

EUROPEAN  
ALLIANCE  
AGAINST

**DEPRESSION** 

kann jeden treffen  
hat viele Gesichter  
ist behandelbar



# QUELLEN DES GLÜCKS

Impulse für eine bewusste Lebensgestaltung

Tagung in Innsbruck

Vorträge - Arbeitskreise - Begegnungen

**Samstag, 12. Oktober 2019, 9.00 - 17.15 Uhr**

Haus der Begegnung und pro mente tirol

*pro mente tirol*



HAUS DER BEGEGNUNG



STÄDTISCHE  
INNBRUCK

Die alltäglichen Anforderungen sind hoch, das Lebenstempo rasant, gesellschaftliche Erwartungen setzen Menschen zunehmend unter Druck, Lebensfreude und Gesundheit bleiben auf der Strecke. Da tut es gut, sich Zeit und Raum zu nehmen, damit wieder andere Perspektiven in den Blick kommen. Neue Anregungen öffnen den Zugang zu eigenen Ressourcen und Kraftquellen.

Kommen, sich inspirieren lassen und erfahren, was uns dabei unterstützt, wieder mehr Freude, Entspannung und Glücksmomente zu erleben.

### **Zielgruppen**

Menschen, denen ihr seelisches Wohlbefinden wichtig ist und die ihre Lebenszufriedenheit erhöhen wollen; Menschen, die spüren, dass ihnen ihre derzeitige Lebenssituation nicht gut tut und die Veränderungen anstreben; Menschen aus psychosozialen und pädagogischen Berufen, Interessierte

### **Ort**

Vormittag: Haus der Begegnung, Rennweg 12, Innsbruck

Nachmittag: Haus der Begegnung und pro mente tirol,  
Karl-Schönherr-Str. 3, Innsbruck

### **Unkostenbeitrag**

€ 90.- inkl. Mittagessen (Hauptspeise mit Salat, Dessert).

Ermäßigung auf Anfrage möglich!

### **Anmeldung**

sowohl für das Programm am Vormittag als auch am Nachmittag erforderlich im Haus der Begegnung unter 0512 / 58 78 69 oder [hdb.kurse@dibk.at](mailto:hdb.kurse@dibk.at) bis Freitag, 27. September 2019!

Bitte geben Sie uns bekannt, an welchem Arbeitskreis Sie teilnehmen möchten.

## PROGRAMM

9.00 - 09.15 Uhr: **Begrüßung**  
Mag.<sup>a</sup> Christine NORDEN, Fachreferat Gesellschaftspolitik und Ethik im Haus der Begegnung  
Mag.<sup>a</sup> Angela IBELSHÄUSER, pro mente tirol und Bündnis gegen Depression

9.15 - 10.30 Uhr: **Gelingendes Selbstmanagement – Wie ein Strudelwurm hilft, Ihren Bedürfnissen auf die Spur zu kommen**  
Caroline THEISS WOLFSBERGER, Zertifizierte ZRM®-Trainerin, PSI-Kompetenzberaterin, Dipl. Physiotherapeutin

Das Leben ganz gut im Griff, und immer wieder stehen wir vor den Fragen: Warum gelingt es mir nicht, meine Vorsätze langfristig umzusetzen? Warum rege ich mich auf, obwohl ich mir vorgenommen hatte, gelassen zu bleiben? Warum fällt es mir so schwer, dauerhafte Zeitinseln einzuplanen? Warum schiebe ich gewisse Aufgaben vor mir her, obwohl ich weiß, dass sie dadurch nicht leichter werden?

Erkenntnisse der modernen neuropsychologischen Forschung legen dar, dass neben dem Verstand auch die unbewusste Gefühlswelt für die Handlungssteuerung wichtig ist. Der Vortrag richtet sich an alle, die ihr Lebensglück selber schmieden wollen, zeigt auf, wie diese beiden Systeme synchronisiert werden können. Denn für Veränderungen braucht es nicht nur den Verstand, sie müssen sich auch gut anfühlen.

10.30 - 11.00 Uhr: Pause

11.00 - 12.00 Uhr: **Nährende Gemeinschaft: Der Weg zur Verbindungskultur**  
Mag.<sup>a</sup> Annette BAUBIN, Soziologin, Trainerin für Peace Building und kulturelles Mentoring

Eine Gemeinschaft, die uns unterstützt und beflügelt! Mitmenschen, die uns annehmen und so sein lassen, wie wir sind. Uns empathisch zuhören, wenn wir sie brauchen. Eine vertraute Grup-

pe, in der wir offen, liebevoll und freudig miteinander umgehen!  
- Wer wünscht sich das nicht?

Aktuelle anthropologische Forschungen zeigen, dass einige indigene Völker (z.B. San-Buschleute) keine Depressionen kennen. Gleichzeitig fällt auf, dass sie ausgesprochen offen, liebevoll und gefühlsbetont miteinander umgehen. Aus der Summe vielfältiger ähnlicher Beobachtungen entwickelten AnthropologInnen das Modell der „64 kulturellen Elemente“ nährender Gemeinschaften, das die zentralen Ansatzpunkte eines tragenden sozialen Netzwerkes veranschaulicht.

12.00 - 13.30 Uhr: **Mittagessen im Haus der Begegnung**

13.30 - 16.30 Uhr: **Parallele Arbeitskreise**

Es gibt die Möglichkeit, an einem Arbeitskreis teilzunehmen. Die Anzahl der TeilnehmerInnen ist begrenzt. Eine Anmeldung für den Arbeitskreis ist unbedingt erforderlich.

16.45 - 17.15 Uhr: **Gemeinsamer Abschluss - Ritual**

**Moderation:** Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Margit SCHÄFER

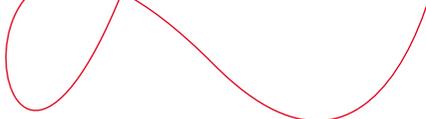
---

## ARBEITSKREISE NACHMITTAG

### 1 Mit der Wildnis verbunden: Ursprüngliche Arten der Regeneration

Mag.<sup>a</sup> Annette BAUBIN, Soziologin, Trainerin für Peace Building und kulturelles Mentoring

Manchmal führen die hohen alltäglichen Leistungsanforderungen in Kombination mit Lebenskrisen dazu, dass wir uns leer und einsam statt erfüllt und lebendig fühlen. Auch unser Nervensystem ist für viele moderne Lebensweisen nicht gebaut. In bewusster Zeit in der Natur kann es den erlebten Stress wirksam auflösen und öffnet uns den Weg zurück zu unserer Lebendigkeit.



Welche Methoden sind wirksam und lassen uns auch im Alltag in kurzer Zeit tiefenwirksam Naturverbindung erleben? In enger Zusammenarbeit mit Naturvölkern wurden eine Handvoll Techniken herausgefiltert, mit deren Hilfe wir uns in wenigen Minuten tief mit der Natur verbinden können. Diese einfachen, praktikablen Techniken stellen eine wertvolle Ressource zum Kraft tanken dar - verlässlich, frei zugänglich, hoch wirksam - und machen uns spürbar widerstandsfähiger, gesünder, ausgeglichener, entspannter.

Gemeinsam erforschen wir zehn dieser „Kernroutinen der Naturverbindung“.

---

## 2 Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als Quelle

Dr. rer. nat. Markus FELDER, Klinischer und Gesundheitspsychologe,  
Psychotherapeut

*Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart,  
der bedeutendste Mensch ist immer der,  
der dir gerade gegenübersteht,  
das notwendigste Werk ist stets die Liebe.  
(Meister Eckehart)*

Gemäß diesen Worten werden wir uns mit Hilfe von Achtsamkeit auf die Suche nach dem JETZT, „diesem zeitlosen Moment“ begeben, um aus dem Modus des MACHENS in einen Modus des SEINS zu kommen. Achtsamkeit kann uns bei der Kultivierung von Glück helfen, um unsere Sinne für wichtige Momente zu schärfen und es uns ermöglichen, aus unseren Automatismen auszusteigen.

Auch werden wir Techniken aus dem Bereich des Achtsamen Selbstmitgefühls zur bewussteren Lebensgestaltung erlernen. Ziel hierbei ist es zu entdecken, (1) was gerade ist, (2) was uns verbindet, (3) was wir gerade benötigen.

---

## 3 Was stresst mich?

Tobias HEINZLE, Psychiatrischer Gesundheits- und Krankenpfleger

Stress ist in aller Munde. Wir sind uns vermutlich einig, dass es viele äußere Faktoren gibt, die Stress verursachen, wie zum Beispiel Druck in der Arbeit, konfliktgeladene

Beziehungen oder Gesundheitsprobleme. Die meisten Menschen stehen mitten in diesem Kreuzfeuer.

Wie begegne ich mit meinem Körper und mit meiner Seele diesen äußeren Faktoren? Wie reagiere ich und warum reagiere ich so? Warum werden ursprünglich physiologische Reaktionen des Körpers plötzlich zu Symptomen und wie sind diese Symptome zu interpretieren?

Diesen Fragen wollen wir uns in diesem Arbeitskreis stellen. Außerdem werden wir ein Modell unter die Lupe nehmen, das uns verdeutlicht, wie das „gewordene Ich“ auf Stress reagiert. Wir wollen dabei einen Blick hinter die Kulissen, in die Dynamik des Gestresstwerdens, werfen.

Gemeinsam möchten wir Wege finden, mit weniger Stress unserem Glück entgegen zu gehen.

---

#### **4 Also: Zeit zum Durchatmen!**

Dr. <sup>in</sup> Angelika STROBL, Klinische Psychologin, Verhaltenstherapeutin

Wie können wir in einer Zeit, in der unser Leben zunehmend von Belastungen und Stress geprägt ist, gesund und glücklich leben? Was gibt uns Sinn und Erfüllung? Wie können wir unsere persönlichen Stärken sinnvoll einsetzen?

Je mehr Stressoren wir gleichzeitig erleben und je weniger positive Bewältigungsmechanismen wir zur Verfügung haben, umso eher steigt die Wahrscheinlichkeit für Depression, Ängste, Schlafstörungen. Umgekehrt gilt: je mehr positive Bewältigungsmechanismen wir haben, desto eher können wir schwierige Situationen oder Lebensphasen meistern.

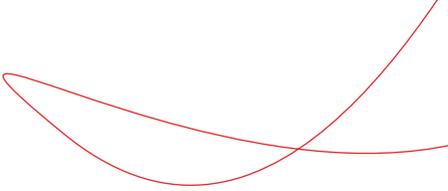
Psychologie und Medizin entdecken ein seit Jahrtausenden bekanntes Wissen neu: die Kraft des Atems: entspannend, heilsam, antidepressiv. Theorie und Praxis zu diesem Thema werden im Rahmen des Arbeitskreises vermittelt.

---

#### **5 Tschüss Schweinehund**

Caroline THEISS WOLFSBERGER, Zertifizierte ZRM®-Trainerin, PSI-Kompetenzberaterin, Dipl. Physiotherapeutin

Der Arbeitskreis baut auf den Vortrag vom Vormittag auf und bietet die Möglichkeit, sich intensiver mit dem Thema „gelingendes Selbstmanagement“ auseinanderzusetzen.



## 6 Das seelische Immunsystem - Resilienz und seelische Widerstandskräfte stärken

Mag. Martin WARBANOFF, Klinischer und Gesundheitspsychologe  
(Praxis KIKU, Innsbruck)

Unser körperliches Immunsystem stellt einen Schutzwall dar gegenüber schädlichen Keimen, Bakterien oder Viren und hilft uns, unser biologisches Gleichgewicht zu erhalten. Um wirklich ganzheitlich gesund sein zu können, benötigen wir jedoch auch ein stabiles seelisches Immunsystem, das uns widerstandsfähig macht gegenüber schwierigen Lebenssituationen, Krisen oder Traumata.

Hierbei ist das Erleben von Sicherheit, Geborgenheit und Angenommensein in Familie, Freundeskreis und Arbeitswelt von großer Wichtigkeit. Denn nur im kooperativen Zusammenspiel mit anderen Menschen scheint es möglich, Lebensfreude, Optimismus, Humor und Zuversicht in schwierigen Zeiten zu erhalten bzw. zu entwickeln. Der Arbeitskreis beleuchtet jene angeborenen oder erlernbaren menschlichen Fähigkeiten, die unser seelisches Immunsystem stärken und bietet Tipps und Übungen zur praktischen Umsetzung.

---

## 7 Meditation und Resilienz

Mag.<sup>a</sup> Michaela ZECH, Organisationsberatung, psychologische Beratung

Zahlreiche Studien belegen mittlerweile die positiven Auswirkungen von Meditation. Bei 10 Minuten täglichem Üben sind Veränderungen schon nach acht Wochen nachweisbar:

- Leistungsfähigkeit und Körperempfinden verbessern sich,
- Stress, Unruhezustände und Müdigkeit werden verringert und
- das Immunsystem wird gestärkt.

Die verwendeten Meditationstechniken sind frei von spirituellen bzw. esoterischen Inhalten und somit für alle leicht zu erlernen und auszuüben.

---

*Vom ÖBVP als Fortbildung für PsychotherapeutInnen gemäß der Fort- und Weiterbildungsrichtlinie für PsychotherapeutInnen des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) im Ausmaß von insgesamt acht Arbeitseinheiten (8 AE) anerkannt.*

*Als Fortbildung für Lebens- und SozialberaterInnen im Rahmen der jährlich 16 stündigen Weiterbildungsverpflichtung anerkannt und von der Berufsgruppe LSB der Wirtschaftskammer Tirol empfohlen.*

## VERANSTALTER

pro mente tirol und Haus der Begegnung

## IN KOOPERATION MIT

start pro mente - Sozialtherapeutische Arbeitsgemeinschaft Tirol, Zentrum für Ehe- und Familienfragen, HPE - Hilfe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen, Telefonseelsorge, VertretungsNetz - Sachwalterschaft, Tiroler Landesverband für Psychotherapie, „Der Brunnen“ im DEZ, Klinikseelsorge Innsbruck und Hall, netzwerk krebs\_vorsorge\_nachsorge, Internationale Gesellschaft für Beziehungskompetenz in Familie und Organisation, Department für Psychiatrie und Psychotherapie der Medizinischen Universität Innsbruck, Landeskrankenhaus Hall - Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie A und B.

*pro mente tirol*



HAUS DER BEGEGNUNG



DIÖZESE  
INNSBRUCK

EUROPEAN  
ALLIANCE  
AGAINST

**DEPRESSION**



kann jeden treffen  
hat viele Gesichter  
ist behandelbar