

«inSich»

# Gesundheitstag 8. April 2016

Praxisseminar „Gesunde Psyche – Top im Leben“

Ausgewählte Expertenrunde  
mit Profi-Tipps für mehr Kraft im Alltag

## Zeitplan

15:00 - 15:15	Begrüßung Wolfgang Weinberger	17:30 – 17:55	Burnout – Erfahrungsbericht Cornelia Schäfer
15:15 – 15:30	Eröffnung Dr. Ulrike Wilhelm	17:55 – 18:10	Pause
15:30 – 16:00	Vortrag OA Dr. Jasmin Kechvar	18:10 – 19:10	Vortrag Mag. Dr. Peter Stippel
16:00 – 16:15	Pause	19:10 – 19:35	Fragen/Antworten bzw. Pause
16:15 – 17:15	Workshop dipl. LSB Ulrike Fahrner & dipl. LSB Arno Plass	19:35 – 20:05	Kabarett RaDeschnig „Experimentensch – das Magazin“
17:15 – 17:30	Pause	Ab 20:05	Come together

## Infos zur Veranstaltung

Praxisseminar „Gesunde Psyche – Top im Leben“

**Zeit** 8. April 2016, 15:00 – ca. 21:00 Uhr

**Ort** VinziRast Mittendrin (Dachgeschoss) · Lackierergasse 10 · 1090 Wien

**Seminarbeitrag** inkl. Imbiss und Getränke: 95 Euro/Person  
IBAN AT72 3303 8000 0388 2230 BIC: RLBAT2E038  
lt. auf Verein «inSich»

zusammen bin «ich» stark

# PROGRAMM

## Dr. Ulrike Wilhelm Verein «inSich»

Bereits vor 20 Jahren habe ich in Klagenfurt in Kooperation mit der Caritas Kärnten eine Selbsthilfegruppe zum Thema Angst & Panik gegründet. Im Rahmen meiner Ausbildung zur dipl. Lebens- & Sozialberaterin war für mich mein weiterer beruflicher Weg klar. So beendete ich 2015 meine Arbeit in der klinischen Forschung, um Menschen in ihrer psychosozialen Gesundheit im Rahmen des Vereins «inSich» zu begleiten. Die Neugier auf den Menschen - in seinem Sein, Leben und Tun hat mich schon immer interessiert - und ihn auf seinem Weg zu begleiten und zu unterstützen, damit er gestärkt mit seinen Ressourcen wieder „Leben“ gewinnt.  
[www.insich.org](http://www.insich.org)



© PICCO Picture Company

## Dr. Jasmin Kechvar Burnout aus neurologischer Sicht

Heutzutage leiden viele Menschen unter Stress und Leistungsdruck. Neben den klassischen Symptomen einer psychischen Belastung kommt es oft zu körperlichen, auch neurologischen Symptomen wie Kopfschmerzen, Kreuzschmerzen und Muskel-/ Nervenschmerzen, welche die Lebensqualität vermindern. Unser Gehirn hat viele Ressourcen zur Stressbewältigung. Daher ist eine frühzeitige Erkennung und Behandlung wichtig, um ein individuelles Gesamtkonzept in der Behandlung interdisziplinär zu erarbeiten um Körper und Seele zu stärken.  
[www.ekhwien.at/abteilungen/medizin/neurologie](http://www.ekhwien.at/abteilungen/medizin/neurologie)



© EKH-Wien/Ch. Richter

## dipl. LSB Ulrike Fahrner

Psychologische Beraterin, Supervisorin und Resilienzexpertin mit Fokus auf die Nachsorge von Burnout-Betroffenen - weil dann oft erst die Prävention beginnt; in freier Praxis tätig. [www.ulrike-fahrner.at](http://www.ulrike-fahrner.at)



© Heidi Breuer

## dipl. LSB Arno Plass, BA

Psychosozialer Berater, Körperarbeiter, tätig in der Sozialen wie Beruflichen Rehabilitation psychisch erkrankter Menschen, Geschlechterforscher. Aus dieser Kombination besonders interessiert an Fragen danach, wie Psyche, Gesellschaft, Geschlecht und Körper miteinander verwoben sind. [www.arnoplass.net](http://www.arnoplass.net)



© Privat

## Workshop „Stress und Embodiment“ dipl. LSB Ulrike Fahrner und dipl. LSB Arno Plass

Entspannen ist so einfach wie das tägliche Zähneputzen. Jetzt haben Sie sicher tausend und ein Argument im Kopf, warum diese Aussage sicher nicht stimmt. Erforschen Sie mit uns gemeinsam

die Auswirkung von bekannten Stressoren wie zum Beispiel Überstunden, Krankheit und Angst. Starten Sie mit uns eine Versuchssreihe darüber, was Körper und Seele tatsächlich entspannt.

Wir stellen die Hypothese in den Raum, dass dazu kein teures Wellnessprogramm notwendig ist. Entspannung ist eine bewusste Entscheidung dafür, etwas zu tun oder zu lassen.

## Cornelia Schäfer

Cornelia Schäfer, bis 2010 21 Jahre am Flughafen Wien beschäftigt, Immobilienmanagement, seit dem Jahr 2000 selbstständig - Filmemacherin, Sprecherin, Coach und Autorin. Mutter von mittlerweile 21-jährigen Zwillingen. In den Jahren 2005/2006 hatte ich ein diagnostiziertes Burnout, letzte Stufe nach Dr. Freudenberg „Absolute Erschöpfung - körperlich, seelisch, geistig“ Gesundheitsdauer: 18 Monate. Danach Wiedereinstieg mit 16 Wochenstunden. Heute hält Frau Schäfer laufend Lesungen aus Ihrem Tagebuch „mein Weg aus dem Burnout“- und Motivationsvorträge zu den Themen „Resilienz“ und „Leidenschaftlich leben“ und „Burnout war gestern“ und ist selbst dipl. Burnout Prophylaxe-Trainerin. [www.cornelia-schaefer.at](http://www.cornelia-schaefer.at) und [www.cwcreative.at](http://www.cwcreative.at)



© Manfred Baumann

## Mag. Dr. Peter Stippl

Präsident Österr. Bundesverband für Psychotherapie  
Titel: „Nachhaltigkeit in Beratung und Psychotherapie“  
Für in beratenden Berufen Tätige stellt sich oft die Herausforderung, Klienten dabei zu unterstützen, dass erarbeitete Strategien auch und gerade in Belastungssituationen für sie verfügbar und anwendbar sind. Eine Aufgabenstellung mit hoher Bedeutung und Nutzen für KlientInnen mit Angst-Themen. Peter Stippl stellt für diese Aufgabenstellung eine Vielzahl von Interventionen vor und betont die Bedeutung der auf die KlientInnen abgestimmte individuelle Erarbeitung dieser Hilfen. Durch zahlreiche Beispiele aus seiner Erfahrung werden nicht theoretische Konzepte, sondern in der Praxis Bewährtes vorgestellt. Im Anschluss an die Ausführungen sind Fragen und Diskussion willkommen.  
[www.stippl.info](http://www.stippl.info)



© EKH-Wien/C.Richter



© Julia Reitz

## Kabarett: RaDeschnig – musikalisches Kabarett aus Kärnten

In „Experimentisch – das Magazin“ beschäftigen sich die beiden kritisch mit dem allgemein verbreiteten und propagierten Gesundheits- und Glückseligkeits-Wahn. Die Programme von RaDeschnig zeichnet schwarzer Humor, Zynismus und Musikalität aus. Der Tatsache ihrer körperlichen Ähnlichkeit bedienen sich die beiden Zwillingsschwester bewusst.  
[www.radeschnig.net](http://www.radeschnig.net) und [www.rideo.at](http://www.rideo.at)

## Mag. M.A. Wolfgang Weinberger

Als Regisseur und Produzent hat er 250 Werbefilme, TV-Produktionen und Theaterstücke erstellt. In den letzten Jahren war er vor allem Darsteller und Produzent der „Sex Guru“ Show, die aus der österreichischen „Anleitung zur Sexuellen Unzufriedenheit“ von Bernhard Ludwig hervorgegangen ist. Sex Guru läuft im englischsprachigen Ausland und in weiteren Ländern in der jeweiligen Landessprache. Zur Vorbereitung dieses Projekts hat Wolfgang Weinberger mit Dinah Marin in Psychodrama und mit Frank Farrelly in Provocative Therapy gearbeitet.  
[www.sxguru.com](http://www.sxguru.com)



© www.lukasbeck.com

Kurzfristige inhaltliche Änderungen vorbehalten.

**zusammen bin «ich» stark**

# «inSich»

Verein für Beratung, Begleitung,  
Lebens- und Sozialberater

## Warum, «inSich»

Der Name hat zwei Bedeutungen. «inS ich» gehen oder «in Sich» sein. Die Bedeutsamkeit von «ins Ich» gehen und «in Sich» sein ist gerade im Bereich der psychosozialen Beratung und Begleitung für den Klienten das Ziel aber auch der Weg, den der Verein «inSich» mit Ihnen gemeinsam geht.

## Warum Lebens- und Sozialberatung?

Lebens- und SozialberaterInnen leisten in verschiedenen, vor allem schwierigen Lebenslagen spezifische und individuelle psychologische Beratungen. Durch die individuelle professionelle Beratung, welche pädagogische, psychologische und soziale Aspekte umfassen kann, soll mit den Klienten gemeinsam

- Krisen erkannt
- Lösungswege bewusst und
- langzeitliche gesamtheitliche Gesundheit

erkannt und gelebt werden.

Die Ausbildungen und Leistungen der SozialberaterInnen ist gesetzlich reglementiert. Das impliziert auch regelmäßige Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen, die für die Qualität und Etablierung im österreichischen Gesundheitssystem des Lebens- und SozialberaterInnen sorgt. Das multidisziplinäre Arbeiten mit anderen ProfessionistInnen wie z.B. PsychologInnen, ÄrztInnen und JuristInnen rundet das Bild der Lebens- und Sozialberatung als gesamtheitliches Gesundheitskonzept ab.

**Wir bedanken uns**  
**bei allen Kooperationspartnern/innen,**  
**Förderer/innen und Sponsor/innen**

