

VORHANG AUF FÜR DAS IFGE MAGAZIN!



Im Fokus: Selbstfürsorge.



Im Trubel des Alltags vergessen wir manchmal auf uns selbst. Dabei ist Selbstfürsorge ein wesentlicher Teil eines erfüllten Lebens. Wie gelingt Selbstfürsorge? Dazu mehr auf S.3.

Im Gespräch: Silvia Podlisca.

Im Jahr 2009 hat Silvia Podlisca das Institut für ganzheitliches Erleben gegründet. Seitdem ist viel passiert und das Institut konstant gewachsen. »Im Gespräch« stellen wir Silvia ein paar spannende Fragen. S.19

Im Moment: Spuren der Pandemie.

COVID-19. Es ist und bleibt ein Thema. Kein Wunder, denn mittlerweile begleitet uns die Pandemie schon seit knapp zwei Jahren und hinterlässt ihre Spuren. S.15

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	02
IM FOKUS	03
IM PORTRAIT	07
IM RÜCKBLICK	10
IM GROSSEN UND GANZEN	11
IM ÜBERBLICK	13
IM MOMENT	15
LET'S STAY IN CONTACT	17
IM ZEICHEN DER ENTWICKLUNG	18
IM GESPRÄCH	19

Es ist so weit: Das IFGE Magazin ist da.

Wir haben geplant, konzipiert und recherchiert. Wir haben geschrieben, designt und gestaltet. Und jetzt ist es endlich so weit: Die erste Ausgabe des neuen IFGE Magazin ist da. Druckfrisch und bereit on- sowie offline aufgeschlagen und gelesen zu werden.

Warum ein Magazin? Ganz einfach. Wir haben viel zu erzählen und möchten Erfahrungen, Einblicke und Einsichten in Zukunft auch auf diesem Weg mit Ihnen teilen.

Was erwartet unsere Leser*innen in der ersten Ausgabe? In der Rubrik »Im Fokus« widmen wir uns dem Thema Selbstfürsorge, »Im Überblick« bieten wir einen Vorgeschmack auf unsere Kursangebote im Jahr 2022 und »Im Portrait« stellen wir Ihnen vier unserer Absolventinnen vor, die ihrem Leben mit einer IFGE-Ausbildung eine neue Richtung gegeben haben. Als Institut ist unser Blick vor allem in die Zukunft gerichtet, aber anlässlich der ersten Magazinauflage schauen wir »Im Rückblick« auf die Entstehung und Entwicklung des IFGE zurück. »Im Großen und Ganzen« gibt Gedankenanstöße und »Im Moment« schreiben wir über die Spuren der COVID-19-Pandemie.

Ganz gleich, ob Sie online durchklicken oder offline durchschmökern, wir wünschen Ihnen viel Freude mit der ersten Ausgabe des IFGE Magazins!

Silvia Podlisca | Institutsleiterin



IM FOKUS

Vergisst du auf dich? Wir haben für alles Zeit. Für unser Smartphone, für den Job, für Familie und Freunde. Unser Leben ist dicht, schnell und stets in Bewegung. Aber Stopp! Vergessen wir nicht auf etwas?



Unzufriedenheit, Stress, Krankheit und Überlastung machen immer mehr Menschen zu schaffen. Zu hoch sind die Erwartungen an uns selbst, zu schnell die Geschwindigkeit unseres Lebens und zu lange die To-Do-Liste im Alltag. Dabei vergessen wir auf etwas ganz Wesentliches: Nämlich Zeit und Fürsorge für uns selbst.

„Die Ich-Zeit soll ganz alleine uns und dem, was uns guttut, gehören.“

Ein besseres Leben beginnt immer bei uns selbst.

Wer ein nachhaltig glückliches und zufriedenes Leben führen möchte, muss bei sich selbst ansetzen. Denn keiner kann sich so gut um uns kümmern, wie wir selbst. Was einfach klingt, gestaltet sich im Alltag oft schwierig. Wir sind es gewöhnt unsere Bedürfnisse hintanzustellen und dem Job, der Familie, den Freunden und dem Alltag den Vortritt zu geben. Der Mangel an Selbstfürsorge hat seinen Ursprung häufig bereits in der Erziehung sowie der gesellschaftlichen Sozialisation.

Sich anzupassen, auf andere Rücksicht zu nehmen, hart zu arbeiten und sich nicht zu wichtig zu nehmen. Das wurde und wird uns allen häufig als Werte vermittelt. Fakt ist aber, dass wir besser arbeiten und intensiver für andere da sein können, wenn es uns selbst gut geht.

Selbstfürsorge: So geht's.

Selbstfürsorge beginnt damit, seine Bedürfnisse und Gefühle bewusst wahrzunehmen und diesen Beachtung zu schenken. Das ist im Alltag nicht immer möglich. Daher ist es umso wichtiger, sich bewusst Zeit für sich zu nehmen. Meetings, Geburtstagsfeiern, Zahnarzttermine – alles notieren wir im Kalender. Warum nicht auch Zeit für uns? So stellen wir sicher, dass wir unsere Bedürfnisse nicht übersehen und uns Raum für uns selbst einplanen. Wie geht es mir? Wie fühle ich mich aktuell? Möchte ich ein Bad nehmen, durch den Park spazieren oder mein Buch aufschlagen? Die Ich-Zeit soll ganz alleine uns und dem, was uns guttut, gehören.



Ja, wenn es guttut. Nein, wenn es guttut.

Selbstfürsorge bedeutet auch einmal Nein zu sagen. Nein zu uns selbst, wenn uns Selbstdiktion und Selbstanforderungen überrollen. Aber vor allem auch Nein zu anderen, wenn wir spüren, dass uns berufliche Aufgaben, Einladungen und Erledigungen zu viel werden. Wer seine Grenzen respektiert, findet mehr Zeit für sich. Nicht weniger wichtig ist allerdings Ja zu sagen. Ja zu Aktivitäten, Aufgaben und Menschen, die uns guttun. Corona hat unser Sozial- und Freizeitleben stark eingeschränkt. Umso wichtiger, dass wir wieder ganz bewusst Ja sagen und die schönen Seiten des Lebens genießen.

Zeit für mich: Psychohygiene, Lebensberatung und Coaching.

Wem es nicht gut geht oder wer sich in Zukunft besser um sich selbst kümmern möchte, kann bewusste Selbstfürsorge mit der IFGE-Notfalliste ganz einfach ausprobieren und in den Alltag integrieren.

Ein Weg zu mehr Selbstfürsorge, Selbstliebe und damit einem ausgeglichenen Leben sind auch Lebensberatung, Supervision oder Coaching. So räumen Sie bewusste Zeit für Ihre persönlichen Themen und Ihre Entwicklung ein. Und ganz ehrlich: *Warum nicht einfach in sich selbst und ein nachhaltig glückliches Leben investieren?*

Bewusste Arbeit an individuellen Themen.

Im Rahmen einer Lebensberatung oder eines Coachings kann mit Begleitung von diplomierten psychosozialen Berater*innen und unter Anwendung fundierter Methoden an individuellen Themen gearbeitet werden. Auch das ist Ausdruck von gelebter Selbstfürsorge. Denn Wunden der Vergangenheit, Selbstzweifel und Lebensherausforderungen nicht zu verdrängen, sondern bewusst wahrzunehmen, aufzugreifen und aufzuarbeiten ist wesentlich für ein erfülltes Leben. Das gelingt allerdings nicht von alleine oder einfach nebenbei im Trubel des Alltags. Nein, wie für alle Dinge im Leben, die uns wichtig sind, braucht es dafür Raum und Rahmen. Und genau das bietet Lebens- und Sozialberatung bei ausgebildeten Expert*innen.

Selbstfürsorge mit der IFGE-Notfall-Liste.

Wenn es Ihnen einmal nicht so gut geht, ist die IFGE-Notfall-Liste ein hilfreiches Tool, um aus Gedankenkreisen und Alltagsbelastung auszubrechen. Nehmen Sie sich dafür bewusst Zeit, setzen Sie sich an einen Ort, an dem Sie sich wohlfühlen und Ruhe finden, und gehen Sie die einzelnen Punkte gezielt durch.

Was tut mir gut? Was esse ich gerne? Wo kann ich Kraft tanken? Welcher sinnvollen Tätigkeit möchte ich im Moment oder demnächst nachgehen? Auf welchen meiner Lieblingsfilme habe ich Lust? Wählen Sie eine oder mehrere dieser Optionen und machen Sie, was Ihnen in diesem Moment guttut.

Alleine, dass wir uns bewusste Zeit für unsere Bedürfnisse und Empfindungen nehmen, steigert bei vielen Menschen bereits das Wohlbefinden. Daher eignet sich die Notfalliste nicht nur für „Notfälle oder Krisensituationen“, sondern sie kann auch im Alltag immer wieder herangezogen werden, um sich was Gutes zu tun.



DIE IFGE-NOTFALL-LISTE

für Zeiten wenn es einmal nicht so gut geht...



Überlegungen / mögliche Fragen

WAS TUT MIR GUT

-
- was habe ich als Kind gerne gemacht
 - was mache ich jetzt gerne
 - was habe ich schon lange nicht gemacht

WAS ESSE ICH GERNE

-
- Vorspeise
 - Hauptspeise
 - Nachspeise
 - Snacks

KRAFTQUELLE

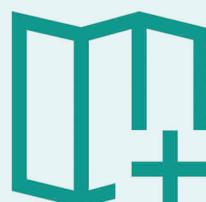
-
- Natur
 - Stille
 - Tiere

SINNVOLLE TÄTIGKEIT

-
- ausmisten
 - lesen
 - Auto waschen

LIEBLINGSFILM

-
- ernst
 - lustig
 - traurig
 - Action
 - Serie



FINDE CA. 50 PUNKTE UM EINE WAHLMÖGLICHKEIT ZU HABEN



FÖRDERT DIE
EIGENVERANTWORTUNG

GIBT DER SCHLECHTEN LAUNE
KEINE CHANCE

„Seit mehr als zehn Jahren bilden, bewegen und begleiten wir Menschen mit hochwertigen Ausbildungen.“

Wir sind stolz auf unsere Absolvent*innen und freuen uns, Ihnen »Im Portrait« vier davon näher vorzustellen. Alle haben nach ihrer Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin erfolgreich eine eigene Praxis gegründet. Wie unsere Absolventinnen zeigen: Eine Ausbildung, die viele Schwerpunkte und unterschiedliche Richtungen ermöglicht.



Margit Schantl
www.casamentra.at
+43 664 42 85 312

Margit Schantl Casamentra

Ein Herzensprojekt. Das hat sich Margit Schantl mit ihrer Praxis Casamentra, in der sie körperorientierte Arbeit mit psychologischer Gesprächsführung vereint, erfüllt. Ihr Ansatz: Psyche und Körper sind eine Einheit, ergänzen sich und tragen beide zu einem erfüllten Leben bei. In ihren Praxen in Friedberg in der Steiermark sowie in Pinkafeld im Burgenland bietet die psychologische Beraterin (in Ausbildung unter Supervision) nicht nur Einzel-, Paar-, Eltern- und Konfliktberatung, sondern auch Cranio Sacral Behandlungen.



Dominique Karlovits

Leben & Lieben im Einklang

So unterschiedlich Menschen auch sind, wir alle möchten zufrieden und im Einklang mit uns selbst leben. Konflikte, Ängste, Entscheidungen oder Alltag machen es aber häufig schwierig im Einklang mit sich und dem Umfeld zu sein. Genau dann unterstützt Dominique Karlovits Menschen mit psychologischer Beratung, Familienaufstellung, Sexualberatung und Klangschalenmassage. Ihre Praxis „L(i)eben im Einklang“ ist in Gleißendorf in Niederösterreich zuhause.

Dominique Karlovits | www.lelie.at | +43 650 66 92 297



Antje Stimpfl

Redezeit®

Ausgeglichenheit, Zufriedenheit, Klarheit und Erfolg in sein Leben zu integrieren beginnt vor allem damit Bedürfnisse auszusprechen, Probleme zu benennen und systematisch Lösungen zu erarbeiten. Dies gelingt mit externer, professioneller Begleitung oftmals besser. In ihrer Praxis „Redezeit®“ (e.U.) in Baden bietet unsere Absolventin Antje Stimpfl genau dafür Raum und Rahmen. Als Lebens- und Sozialberaterin ist sie Expertin für psychologische Beratung, Paarberatung, Supervision und Coaching.

Antje Stimpfl | www.redezeit.at | +43 660 72 37 400



Margit Knor

Tiergestützte psychologische Beratung

Margit und Balu. Das ist ein Spitzenteam. Margit Knor ist Lebens- und Sozialberaterin, Balu ihr Pudel. Im Rahmen der tiergestützten Beratung begleitet das Duo Menschen in allen möglichen Lebenssituationen. Margit Knor bringt die fachliche Expertise mit, Balu sorgt für eine entspannte, lockere Atmosphäre. Beratungen finden nicht nur in der Praxis in Laxenburg, sondern auf Wunsch auch bei einem Spaziergang mit Balu statt. In der Natur mit professioneller und tierischer Begleitung lässt es sich hervorragend an individuellen Themen arbeiten.

Margit Knor | www.margitknor.at | +43 670 20 55 525

bildungen

ches Coaching

ndlagen der Psychosomatik

Love Scamming

beration & Coaching

ang an professionell gründen

Belästigung & Stalking

or Gefahren (Zeit) schützen

s haben – online und unterwegs

Praxisaufbau

unseren Online Ausbildungen

unserer Website:

w.ifge.at

ca@ifge.at +43 676 610 89 36

- Kursübers
- An- und A
- Kursüberg
- Notenübe
- angewand
- Feedback
- Schülerun
- Vorlagen
- Praktikum
- Supervisio
- uvm.

Sie haben a
Mit unserer Software

Durch unser Kurs
sondern auch

Praktikumspla

www.ifge.at



IM RÜCKBLICK

Ein Blick zurück: Wie alles begann.

Als innovatives Ausbildungsinstitut ist unser Blick stets in die Zukunft gerichtet. Aber ab und zu blicken wir auch gerne zurück und freuen uns, über die Erfolgsgeschichte des IFGE.

April 2000. Institutsleiterin Silvia Podlisca gründet eine energetische Praxis in Wien mit dem Ziel Einzelpersonen in unterschiedlichen (herausfordernden) Lebenssituationen sowie Teams und Gruppen durch systematische Selbsterfahrung bei ihrer Entwicklung und Entfaltung zu begleiten.

Ergänzung des Portfolios durch Ausbildungen.

Aufgrund des Erfolgs der Praxis stieg auch die Anzahl der Seminare, Unterrichtstätigkeiten und Firmencoachings von Silvia Podlisca. So wurde aus der Praxis das Institut für ganzheitliches Erleben (IFGE) und 2012 fand der erste Diplomlehrgang für Lebens- und Sozialberatung statt. Schnell war klar: Die Ausbildungen am Institut sind gefragt, weshalb das Portfolio an Kursen kontinuierlich erweitert wurde.

2021: 3 Institutsstandorte und 18 Ausbildungsprogramme.

21 Jahre nachdem Silvia Podlisca ihre Praxis gegründet hat, bietet das IFGE 18 On- und Offlinelehrgänge sowie vielfältige Selbsterfahrungsangebote an drei Standorten in Wien, Niederösterreich und dem Burgenland. Eine Erfolgsgeschichte, die wir gerne weiterschreiben.

Wir freuen uns, auf alles, was noch folgt.

IM GROSSEN UND GANZEN

Wir wären nicht das Institut für ganzheitliches Erleben, würden wir uns nicht gerne den zentralen Fragen des Lebens widmen. Im Großen und Ganzen geht es darum, dass wir glücklich, zufrieden und selbstbestimmt leben. Damit das gelingt, müssen verschiedene Komponenten des Lebens im Einklang sein. Wie ein großes Puzzle müssen sich Teile zusammenfügen, sich ergänzen und am Ende ein Gesamtbild ergeben. In der Rubrik »Im Großen und Ganzen« greifen wir in jeder Magazinausgabe ein paar Puzzleteilchen heraus, geben Impulse und regen zum Nachdenken an.

(Un)Zufrieden im Job?

Arbeit. Beruf. Job. Auch, wenn wir uns häufig nach Urlaub, Pause und mehr Zeit sehnen, ist und bleibt Beschäftigung eine wesentliche Komponente eines erfüllten Lebens. Wenn Sie das nächste Mal unzufrieden sind, drehen Sie das Blatt einmal um:

Wie wäre ein Leben ohne Arbeit? Können wir Freizeit ohne Erfolge und Verpflichtungen überhaupt genießen?

Apropos Beruf. Wer dauerhaft unglücklich mit seinem Job ist, den könnte unser Blogbeitrag zum Thema berufliche Selbstverwirklichung interessieren.

Wer bin *Ich im Wir*?

Partnerschaft. Familie. Freunde. Beziehungen stehen nicht still. Sie sind dynamisch, entwickeln sich weiter und verändern sich. Wie geht es uns in einer Beziehung? Wie steht es um meine persönlichen Bedürfnisse? Gibt es genug Raum für mich selbst? Sich diesen Fragen zu stellen ist gesund. Gesund für einen selbst und für die Beziehung. Mehr Gedanken zum Ich im Wir und zu Beziehungen finden Sie auch in unseren Blogeinträgen.



Tiere - Die besseren Menschen?

Haben Sie schon einmal beobachtet, wie sich ein Hund verhält, wenn jemand weint? Nehmen Sie die Entspannung während Sie Ihre Katze kraulen bewusst wahr? Lauschen Sie manchmal aufmerksam dem morgendlichen Zwitschern der Vögel? Wer im Moment leben, sich an kleinen Dingen erfreuen und anderen Menschen wertfrei begegnen möchte, der sollte seinen Blick ab und zu ganz bewusst auf unsere tierischen Begleiter richten. Ums Tier drehen sich übrigens auch stets die Blogbeiträge des Berufsverbandes für tiergestützte psychologische Beratung.

Online vs. Offline!

Als die globale COVID-19-Pandemie Ende des Jahres 2019 bzw. zu Beginn des Jahres 2020 ihren Anfang nahm, dachten viele wohl kaum, dass sie uns im Herbst 2021 noch immer beschäftigen wird. Tatsache ist aber, dass viele Kurse, Meetings und Events nach wie vor im Onlineraum stattfinden. Onlineformate bieten ein hohes Maß an zeitlicher und räumlicher Flexibilität und eröffnen gerade im Bildungsbereich vielen Menschen neue Möglichkeiten. Andererseits fehlt die persönliche Begegnung, der digitale Raum ist anonymer und gerade in der psychosozialen Beratung stoßen Onlineformate daher rasch an ihre Grenzen. Mehr zu on- und offline? Dann schauen Sie im IFGE Blog vorbei, in welchem wir uns ebenfalls diesem Thema widmen.

Unternehmerischer Erfolg: Eine soziale Frage. Lebens- und Sozialberater*innen unterstützen nicht nur Menschen in herausfordernden Lebenslagen und/oder bei ihrer persönlichen Entwicklung, sondern begleiten häufig auch Firmen bei Teambuilding, Konfliktumgang und Veränderungsprozessen. Und das ist wichtig. Denn, ganz gleich wie vielfältig Betriebe auch sind, es geht am Ende immer um ein Team. Ein Team, welches Höhen und Tiefen erlebt. Ein Team, in dem individuelle Werte auf kollektive Werte treffen. Ein Team, das gemeinsam auf Ziele hinarbeitet. Damit ist unternehmerischer Erfolg stark abhängig von sozialen Komponenten. Spannendes Thema? Dann besuchen Sie den Blog von Firmencoaching Bransky & Podlisca, in dem wir dieses und ähnliche Themen aufgreifen.

KURSE 2022

AUFSTELLUNGSSARBEIT

Ob Familie oder Freundeskreis. Ob Arbeitsplatz oder Gesellschaft. Unser Leben besteht aus vielen sozialen Systemen. Systeme, die uns beeinflussen und auf uns wirken. Systeme, die Quelle von Krisen, Ängsten oder Herausforderungen sein können. Eine der etabliertesten Methoden, um Systeme zu begreifen und damit Menschen als Teil davon zu unterstützen ist die systemische Aufstellungsarbeit.

LSB-UPGRADE | WIEN | KURSSTART: 16.01.2022

LEBENS- UND SOZIALBERATUNG

Bedürfnisse, Sehnsüchte und Ängste. Unsicherheiten, Konflikte und Krisen. Stillstand, Veränderung und Verbesserung. Das alles gehört zu unserem Leben dazu. Aber nicht immer können und/oder wollen Menschen herausfordernde Lebenssituationen alleine bewältigen. Umso wichtiger, dass es fachlich qualifizierte Lebens- und Sozialberater*innen – psychologische Berater*innen gibt, die mit Menschen an ihren Themen arbeiten bevor daraus (psychische) Krankheiten entstehen.

DIPLOMLEHRGANG | BURGENLAND, WIEN & NIEDERÖSTERREICH |
KURSSTART: 10.02.2022, 12.02.2022 & 09.09.2022

TIERGESTÜTZTE PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Tiere leben im Moment, sind wertfrei und haben unglaublich viel Gespür. Gespür für Situationen, Emotionen und uns Menschen. Das macht sie auch zu wertvollen „Co-Coaches“ in der psychosozialen Arbeit, konkret in der tiergestützten psychologischen Beratung. Hier können Tiere Anspannung nehmen und Entspannung fördern, den Selbstwert von Menschen stärken und Sichtweisen verändern.

AUSBILDUNG | BURGENLAND | KURSSTART: 09.04.2022

SYSTEMISCHE AUFSTELLUNG AM SYSTEMBRETT

Lebenssituationen von Menschen erwachsen häufig aus ihrem Umfeld. Für psychosoziale Berater*innen ist es daher wichtig, über Expertise und Methodenkompetenz in der systemischen Aufstellung zu verfügen. Wer Themen kontextualisieren kann, kann Klient*innen ganzheitlich verstehen und damit besser in ihrer Entwicklung unterstützen.

FORTBILDUNGSLEHRGANG | BURGENLAND | 30.04.2022

SUPERVISION

Es werden zum einen Fragen und Themen aus dem Berufsalltag bearbeitet, reflektiert und geklärt. Zum anderen werden zukünftige alternative Handlungs- und Lösungsmöglichkeiten erarbeitet. Auch ist Supervision uns dabei behilflich, eigene und fremde Grenzen wahrzunehmen und diese zu respektieren lernen.

GESCHLOSSENE SUPERVISIONSGRUPPE:

WIEN | 05.01. - 07.12.2022 & 19.01. - 21.12.2022

PINKAFELD | 12.01. - 14.12.2022

SANKT PÖLTEN | 26.01. - 22.12.2022

SCHULUNGS- UND SUPERVISIONSWOCHE:

SANKT PÖLTEN | 11.07. - 15.07.2022

PINKAFELD | 25.07. - 29.07.2022

WIEN | 22.08. - 26.08.2022

IM MOMENT

Unsicherheit, Unzufriedenheit, Perspektivenlosigkeit: DIE SPUREN DER COVID-19-PANDEMIE.

Wann ist sie nun vorbei, die Pandemie? Schwer zu sagen.

Nach drei Lockdowns, rund 6 Millionen geimpfter Österreicher*innen und den heißen Sommermonaten hat sich die Lage noch immer nicht völlig entspannt. Kaum hat der Herbst begonnen, steigen nicht nur die Infektionszahlen wieder an, sondern auch die Impfmüdigkeit scheint zuzunehmen. Wie es weitergeht? Das weiß wohl niemand ganz genau. Sicher ist aber, dass die Pandemie schon jetzt Spuren hinterlassen hat.

Unsicherheit: Ein ständiger Begleiter.

Wie steht es um meinen Arbeitsplatz im Hotel? Wird der Unterricht den ganzen Winter über in den Schulen stattfinden? Wird das Virus neuerlich mutieren? Fragen über Fragen als Ausdruck einer Unsicherheit prägen seit knapp zwei Jahren unser Leben. Diese Instabilität macht etwas mit uns, weil Menschen nach Beständigkeit, Planbarkeit und Sicherheit streben. Insofern hat die psychosoziale Beratung durch die Pandemie an Bedeutung gewonnen, da sie Menschen Werkzeuge und Wege aufzeigt, mit unsicheren Lebenssituationen umzugehen und die Chancen darin zu erkennen.

Unzufriedenheit: Geweckt durch Corona?

Was vor der Pandemie in der Alltagsroutine unterging, kam während Corona häufig zum Vorschein. Die Unzufriedenheit mit dem Job.

Probleme in der Familie oder mit den Partner*innen. Individuelle Ängste und Traumen, die durch die Pandemie verstärkt wurden.



Keine Frage, soziale Isolation, mehr Ruhe und neue Lebensumstände haben uns demonstriert, in welchen Lebensbereichen wir zufrieden sind und wo wir uns Veränderungen wünschen. Genau darin liegt auch eine Chance der vergangenen turbulenten Zeiten. Krisen sind häufig Quelle der Veränderung und Verbesserung und in dieser Hinsicht kann COVID auch positive Spuren hinterlassen.

„Das Leben will gelebt werden und das am besten im Hier und Jetzt“

Perspektivenlosigkeit: Stimmt die Richtung?
Unsicherheit und Unzufriedenheit führen auf Dauer zum Hinterfragen der Lebensplanung und damit möglicherweise zu Perspektivenlosigkeit. Die Pandemie hat bei vielen Menschen das Gefühl ausgelöst, dass eine klare Zukunftsrichtung fehlt oder sich längst eingeschlagene Wege nicht mehr richtig anfühlen. Auch das ist ein typisches Merkmal von Krisen und Veränderungsphasen.

Wir hinterfragen uns und unsere Umgebung sowie unsere Pläne und Perspektiven. Das Gute daran: Es ist absolut menschlich. Wichtig ist, diese Gefühle ernst zu nehmen, sie nicht zu verdrängen und sie aktiv aufzugreifen. Wie? Je nach Lebenslage, Bedürfnissen und konkreten Themen, können ausgebildete Expert*innen etwa mit psychologischer Beratung, Aufstellung oder Supervision unterstützen.

Ich oder Wir? Konflikte zwischen Individuum und Gesellschaft.

Verunsicherung. Selbstzweifel. Gewissenskonflikte. Auch damit haben seit Ausbruch der Pandemie mehr und mehr Menschen zu kämpfen. Viele befinden sich in einem Konflikt zwischen individuellen Ansichten und gesellschaftlichen Werten. Etwa bei der Impfung, die persönlich nicht jede*r befürwortet, die aber gesellschaftlich zunehmend eingefordert wird. Für viele stellt sich die Frage, wie weit individuelle Freiheit geht oder umgekehrt, wann unsere Verantwortung gegenüber der Gesellschaft aufhört? Diese Diskussion ist allgegenwärtig und führt nicht nur auf individueller Ebene zu Gedanken, Zweifel und Verunsicherung, sondern oftmals auch zu Konflikten in Beziehungen, Familien und Gruppen. Wichtig ist, dass wir die Meinung anderer respektieren. Ganz nach dem Motto: Leben und leben lassen. Denn von einer Spaltung in Für und Gegen oder Gut und Böse haben wir am Ende alle nichts.

Die Zukunft: Stets ungewiss.

Was uns Corona plakativ vor Augen geführt hat, de facto aber schon immer so war: Die Zukunft ist ungewiss. Wir wissen nicht, was morgen, im nächsten Monat oder in ein paar Jahren passiert. Umso wichtiger, dass wir im Moment leben, Bedürfnisse nicht aufschieben und Dinge aktiv anpacken. Das Leben will gelebt werden und das am besten im Hier und Jetzt.

Menschen. Kommunikation. Netzwerke. Das steht im Mittelpunkt des IFGE Instituts.

Ganz gleich, ob in den Ausbildungsprogrammen, in der Selbsterfahrung oder in der Supervision. Nicht nur während der Kurse ist uns der Kontakt und die Kommunikation mit den Teilnehmer*innen wichtig. Wir freuen uns auch mit unseren Absolvent*innen in Kontakt und Austausch zu bleiben. So können wir unsere Netzwerke ständig ausbauen und erweitern, was wiederum unseren Lehrgängen und Kursen zugutekommt.

Da wir stets mit der Zeit gehen, ist uns auch unser Onlinenetzwerk wichtig. Das IFGE informiert und kommuniziert nicht nur über die Website und den E-Mail-Newsletter, sondern ist auch auf Facebook und Instagram vertreten. Folgen Sie uns hier schon? Wir freuen uns auf Ihre Likes, Kommentare und Shares.



www.ifge.at



IFGE Wien, Burgenland &
Niederösterreich - Silvia Podlisca



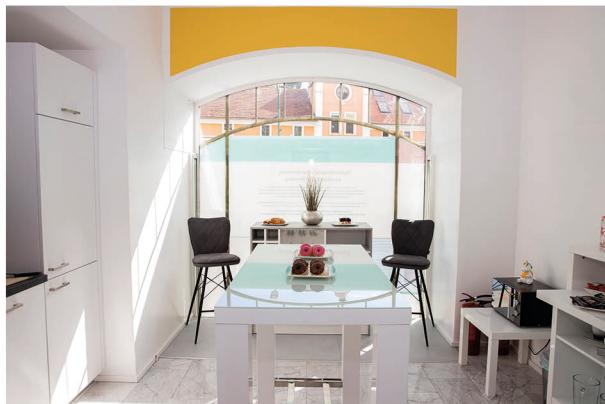
lebensberatung_ifge

IM ZEICHEN DER ENTWICKLUNG

IFGE PINKAFELD: WIR WACHSEN

Mit der Zeit gehen. Neue Wege einschlagen. Sich weiterentwickeln.

Das wird am IFGE großgeschrieben. Auch in unserer Zweigstelle in Pinkafeld tut sich aktuell wieder einiges: Wir haben auf 180m² vergrößert, wodurch wir noch mehr Raum für Bildung und Beratung geschaffen haben. Und den brauchen wir, denn im Februar 2022 starten wir im Burgenland einen neuen Lehrgang zur Lebens- und Sozialberatung und im April 2022 beginnt die nächste Fortbildung für tiergestützte psychologische Beratung. Hier ein paar Eindrücke unserer neuen Räumlichkeiten...



IM GESPRÄCH

SILVIA PODLISCA: DAS HERZ DES IFGE.



Seit mehr als 10 Jahren bietet das IFGE Ausbildungen im psychosozialen Bereich, mittlerweile an drei Standorten. War ein Ausbildungsinstitut immer Dein Ziel?

Ich habe immer viel gearbeitet, die Dinge angepackt und mich ausprobiert. Dadurch haben sich viele neue Türen und Möglichkeiten eröffnet, die nicht geplant waren. Nach meiner Lehre im Einzelhandel und der Berufsreifeprüfung habe ich zahlreiche psychosoziale Ausbildungen, wie Lebensberatung, Supervision, Schuldenberatung oder die Trainerausbildung, absolviert. Für mich war schnell klar, dass ich in diesem Bereich bleiben und etwas bewegen möchte.

Stichwort Weiterbildung – Wie wichtig ist das für Dich?

Lernen, Weiterbildung und neue Perspektiven sind ein fester Bestandteil meines Lebens. Aktuell bilde ich mich beispielsweise in der Epigenetik weiter. Viele Menschen denken, sie haben keine Chance oder stecken im Hamsterrad fest. Umso wichtiger ist es mir, den Menschen Mut zu machen und Weiterbildung spielt hier eine zentrale Rolle. Wer erkennt, dass das Leben aus eigener Kraft gestaltbar ist, der erkennt, dass einem unendlich viele Möglichkeiten und Chancen offenstehen.

Von Lebensberatung über Aufstellungen bis hin zu tiergestützter psychologischer Beratung – Dein Tätigkeitsbereich ist breit.

An was hängt Dein Herz besonders?

Ich liebe systemisches Arbeiten, bei dem Themen und Prozesse verbunden und kontextualisiert werden. Daher schlägt mein Herz vor allem für individuelle und kollektive Aufstellungsarbeit. Ich bin aber generell sehr dankbar für die Vielfalt meiner Tätigkeiten. Menschen sind so unterschiedlich und daher ist auch die psychosoziale Arbeit vielfältig.

Warum wolltest Du ein IFGE Magazin herausbringen?

Kommunikation ist eine zentrale Komponente unserer Arbeit. Psychosoziale Lebens- und Sozialberater*innen sind ein wichtiger Berufsstand und es ist mir ein Anliegen, unsere Arbeit auch nach außen zu vertreten und sichtbar zu machen.

Wir wollten unser ohnehin breites Kommunikationsportfolio bestehend aus Website, Social Media, Blogs, Newsletter und Infoveranstaltungen noch weiter ausbauen. Es ist schön, dass die erste Ausgabe nun fertig und bereit zum Durchschmökern ist. Das Magazin wird es künftig übrigens vier Mal pro Jahr geben.

Warum ist die Lebens- und Sozialberatung so wichtig?

Das österreichische Gesundheitssystem ist stark pathologisch ausgerichtet. Wer zu Psycholog*innen oder Therapeut*innen geht, erhält eine Diagnose. Ärzt*innen und Psychiater*innen verschreiben häufig Medikamente. Manchmal macht das Sinn, manchmal nicht. Es braucht nicht immer eine Diagnose oder Medikamente, um zu unterstützen. Auch deswegen, weil manche Menschen diese Diagnostizierung als Stigmatisierung empfinden und sie daher fürchten. In der Lebens- und Sozialberatung



können wir auch jene Menschen erreichen, die aus verschiedenen Gründen nicht zu Therapeut*innen gehen. Und das ist wichtig. Menschen, ihre Bedürfnisse und ihre Herausforderungen sind vielfältig. Insofern ist es auch wichtig, dass es ein Spektrum an psychosozialen Angeboten gibt. Ganz nach dem Motto: Gemeinsam statt gegeneinander.

Du und das IFGE habt Erfolgsgeschichte geschrieben. Hast Du Pläne oder Ziele für die Zukunft?

Ziele und Pläne gibt es viele. Mit 20 Jahren Erfahrung in der systemischen Arbeit im Gepäck habe ich beispielsweise eine eigene Aufstellungsmethode entwickelt. Diese baut auf etablierten Ansätzen auf, verfeinert und erweitert diese. Daran werde ich gewiss weiterarbeiten.

— Wo man Silvia Podlisca noch findet.

Berufsverband tiergestützte psychologische Beratung



Tiere bereichern unser Erleben und auch unseren Alltag. Überdies sind sie ganz hervorragende Begleiter im Bereich der professionell psychologischen Beratung. Tiergestützte psychosoziale Angebote erfreuen sich aktuell zunehmender Beliebtheit bei Klient*innen. Darum war es mir ein Herzensanliegen, einen Verband zu gründen, der sowohl allgemeine Standards als auch Qualitätskriterien in diesem Themenfeld etabliert. Um qualitative Beratung genauso wie das Wohl der unterstützenden Tiere zu garantieren.

www.berufsverband-tiergestuetzteberatung.at

Firmencoaching Bransky & Podlisca



Betriebsstrukturen wollen nicht nur mit unternehmerischer Erfolgssicht, sondern auch mit teamdynamischer Erfahrung etabliert, entwickelt und gefestigt werden. Ein gesundes und damit produktives Betriebsklima braucht wirtschaftliche Expertise genauso wie Weitsicht. Beides stellen wir für Betriebe jeder Größe zur Verfügung. Unser individuell auf Sie abgestimmtes Coaching reicht von Gründungsprogrammen für Einzelpersonen über Tagesseminare bis hin zu Evaluierung langjähriger erfolgsversprechender Konzernstrukturen.

www.fcbp.at



IMPRESSUM

Medieninhaber und Medienherausgeber: Institut für ganzheitliches Erleben (IFGE) – Silvia Podlisca e.U.

Mariahilfer Straße 76/4 Top 39, 1070 Wien, Tel: +43 (0)676-610 89 36, E-Mail: silvia.podlisca@ifge.at

Redaktion, Konzept & Text: Christoph Pachucki, Grafik: Carina Fritz

Fotocredits: Institut für ganzheitliches Erleben (IFGE) – Silvia Podlisca e.U.

Alle in diesem Magazin veröffentlichten Texte, Bilder und weiteren Inhalte sind Eigentum des IFGE und dürfen ohne eindrückliches Einverständnis nicht verwendet, kopiert und/oder wiedergegeben werden. Für die Richtigkeit der Angaben wird keine Haftung übernommen.



INSTITUT FÜR GANZHEITLICHES ERLEBEN (IFGE) –
SILVIA PODLISCA E.U.
AUSGABE 1/2021