrauen
- » Perfektionismus

Als mögliche Überlegungen und Fragestellungen für psychosoziale Berater*innen bieten sich zum Beispiel an: Wie beeinflusst Perfektionismus das Einsamkeitserleben? Wie stärke ich das Bindungserleben? Welche Möglichkeiten der Ressourcenarbeit bezüglich Selbstwert und Selbstvertrauen bieten sich an? Welche Dimensionen der Big Five stehen positiv und welche negativ mit Einsamkeit in Verbindung? Gibt es eine Auswirkung unterschiedlicher Kontexte?

GIBT ES POSITIVE ASPEKTE DER EINSAMKEIT?

Einsamkeit hat allerdings auch einen funktionellen Nutzen, der nicht übersehen werden darf. John T. Cacioppo beschreibt Einsamkeit als funktional. Einsamkeit





In den letzten Jahren ist der Begriff der sogenannten „toxic positivity“ diskutiert worden. Wenn wir uns beispielsweise an Freunde wenden und Unterstützung benötigen und Sätze wie „Sieh doch mal das Positive daran“ hören, fühlen wir uns in unseren Gefühlen nicht ernst genommen. Das kann dazu führen, negative Gefühle nicht mehr wahrzunehmen und umzudeuten. Das unbedingte Streben nach positiven Gefühlen erweist sich laut Studien als negativ fürs Wohlbefinden.

ist ein Signal, sich anderen Menschen zuzuwenden. Die klinische Psychologin Mareike Ernst weist in ihrem Buch „Einsamkeit – Modelle, Ursachen, Interventionen“ darauf hin, dass eine „Medikalisierung“ und Einordnung als Krankheit und Beschwerde problematisch sei. Pathologisierung befördere auch Stigmatisierung. Eine Tabuisierung der Einsamkeit verunmöglicht die funktionelle Nutzung ihres Alarmsignals.

An dieser Stelle möchte ich besonders auf das Phänomen der toxischen Positivität im Zusammenhang mit Einsamkeit hinweisen. In den letzten Jahren ist der Begriff der sogenannten „toxic positivity“ diskutiert worden. Wenn wir uns beispielsweise an Freunde wenden und Unterstützung benötigen und Sätze wie „Sieh

doch mal das Positive daran“ hören, fühlen wir uns in unseren Gefühlen nicht ernst genommen. Das kann dazu führen, negative Gefühle nicht mehr wahrzunehmen und umzudeuten. Das unbedingte Streben nach positiven Gefühlen erweist sich laut Studien als negativ fürs Wohlbefinden.

Unbedingt berücksichtigungswürdig sind zudem die Strahlkraft des Alleinseins bzw. Singlesein als Lebensentwurf sowie Phänomene wie temporäre Einsamkeit, Me-Time (Reiner Sörries weist darauf hin, dass Me-Time ein Teil des Selbstoptimierungswahns geworden ist und der Weg zur Stressfreiheit längst zum Leistungsprinzip wird) sowie Umbruchsphasen im Lebenslauf.

In diesem Kontext liegen für psychosoziale Berater*innen folgende Fragestellungen nahe: Welche negativen Konsequenzen kann Stigmatisierung haben? Welche Funktion hat Einsamkeit? Was wäre „toxisch positiver“ Umgang mit Einsamkeit?

AMBIVALENZ SOZIALER MEDIEN

Ein weiterer potenzieller Schauplatz von Einsamkeit sollte nicht außer Acht gelassen werden: das weltweite Netz mit seinen sozialen Medien. Die Gefahren und Herausforderungen reichen von Datenmissbrauch bis zur Abhängigkeit von digitalen Plattformen und scheinbaren Beziehungsangeboten (Love-Scam). Die Lösung heißt: Medienkompetenz stärken! Denn: Digital in Kontakt zu bleiben, kann auch ein Weg aus der Einsamkeit sein.

GESUNDHEITLICHE AUSWIRKUNGEN DER EINSAMKEIT

Einsamkeit wirkt sich auf die psychische und körperliche Gesundheit aus. Sie ist ein eigenständiger Risikofaktor für die Entstehung, Aufrechterhaltung und Verschlimmerung diverser psychischer Erkrankungen wie Depression, Suizidalität und Angststörungen. Die Beziehung von Einsamkeit und schweren körperlichen Erkrankungen ist komplex und indirekt. Einsamkeit geht häufig einher mit Bewegungsmangel, Alkoholkonsum, Schlafproblemen sowie diversen Kombinationen gesundheitlich belastender Verhaltensweisen. Für uns als psychosoziale Berater*innen gilt es, die Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und ihren gesundheitlichen Folgen einzuordnen und zu berücksichtigen. Reduktion der Einsamkeit ist in diesem Zusammenhang nicht die einzige mögliche Intervention. Auch Entspannungsübungen (geführt in der Beratung oder als Übung für zu Hause) und die Veränderung der Lebensstilvariablen (mehr Bewegung, gesündere Ernährung, Rauchstopp) sind zum Beispiel

sinnvolle Interventionen. Wichtig ist die Beachtung und Evaluation von Wechselwirkungen und Rückkopplungsprozessen.

Als Überlegungen und Fragestellungen für psychosoziale Berater*innen bieten sich z. B. an: Sind psychische Erkrankungen (Depression, Angststörung und Suizidalität) in empirischen Studien mit Einsamkeit assoziiert? Verfüge ich über ein gutes Netzwerk, um im Falle der Vermutung einer psychischen Erkrankung an Ärzte und Psychologen weiterverweisen zu können? Wie reagiere ich auf Suizidgedanken? Wie gehe ich mit Einsamkeit bei Trauer, Schuld und Scham um?

WEGE AUS DER EINSAMKEIT

Ich bin der Meinung, wenn wir die komplexen Zusammenhänge der Einsamkeit berücksichtigen, können wir in der Beratung mit unseren Klient*innen sehr gut daran arbeiten. Aus meiner Praxis weiß ich, dass besonders bei dieser Thematik eine gute beraterische Beziehung sehr wichtig ist. Daher sollte man dafür unbedingt genügend Zeit aufbringen. Einsamkeit ist ein Tabuthema, oft ist man zu schnell im Lösungsbereich. Klient*innen mit dem Thema Einsamkeit brauchen sehr viel Sicherheit und Vertrauen. Hier einige Vorschläge für einen guten Umgang mit dem Thema in der Beratung:

- » Information, was Einsamkeit ist und bewirkt
- » Gefühle erkennen
- » Bindungen aufbauen
- » Selbstwert stärken
- » Kränkungsbilanz bearbeiten
- » Emotionale Muskeln stärken

Welchen Ansatz wir als psychosoziale Berater*innen wählen, ist Geschmackssache. Es wird stark davon abhängen, wo wir uns sattelfest und kompetent wissen. Meiner Ansicht nach sollten alle Interventionen immer mit Praxisbezug stattfinden. Bei sozialer Einsamkeit existiert eine Fülle kostenfreier Angebote, die neue soziale Kontakte ermöglichen. Wir als psychosoziale Berater*innen unterstützen dabei, wenn die Versuche unserer Klient*innen anders enden als erwartet, wenn es darum geht, Mut zu schöpfen, und wenn Zuversicht schwindet. Gute Erfahrungen habe ich durchwegs mit jeglicher Form der Ressourcenarbeit. Fähigkeiten sicht- und fühlbar zu machen, ist gerade bei Einsamkeit besonders wichtig. Besonders an Herz legen möchte ich uns psychosozialen Berater*innen die Zusammenarbeit mit anderen Berufsgruppen, etwa Ärzt*innen, Psycholog*innen und Therapeut*innen (Abgrenzung Trauma, Krankheitsbilder).

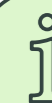
EINSAMKEIT EIN THEMA DER PSYCHOSOZIALEN BERATUNG

Unter Berücksichtigung des Tätigkeitskataloges der LSB, der hier genannten Aspekte und der Aussage der Psychologin, Wissenschaftlerin und Therapeutin Mareike Ernst, dass Einsamkeit keine Krankheit sei, bin ich der Meinung, hier ein typisches Thema der Lebens- und Sozialberatung vorzufinden.



* **MAG. ULRIKE HILTMANN**, Praxis für psychosoziale Beratung & Coaching im Graz, Studium der Rechtswissenschaften, Juristin, danach berufliche Neuorientierung in den Sozialbereich, psychosoziale Beraterin, Schwerpunkte Einsamkeit, Trauer, Gesundheitsverlust, www.gedankenschmieden.at

Foto: Gernot Eder photography



Buchtipps:

- » *Mareike Ernst*: Einsamkeit – Modelle, Ursachen, Interventionen. Ernst Reinhardt Verlag München.
- » *Manfred Spitzer*: Einsamkeit. Die unterkannte Krankheit. Droemer Verlag.
- » *Silke Weinig*: Einsamkeit überwinden Freunde finden. Humboldt Verlag.
- » *Udo Baer, Gabriele Frick-Baer*: Das ABC der Gefühle

Zeitschriften

- » *Leidfaden*. Wunde Einsamkeit. Sehnsucht nach Verbundensein. Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer

Kostenfreie Angebote gegen Einsamkeit

- » Plattform gegen Einsamkeit: <https://plattform-gegen-einsamkeit.at/>
- » Stadtteilarbeit in Grazer Bezirken wie z. B.: www.margerl.at

LSB im SELBSTporträt

Claudia Maren Ruppert

Akademisch geprüfte
psychosoziale Beraterin

Geboren: 12. Mai, 1990, Johannesburg,
Südafrika

Praxis: Sackstraße 8 8510 Stainz/
Lastenstraße 14, 8010 Graz

*Im neuen LEBE-Format „Lebens- und Sozialberater*innen im Selbstporträt“ schildert die im weststeirischen Stainz sowie in der steirischen Landeshauptstadt Graz tätige psychosoziale Beraterin Claudia Maren Ruppert, wie sie den Weg zur Lebensberatung fand, welche Ausbildungen sie absolvierte und worauf es ihr in ihrer täglichen Arbeit mit Klientinnen und Klienten ankommt.*

MEIN WEG IN DIE LEBENS- UND SOZIALBERATUNG

Mein Weg in die LSB-Szene begann, als ich selbst Klientin war. Ich trennte mich nach neun Jahren Beziehung von meinem damaligen Freund. Ich lebte zu dieser Zeit noch in Tirol und arbeitete für einen großen Pharmakonzern im Unterland. Plötzlich wurde meine ganze Welt auf den Kopf gestellt. Das Wort Beratung war mir davor völlig fremd gewesen. Dass ich in dieser Situation Beratung in Anspruch nahm, öffnete mir eine völlig andere Perspektive auf das Leben und auf die Menschen um mich herum. Ich erkannte, dass meine Welt von sehr vielen Glaubenssätzen geprägt war. Meine Weltwahrnehmung formte sich und ich lernte mich selbst von einer anderen Seite kennen. Nach ungefähr eineinhalb Jahren wurde ich zu einer Version von mir, die mehr vom Leben wollte. Der Laboralltag erfüllte mich schon länger nicht und ich war auf der Suche nach einer Herausforderung. Nach bestandener Aufnahmeprüfung entschloss ich mich dazu, den Lehrgang an der „UNI for LIFE“ in Graz zu beginnen. Das war auch die Zeit, als ich meinen heutigen Mann näher kennenlernte. Wir verlobten uns im September 2022 und heirateten im September 2023. Während dieser Zeit lernte ich viele tolle Menschen kennen und entschied mich für das Master-Upgrade an der UNI for LIFE. Meine Beziehungen veränderten sich drastisch und ich wurde zu einer glücklicheren und zufriedenen Frau. Im März 2024 schloss ich meine Ausbildung an der UNI for LIFE mit einer Auszeichnung ab. Das war ein sehr großer Moment in meinem Leben. Im Mai 2024 meldete ich mit großer Freude mein Gewerbe an. Derzeit schreibe ich meine Masterarbeit und werde das Master-Upgrade auch bald abschließen.

MEINE BERUFSBIOGRAFIE, AUS- UND WEITERBILDUNGEN

- Chemielabortechnikerin
- Akademisch geprüfte psychosoziale Beraterin
- Supervision im Expertenpool
- Psychosoziales Krisenmanagement (Akademie Kalkus/Thomas Kalkus-Promitzer, Graz)
- Hypnose (Akademie Kalkus/Thomas Kalkus-Promitzer, Graz)
- Master of Science (zum derzeitigen Stand knapp vor Abschluss)
- www.crberatung.com

Fotos: SkajakollerPhotography



„
Ich orientiere mich an einem humanistischen Weltbild und meine Arbeit ist daher sehr klient*innenzentriert. Dabei ist mir besonders die Förderung der Selbstwirksamkeit meiner Klientinnen und Klienten wichtig.“

SO ARBEITE ICH - MEIN THEORETISCHER UND METHODOLOGISCHER HINTERGRUND

Ich orientiere mich an einem humanistischen Weltbild und meine Arbeit ist daher sehr klient*innenzentriert. Dabei ist mir besonders die Förderung der Selbstwirksamkeit meiner Klientinnen und Klienten wichtig. Meine Arbeit orientiert sich dabei an Erkenntnissen und Modellen von Elisabeth Kübler-Ross und Chris Paul, da meine Klientinnen und Klienten oft mit Trauer und Verlust zu kämpfen haben. Gleichzeitig fördere ich die Resilienz und unterstütze dabei, individuelle Bewältigungsstrategien zu erarbeiten. Ich arbeite häufig mit den Tools von Thomas

Kalkus-Promitzer (www.beratungsimpulse.at). In meinen Supervisionen rücken Systemik und Verständnis für Teammitglieder (oder die, die Teammitglieder werden wollen) in den Vordergrund. Es geht oft um Konfliktkultur und Gruppendynamik. Neue Kommunikationsstrategien helfen dabei, eine neue Struktur und eine neue Perspektive zu erlangen.

MEINE SPEZIALGEBIETE, MEINE ANGEBOTE, MEIN USP

Nach jeder Lehrveranstaltung an der Uni dachte ich, dass ich genau wüsste, worauf ich mich spezialisieren würde. Da ich lange Zeit in der Privatwirtschaft in kleineren wie auch in großen Konzernen tätig war, weiß ich um die Themen, die sich in Teams entwickeln. Als Expertin im Pool für Supervision erkenne ich die Gruppendynamik relativ schnell und arbeite mit Methoden, die sich immer wieder bewähren, vor allem wenn es darum geht, dass eine Gruppe zum Team werden soll. In spezieller Aspekt dabei: Wenn langjährige Mitarbeiter*innen die letzten Schritte Richtung Pension gehen, sind sie oft nicht darauf vorbereitet, wie sie mit dem letzten Abschnitt ihres Arbeitslebens umgehen sollen.

In meinem Leben habe ich auch Verluste, Trauer sowie Krisen erlebt und dazu möchte ich etwas erzählen. Während meiner Hochzeitsreise in Thailand erlebte ich einen schrecklichen Unfall, durch den ich Zeugin wurde, wie ein junger Mann ertrank. Diese Bilder begleiteten mich über Monate und haben mich regelrecht ausgehebelt. Ich funktionierte nur noch und fand keine Freude mehr im Leben. Mein Mann drängte mich dazu, mir Hilfe zu holen, und so begab ich mich in psychosoziales Krisenmanagement. Jedes Mal, wenn mich jemand fragte, wie die Hochzeitsreise war, nutze ich die Gelegenheit, um die Geschichte zu erzählen. Das lernte ich durch einfühlsame Trauerbegleitung. Schon nach kurzer Zeit fand ich einen Weg, mit dieser schwierigen Situation umzugehen. Letztendlich habe ich mich auf Abschied, Tod, Trauer, Krise, Suizidalität spezialisiert. Dazu gibt es auf meiner Homepage drei verschiedene Pakete mit verschiedenen Leistungen. Diese teilen sich in klein, mittel und groß. Man kann selbstverständlich auch nur einmal zu mir kommen. Gleichzeitig biete ich Einzel- und Gruppensupervision an. Seit Ende Oktober biete ich zusätzlich Hypnose an. Da ich aus Südafrika komme, arbeite ich bei Bedarf auch gerne auf Englisch.

MEINE HAUPTZIELGRUPPE(N)

Abschied, Tod und Trauer sind Gleichmacher. Sie betreffen Menschen aus unterschiedlichen sozialen Schichten und allen Berufsgruppen. Viele Menschen durchleben Krisen und sind ratlos, wie es denn weitergehen soll. Wenn wir von Trauer und Verlust sprechen, meinen wir dabei nicht immer nur den Verlust geliebter Menschen. Oft handelt es

sich um unerfüllte Kinderwünsche, Ereignisse oder Gespräche, die nie stattgefunden haben. Haustiere, die einen sehr lange begleiteten, sind für viele Menschen ein großer Verlust. Der Wechsel aus dem stressigen Alltag hin zur Pension ist eine lebensverändernde Situation, die Menschen unterschiedlich trifft. Tragische Unfälle, deren Zeug*in man wurde, oder Naturkatastrophen, die das Leben komplett veränderten. Ich unterstütze Menschen, einen Umgang mit ihrer Trauer zu finden und den Verlust in ihre Realität und ihren Alltag einzupflegen.

WIE ICH MEINE ANGEBOTE SICHTBAR MACHE

Man findet mich und meine Angebote sehr leicht. Neben meiner Homepage (www.crberatung.com) findet man mich auf Facebook, Instagram, LinkedIn und TikTok unter dem Namen Claudia Maren Ruppert.

WO ICH ARBEITE UND BERATE

Meine Hauptpraxis ist in der Sackstraße 8 in Stainz. Meine Praxistage sind dienstags den ganzen Tag und donnerstags stundenweise in Graz in der Lastenstraße. Dadurch habe ich die Möglichkeit, meine Klient*innen aus Graz zu begleiten. Für jene, die weiter weg sind, biete ich auch Sitzungen online an.

MEINE KOOPERATIONEN UND GEMEINSCHAFTS-PROJEKTE

Ich biete regelmäßig Online-Gruppensupervisionen gemeinsam mit Ing. Erich Adelpoller, MSc, psychosozialer Berater aus Wien, und Sabrina Graf aus dem Bezirk Murau an (mit ihr gemeinsam plane ich einen Podcast). Ich lernte beide bei der Supervisionsfortbildung kennen. Zu dritt ergänzen wir einander gut und so formte sich gleichzeitig eine Interventionsgruppe.

WORAUF ES MIR BEI MEINER TÄTIGKEIT ANKOMMT

Mein Motto lautet: „Gib alles, nur nicht auf und es ist genug für alle da!“

Das Leben ist oft unberechenbar und der Mensch nicht immer stark und robust und das ist in Ordnung. Beratung ist ein vielschichtiges Handwerk, das ich liebe. Menschen durch schwierige Situationen zu begleiten und zu sehen, wie sie wieder Hoffnung schöpfen und ihre Handlungsfähigkeit und Lust am Leben zurückerlangen, ist für mich ein Genuss. Der



”

Das Leben ist oft unberechenbar und der Mensch nicht immer stark und robust und das ist in Ordnung. Beratung ist ein vielschichtiges Handwerk, das ich liebe. Menschen durch schwierige Situationen zu begleiten und zu sehen, wie sie wieder Hoffnung schöpfen und ihre Handlungsfähigkeit und Lust am Leben zurückerlangen, ist für mich ein Genuss.

Beruf zur psychosozialen Beraterin hat mein ganzes Leben verändert und ich fühle große Dankbarkeit, dass ich die Gelegenheit bekommen habe, mich gut ausbilden zu lassen. Aus diesem Grund grenze ich mich zu anderen Berufsgruppen, z.B. zur Energetik, auch klar und deutlich ab.

FEEDBACK, AN DAS ICH MICH GERNE ERINNERE

Eine Google-Rezension, noch vor meiner Spezialisierung auf Abschied und Trauer, über die ich mich sehr freute: „Ich hatte das Vergnügen, die psychosoziale Beratung und das Coaching von Frau Ruppert in Anspruch zu nehmen. Die Sitzungen waren äußerst wertvoll und unterstützend. Besonders beeindruckend fand ich ihre Fähigkeit, komplexe Themen verständlich zu machen und praxisnahe Lösungen zu bieten. Ob in der Einzelberatung oder in der Gruppensupervision, ihre Professionalität und ihr Einfühlungsvermögen waren stets spürbar. Dank ihrer Hilfe konnte ich nicht nur meine Führungsqualitäten verbessern, sondern auch meine persönliche Entwicklung vorantreiben. Ich kann Frau Ruppert uneingeschränkt empfehlen und bin sehr dankbar für die positive Veränderung, die sie in mein Leben gebracht hat.“

POSITIVE PSYCHOLOGIE ALS SCHLÜSSEL IM COACHING

Die Kraft der Positiven Psychologie beleuchtete ich in meinem neuen Buch „Glückskompetenz. In fünf Schritten zu mehr Lebensfreude und Zufriedenheit“. Meine persönlichen Zugänge und Erfahrungen zur „Positiven Psychologie“ und wie ich sie in meinen Beratungen anwende, schildere ich Ihnen im folgenden Artikel.

VON KATHARINA MÜHL *

Meine persönliche Reise zur Positiven Psychologie begann früh. Schon als Kind wurde bei mir Alopecia areata diagnostiziert, eine Autoimmunerkrankung, die schließlich dazu führte, dass ich alle meine Haare verlor. Diese Erfahrung prägte mich tief und über viele Jahre hinweg war ich stark mit Selbstzweifeln und negativen Gedanken konfrontiert. An meinem 20. Geburtstag, umgeben von Freundinnen, spürte ich eine Leere, die mich zu einer entscheidenden Erkenntnis brachte: Ich wollte mein Glück selbst in die Hand nehmen und aktiv daran arbeiten.

Diese Wende führte mich zur Positiven Psychologie. Ich erkannte, dass Glück nicht einfach ein Zufall ist – Glück ist eine Kompetenz, die jeder von uns entwickeln kann. Mit diesem Credo gründete ich mein Unternehmen „Glückskompetenz“, das sich der Aufgabe verschrieben hat, Menschen zu mehr Lebensfreude und Zufriedenheit zu verhelfen. Über meine Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin entdeckte ich, wie kraftvoll die Positive Psychologie in der Begleitung von Menschen wirkt. Im Gegensatz zum klassischen Coachingansatz, der oft auf Problemlösungen fokussiert ist, konzentriert sich die Positive Psychologie auf die Stärkung von Ressourcen – das, was bereits gut läuft, wird bewusst gefördert.

Letzten Sommer kam dann eine große Überraschung: Ein Verlag fragte mich, ob ich mir vorstellen könnte, ein Buch zu schreiben. Diese Anfrage hat mich irrsinnig gefreut, denn nun kann ich mein Wissen und meine Erfahrungen neben Workshops und Coachings auch in einem Buch teilen. Mein Buch basiert auf dem PERMA-Modell von Martin Seligman, das fünf Säulen des Wohlbefindens beschreibt: positive Emotionen, Engagement, Beziehungen, Sinn und Erfüllung. Gemeinsam schauen wir uns die fünf Säulen des PERMA-Modells an und wie sie in unserem Coachingalltag praktisch umgesetzt werden können.

1. SÄULE - POSITIVE EMOTIONEN: GIB DEM POSITIVEN VORRANG!

WORUM GEHT'S?

Die erste Säule des PERMA-Modells dreht sich um das bewusste Erleben und Fördern positiver Emotionen. Unser Gehirn ist evolutionär darauf programmiert, eher das Negative wahrzunehmen, was völlig normal ist – aber es kann unser Wohlbefinden stark beeinträchtigen. Positive Emotionen hingegen steigern nicht nur das momentane Glücksgefühl, sondern auch die Motivation, Herausforderungen anzugehen. Ziel im Coaching ist es, Klient*innen zu helfen, ihre Aufmerksamkeit stärker auf das Positive zu lenken und damit eine Aufwärtsspirale der Lebenszufriedenheit in Gang zu setzen.

Über meine Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin entdeckte ich, wie kraftvoll die Positive Psychologie in der Begleitung von Menschen wirkt. Im Gegensatz zum klassischen Coachingansatz, der oft auf Problemlösungen fokussiert ist, konzentriert sich die Positive Psychologie auf die Stärkung von Ressourcen – das, was bereits gut läuft, wird bewusst gefördert.



Das Buch

*Glück ist keine Laune des Schicksals, sondern eine erlernbare Kompetenz. Katharina Mühl zeigt auf Basis von wissenschaftlichen Methoden in fünf Schritten, wie ein erfülltes Leben gelingt. Anhand von 23 praktischen Übungen aus der Positiven Psychologie vermittelt sie, wie jeder sein Glück im Alltag vermehren kann. Auch mithilfe ihrer persönlichen Erkenntnisse aus dem Umgang mit ihrer Erkrankung und dem Verlust ihrer Haare macht Mühl den Leser*innen Mut, sich selbst anzunehmen und Sinn im Leben zu finden. Denn: Glück bedeutet nicht, ständig positiv zu sein, sondern die eigenen Bedürfnisse und Stärken zu erkennen.*

„Glückskompetenz. In fünf Schritten zu mehr Lebensfreude und Zufriedenheit“ von Katharina Mühl, Verlag ecoWing, 2024, 208 Seiten, 24 Euro.

COACHINGBEISPIEL

Eine Klientin fühlte sich in ihrem Alltag erschöpft und überwältigt von den Problemen, die sie überall sah. Sie sagte oft: „Immer läuft alles schief.“ Wir haben im Coaching damit begonnen, den Fokus auf kleine Erfolge und positive Erlebnisse zu richten. Schritt für Schritt erkannten wir gemeinsam, dass auch an schwierigen Tagen schöne Momente vorhanden sind, sie aber oft unbewusst übersehen werden. Durch diese Umstellung auf eine positivere Wahrnehmung veränderte sich nicht nur ihre Stimmung, sondern auch ihre Energie im Alltag.

PRAKTISCHE ÜBUNG FÜR DEN COACHINGALLTAG

Der positive Tagesrückblick: eine einfache, aber sehr wirkungsvolle Übung, mit der du deine Klient*innen dazu anregen kannst, jeden Abend vor dem Schlafengehen drei positive Dinge aufzuschreiben, die ihnen an diesem Tag passiert sind – unabhängig von ihrer Größe. Das kann eine gelungene Besprechung, ein freundliches Gespräch oder einfach der Genuss eines Moments der Ruhe sein. Entscheidend ist, dass sie sich dann auch fragen: „Wie habe ich dazu beigetragen?“ Diese Reflexion hilft den Klient*innen, ihre eigene Rolle im Erleben positiver Momente zu erkennen, und stärkt langfristig das Gefühl der Selbstwirksamkeit.

Die Positive Psychologie bietet uns als Lebens- und Sozialberater*innen eine wertvolle Grundlage, um Klient*innen zu mehr Lebensfreude und Erfüllung zu verhelfen. Mit dem PERMA-Modell von Martin Seligman haben wir ein praktisches Werkzeug, das uns hilft, den Fokus von der Problemorientierung hin zu den Stärken und Ressourcen unserer Klient*innen zu verschieben.

2. SÄULE - ENGAGEMENT: NUTZE DEINE STÄRKEN UND FINDE DEN FLOW!

WORUM GEHT'S?

Die zweite Säule des PERMA-Modells handelt von Engagement. Wenn wir uns in eine Tätigkeit vertiefen und ganz in ihr aufgehen, erleben wir Flow – einen Zustand völliger Konzentration und innerer Zufriedenheit. Flow-Momente sind nicht nur angenehm, sie fördern auch unsere Selbstwirksamkeit und unser Wohlbefinden. Ziel im Coaching ist es, Klient*innen zu unterstützen, ihre persönlichen Stärken zu erkennen und bewusst einzusetzen, um mehr Flow-Momente zu erleben.

COACHINGBEISPIEL

Ein Klient, Max, kam zu mir, weil er das Gefühl hatte, in seiner Arbeit festzustecken. Er empfand seine Aufgaben als eintönig und wenig erfüllend. Gemeinsam erarbeiteten wir seine Stärken. Eine seiner Signaturstärken war „Kreativität“, die er im beruflichen Umfeld kaum nutzen konnte. Ich ermutigte ihn, nach Möglichkeiten zu suchen, diese Stärke bewusst in seine täglichen Aufgaben zu integrieren. Bald begann Max, kreativere Lösungen für Herausforderungen zu entwickeln, und schlug seinem Team neue Ideen vor. Es dauerte nicht lange, bis er wieder mehr Freude und Erfüllung in seiner Arbeit fand.

PRAKTISCHE ÜBUNG FÜR DEN COACHINGALLTAG

Stärken auf neue Art einsetzen: Lade deine Klient*innen ein, ihre drei wichtigsten Stärken zu identifizieren. Eine Möglichkeit hierfür ist der VIA-Charakterstärken-Test (kostenlos auf <https://www.viacharacter.org/>). Dann sollen sie sich überlegen, wie sie diese Stärken in

den kommenden Tagen in unterschiedlichen Lebensbereichen einsetzen können. Beispielsweise kann eine Klientin, die eine starke Teamfähigkeit hat, diese nicht nur im Beruf, sondern auch im Privatleben nutzen, um Konflikte zu lösen. Am Ende der Woche können sie reflektieren, wie sich der Einsatz ihrer Stärken auf ihr Wohlbefinden und ihre Energie ausgewirkt hat.

3. SÄULE - BEZIEHUNGEN: FÜHRE GELINGENDE VERBINDUNGEN!

WORUM GEHT'S?

Gute zwischenmenschliche Beziehungen sind für unser Wohlbefinden von zentraler Bedeutung. Sie geben uns Geborgenheit, Wärme und emotionale Unterstützung. Ohne gesunde Verbindungen fühlen wir uns oft einsam und isoliert. Ziel im Coaching ist es, Klient*innen zu helfen, ihre Beziehungen aktiv zu pflegen und zu gestalten, um mehr emotionales Wohlbefinden zu erleben.

COACHINGBEISPIEL

Eine meiner Klientinnen, Anna, hatte das Gefühl, dass ihre Freundschaften oberflächlich geworden waren und sie sich zunehmend isoliert fühlte. Im Coaching erarbeiteten wir, dass sie sich oft aus Angst, ihre Bedürfnisse zu zeigen, zurückzog. Gemeinsam entwickelten wir Strategien, wie sie authentisch und offen auf ihre Freundinnen zugehen kann. Anna lernte, klarer zu kommunizieren und sich verletzlich zu zeigen. Diese Veränderung half ihr, tiefere und vertrauensvollere Beziehungen aufzubauen, was ihr ein stärkeres Gefühl der Verbundenheit brachte.

PRAKTISCHE ÜBUNG FÜR DEN COACHINGALLTAG

Aktives Zuhören und positive Resonanz: Diese Übung hilft Klient*innen, ihre Beziehungen zu stärken. Sie sollen sich in den kommenden Tagen bewusst darauf konzentrieren, in Gesprächen aktives Zuhören zu praktizieren – das heißt, voll präsent zu sein, Interesse zu zeigen und Nachfragen zu stellen. Zusätzlich sollen sie auf positive Ereignisse ihrer Gesprächspartner*innen begeistert reagieren. In der nächsten Coachingsitzung reflektiert die Klientin bzw. der Klient, wie sich diese Veränderungen auf ihre bzw. seine Beziehungen ausgewirkt haben.

4. SÄULE - SINN: GIB DEINEM LEBEN BEDEUTUNG!

WORUM GEHT'S?

Sinnerleben ist ein zentraler Bestandteil unseres Wohlbefindens. Für viele Menschen ist das Streben nach Sinn tief verwurzelt und wenn sie den Sinn in ihrem Tun erkennen, fühlen sie sich erfüllt. Im Coaching unter-

stützen wir Klient*innen dabei, ihre Werte zu klären und danach zu handeln. Es ist nicht immer ein großer, weltverändernder Sinn, der Erfüllung bringt – oft finden wir ihn in den kleinen alltäglichen Momenten.

COACHINGBEISPIEL

Moritz, ein Klient von mir, fühlte sich lange unzufrieden, weil er glaubte, keinen „großen Beitrag“ zu leisten. Er war überzeugt, dass Sinn nur in weltbewegenden Projekten zu finden sei. Im Coaching erarbeiteten wir gemeinsam, dass der Sinn auch in kleinen, aber bedeutenden Handlungen liegt – etwa darin, für seine Familie da zu sein. Diese Erkenntnis half ihm, sein Leben in einem neuen Licht zu sehen und mehr Zufriedenheit zu empfinden.

PRAKTISCHE ÜBUNG FÜR DEN COACHINGALLTAG

Werte und Sinn reflektieren: Lade deine Klient*innen ein, ihre wichtigsten Werte schriftlich festzuhalten und zu reflektieren, inwieweit ihr Alltag diesen Werten entspricht. Die Frage „Was ist mir wirklich wichtig und wie lebe ich das?“ kann helfen, Klarheit zu gewinnen. Gemeinsam wird dann im Coaching erarbeitet, wie diese Werte noch stärker in den Alltag integriert werden können, um mehr Sinn zu erleben.

5. SÄULE - ZIELE UND ERFÜLLUNG: VERFOLGE DEINE PERSÖNLICHEN ZIELE!

WORUM GEHT'S?

Ziele geben unserem Leben Struktur und Sinn. Sie helfen uns, unseren Fokus zu bewahren und unsere Energie auf das Wesentliche zu lenken. Es ist jedoch wichtig, dass diese Ziele im Einklang mit den eigenen Werten stehen und nicht nur externen Erwartungen entsprechen. Ziel im Coaching ist es, Klient*innen zu unterstützen, intrinsisch motivierte Ziele zu setzen und zu verfolgen, die ihnen langfristig Erfüllung bringen.

COACHINGBEISPIEL

Lisa, eine meiner Klientinnen, hatte viele kleine Ziele erreicht, fühlte sich jedoch leer. Im Coaching fanden wir heraus, dass ihre Ziele extrinsisch motiviert waren – sie strebte Anerkennung von außen an, ohne ihre eigenen Werte zu berücksichtigen. Gemeinsam identifizierten wir ihre Leidenschaft für Nachhaltigkeit und sie setzte sich das Ziel, ein umweltbewusstes Projekt in ihrem Stadtteil zu initiieren. Das gab ihr neue Motivation und ein Gefühl von Erfüllung.

PRAKTISCHE ÜBUNG FÜR DEN COACHINGALLTAG

Ziele reflektieren und anpassen: Lade deine Klient*innen dazu ein, ihre aktuellen Ziele zu überprüfen und

zu reflektieren, ob diese wirklich im Einklang mit ihren Werten stehen. Gemeinsam könnt ihr herausarbeiten, welche Ziele langfristig erfüllend sind und welche eher Druck erzeugen. Diese Übung hilft, klarere und erfüllendere Ziele zu verfolgen.

Die Positive Psychologie bietet uns als Lebens- und Sozialberater*innen eine wertvolle Grundlage, um Klient*innen zu mehr Lebensfreude und Erfüllung zu verhelfen. Mit dem PERMA-Modell von Martin Seligman haben wir ein praktisches Werkzeug, das uns hilft, den Fokus von der Problemorientierung hin zu den Stärken und Ressourcen unserer Klient*innen zu verschieben. Indem wir sie unterstützen, positive Emotionen zu kultivieren, ihre Stärken einzusetzen, Beziehungen zu pflegen, Sinn zu finden und Ziele zu verfolgen, fördern wir nachhaltig ihr Wohlbefinden.

In meinem Buch „Glückskompetenz – in 5 Schritten zu mehr Lebensfreude und Zufriedenheit“ habe ich viele weitere Übungen aus der Positiven Psychologie zusammengestellt, die sich leicht in den Coachingalltag integrieren lassen. Es ist mir ein Herzensanliegen, dieses Wissen mit euch, meinen LSB-Kolleg*innen, zu teilen, damit wir gemeinsam daran arbeiten können, dass unsere Klient*innen ihr volles Potenzial entfalten.

Zum Abschluss möchte ich euch noch ein Zitat von Mark Twain mitgeben: „Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.“ Es ist oft die kleine Veränderung im Denken, die große Wirkung zeigt – für unsere KlientInnen genauso wie für uns selbst. Viel Freude beim Umsetzen und Ausprobieren!



* **KATHARINA MÜHL**, geb. 1987 in Wien, ist psychosoziale Beraterin und Glückstrainerin. Aufgrund einer Autoimmunerkrankung, die zum Verlust all ihrer Haare führte, begann sie sich intensiv mit der Positiven Psychologie auseinanderzusetzen. Heute teilt sie ihr erlangtes Wissen in Workshops für Schulen und Unternehmen und begleitet Menschen in Einzelcoachings, www.glueckskompetenz.at

COACHING TO GO

„Public Life Coaching“: Der gemeinnützige Verein WIDEG hat eine innovative Idee ins Leben gerufen und bringt damit Beratung auf die Straße.

VON ALEXANDRA UND MARTIN SCHOPPELT *



Als Auftakt machten sich die engagierten Coaches im Sommer in einem Camper auf den Weg, um in Einkaufszentren, Parks und auf Veranstaltungen Public Life Coaching und im Speziellen Speed-Coaching anzubieten. Unterstützt wurden sie dabei von regionalen Coaches. Die Idee ist so einfach wie genial – Lebensberatung direkt dort, wo die Menschen sich aufhalten, niederschwellig, unkompliziert und kostenlos.

Doch was steckt genau hinter diesem Projekt und was kann man sich unter Public Life Coaching vorstellen? Der Verein WIDEG wurde von Alexandra und Martin Schoppelt gegründet und die Idee entstand schon während der Ausbildungszeit. Inspiriert von Jakob Moreno, dem Begründer des Psychodramas, der in Parks mit Menschen arbeitete, entstand das Konzept dazu. Seit 2019 werden Speed-Coachings durchgeführt, nach einer pandemiebedingten Pause feierte das Projekt 2024 sein Comeback.

SPEED-COACHING – SCHNELLE BERATUNG, GROSSE WIRKUNG

Speed-Coaching ist ein schnelles und gezieltes Beratungsformat, das vergleichbar mit Speed-Dating ist. Hier geht es jedoch nicht um die Suche nach einem Partner, sondern um kurze, prägnante Lebensberatung.

Einkaufszentren als Standort für Speed-Coaching zu wählen, ist eine bewusste Entscheidung des Vereins. Diese Orte sind der Inbegriff von Dynamik und Bewegung, wo Menschen aller Altersgruppen und aus verschiedenen sozialen Schichten zusammenkommen.

Im öffentlichen Raum werden acht bis zehn Sessel gegenüber aufgestellt und Passanten können spontan Platz nehmen. Auf der einen Seite sitzen die Coaches, auf der anderen die Ratsuchenden. Innerhalb von 8 bis 10 Minuten werden konkrete Anliegen besprochen. Ein akustisches Signal zeigt den Wechsel an und die Teilnehmer rücken zum nächsten Coach weiter. In kurzer Zeit bekommen sie so mehrere Perspektiven auf ihr Thema und nehmen wertvolle Impulse mit. Die Besucher können anonym, niederschwellig und kostenlos Platz nehmen und ihre Anliegen besprechen

EINKAUFSZENTREN ALS NEUE ORTE DER BERATUNG

Einkaufszentren als Standort für Speed-Coaching zu wählen, ist eine bewusste Entscheidung des Vereins. Diese Orte sind der Inbegriff von Dynamik und Bewegung, wo Menschen aller Altersgruppen und aus verschiedenen sozialen Schichten zusammenkommen. Genau hier sieht der Verein eine Chance, die Beratung zu den Menschen zu bringen, anstatt darauf zu warten, dass sie sich selbst auf den Weg machen. Durch die zentrale Lage und die hohe Besucherfrequenz können viele Menschen erreicht werden, die sonst vielleicht nie mit Coaching in Berührung gekommen wären und den Weg in die klassischen Beratungsräume nicht gefunden hätten.

POSITIVES FEEDBACK VON PASSANTEN UND TEILNEHMERN

Die Resonanz auf die ersten Coaching-Sessions in den Einkaufszentren ist durchweg positiv. Viele Menschen, die zufällig vorbeikommen, sind neugierig und lassen sich spontan auf ein Gespräch ein. Einige Teilnehmer berichten, dass sie durch das kurze Coaching wertvolle Denkanstöße erhalten haben, die ihnen helfen, ein aktuelles Thema aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Andere loben die Unverbindlichkeit und den unkomplizierten Zugang zur Beratung.



Ein Teilnehmer fasst es treffend zusammen: „Ich hätte nie gedacht, dass einige kurze Gespräche so viel bewirken können. Ich habe jetzt einen klareren Blick auf meine Situation und fühle mich motiviert, die nächsten Schritte anzugehen.“ Ein Paar hat danach auch um einen Beratungstermin bei einem Coach angefragt. Diese Reaktionen zeigen, dass Speed-Coaching ein großes Potenzial hat, das weit über die kurzen Sessions hinausgeht. Eine Person äußerte Bedenken hinsichtlich der Diskretion, doch insgesamt fanden die Teilnehmer das offene Format angenehm und wenig störend.

WARUM PUBLIC LIFE COACHING FUNKTIONIERT

Der große Vorteil des Public Life Coachings in öffentlichen Räumen wie Einkaufszentren liegt in seiner Flexibilität und Niederschwelligkeit. Passanten können spontan entscheiden, ob sie ein Gespräch führen möchten, ohne vorher einen Termin ausmachen zu müssen. Die ungezwungene Umgebung senkt die Hemmschwelle, sich auf das Coaching einzulassen, und das unmittelbare Feedback motiviert zur Veränderung. Auch die begrenzte Dauer der Sessions sorgt dafür, dass die Beratung direkt auf den Punkt kommt und konkrete, umsetzbare Impulse vermittelt. Ein weiterer Vorteil ist, dass es dort im Sommer kühl und im Winter warm ist.

Fotos: Alexandra Stahlleder, beigestellt

ZIELE UND IDEEN DES VEREINS

Wir wollen die Lebensberatung sichtbar und bekannt machen, die Lebensberater und Lebensberaterinnen überregional vernetzen und neue, mutige und unkonventionelle Wege in der Beratung gehen. Mit unseren Veranstaltungen bieten wir auch je nach Verfügbarkeit die Möglichkeit, die Mitarbeit als Praktikum für LSB in Ausbildung und Supervision zu absolvieren. Speed-Coaching ist als Ergänzung zur klassischen Lebensberatung konzipiert und nicht als Konkurrenz. Es dient als erste, niederschwellige Begegnung mit dem Coaching und soll den Menschen zeigen, dass Beratung keine Hürde sein muss, sondern jederzeit und überall möglich ist. Als Beispiel könnten wir uns gut vorstellen, im Winter in Seilbahnen jede 15. Gondel als Beratungs-ort auszuschildern. Die Gäste können sich so am Weg nach oben bewusst auf ein Speed-Coaching einlassen.

ZUKUNFTSPERSPEKTIVEN: AUF EXPANSIONSKURS MIT DER IDEE

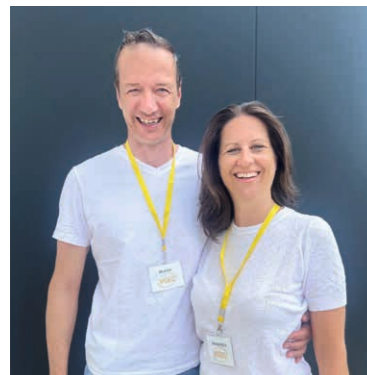
Die bisherigen Speed-Coaching-Events waren ein voller Erfolg. Besonders in den ländlichen Regionen, wo oft weniger klassische Beratung angeboten wird, passte sich das Format flexibel an. Statt vieler Sessel wurden dort kleine Beratungsinseln geschaffen, teils mit Stehpulten, da sich einige Menschen wohler fühlten, im Stehen zu sprechen. Auch in Zukunft plant der Verein WIDEG, das Projekt weiter auszubauen. Langfristig sollen feste Standorte in Einkaufszentren etabliert und das Speed-Coaching auf Veranstaltungen wie Yogafestivals oder Gesundheitsmessen ausgeweitet werden. Ziel ist es, das Public Life Coaching zu einem alltäglichen und zugänglichen Angebot zu machen, das spontan und unkompliziert genutzt werden kann. Der Verein setzt darauf, das Bewusstsein dafür zu stärken, dass es völlig in Ordnung ist, sich Unterstützung zu holen. Ein kurzer Impuls kann oft bereits den entscheidenden Anstoß für positive Veränderungen geben. Die Unterstützung von Einkaufszentren, Veranstaltern und natürlich von

Lebensberatern und Lebensberaterinnen nehmen wir gerne an.

EIN FAZIT: LEBENSHILFE, DIE BEWEGT

Der Verein bringt Coaching auf die Straße und zeigt, dass Unterstützung flexibel, schnell und unkompliziert möglich ist. Die sommerliche Tour mit dem Camper hat gezeigt, dass Lebensberatung nicht nur in Beratungsräumen stattfinden muss. Durch die offene und alltagsnahe Gestaltung des Angebots erreicht der Verein Menschen, die sonst vielleicht keinen Zugang zu Beratung gefunden hätten. Es gehört natürlich eine Portion Mut auf beiden Seiten dazu, um sich im öffentlichen Raum zu fremden Menschen zu setzen und mit Ihnen über ihre Lebensinhalte zu reden.

Mit ihrer Mission, Menschen dort zu erreichen, wo sie gerade sind, bringt WIDEG eine neue Dynamik in die Beratungslandschaft und zeigt, dass selbst kurze Momente des Austauschs eine große Wirkung entfalten können.



* **MAG. ALEXANDRA SCHOPPELT**, psychosoziale Beraterin, Leiterin einer Musikschule, Musikpädagogin, Musikerin, Supervisorin.

MARTIN SCHOPPELT, MSc, psychosozialer Berater, Supervisor, Lehrgangsvortragender an einer Akademie für Lebensberatung. Gründung von „WIDEG Verein zur Förderung der psychosozialen Gesundheit“, www.widereg.eu

Polyamorie
**UND OFFENE BEZIEHUNGEN -
 RELEVANZ IN DER LEBENS- UND
 SOZIALBERATUNG**

Beziehungsmodelle abseits der Monogamie sind längst keine Randerscheinungen mehr und gewinnen zunehmend an Sichtbarkeit und Bedeutung in unserer Gesellschaft. Damit einhergehend steigt auch die Nachfrage nach professioneller Unterstützung bei der Bewältigung dieser oft spezifischen Herausforderungen und Ambivalenzen. Als Berater*innen gilt es, neue Herangehensweisen sowie Begrifflichkeiten und Konstellationen zu verstehen, urteilsfrei zu begleiten und gleichzeitig mit den damit verbundenen Spannungen und Konflikten umzugehen.

VON ELISABETH RIEDER *

Zuerst eine begriffliche Klärung: Der Überbegriff der ethischen Nicht-Monogamie umfasst verschiedene Beziehungsformen, bei denen mehr als zwei Menschen in einvernehmlichen Beziehungen zueinanderstehen. Dies können emotionale, romantische und/oder sexuelle Verbindungen sein. Die Formen der ethischen Nicht-Monogamie leben von den Grundwerten der Transparenz, Offenheit, Ehrlichkeit sowie der Zustimmung und dem Einverständnis aller beteiligten Personen. Dies ist klar von einer Affäre außerhalb der eigenen Beziehung zu unterscheiden, bei der nicht alle Beteiligten Bescheid wissen.

Der Begriff der Polyamorie setzt sich aus dem Wort „poly“ (= viele; griechisch) sowie „amor“ (= Liebe; lateinisch) zusammen und bezeichnet die Praxis, mehrere Liebesbeziehungen gleichzeitig zu führen, wobei, wie soeben genannt, jede*r voneinander weiß und auch einverstanden ist. Polyamorie erweitert das Spektrum menschlicher Beziehungsmöglichkeiten um eine Dimension, nämlich das Bestreben mehr als eine emotional tiefgreifende Bindung zu führen.

Bei offenen Beziehungen gibt es oft eine zentrale Partnerschaft („Hauptbeziehung“), die jedoch sexuelle Kontakte außerhalb dieser Beziehung zulässt. Ein spannender Ansatz ist die Beziehungsanarchie: Hier werden

Verbindungen völlig frei von gesellschaftlichen Schablonen und Rollenbildern gestaltet. Der Vollständigkeit halber: Polygamie – also mehrfache Ehen – ist davon zu unterscheiden. Sie ist meist religiös oder kulturell begründet und folgt anderen Prinzipien.

KONFLIKTPOTENZIALE UND AMBIVALENZEN

Offene Beziehungsmodelle fordern nicht nur die Beteiligten selbst heraus, sondern auch das Umfeld wie Freundeskreis, Arbeitsumfeld sowie Familienstrukturen. Die häufigsten Themen sind Eifersucht, aber auch Unsicherheiten in Bezug auf emotionale Nähe und Bedürfnisse nach klaren Grenzen.

Diese Dynamiken führen zu Konflikten, die nicht selten auf tief verwurzelten monogamen Prägungen und gesellschaftlichen Normen basieren. Dies kann unter anderem zu Ambivalenzen führen, die meine Klient*innen so beschreiben: „Wie kann ich die Bedürfnisse aller Beteiligten gleichberechtigt berücksichtigen? Es fühlt sich an, als wäre ich zwischen dem Wunsch nach mehreren gleichwertigen Beziehungen (sogenannte nicht hierarchische Beziehungen) und dem Druck, allen Partner*innen gerecht zu werden, zerrissen.“

MEHR ALS ZWEI – HERAUSFORDERUNGEN IN DER BERATUNG

Die Arbeit mit polyamoren oder offenen Paaren ver-

langt andere Schwerpunkte und hat komplexere Dynamiken als die Arbeit mit monogamen Paaren. Es gibt zusätzliche Ebenen der Kommunikation, unterschiedliche Erwartungshaltungen und komplexeres Bedürfnismanagement. Gerade diese Komplexität birgt Potenzial für Missverständnisse, Eifersucht und Konflikte, die in der Beratung angesprochen und bearbeitet werden müssen.

Die bereits bestehende Zweierbeziehung wird nach der Öffnung nicht mehr die gleiche sein, das heißt, es benötigt auch ein Stück weit ein Neubewerten der Beziehungsprioritäten. Zeitmanagement und Aufmerksamkeit zu teilen, eigene Unsicherheiten und Eifersucht sind nur einige von vielen Beispielen, die im Öffnungsprozess auftauchen. Auch für der Begriff der Treue, der oft mit sexueller Exklusivität gleichgesetzt wird, bedarf einer Diskussion.

Hier ein kleiner Auszug der Herausforderungen, mit denen Paare oft zu mir kommen:

- » Wie gehe ich mit Gefühlen für eine Person außerhalb meiner monogamen Beziehung um? Nicht selten stellt sich nach einem Beratungsprozess heraus, dass es sich für diese Person „ausgeht“, zwei Menschen zu lieben, und dennoch kommen Werte und Moral Konflikte zum Vorschein, denn: „Wie kann ich denn in einer glücklichen monogamen Beziehung leben und trotzdem starke Gefühle für jemand Weiteren haben?“
- » Wie komme ich damit klar, wenn mein*e Partner*in nach einem Sexdate nach Hause kommt und ich mich ekle?
- » Was tun, wenn ein Regelbruch passiert wie beispielsweise der Verzicht auf Verhütung mit weiteren Partner*innen?

URTEILSFREIE BERATUNG UND EIGENE HALTUNG

Mit den oben genannten und ähnlichen Fragen möchte ich anregen, sich theoretisch tiefgehend mit diesen Themen auseinanderzusetzen und nützliche Ansätze und Tools für die Beratung zu entwickeln. Gleichzeitig stellt sich die Frage, wie Berater*innen diese Dynamiken begleiten können, ohne dabei in (eigene) traditionelle Denkmuster zu verfallen. Der Reflexionsprozess der eigenen Prägung ist dabei essenziell. Welches Bild habe ich von Beziehungen, wie bin ich selbst aufgewachsen, was habe ich von den Beziehungen meiner Eltern oder Bezugspersonen mitgenommen? Wo sind meine eigenen Glaubenssätze oder mögliche Wertekonflikte versteckt? Wie können wir sicherstellen, dass unsere eigene Haltung nicht in

die Beratung einfließt und normative Vorstellungen über „richtige“ Beziehungen keine Rolle spielen?

Eine wertfreie Begleitung, die auch andere Beziehungskonstellationen als legitim anerkennt, ist nicht nur eine fachliche Anforderung, sondern auch eine ethische Verantwortung. Aus meiner Beratungserfahrung möchte ich an dieser Stelle eine tiefe Auseinandersetzung mit sich selbst anregen, wenn ich mich als Berater*in entscheide, Formen der ethischen Nicht-Monogamie zu begleiten.

PERSÖNLICHE REFLEXION ALS BEZIEHUNGSBERATERIN

Meine Beobachtung ist, dass oftmals eher eine Wissensberatung bzw. nützliche „Tipps & Tricks“ gewünscht werden als klassische psychosoziale Beratung. In meinen Gruppencoachings und Poly-Speed-Dating-Events wird mir die Wichtigkeit der Auseinandersetzung mit dem Thema jedes Mal vor Augen geführt und zeigt mir deutlich, wie sehr sich Menschen nach emotional tiefgehenden Beziehungen sehnen und gleichzeitig mit Wertekonflikten und einem Potpourri an verschiedenen Gefühlen kämpfen und nach Anlaufstellen suchen.

Ich empfinde meine Beratungsarbeit als sehr erfüllend und leiste mittlerweile in der Beratung, aber auch im Austausch mit Kolleg*innen sehr viel Aufklärungsarbeit. Dabei ermutige ich Berater*innen, die eigenen Vorannahmen immer wieder zu hinterfragen. Was für meine Klient*innen in der Reflexion der Beratungseinheit am wichtigsten ist? Einen urteilsfreien Raum zu haben, um über Gestaltungsmöglichkeiten offenerer Lebens- und Liebesmodelle frei sprechen zu können.



* **ELISABETH RIEDER**, dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Sexualberaterin und Supervisorin in Wien. Sie begleitet Einzelpersonen und Paare zu Klarheit und neuen Perspektiven in emotionalen und sexuellen Fragestellungen und unterstützt alle Beziehungsformen. Weiters hält sie Vorträge und hat diverse Events für die polyamore Community geschaffen. www.elisabethrieder.life

Foto: Sabine Klimpt

ANATOMIE NEU ERLEBEN



Renderings: Gröbner / www.anatomy-lab.com

Wie wäre es, wenn wir Anatomie nicht nur lernen, sondern tatsächlich erleben könnten? Mit moderner 3D-Animation wird das Unsichtbare sichtbar – und die Bewegungen des menschlichen Körpers greifbar. In meiner Arbeit als Masseur und sportwissenschaftlicher Berater verfolge ich genau diesen Ansatz, um die Anatomie lebendig zu machen und ein tieferes Verständnis für Bewegung und Funktion zu schaffen.

VON ALEXANDER GRÖBNER *

Meine Leidenschaft für Videoproduktion und Technologie führte mich zur 3D-Animation. Die Möglichkeiten, die moderne Technik bietet, und das, was ich von zu Hause aus erschaffen konnte, waren überwältigend. Als die Pandemie meine Arbeit zum Stillstand brachte, fand ich plötzlich die Zeit, mich vollständig in die 3D-Animation zu vertiefen. So entstand die Chance, mein Wissen über den menschlichen Körper mit modernster Technologie zu verbinden.

Dabei wurde mir klar, dass das Studium des menschlichen Organismus nach wie vor oft von statischen Bildern und veralteten Methoden geprägt ist. Trotz technologischer Fortschritte bewegte sich oft nur die Kamera um ein Objekt, während der Körper selbst stillstand. Diese Erkenntnis motivierte mich dazu, die Anatomie anders darzustellen – mit einem klaren Fokus auf Bewegung. Schließlich sind Menschen von Natur aus für Bewegung geschaffen, und unser Verständnis sollte das widerspiegeln.

ENTWICKLUNG DES MODELLS

Der Ausgangspunkt für die Arbeit war der Kauf eines 3D-Skeletts aus dem Internet. Um das Skelett zum Leben zu erwecken, musste es „geriggt“ werden – ein digitaler Prozess, der die Bewegung des Skeletts ermöglicht. Der nächste große Schritt war die Modellierung der Muskeln, was eine besondere Herausforderung darstellte. Mithilfe von 3D-Software, anatomischen Abbildungen und der Körperwelten-Ausstellung gelang es, die Muskeln präzise zu modellieren. Noch schwieriger war es jedoch, die Muskelbewegungen in allen Dimensionen korrekt abzubilden.

Während dieser Phase wurde klar, dass dieses Projekt nie wirklich „abgeschlossen“ sein würde. Es entwickelt sich ständig weiter, da immer neue Erkenntnisse über den menschlichen Organismus und technologische Fortschritte hinzukommen. Es ist ein fortlaufender Prozess, der immer wieder neue Möglichkeiten zur Verbesserung bietet.

Viele meiner Klient*innen kommen zu mir, weil sie ein besseres Verständnis ihrer Anatomie und Bewegungen erlangen möchten. Ein Beispiel ist die Erklärung von Muskelverkürzungen, die oft zu Fehlhaltungen oder Beschwerden führen. Mithilfe der digitalen Animation wird sichtbar, wie die Muskeln arbeiten und welche gezielten Übungen helfen können, diese Probleme zu beheben.

PRAKTISCHE ANWENDUNGEN UND EINFLUSS

Die digitale Darstellung des Körpers hat sich zu einem wertvollen Werkzeug in verschiedenen Bereichen entwickelt. Sie wird in meiner Praxis eingesetzt, um Klient*innen anschaulich zu zeigen, welche Muskelgruppen oder Gelenke für ihre Beschwerden verantwortlich sind. Selbst erfahrene Athleten, die ihren Körper gut kennen, haben oft nur ein oberflächliches Verständnis der zugrunde liegenden Prozesse. Hier schafft das Modell Klarheit, indem es zeigt, wie der menschliche Körper in Bewegung arbeitet.

Auch Menschen ohne sportwissenschaftliche oder medizinische Ausbildung profitieren von der klaren Visualisierung. Viele meiner Klient*innen kommen zu mir, weil sie ein besseres Verständnis ihrer Anatomie und Bewegungen erlangen möchten. Ein Beispiel ist die Erklärung von Muskelverkürzungen, die oft zu Fehlhaltungen oder Beschwerden führen. Mithilfe der digitalen Animation wird sichtbar, wie die Muskeln arbeiten und welche gezielten Übungen helfen können, diese Probleme zu beheben.

3D

Durch das Teilen der Animationen in sozialen Medien erreiche ich zudem ein internationales Publikum. Menschen aus verschiedenen Bereichen, von Trainern bis hin zu Wissenschaftlern, nutzen diese Darstellungen, um ein tieferes Verständnis des Körpers zu erlangen. Das positive Feedback zeigt, wie wertvoll visuelle Hilfsmittel sind, um komplexe Zusammenhänge zu erklären.

Verbreitung findet mein 3D-Projekt hauptsächlich über den Verkauf von Animationen und 3D-Renderings an verschiedene Unternehmen aus dem Sport-, Fitness- und medizinischen Bereich. Diese maßgeschneiderten Visualisierungen helfen Fachleuten dabei, komplexe anatomische Zusammenhänge verständlich zu vermitteln und werden zudem genutzt, um Produkte oder Dienstleistungen zu bewerben. So greifen beispielsweise Physiotherapeuten, Personal Trainer und Sportgerätehersteller auf meine Animationen zurück, um ihren Kunden präzise und anschauliche Inhalte zu bieten.

HERAUSFORDERUNGEN UND ZUKÜNFTIGE ENTWICKLUNGEN

Obwohl die 3D-Darstellungen bereits beeindruckende Möglichkeiten bieten, bleiben einige Herausforderungen bestehen. Derzeit gibt es nur eine männliche Version des Modells, da die Entwicklung extrem zeitaufwendig ist. Langfristig ist geplant, auch ein weibliches Modell zu entwickeln, um die unterschiedlichen anatomischen Bedürfnisse zu berücksichtigen.

Ein weiterer Punkt ist die Herausforderung, das Modell an die individuellen anatomischen Unterschiede verschiedener Menschen anzupassen. Jeder Organismus ist einzigartig, und diese Unterschiede müssen in

Obwohl die 3D-Darstellungen bereits beeindruckende Möglichkeiten bieten, bleiben einige Herausforderungen bestehen. Derzeit gibt es nur eine männliche Version des Modells, da die Entwicklung extrem zeitaufwendig ist. Langfristig ist geplant, auch ein weibliches Modell zu entwickeln, um die unterschiedlichen anatomischen Bedürfnisse zu berücksichtigen.

Derzeit besteht das Modell aus etwa 560.000 geometrischen Punkten (Punkten im 3D-Raum). Jeder einzelne Punkt kann in allen drei Dimensionen bearbeitet werden.

zukünftigen Versionen berücksichtigt werden, um noch präzisere Analysen von Bewegungsabläufen zu ermöglichen.

Die Möglichkeit, mit einem Motion-Capture-Anzug reale Bewegungen direkt in die 3D-Darstellung zu übertragen, würde den Nutzen enorm erweitern. Aktuell müssen Bewegungen vorab programmiert werden, was den Echtzeitnutzen einschränkt. Die Integration von Motion-Capture-Technologie in den Profisport und die Sportwissenschaft ist ein Ziel für die Zukunft, um Bewegungsanalysen noch effektiver zu gestalten.

ZUKUNFTSAUSSICHTEN

Die Zukunft dieser digitalen Körperdarstellungen ist vielversprechend. Mit fortschreitender Technologie könnten sie in Echtzeit zur Bewegungsanalyse im Sport oder in der Physiotherapie eingesetzt werden. Athleten könnten ihre Bewegungsabläufe optimieren, Verletzungen vermeiden und gezielter trainieren. Gleichzeitig könnten Trainer*innen und Therapeut*innen die Darstellungen nutzen, um individuelle Bewegungsmuster zu korrigieren oder Trainingsprogramme zu erstellen.

Auch im Bildungswesen wird diese Technologie immer relevanter. Studierende könnten die Bewegungen des menschlichen Körpers in Echtzeit sehen und verstehen, anstatt nur statische Bilder zu betrachten. Darüber hinaus könnte die visuelle Darstellung in der Gesundheitsvorsorge eingesetzt werden, um Patient*innen zu helfen, ihre körperlichen Prozesse besser zu verstehen und gezielte Maßnahmen zur Verbesserung ihrer Gesundheit zu ergreifen.

Die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt – und es gibt viele spannende Entwicklungen auf diesem Gebiet. Ich freue mich darauf zu sehen, was andere in diesem Bereich schaffen und wie diese Technologien die Art und Weise, wie wir den menschlichen Körper verstehen, weiter revolutionieren werden. Wir stehen erst am Anfang einer neuen Ära, in der die Anatomie lebendig wird und uns neue Wege eröffnet, den Körper zu verstehen.



* **ALEXANDER GRÖBNER**, geboren 1979, ist seit den frühen 2000er-Jahren als Gewerblicher Masseur tätig und erweiterte später seine Arbeit als Sportwissenschaftlicher Berater. Ergänzt durch seine Ausbildungen in Tanz, Yoga und Cranio-Sacral-Biodynamik bietet er ein tiefes Verständnis für den menschlichen Körper und dessen Bewegungsabläufe. Seit etwa fünf Jahren widmet er sich der 3D-Animation, um anatomische Vorgänge und Bewegungen visuell darzustellen, insbesondere für Athleten und medizinische Fachkräfte.

www.anatomy-lab.com,

www.youtube.com/@AnatomyLab





LEBENS- UND SOZIALBERATUNG FÜR SIEGERTYPEN

Wo Spitzenleistungen erbracht werden, sorgen im Vor- und Umfeld von Wettbewerben häufig Lebens- und Sozialberater*innen – psychosoziale ebenso wie sportwissenschaftliche und Ernährungsberater*innen – für optimale mentale und körperliche Voraussetzungen. So auch bei den WorldSkills, den internationalen Berufsweltmeisterschaften, 2024 im französischen Lyon.

Wie schon bei zahlreichen vorangegangenen Berufswettbewerben bürgten die Lebens- und Sozialberater Manfred Simonitsch (psychosozialer und sportwissenschaftlicher Berater, Oberösterreich) und Heimo Traninger (sportwissenschaftlicher Berater, Steiermark) auch in Lyon wieder für mentalen und physischen Support im Vorfeld der Wettbewerbe bzw. bei den Wettkämpfen selbst. Mit großem Erfolg: In der Medaillenbilanz belegte Österreich der beachtlichen sechsten Rang. Die Teilnehmer*innen durften sich über drei Gold-, eine Silber-, drei Bronzemedailles sowie zahlreiche weitere Spitzenleistungen (22 Medallions of Excellence konnten zusätzlich zu Edelmetall errungen werden) freuen – Spitzenleistungen, an denen auch die perfekte Betreuung durch die beiden Lebens- und Sozialberater bedeutenden Anteil hatte.



Seit 2016 ist der oberösterreichische Lebens- und Sozialberater Manfred Simonitsch eine wesentliche Stütze, wenn es für die Fachkräfte bei Berufsweltmeisterschaften um Medaillen und Spitzenränge geht.

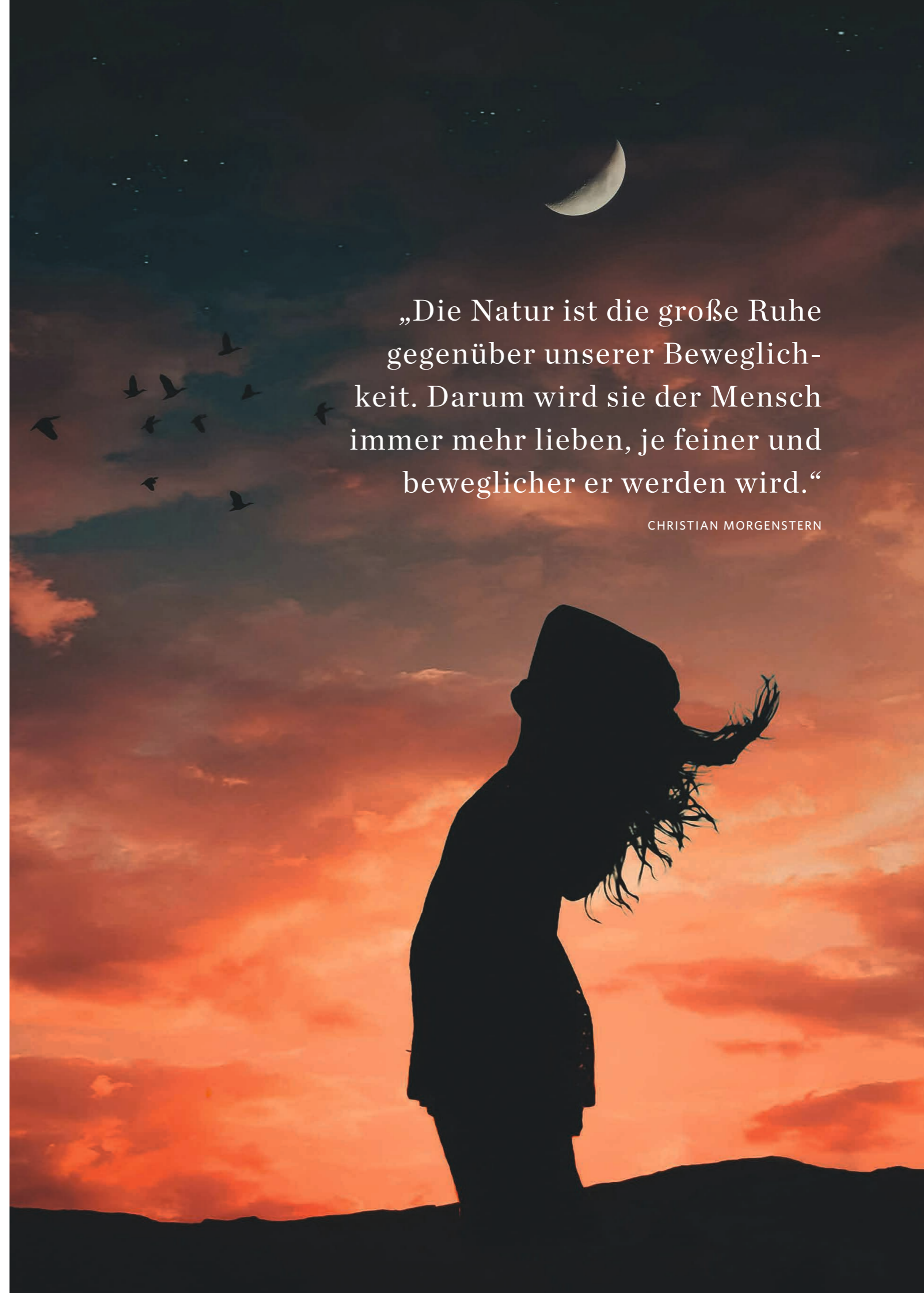
KRAFTAKT MIT LSB-SUPPORT

Ein Kraftakt auch für das zweiköpfige LSB-Betreuer-Team: Immerhin galt es 47 „Berufswettkämpfer“innen optimal auf ihre Bewerbsunterlagen vorzubereiten und im Zuge der Wettkämpfe zu motivieren. Konkret unterstützten Manfred Simonitsch und Heimo Traninger die heimischen Fachkräfte während der intensiven Vorbereitungsphase, begleiteten sie während der Teamseminare und der herausfordernden Wettkämpfe vor Ort in Lyon.

„Es macht mir großen Spaß“, erklärt Simonitsch die Motive hinter seinem Engagement, „die jungen Talente seit 2016 begleiten zu dürfen. Es ist eine erfüllende Aufgabe, sie in jeder Hinsicht zu unterstützen – sei es durch praktische Hilfe, wie Kinesiotape oder Massagen, oder durch simple Erinnerungen, auf sich selbst zu achten. Jedes Jahr dabei zu sein und das Team ein Stück weiter zu bringen, ist für mich eine große Motivation.“

Ein Engagement, das auch vonseiten der SkillsAustria-Verantwortlichen gewürdigt wird: „Der Erfolg Österreichs bei den diesjährigen Berufsweltmeisterschaften ist nicht nur ein Beweis für das außergewöhnliche Talent und die harte Arbeit unserer jungen Fachkräfte, sondern auch ein Verdienst all jener, die hinter den Kulissen tagtäglich Großartiges leisten. Dazu zählen auch die wertvollen Leistungen unserer sportwissenschaftlichen Berater, die uns dank der Unterstützung des Fachverbands zur Seite gestanden sind. Die zur Verfügung gestellte fachliche Expertise sowie der unermüdlich Einsatz für das Wohlbefinden und die mentale Stärke unserer Teilnehmer ist seit Jahren eine wichtige Stütze des Erfolgs“, bedankte sich SkillsAustria-Geschäftsführer Jürgen Kraft.

Doch bei aller Wertschätzung – für die beteiligten Lebens- und Sozialberater Manfred Simonitsch und Heimo Traninger sind die Begeisterung und die Erfolge der Teammitglieder bei den Berufswettbewerben die schönste Belohnung für ihren Einsatz.



„Die Natur ist die große Ruhe gegenüber unserer Beweglichkeit. Darum wird sie der Mensch immer mehr lieben, je feiner und beweglicher er werden wird.“

CHRISTIAN MORGENSTERN

Kontakt



BURGENLAND

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



KÄRNTEN

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



NIEDERÖSTERREICH

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



OBERÖSTERREICH

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



SALZBURG

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



STEIERMARK

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



TIROL

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



VORARLBERG

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



WIEN

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

