

## Eine spannende Reise in eine besondere Beziehungswelt

10.03.2011

Der berufliche Alltag verlangt uns immer öfter maximale Flexibilität im Denken und Handeln ab. Die Berufsbilder verändern sich rasant, plötzlich reichen erlernte berufliche Grundkenntnisse nicht mehr aus. Das Schritt halten im Berufsalltag fordert uns täglich ein Stück mehr. Technologie- und sogen. Qualitätsschübe können die Ursache sein. In diesem Workshop machen wir uns die Umstände bewusst, wir bestimmen unseren persönlichen Standort mittels eines Reality-Checks. Danach begeben uns auf eine spannende Reise zu unserer inneren Freude, unseren Stärken, Interessen und Beziehungswelten – unserem Potenzial. Ins Reiseproviant packen wir wirksame Methoden, damit wir Defizite jederzeit orten und Gegenstrategien selbst einleiten können.

**Termine bitte nach telefonischer Vereinbarung, im Büro, Handy über Mail/Fax möglich.**

Verein AMBiA – Krems  
Roseggerstraße 10, 1. Stock, Tür 5  
3500 Krems an der Donau  
[renate.aichinger@ambia-krems.at](mailto:renate.aichinger@ambia-krems.at)  
[www.ambia-krems.at](http://www.ambia-krems.at)

Öffnungszeiten und Terminvereinbarung:  
MO 16:00 bis 18:00 Uhr  
MI bis FR 10:00 bis 18:00 Uhr  
T 02732/83699 FAX 02732/81150

## Beratung:



**Renate Aichinger**  
Obfrau - Projektleitung  
Dipl. Lebens. u. Sozialberaterin  
Eingetragene Mediatorin  
Dipl. system. Wirtschafts-Coach  
Supervision, Reiki  
H 0676 / 788 9 781

### REFERENTINNEN:

DSA Leo **Pöcksteiner** MSc  
Frau Sonja **Ammann**  
Kommunikationstrainerin

### RAHMENBEDINGUNGEN:

- Die Workshops finden am Donnerstag um 17:00 Uhr im Verein AMBIA-Krems statt.
- Die Teilnahme ist kostenfrei. Weitere Auskünfte im Büro.
- Um Anmeldung wird gebeten.

**Bei allen Themen ist der Blickwinkel auf den Bezug zur Arbeitswelt vorrangig. Themen der vielen Lebensbereiche wie Familie, Rollenverteilung, soziale Aufgaben werden ebenfalls einfließen.**

"Finanziert vom Bundessozialamt aus Mitteln der Beschäftigungsoffensive der österreich. Bundesregierung für Menschen mit Behinderung"



**Bundessozialamt**  
**Landesstelle Niederösterreich**

# AMBiA

Roseggerstraße 10, 3500 Krems

## WORKSHOPS

### Programm

**17.02. - 10.03.2011**

## Mobbing und Burnout Beratungsstelle

Wir laden Sie zu neuen *Lösungs-* und *Handlungsansätzen* ein, zum Reflektieren eigener *Grundmuster* und *Grenzen*, zum Beschreiten neuer Wege für *Menschen*, die eine *Balance zwischen Arbeit und Leben* suchen.

***Alle sind willkommen.***

**Sucht**  
**sucht nach Lebendigkeit!**  
**Unersättlich, dass ist das Problem!**

**17. 02. 2011**

„Warum trinkst du?“  
„Um zu vergessen!“  
„Um was zu vergessen?“  
„Dass ich trinke!“  
(frei nach Saint Exupery)

Alkohol, Nikotin, Drogen, Arbeit, Medikamente, Schokolade, Romantik, Sex, Eifersucht, Harmonie, Kontrolle, Essen, Uhu, Benzin, ... alles kann zur Sucht werden. Das Problem dabei: Sucht sucht mit Leidenschaft, was Leiden schafft. Jede Sucht eckt irgendwann einmal an: Am Arbeitsplatz, in der Familie, bei Freunden, oder auch in Form der Selbstabwertung und Selbstbeschämung .... Wir wollen uns aufmachen und uns dem hintergründigen Anliegen der Sucht nähern. Wenn die Sucht uns nicht dazu bringen würde immer mehr zu konsumieren, dann wäre sie doch eine nützliche Anzeigerin für unerfüllte Sehnsüchte des eigenen Lebens.

Besonders in der Berufswelt ist Sucht ein ambivalentes Thema: Einerseits akzeptiert bis hin, dass es sich nicht geziemt darüber zu sprechen. Andererseits verpönt bis hin, dass Menschen dann verspottet oder auch in Stich gelassen werden und vereinsamen. Die Frage nach der Entstehung von Suchtmechanismen und Co-Abhängigkeiten führt uns so zu wichtigen Überlegungen wie wir in der Arbeitswelt bestehen können, indem wir uns aufmachen unsere individuelle Lebendigkeit und Lebensfreude zu suchen, wieder zu finden und auch zu gestalten.

**Angst fressen Seele auf!**  
**Ohne Angst kein Leben! Mit Angst**  
**auch kein Leben!**

**24. 02. 2011**

Angemessene Angst z.B. vor Gefahren zu haben ist für uns über-lebens-notwendig. Angst vor den täglichen Anforderungen im Privaten, vor bzw. in der Arbeitslosigkeit, vor dem Wiedereintritt ins Berufsleben, vor den Anforderungen der Arbeit, vor dem/r KollegIn, vor dem Chef, vor dem/r KundIn, etc. ist ein Anzeiger, dass etwas nicht stimmt, dass da ein ungelöstes Problem besteht, ein Konflikt schwellt, ... .  
Wenn dann Angst (scheinbar) grundlos auftritt bis hin sich verselbständigt und sich auf alles mögliche ohne ersichtlichen Grund bezieht, dann besteht Gefahr handlungsunfähig zu werden. Panikattacken und Phobien mit deutlichen körperlichen Beschwerden stehen dann am Gipfel des dramatischen seelisch – geistig - körperlichen Geschehens und des oft schwer erträglichen Leidens.

Wir wollen in diesem WS

1. unseren Ängsten und unserer Geschichte mit der Angst etwas auf die Spur kommen,
2. werden wir versuchen eine Ordnung in die vielfältigen Ängste zu bekommen und sie so als Chance für ein besseres Leben zu begreifen versuchen. Gerade Angststörungen sind oftmals eine Chance längst fällige Weichenstellungen bzw. Veränderungen im Leben an zu gehen.

In einem 3. Schritt stellen wir uns die Frage, wie wir die beeinträchtigenden Ängste wieder loswerden, welche Wege es da gibt, das Leiden an den Ängsten zu mindern oder auch mit ihnen besser um gehen zu lernen.

**„Herr Dokta ich glaub´ i hob a**  
**Depression!“**

**03. 03. 2011**

Halb Österreich hat sie. Keiner will sie. Viele haben sie und wissen es nicht. Erst wenn´s überhaupt nicht mehr geht, dann hat man sie. Depression beschämt. Und wenn sie mehrmals kommt, dann wird sie zur Qual. Obwohl ich was leisten will, kann ich nicht.

Eine entscheidende Frage ist: habe ich die Depression oder hat die Depression mich. Und: Was fördert bzw. nährt die Depression bzw. wie fördere ich sie möglicherweise. Und: Was schwächt die Depression bzw. wie kann ich die Depression schwächen – ihr sozusagen einen „Schaden“ zufügen. Depression ist ein besonders agiler „Schädling“. Sie setzt so richtig an der Wurzel des Lebens an: Sie lässt sich nicht verstehen, gibt einem das Gefühl sie nicht bewältigen zu können und raubt obendrein jede Sinnhaftigkeit.

Wie können wir da rauskommen aus dem Tal der Ohnmacht, Verzweiflung, Leere, Antriebslosigkeit, und Hoffnungslosigkeit? Wie können wir als Angehörige, Freunde, ArbeitskollegInnen, Chefs, ...hilfreich sein? Welche professionelle Unterstützung ist sinnvoll?

Können auch ganze Familien, Organisationen und Firmen depressiv sein?

Schwerpunkte werden in diesem Workshop die Möglichkeiten des aktiven Umgangs und die Aspekte der Bewältigung der Depression sein.