

Durch gestärkte Widerstandskraft Krisen besser überstehen

Lebens- & Sozialberatung. Mit Ernährung, Bewegung und Psyche zu mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit



FOTO WEINWURM GMBH.

„Wir helfen die natürlichen Widerstandskräfte zu stärken und sind so eine wichtige Säule der Gesundheitsvorsorge“.

Mag. Harald G. Janisch
Obmann der Fachgruppe der Lebens- und SozialberaterInnen in der WK Wien



JULIE BRASS

„Ernährung ist ein wesentlicher Grundpfeiler für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Und das ist soviel mehr, als einfach nur „nicht krank“ zu sein“.

Anastasia Plechinger, BSc,
Berufsgruppensprecherin der Ernährungswissenschaftlichen BeraterInnen in der WK Wien.



SPORTWISSENSCHAFTLICHE BERATUNG
CHRISTOPH THURNER - VISION PART.AT

„Der Körper ist unser wichtigstes Gut. Wir müssen ihn gesund und widerstandsfähig halten, um den Anforderungen einer schnelllebigen Welt gerecht zu werden“.

Mag. Miriam Biritz-Wagenbichler,
Berufsgruppensprecherin der Sportwissenschaftlichen BeraterInnen in der WK Wien



„Ich liebe es, Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu begleiten und zu sehen, wie sie ihre Ressourcen finden und wieder aus dem Vollen schöpfen“.

Beate Kolouch,
Berufsgruppensprecherin der Psychosozialen BeraterInnen in der WK Wien

Die seit einem Jahr grassierende Corona-Pandemie hat den Menschen ihre Verletzlichkeit dramatisch vor Augen geführt! In so schweren Zeiten ist Unterstützung für den Einzelnen dringend notwendig. Helfen können die geprüften Lebens- und SozialberaterInnen“, rät der Experte Mag. Harald G. Janisch. Er ist Obmann der Fachgruppe der Lebens- und SozialberaterInnen (L&S-BeraterInnen) in der Wirtschaftskammer Wien. „Wir helfen die natürlichen Widerstandskräfte zu stärken und sind so eine wichtige Säule der Gesundheitsvorsorge. Schon 1989 wurden wir vom damaligen Gesundheitsminister als eigener Beruf anerkannt. Als Experten für das bewusste und nachhaltige Management wertvoller Lebensressourcen unterstützen wir unsere KlientInnen in drei Bereichen: Food – Move – Mind“, erklärt Janisch.

• **Mind** – Psychosoziale BeraterInnen begleiten in Problem- und Entscheidungssituationen.

Die individuelle Beratung durch L&S-BeraterInnen in diesen Bereichen stärkt Menschen in ihrem Lebensrollenmanagement. Dadurch bleiben sie auch in schwierigen Lebenssituationen widerstands- und leistungsfähig. Allen Lebens- und SozialberaterInnen ist gemeinsam, dass sie ihre Leistungen auf Basis einer gesetzlich geprüften Ausbildung anbieten. Sie sind Mitglieder der Wirtschaftskammer - damit ist für Qualität garantiert!

Food

Ausgewogene Ernährung ist ein Schlüssel zur Gesundheit. Es lohnt sich, das eigene Ernährungsverhalten zu analysieren und zu verbessern. Die ExpertInnen der Ernährungswissenschaft leisten dabei wichtige Unterstützung. Sie bieten in Phasen einschneidender körperlicher Veränderungen, wie Pubertät, Schwangerschaft oder Stillzeit, individuelle Hilfe an. Sie können zielgerichtet auf die besonderen Bedürfnisse von älteren Menschen, Frauen in den

Wechseljahren, SportlerInnen und gesundheitsbewussten Erwachsenen eingehen. Auch Kindergärten, Schulen, Betriebe oder Kantinen werden mit maßgeschneiderten Ernährungsprojekten unterstützt. In Einzel- oder Gruppencoachings wird das Essverhalten analysiert, es werden Ernährungsprotokolle ausgewertet und individuelle Einkaufspläne sowie Kochprogramme erstellt.

Move

Die richtige Form der Bewegung steigert die Leistungsfähigkeit und hilft gesund zu bleiben. Chronische Beschwerden und Überlastung lassen sich oft ganz vermeiden, wenn regelmäßige Bewegung in den Alltag eingebaut wird. Sportwissenschaftliche BeraterInnen unterstützen dabei. Geht es um die Erreichung sportlicher Ziele oder Erfolge, stehen sie mit umfassender Leistungsdiagnostik und Trainingsplänen zur Seite. In Unternehmen leisten die BeraterInnen im Rahmen Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) einen Beitrag zur Integration von Bewegung bei potenziell gesundheitlich belasteten MitarbeiterInnen. Dazu gibt

es Tipps, wie man einen Arbeitsplatz ergonomisch gestalten kann. Sportwissenschaftliche Beratung richtet sich an Einzelpersonen, Gruppen, Hobby- und LeistungssportlerInnen und die Belegschaft ganzer Unternehmen. Sportwissenschaftliche Beratung beginnt immer mit einer genauen Untersuchung des Ist-Zustandes von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, aber auch der koordinativen Fähigkeiten und der Atemtätigkeit.

Mind

Psychosoziale BeraterInnen helfen bei Stress und Burnout, bei Konflikten in der Familie und Partnerschaft, bei Problemen in der Sexualität, in der Erziehung, am

Arbeitsplatz oder bei Mobbing und Überforderungen in verschiedenen Lebenssituationen, bis hin zum Tod nahe stehender Menschen. Dabei geht es dann um die Wiedergewinnung bzw. Steigerung von Wohlbefinden und Glück. Beraten werden sowohl Einzelpersonen als auch Paare, Familien und Gruppen. Ein wichtiges Betätigungsfeld finden Psychosoziale BeraterInnen auch in Unternehmen, die verstärkt ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass ihr Erfolg auch von der Gesundheit ihrer MitarbeiterInnen abhängt. Basis der Psychosozialen Beratung ist die gezielte und strukturierte Gesprächsführung. Coaching richtet sich an Einzelpersonen, Führungskräfte und Teams. In Konfliktsituationen stehen MediatorInnen als neutrale und unparteiische Dritte zur Seite. Supervision hilft, sich anspruchsvollen beruflichen Aufgaben zu stellen, auch in schwierigen Momenten menschlich zu handeln und daran zu wachsen.

ImpulsPro

Als Orientierungshilfe hat die Wirtschaftskammer die Qualitätsmarke ImpulsPro etabliert. Wo ImpulsPro steht, können KlientInnen

darauf vertrauen, dass die BeraterInnen qualifiziert und gesetzlich befähigt sind. Infos und Kontakte zu kompetenten BeraterInnen auf:

www.impulspro-wien.at
www.lebensberater.at und
www.gutleben.wien

Das Wiener Resilienz-Modell

Besonders hilfreich bei der Erlangung eines gesünderen Lebensstils und der Bewältigung von Leid ist das Wiener Resilienz Modell. Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen und Belastungen durch den Rückgriff auf persönliche Ressourcen begegnen zu können um die psychophysische (also Geist und Körper betreffende) Widerstandsfähigkeit zu stärken. Auf Resilienz spezialisierte L&S-BeraterInnen helfen ihren KlientInnen Krisen souverän zu meistern. Sie begleiten ihre KlientInnen zur persönlichen Salutogenese (Entstehung und Erhaltung der Gesundheit).

