

Ausgabe 16 Frühjahr/Sommer 2013

Imago

Imagospiegel – eine Information der Imagogesellschaft Österreich

ZEIT

FÜRS WESENTLICHE

IMAGO

WORKSHOPS

Termine für Singles und Paare

ZEITMANAGEMENT FÜR

DIE LIEBE



editorial

Das Wichtigste in einer Beziehung ist die Beziehung! Auf den ersten Blick vielleicht ein Satz, der Verwunderung, möglicherweise auch Widerspruch hervorruft. Verwunderung darüber, dass es notwendig ist, so etwas zu betonen. Oder Widerspruch, wenn man sich von dieser Aussage eingeengt oder in seiner Freiheit beschnitten fühlt.

Dazu fällt mir eine kleine Zen Geschichte ein: Einst fragt ein Mönch Zenmeister Jōshū: „Was ist Zen? Bitte, unterweise mich“. Jōshū erwiderte: „Hast Du schon gefrühstückt?“. „Ja, Meister“, antwortete der Mönch. „Dann“, sagte Jōshū zu ihm, „spüle Deine Schalen“.

Wenn wir beschließen, mit einem anderen Menschen dauerhaft in Verbindung zu sein, also in einer Liebesbeziehung zu leben, dann ist es gut, das gemeinsame Hier und Jetzt, die unmittelbare Begegnung, in jeder Sekunde des Miteinanders bewusst zu erleben. Damit das gut gelingt, braucht es Energie, Zeit und Achtsamkeit.

Wenn wir nur von einer glücklichen Beziehung träumen, wenn wir darüber nachdenken, wie schön es sein könnte, wenn doch der andere..., dann leben wir in einer Beziehung, sind aber nicht in Beziehung! Und dann neigen wir dazu, diese Begegnung woanders zu suchen. Wir verlieren uns zum Beispiel in der Flüchtigkeit eines belanglosen SMS, das uns die Illusion von Beziehung geben und die Angst vor der Einsamkeit nehmen soll.

Ein Moment des Innehaltens, ein Verweilen in den Augen des geliebten Menschen, ein achtsamer Moment der gemeinsamen Stille, ein Zulassen der inneren Berührung! Und was wir dann spüren können: „Du bist mein, ich bin dein Wichtigstes“ und es ist „jetzt“ alles da, wonach wir uns schon immer gesehnt haben.

Herzlichst, Ihr

Mag. (FH) Klaus Brehm

Beziehungspause für die Liebe?

„Lass uns eine Pause machen! Vielleicht geht es uns danach ja besser?“ Wen die Beziehungskrise nicht mehr anders zu bewältigen ist, dann scheint eine Trennung auf Zeit für manche Paare die letzte Hoffnung zu sein. Zumindest lässt der Stress etwas nach, und nicht jede Situation eskaliert.

Doch eine Trennung auf Zeit hat nur dann einen Sinn, wenn beide versuchen zu verstehen, warum es überhaupt so weit gekommen ist. In gemeinsamen Gesprächen können alte Beziehungsmuster erkannt und vielleicht auch schon verändert werden. Am besten mit Unterstützung durch Imagodialoge. Denn dann haben beide Partner die Möglichkeit, trotzdem gemeinsam neue und positive Erfahrungen miteinander zu machen.



Zeit für Lust

Viele Männer haben ein verändertes Zeitgefühl, sobald sie sexuell erregt sind. Daher können Sie sich beim Vorspiel leicht verschätzen und glauben, Sie hätten Ihre Partnerin schon lange gestreichelt. Dabei sind tatsächlich erst wenige Minuten vergangen. Frauen nehmen diese Zeitspanne viel deutlicher wahr und sind dann enttäuscht, wenn das Vorspiel früher als gewünscht zu Ende ist. So vergeht dann leicht die Lust auf mehr. Viele Frauen genießen zärtliche Berührungen und je länger es dauert, desto tiefer wird der Genuss sein. Nehmen Sie sich deshalb mindestens zehn bis fünfzehn Minuten Zeit, um sich gemeinsam auf den Weg zu tiefer Lust und Befriedigung zu machen.

Zeitmanagement für die LIEBE

Schau genau, wofür du deine Zeit verwendest, und du erkennst, was du liebst!

TEXT: Dr. Maximilian Schallauer

Stellen Sie sich vor, Sie sind verantwortlich für ein wichtiges berufliches Projekt. Wie viel Zeit werden Sie dafür investieren? Sie spüren sicher, wenn Sie Ihre Zeit richtig einsetzen, werden Sie Ihre Ziele viel besser erreichen. Im Beruf ist uns das meist sehr bewusst, privat merken wir oft nicht, dass auch unsere Liebesbeziehung Zeit und Aufmerksamkeit braucht, wenn sie nicht vertrocknen soll.

Gerade Männer neigen dazu, ihre Beziehung viel zu früh als angenehme Selbstverständlichkeit abzuhaken. Sie sehen mit der Paarbildung ihr Ziel erreicht und wenden sich neuen Herausforderungen zu, obwohl ein Beziehungsprojekt nie abgeschlossen sein kann.

Natürlich können auch Frauen einfach auf die Beziehung vergessen, zum Beispiel wenn sie beruflich oder familiär überfordert sind. Dann kann der Partner plötzlich an die letzte Stelle rutschen.

Eine weitere Falle liegt in unausgesprochenen oder ungelösten Konflikten. Dann beginnen die Partner nämlich sehr oft, sich gegenseitig auszuweichen. Gerade wenn es darum ginge, miteinander in Kontakt zu kommen, fehlt das Bewusstsein und die Fähigkeit für einen guten Dialog.

Gute Beziehung braucht Zeit
ordern die äußeren Umstände die Aufmerksamkeit stark fordern wird gerne übersehen, dass eine Beziehung wie alle

anderen lebendigen Systeme ausreichend „Nahrung“ braucht, um zu überleben. Es gibt dafür kein Patentrezept, deshalb muss sich jedes Paar darüber einigen, was jeder vom anderen braucht, um sich geliebt zu fühlen.

Eine Beziehung braucht Zeit als grundlegende Basis, damit die Liebe ausreichend zueinander fließen kann. Man kann sich diese Liebe wie eine magnetisierende Energie vorstellen, welche die Partner auf ganz unterschiedlichen Ebenen verbindet und damit die Beziehung stabilisiert.

Zeit um sich als Paar zu spüren
Im Urlaub ist die Verbundenheit für manche Paare recht leicht zu erreichen letztlich



Wie viel Zeit braucht eine Liebesbeziehung?

Es gibt keine allgemein gültige Regel, wie viel Zeit eine Beziehung braucht, damit man sie noch als Liebesbeziehung spüren kann. Schätzen sie einmal ein, wie viel „Paar-Zeit“ es in ihrem Leben gibt. Sie werden dann schnell merken, ob Sie mit der aktuellen Situation zufrieden sind, oder ob es Handlungsbedarf gibt.

Vielleicht möchten Sie einmal die Zeitaufteilung einer Ihrer ganz normalen Wochen einschätzen? Stellen sie sich eine Torte vor, die Sie entsprechend der Zeiteile in verschieden große Tortenstücke unterteilen, z.B. für ...

- Arbeits-Zeit (Beruf, Haushalt)
- Eltern-Zeit
- Zeit für Freunde und Verwandte
- Zeit für Weiterbildung und Hobbies
- Erholungs-Zeit
- und natürlich Paar-Zeit.

geht es aber um die vielen restlichen Wochen im Jahr. Damit sich die Liebe im Tagesgeschäft nicht verliert, tut es gut, wenn man auch im Alltag ausreichend Zeit miteinander verbringt, um sich als Paar zu spüren und zu erleben. Wichtig ist das gefühlte Miteinander, ganz egal, ob das bei einem Ausflug, bei Sport, Veranstaltungen, Arbeit oder einfach beim gemeinsamen Entspannen ist.

Zeit für gute Gespräche

Wenn wir uns gegenseitig verstehen wollen, müssen wir unseren Partnern sagen, was in uns vorgeht, was uns beschäftigt, was uns gefällt oder was uns Sorgen bereitet. Wir brauchen Zeit, um Gedanken auszutauschen, Gegensätze zu verstehen, Probleme zu lösen und um bei heiklen Themen zu gemeinsamen Standpunkten oder zu guten Kompromissen zu finden.

Zeit für Zärtlichkeit

Die Erotik ist jenes Spielfeld, in der die innige Bindung zueinander besonders deutlich erlebbar wird. Guter Sex mobilisiert zudem den Neurotransmitter Dopamin. Man nennt Dopamin auch das Glückshormon, weil es

uns entspannt und die Bindung zueinander verstärkt. Nehmen sie sich bewusst Zeit für die Liebe, denn beim schnellen Gewohnheitssex spielt sich auch auf hormoneller Ebene nicht viel ab. Wenn das alles so wichtig ist - warum leben so viele Paare in einem Mangel an Beziehungszeit? Den meisten ist schon bewusst, dass ihre Beziehung mehr Zeit brauchen würde. Warum nehmen sie sich nicht einfach diese Zeit füreinander?

Zuerst denkt man dabei natürlich an die äußeren Umstände, und tatsächlich fühlen sich Menschen oft gefangen in den unterschiedlichen Anforderungen von Beruf, Partnerschaft und Elternschaft. Wenn sich Zeitprobleme aber gar nicht lösen, dann ist es sinnvoll, auch auf mögliche psychologische Hintergründe zu achten. Viele tragen ungünstige Beziehungsmuster mit, weil sie schon als Kind nicht erleben konnten, wie man eine gute Beziehung lebt. Und oft gibt es in der Beziehung schwelende Konflikte, die bei mehr Nähe heraufkommen würden, und denen das Paar unbewusst ausweicht.

Typische Probleme und Lösungen

Wir möchten mit den folgenden kurzen

Beispielen aus unserer Praxis zeigen, dass Probleme immer auch signalisieren, dass die Beteiligten vor wichtigen Entwicklungen sowohl persönlich als auch in ihrer Beziehung stehen. Weil sie aber unbewusst an suboptimalen Gewohnheiten und Charaktermustern festhalten, leidet die Beziehung nicht an der fehlenden Liebe, sondern an den selbst geschaffenen Defiziten.

Beispiel 1: Der Fluch des Erfolgs

Thomas (37) und Carina (34) sind seit sieben Jahren in fester Beziehung. Nach 4 Jahren Ehe konnte Thomas beruflich aufsteigen. Carina unterstützte ihn zunächst sehr und nahm es auch hin, dass er für das Einarbeiten in den neuen Job viel Zeit am Arbeitsplatz verbrachte. Nach einem Jahr kam Thomas immer noch erst spät abends nach Hause und war auch am Wochenende oft gereizt und erschöpft. Carinas Vorwürfe trafen auf heftige Gegenwehr, wobei sich bei den Auseinandersetzungen beide unverstanden fühlten.

In der Paartherapie wird deutlich, dass bestimmte Umstände der neuen Aufgabe von Thomas sehr problematisch sind. Er

versucht, die unlösbaren Probleme durch verstärkten Einsatz zu lösen, lebt dadurch aber permanent im Stress. Schon das erste offene Gespräch führt zu viel Verständnis bei Carina. Thomas wiederum kann erkennen, dass Carina ihn nicht unter Druck setzen sondern nur helfen will. Sie vereinbaren schließlich, einen Abend während der Woche und vor allem die Wochenenden bewusst für Familie und Beziehung zu nützen. Thomas nimmt auch einige Beratungsstunden, um für seine Firmensituation eine bessere Lösung zu finden.

Beispiel 2: Eltern-Zeit frisst Paar-Zeit

Andreas (32) und Veronika (31) sind 4 Jahre verheiratet. Nach der Geburt ihres ersten Kindes Sebastian war die erste Zeit für die jungen Eltern schwierig, denn Sebastian war ein Schreibaby. Beide Eltern gaben damals alles für ihr Kind. Jetzt ist Sebastian schon fast drei Jahre alt und entwickelt sich normal. Dennoch ist Veronika nach wie vor voll auf ihr Kind konzentriert und bis auf den Vater die einzige Bezugsperson für Sebastian. Sie ist immer müde und findet keine Zeit für körperliche Nähe mit Andrea. Die daraus resultierenden Streitereien

verhärteten sich und werden zur zunehmenden Belastung.

In der Paartherapie stellt sich schnell heraus, dass im Grunde beide den Wunsch nach mehr Zweisamkeit haben, dass sich Veronika aber nach wie vor völlig überfordert fühlt und keinen Weg aus dem Dilemma sieht. In der gemeinsamen Lösungsfindung erkennt Veronika, wie sie lernen kann, sich als Mutter zu entspannen und sich für externe Hilfe zu öffnen, z.B. durch die Oma, zu der es aber derzeit noch Spannungen gibt. Andreas wiederum kann sehen, dass ihn Veronika nach wie vor sehr braucht, vor allem als emotionale Stütze und als geschickter Organisator gemeinsamer Freiräume.

All diese positiven Entwicklungen beginnen immer mit sehr offenen Gesprächen. Als Imago Beziehungstherapeuten sorgen wir dafür, dass jeder seine Gedanken und Sichtweisen unbeeinflusst aussprechen kann, und dass der Zuhörer den Sprecher wirklich gut versteht. So wird beiden ihre Problematik ganzheitlicher bewusst, was schließlich zu oft verblüffend einfachen Lösungen führt. Wenn Paare ihr unbe-

wusstes Gegeneinander ablegen, entsteht nämlich sofort Raum für Kreativität und sinnvolles Zusammenspiel.

Eine besondere Entwicklungschance der Partner liegt darin, in der gemeinsamen Auseinandersetzung einschränkende Verhaltensmuster zu entdecken und über sie hinauszugehen. Im Beispiel 1 beginnt beispielsweise Thomas, nicht alles mit sich allein auszumachen, sondern sich mit seinen Sorgen seiner Frau anzuvertrauen. Im Beispiel 2 ist ein wichtiger Entwicklungsschritt für Veronika, die schwelenden Konflikte zur Oma auf erwachsener, gleichwertiger Ebene zu bereinigen. Für die Partner geht es darum, nicht in einer kritischen Erwartungshaltung hängen zu bleiben, sondern sich gegenseitig tiefer zu verstehen und auf Basis der gemeinsam erarbeiteten Lösungen praktisch zu unterstützen.

Wir wünschen Ihnen eine anregende und interessante Zeit miteinander!

Christine Schallauer und Dr. Maximilian Schallauer

Imagotherapeuten



Maria Thaler
Imagotherapeutin

Judengasse 1/19
1010 Wien
Tel. 01/5356888
thalermaria@aon.at



Dr. Peter Battistich
Imagotherapeut

Rathausstr. 11, 1010 Wien
Tel. 01/4038360
Fax 01/4038360
peter@battistich.at
www.battistich.at



Mag. Barbara Stadler
Imagotherapeutin

Vorgartenstrasse 193/20
1020 Wien
Tel. 0676/4332505
psychotherapie@barbarastadler.com
www.barbarastadler.com



DI Helmut Dalik
Imagotherapeut

Robertgasse 1/3/1/57a, 1020 Wien
Rosendornberggasse 17
2372 Giebhübl
Tel. 0676/9237917
dalik.h@aon.at
www.psychotherapie-dalik.at



Dr. Ines Stamm
Imagotherapeut

Matthäusgasse 13/1
1030 Wien
Tel. 0664-2437878
info@stamm-psychotherapie.at
www.stamm-psychotherapie.at



DSA Irene Penz MSc
Imagotherapeutin

Preysinggasse 48/12
1150 Wien
Tel. 0699/10609200
praxis@irene-penz.at
www.irene-penz.at



Dr. Lucia Monschein
Imagotherapeutin

Clementinengasse 24, 1150 Wien
Gamingergasse 23 3270 Scheibbs
Tel. 0664/2522246
info@paarambulanz.at
www.paarambulanz.at



Ing. Helmut Monschein
Imagotherapeut

Clementinengasse 24, 1150 Wien
Wiener Straße 41, 3100 Sankt Pölten
Tel. 0664/2522246
info@paarambulanz.at
www.paarambulanz.at



DI Martina Weinhandl, MAS, MSc
Imagotherapeutin*

Clementinengasse 24
1150 Wien
Tel. 0680/1203894
info@paarthherapie.at
www.paarthherapie.at



Sibylle Wirth
Imagotherapeutin

Thaliastraße 113/1
1160 Wien
Telefon. 06991/9477564
www.psyonline.at/wirth
sibylle.wirth@chello.at



Mag. Ursula Fellner
Imagotherapeutin

Institut vierplus
Favoritenstraße 70/9
1040 Wien
Tel. 0699/11204914
seestern@utanet.at
www.institutvierplus.at



Antonio Strauss
Imagotherapeut

Institut vierplus
Favoritenstraße 70/9
1040 Wien
Tel. 0664/8156929
imago.as@gmx.net



Mag. Christoph Koder
Imagotherapeut

Brahmsplatz 4/13, 1040 Wien
Tel. 01/2080000
und 0664/1404020
office@humane-balance.at
www.humane-balance.at



Therese Kunyik
Imagotherapeutin

Favoritenstrasse 4-6/2/14
1040 Wien
Tel. 0699/12632959
therese.kunyik@chello.at



Mag. Dr. Gabriele Schreiber
Imagotherapeutin

Rechte Wienzeile 81/21
1050 Wien
Tel. 01/ 5818100
www.bestHELP.at/schreiber
gabrieleschreiber@chello.at



Mag. Evelin Brehm
Imagotherapeutin
Workshop Präsentier
Clinical Instruktor

Staudgasse 7, 1180 Wien
Tel. 01/9426152
evelin@brehmsimago.eu
www.brehmsimago.eu



Mag. (FH) Klaus Brehm
Imagotherapeut
Workshop Präsentier
Clinical Instruktor

Staudgasse 7, 1180 Wien
Tel. 01/9426152
klaus@brehmsimago.eu
www.brehmsimago.eu



Prof. Dr. Gerti Senger
Imagotherapeutin

Strehlgasse 32
1190 Wien
Tel. 01/4791238
gertisenger@aon.at
www.gerti-senger.at



Prof. Dr. Karl Leitner
Imagotherapeut

Springriedelgasse 25
1190 Wien
Tel. 01/320 56 27
karlleitner@aon.at



Maga. Roswita Gross
Imagotherapeutin*

Pius-Parsch-Platz 12/13
1210 Wien
Tel. 0650/6349891
roswita.gross@aon.at
www.psyonline.at/gross



Dr. Gabriele Dörfinger-Wohlschak
Imagotherapeutin

Schönbrunnerstr. 99/3
1050 Wien
Tel. 01/802 64 65
oder 0676/9391401
gabriele.doerfingergmx.at
www.licht-und-liebe.at



MSc Peter Cubasch
Imagotherapeut
Single u. Paar Workshop
Präsentier

Wehrgasse 32, 1050 Wien
Tel. 0676/6387287
peter@cubasch.com
www.cubasch.com



Astrid Amann
Imagotherapeutin

Loquaiplatz 9/3/10
1060 Wien
Tel. 0676/6167037
astrid@amannundamann.org
www.amannundamann.org



Dr. Volker Neubauer
Imagotherapeut

Siebensterngasse 42-44/1
1070 Wien
Tel. 01/2311792
voneu@gmx.at
www.volker-neubauer.at



Adalbert Gschosmann
Imagotherapeut

Maria Treu-Gasse 1/3
1080 Wien
Tel. 01/402170050
a.gschosmann@tz8.at
www.tz8.at



Dr. Renate Hutterer-Krisch
Imagotherapeutin

Kantnergasse 51, 1210 Wien
Tel. 01/290 14 79 (Mo-Do)
Herbert Spieß Gasse 12
2103 Langenzersdorf
Tel./Fax 02244/2546
praxis@paarcoaching.at
www.paarcoaching.at



Dr. Martha Aslan
Imagotherapeutin

Perchtoldsdorferstr. 21/10
1230 Wien
Tel. 0664/5119519
d.m.aslan@gmx.at
www.psy-aslan.at



Mag. Erwin Jäggle
Imagotherapeut / Consultant
Single u. Paar Workshop Präsentier

Richard Wagner G. 22, 2340 Mödling
Institutgasse 11, 2721 Bad Fischau
Stiftergasse 1, 2601 Sollenau
Tel. 0676/4912459
erwin.jaegglegmx.at
www.myimago.at



Mag. Eva Renoldner-Gansch
Imagotherapeutin

Hauptplatz 6
3580 Horn
Tel. 0664/2742481
eva.renoldner@aon.at



Ing. Mag. Claudia Pommer
Imagotherapeutin*

Institut für ambulante Psychotherapie
und Psychotraumatologie
Wienerstr. 15/1, 3100 St. Pölten
Tel. 0699/11080383
claudia.pommer@wavenet.at
psychotherapie-pommer.at



Judith Skocek
Imagotherapeutin

Maria Treu-Gasse 1/5, 1080 Wien
Wienerstr. 11
2405 Bad Deutsch Altenburg
Tel. 0676/7387515
judith.skocek@paardialog.at
www.paardialog.at



Dr. Ursula Czink
Imagotherapeutin

Praxisgemeinschaft "Windrose"
Josefstädterstraße 20
1080 Wien
Tel. 0680/5065934
ursula.czink@gmx.at



Dr. Sabine Bösel
Imagotherapeutin
Workshop Präsentier

Maria Treu-Gasse 1/5, 1080 Wien
Tel. 01/402170010
Tel. 01/402170040
beziehungswissenschaftlich@boesels.at
www.boesels.at



Roland Bösel
Imagotherapeut
Workshop Präsentier

Maria Treu-Gasse 1/5, 1080 Wien
Tel. 01/402170010
Tel. 01/402170040
beziehungswissenschaftlich@boesels.at
www.boesels.at



Mag. Gabriele Raß-Hubinek
Imagotherapeutin

Schönbrunnerstr. 238/1
1120 Wien
Tel. 0676/7825119
gaby.rass-hubinek@gmx.at
www.gaby.rass-hubinek.at



Eva Wessely
Imagotherapeutin

Teamotion (Praxisgemeinschaft)
Stadtplatz 24
3400 Klosterneuburg
Tel. 0650/2500025
eva@familienvorbereitung.at
www.partner-imago.at



Sigrid Wögerbauer
Imagotherapeutin

Pernegg 1
3753 Kloster Pernegg
Tel. 02913/21840
Fax 02913/21844
sigrid@woegerbauer.at
www.dr.woegerbauer.at



Dr. Georg Wögerbauer
Imagotherapeut

Pernegg 1
3753 Kloster Pernegg
Tel. 02913/21840
Fax 02913/21844
georg@woegerbauer.at
www.dr.woegerbauer.at



Mag. Elisabeth Gatt-Iro
Imagotherapeutin
Workshop Präsentier

Tummelplatz 15, 4010 Linz
Tel. 0664/144 9746
e.gatt-iro@challengeoflove.at
www.challengeoflove.at



Mag. Marianne Kunz
Imagotherapeutin

Hessenplatz 8
4020 Linz
Tel. 0732/732626
m@psychotherapie-kunz.at
www.psychotherapie-kunz.at



Dr. Evelin Urbanski
Imagotherapeutin

Wattmannngasse 23/B8
1130 Wien
Tel. 01/8794733
praxis.urbanski@gmx.at



Maria König-Eichhorn
Imagotherapeutin
Workshop Präsentier

Friedenszeile 50, 1130 Wien
Tel. 0664/3116278
maria_koenigeichhorn@yahoo.de
www.beziehungsweise.net



Dr. Andrea Ekmekcioglu
Imagotherapeutin

Altgasse 25a/1/9
1130 Wien
Tel. 0680/2081448
dr.ekmekcioglu@gmx.at



Dr. Claudia Luciak-Donsberger
Imagotherapeutin

Salzberggasse 15/2
1140 Wien
Tel. 0699/12008324
claudia.luciak@meduniwien.ac.at
www.imagodialog.com



Mag. Barbara Tillich
Imagotherapeutin

Klostergasse 19/12
1180 Wien
Kremstalstraße 72, 3500 Krems
Tel. 0699/10518688
b.tillich@gmx.at
www.der-erste-schritt.at



Hans Giffey
Imagotherapeut
Workshop Präsentier

Schubertstraße 46, 4020 Linz
Nußdorferstraße 47, 1090 Wien
Tel. 0699/10517949
Info@giffey.at, www.giffey.at



Ute Giffey-Koschka
Imagotherapeutin

Schubertstraße 46
4020 Linz
Tel. 0699/10516163
Info@giffey.at
www.giffey.at



Eva Riedler
Imagotherapeutin

Griesmayrstr. 19
4040 Linz
Tel. 0650/2911945
e.riedler@aon.at
www.eva-riedler.eu



Christine Schallauer
Imagotherapeutin

Lifehausstr. 24
4111 Walding
Tel. 07234/83220
christine_schallauer@hotmail.com
www.beziehungsarbeit.at



Dr. Max Schallauer
Imagotherapeut
Single Workshop Präsentier

Lifehausstr. 24, 4111 Walding
Tel. 07234/83220
maxschallauer@aon.at
www.beziehungsarbeit.at

Imagotherapeuten



Mag. Walter Leeb
Imagotherapeut

Am Südhang 1
4152 Sarleinsbach
Tel. 0699/10731178
w.leeb@gmx.at



Mag. Sigrid Unterstab
Imagotherapeutin

Tannbrunnweg 7
4201 Gramastetten
Tel. 07239/8835
Mobil 0699/11749941
sigridunterstab@gmail.com



M Mag. Beate Rodlauer-Aigner
Imagotherapeutin

Schillerstr 16, 4400 Steyr
Tel. 07252471 27
Mobil 0676/4215690
b.rodlaue@inode.at
www.beaterodlauer.at



Elisabeth Ardelt
Imagotherapeutin

Beethovenstr. 4
4614 Marchtrenk
Tel. 07243/58494
ardelt.lisi@gmx.at



MSc Cornelia Cubasch-König
Imagotherapeutin, Single u.
Paar Workshop Präsentier
Erzherzog-Eugenstr.10, 6020 Innsbruck
Kornmarktstraße 4, 6900 Bregenz
Tel. 0676/7572246
cornelia@cubasch.com
www.cubasch.com



Sissy Walch
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Familie

Biberstrasse 11
1010 Wien
Tel. 0676/6602161
sissywalch@gmx.at



Susanne Fabiankovits
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Lebens- und
Sozialberatung i.A.

1010 Wien Operngasse 17-21
1010 Wien Gonzagasse 9/24
Tel. 0699/15087825



Ilka Wiegrefe
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich: Einzelcoaching,
Schule, Familie

Mariahilfer Straße 95/1/18
1060 Wien
Tel. 0676/6133615
www.ganzheilzentrum.at
www.team-praesent.at



DI Thomas Mitterstöger
Imago Professional Facilitator*
Arbeitsbereich Regional- und
Landentwicklung

Tannengasse 9/4
1150 Wien
Tel. 0676/6422867
Thomas.mitterstoeger@tele2.at



Martin Steixner MSc
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Coaching & Beratung

Josef Gangl Gasse 30
1130 Wien
Tel. 0676/5515 233
tripoxner@me.com



Irene Schwinger
Imagotherapeutin

Waldmüllerstr.13a
6850 Dornbirn
Tel. 05572/54829
Fax 05572/54829
schwinger.irene@gmail.com



DSA Andreas Rachbauer
Imagotherapeut

Franz-Liszt-Gasse 9
7100 Neusiedl/See
Tel. 0664/5204141
andreas.rachbauer@paardialog.at
www.paardialog.at



Dr. Martina Gavornik
Imagotherapeutin

Schillerstraße 6
8010 Graz
Tel. 0316/386886
Fax 0316/338551
martina.gavornik@institut-impuls.at
www.institut-impuls.at



Dr. Günther Bitzer-Gavornik
Imagotherapeut

Schillerstraße 6
8010 Graz
Tel. 0316/386886
Fax 0316/338551
bitzer-gavornik@institut-impuls.at
www.institut-impuls.at



Dr. Christine Csamay
Imagotherapeutin*

Erzherzog Johann Str. 20
8670 Krieglach
Lisztgasse 3, 7400 Oberwart
Gartengasse 7, 8200 Gleisdorf
Tel. 0664/4217468
csamaych@aon.at



Verena Moispointner
Imago Professional Facilitator

Sky Office Vienna
Höchstädtplatz 4/26.6
1220 Wien
Tel: 0664/9258482
moispointner@yahoo.de



Mag. Ernst Moispointner
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich
Coaching und Management

Sky Office Vienna
Höchstädtplatz 4/266, 1220 Wien
Tel. 0664/2136674
moispointner@drei.at



Margit Schröer
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Familien

Schrickgasse 22/6
1220 Wien
Tel. 0676/5394017
margit.schroer@gmx.at
www.ichundwir.at/margit



Gerhild Tscherne
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Schule, Pädago-
gische Teams, Eltern, Familien

F. Bilkogasse 9F
2352 Gumpoldskirchen
Tel. 0680/12907474
gerhild.tscherne@gmx.at



Peter Emanuel Koci
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Innerbetriebliche
Personal und Prozessentwicklung

Hauptstrasse 73
2392 Sulz im Wienerwald
Tel. 0664/2358716
peemko@drei.at



Günter Kopp
Imagotherapeut

Akazienhofstr. 61/1/5
9020 Klagenfurt
Tel. 0699/11105900
office@imagokopp.at
www.imagokopp.at



Sonja Kroneis
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich
Natural Horsemanship

Hauptstraße 73
2392 Sulz im Wienerwald
Tel. 0676/7194456
sonja.kroneis@drei.at
www.sonjakroneis.at



Birgit Hold
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Gesundheitsvorsorge

Michael Moserstr. 36
2483 Weigelsdorf
Tel. 0664/9430412
birgit.hold@institut-lamano.at
www.institut-lamano.at



Peter Hold
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Innerbetriebliche
Personalorganisation

Moserstr. 36, 2483 Weigelsdorf
Tel. 0664/4943480
peter.hold@institut-lamano.at
www.institut-lamano.at



Barbara Kratochwil
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Mediation

Neustift 25/3
3123 Obritzberg
Tel. 0676/6627173
barbara_kratochwil@yahoo.de



Mag. Dr. Stefan Gatt
Imago Professional Facilitator
Imago Workshop Presenter
Educator

Arbeitsbereich Wirtschaft
Tummelplatz 15, 4020 Linz
Tel. 0664/2105095
office@challengeoflove.at
www.challengeoflove.at

Imagotherapeuten Deutschland



Irene Christen
Imagotherapeutin

Höglsteig 4
D-85665 Moosach
Tel.+49(0)8091/539276
info@glueckliche-beziehungen.de
www.glueckliche-beziehungen.de



Rebekka Meyboden
Imagotherapeutin

Am Mühlenberg 9
D-28870 Fischerhude-Ottersberg
Tel: +49-(0)4293-789716
www.imago-bremen.de
info@rebekka-meyboden.de

IMAGO THERAPEUTIN ist die Bezeichnung für PsychotherapeutInnen oder PsychologInnen mit abgeschlossener Zusatzausbildung zum zertifizierten Imago Paartherapeuten.

IMAGO PROFESSIONAL FACILITATOR ist die Bezeichnung für Menschen mit unterschiedlichem Berufshintergrund, die im Rahmen des Imago Professional Facilitator Training zertifiziert wurden, um Imago in ihrem jeweiligen Berufsfeld anzuwenden.

IMAGO WORKSHOP PRESENTERIN sind ImagotherapeutInnen, die zusätzlich die Ausbildung und Berechtigung zum Anbieten von Imago Workshops absolviert haben.

IMAGO CONSULTANT ist die Bezeichnung für eine(n) SupervisorIn der Imago Paartherapie

CLINICAL INSTRUKTOR ist die Bezeichnung für Ausbildner der Imagotherapeuten

* Das Zeichen steht bei ImagotherapeutInnen, die sich in Zertifizierung befinden, d.h. die entsprechende Ausbildung noch nicht abgeschlossen haben.

Imago Professional Facilitator



Paula Wintereder
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Familien

Am Kreuzberg 12
4724 Neukirchen/Wald
Tel. 0664/3858343
paula.wintereder@dioezese-linz.at



Mag. Peter Davies
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich: Management

Weinberggasse 15
7091 Breitenbrunn
Tel. 0664/4253793
peter.davies@bkf.at



Mag. Monika Gotownik-Kopp
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Familien

Akazienhofstrasse 61/1
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Tel 0664/2829099
office@imagokopp.at



„
Aneinander
Wachsen und
Visionen leben
lernen.

„



DIE NADEL IM HEUHAUFEN

Ursula und Wolfgang über ihren Weg mit Imago

TEXT: Mag^a. Ursula Naggies-Dinstl und Wolfgang Dinstl

Das Scheitern hatten sie schon mehrfach geübt. Eine kurze „Zivildienstehe“ bei ihr, seine Ehe ein Auslaufmodell. Streunend und desorientiert lebt sie als Studentin in den Tag hinein, viele Ideen im Kopf, aber die zündende Idee für deren Umsetzung mag sich nicht einstellen. Er ist als Selbständiger etabliert, doch fühlt er sich im Grunde unlebendig und antriebslos. Er gibt sich zufrieden, den Kinderwunsch hat er innerlich bereits abgeschlossen – zwei erfüllte Leben?

Das Verlieben ist einfach und schön. Der Wunsch nach Kindern kommt bald, das erste heiß ersehnte Kind auch. Die gemeinsame Aufgabe, die Freude, die Hingabe und Orientierung auf etwas Gutes hin schafft Verbindung, Geborgenheit und Sinn. Aber schon bald schleicht sich die Überforderung ein. Alte Frustrationen sind nicht überwunden.

Funktionieren als Schutzmechanismus
Sein Heilungsversuch ist es, alles noch besser machen zu müssen. Er funktioniert tadellos im Job. Der Tagesablauf mit dem Baby muss strengstens strukturiert sein. Wären da nicht die netten Nachbarn, die sie immer wieder spontan aber nachdrücklich in ihr Haus bitten, wäre die Isolation der nächste Schritt. Er kommt neben seiner Arbeit, um bei ihr und dem Kind nach dem Rechten zu sehen, trägt das Babyglaserl bis zum Gartentor nach, hat immer alle Termine im Kopf und ist durch und durch auf Absicherung bedacht.

Freiheitsdrang
Bei ihr entwickelt sich eine Enge, die sich in idealisierenden Vorstellungen von Freiheit und alternativen Lebensformen Luft macht, was ihn besonders ärgert. Sie spürt,

dass ihre Vorstellungen, Träume und Ideen auf der Strecke bleiben und fühlt sich im Alltag mit dem kleinen Kind und bei der erfolglosen Suche nach einem vereinbaren Job zunehmend leer, nicht auf dem richtigen Platz und wertlos.

Ein schutzloser Bub
Rückblende: Ein fünfjähriger Bub in seinem Zimmer zählt versunken die Kästchen im Teppich. Er hat noch vieles mehr an Ritualen im Repertoire, um das Schicksal gnädig zu stimmen, denn die Angst überfällt ihn jedes Mal gnadenlos, wenn er am Abend wieder einmal allein mit seinem kleinen Bruder im Haus bleiben muss.

Der alleingelassene überforderte, ängstliche kleine Bub wohnt noch immer im

selbstsicheren Unternehmer mit den guten Umgangsformen.

Das Imago – ein Gefühl inniger Vertrautheit

Am 7. Jänner 2000 in der Loos – Bar. Mit traumwandlerischer Sicherheit wendet sie sich an der Bar einem Mann zu. Sie sieht in seinen Augen Stabilität, Vertrauen, Sicherheit. Seinem inneren Gespür folgend, lässt er mit seinen E-Mails nicht locker. Er spürt in ihr Lebendigkeit, Temperament, Mitgefühl. Es ist, als würden sie sich schon lange kennen. Die Vertrautheit ist sofort da.

Er möchte etwas Stabiles schaffen, etwas Gutes, Beziehungsvolles. Er wird sich beruflich stärker binden. Sie will etwas Neues leben, ihren Idealismus und ihr Engagement einbringen, und gemeinsam machen sie sich auf den Weg.

Der Eltern-Kind-Dialog

September 2010 in Reichenau an der Rax: „Ich bin deine Mutter. Wie ist es, mit mir zu leben?“

„Mutter, mit dir zu leben macht mir Angst. Ich fühle mich einsam und verlassen.“

Durch die besondere Methode des Sendens und Empfangens beim Imago Paarworkshop kann sie erstmals hören und spüren, wie es im Land ihres Mannes ist. Natürlich kennt sie die Begebenheiten bereits, aber

es fühlt sich jetzt so an, als wären sie beide zusammen mitten drin. Viele Tränen fließen. Sie begreifen, dass sie einander gleichzeitig Heilung und Kränkung sein können. Dass sie einander gefunden haben wie die sprichwörtliche Nadel im Heuhaufen und einander gegenseitig Wachstumschancen sind.

Oft ist es so, dass beide Partner in den selben Bereichen Verletzungen erlebt haben. Sie hat als mittleres Kind in der Geschwisterreihe nicht die Aufmerksamkeit und den Schutz bekommen können, die sie gebraucht hätte und kennt das Gefühl der Einsamkeit und des nicht wahrgenommen Werdens. Und ihre „Lebendigkeit“ war und ist häufig ein verzweifelter Versuch, sichtbar, wertvoll und angenommen zu sein.

„Ich möchte, dass du für mich eintrittst“, formuliert sie. Und er bekommt die Chance, zu ihrer Heilung beizutragen.

Die positive Überflutung

„Ich liebe deine blauen Augen. Ich liebe deine Zärtlichkeit. Ich mag es, wie du mit den Kindern bist. ...“ Er geht um sie herum, hält Augenkontakt, berührt sie mit der Hand und sagt alle positiven Eigenschaften, die ihm einfallen, wobei er seine Energie immer mehr steigert. Dann stellt er sich vor sie, springt dreimal in die Luft und ruft mit seiner ganzen Energie so laut er kann: „Ich liebe dich. Ich liebe dich. Ich liebe dich.“ Wieder fließt ein Meer von Tränen. Lang-

sam gehen ihnen die Taschentücher aus. Es ist gar nicht so leicht, soviel positive Zuwendung anzunehmen.

Leben der Vision

Heute haben sie drei Kinder, sie arbeitet als Psychotherapeutin, er steht mitten in der Ausbildung zum Logotherapeuten, und das Leben ist erfüllend und bereichernd. Ihre Ideen finden einen fruchtbaren Boden, etwas Gemeinsames ist im Entstehen. Ihr neues Thema ist die Abgrenzung von Beruflichem und Privatem. Zu interessant sind die Anfragen und die Möglichkeiten, sich einzubringen, das Abschalten und die Integration der Mutterrolle die derzeitigen Herausforderungen. Ihn bewegt die Vereinbarkeit seines sicheren Grundberufes mit der neuen Welt der Arbeit mit Menschen.

Neue alte Themen – Selbstanteile

Es wird deutlich, dass die gemeinsamen Themen – Sicherheit und Vertrauen – sich nun in neuen Facetten zeigen. Er hat in seiner Entwicklung die Lebendigkeit, die er bei ihr gefunden hatte, auch in sich selbst entfalten können. Und sie lernt, in Ruhe und Gelassenheit dem Leben zu vertrauen. Die Sicherheit, die sie bei ihm gesucht hatte, beginnt sich in ihr selbst auszubreiten. Die Imago-Therapie hatte auf eindrückliche Weise das Entwicklungspotential in ihrer Beziehung gefördert. Das Üben der Imago Dialoge hat das Vertrauen gestärkt und neue Aktivität in ihre Liebe gebracht.



Imagotherapeuten stellen sich vor

Helmut Monschein

1150 Wien, Clementinengasse 24
3100 St. Pölten, Wiener Str. 41
3270 Scheibbs, Gäminger Str. 23
Tel.: 0664 25 222 46
www.paarambulanz.at

Persönliches: Jahrgang 1963, verheiratet mit Lucia. Ausgebildet als Techniker, Kaufmann und Therapeut entschloss ich mich nach 21 Jahren Tätigkeit in der Geschäftsleitung eines großen Unternehmens meine Zeit ausschließlich in freier Praxis den Menschen in meiner Eigenschaft als Imagotherapeut und Imago Facilitator zu widmen. Hobbies: Motorrad und Hunde.

IMAGO bedeutet für mich persönlich eine signifikante Stabilisierung und bereichernde Vertiefung meiner Beziehung zu Lucia. Zitat meiner Tante: „Ich dachte, ihr als Paartherapeuten streitet nicht mehr, doch ihr streitet auch. Allerdings habe ich bemerkt, dass bei euch der Verlauf sich irgendwie verändert und es gut wird anstatt zu eskalieren.“

Mein Berufsfeld, in dem ich Imago anwende ist ganz klar meine Arbeit mit Paaren, die ich mit großer Freude dieses Stück ihres Weges begleite und jeden Tag für mich einzigartig macht.

Das besondere an Imago in diesem Berufsfeld ist, die intensive Beschäftigung mit dem Partner und mit sich selbst, die zu einem besseren Verständnis über sich selbst und den Partner führt und damit Veränderung und Persönlichkeitsentwicklung ermöglicht.

IMAGO Österreich - Weiterentwicklung & Qualitätssicherung

TEXT: Roland Bösel

Am 7. März fand die alljährliche Generalversammlung der Imago Gesellschaft Österreich (IGÖ) statt. Im Zuge dieser wurde ein neuer Vorstand gewählt, der für zwei Jahre bestellt wurde. Die vielfältigen Vereinsaufgaben werden übernommen von Roland Bösel als Präsident, Hans Giffey als Präsident-Stellvertreter, Ilka Wiegrefe als Schriftführerin, Helmut Monschein als Kassier und Thomas Linzer als Kassier-Stellvertreter.

Hauptziel der IGÖ ist, Imago in Österreich weiter zu entwickeln und dafür Sorge zu tragen, dass weitere Imago TherapeutInnen und Imago Professional Facilitator ausgebildet werden. Für einen typischen Weiterbildungsverein hat die IGÖ eine große Mitgliederanzahl, nämlich 150.

Oberstes Ziel des neu gewählten Vorstandes ist es, im Interesse aller die Methode und Haltung von Imago weiterzuentwickeln und die Qualitätssicherung - bzw. besser gesagt - die Qualitätsoptimierung zu forcieren.

In diesem Zusammenhang freut sich die gesamte Imago Szene in Österreich, dass für die Imago-Tage 2013, die von 3.-5. Mai 2013 am Pöllauberg im wunderbaren Hotel Retter stattfinden werden, bereits mehr als 100 TeilnehmerInnen angemeldet sind. Das zeigt allen Imagos in Österreich, dass viele Imago-KollegInnen daran interessiert sind, ihr Fachwissen zu erweitern, um den Menschen, die sich mit Hilfe der Imago Methode persönlich weiterentwickeln wollen, eine profunde und qualitätsvolle Begleitung und Beratung zu ermöglichen.

Die kontinuierliche Verbesserung und die Definition von Standards der Arbeit mit der Imago Methode ist allen Imago Mitgliedern, ganz gleich, ob sie als Imago TherapeutInnen oder Imago Professional Facilitator agieren, ein wesentliches Anliegen.

Darüber hinaus wird sich der neu gewählte Vorstand mit der wissenschaftlichen Auseinandersetzung und Erforschung von Imago befassen. Auch die typischen Vereinsagenden, wie die Statutenerweiterung, Verbesserung der internen Kommunikation, Weiterentwicklung der IGÖ Website etc. sind Ziele des neuen Vorstandes.

Dass Imago weit über die Grenzen des eigenen Vereins hinaus bekannt und als wichtige Weiterbildung anerkannt ist, erkennt man auch daran, dass bei den Imago Tagen 2013 auch Gäste, zum Beispiel PsychotherapeutInnen anderer psychotherapeutischer Schulen, anwesend sein werden.

Im Namen des neu gewählten Vorstandes gilt der Dank auch dem bisherigen Vorstand, der unermüdlich und mit einem hohen Zeitaufwand verbunden die neue Website in den letzten Monaten implementiert hat. Es lohnt sich, die informative, ansprechende und seriöse Website unter www.imagoaustria.at zu besuchen.

Der neue Vorstand freut sich über Anregungen und Zuspruch und es ist ihm auch wichtig, sich für die hohe Wahlbeteiligung und breite Zustimmung bei der Wahl und das damit ausgesprochenen Vertrauen zu bedanken.



IMAGO Facilitator Labor Wien

TEXT: Susanne Fabiankovits

Denken wir an ein Labor, streifen uns sicherlich Gedanken wie „Erforschen, Versuchen, Grübeln, Diskutieren, in die Materie eintauchen, einander austauschen, üben“ ... und genau dies soll hier möglich sein.

Die Imago-Methode begeistert immer mehr Menschen. Viele spüren, welche positiven Auswirkungen es hat, wenn wir wieder miteinander in Verbindung gehen und welche neuen Wege und Möglichkeiten sich dabei auftun. Ob in der Partnerschaft, in Familien, in der Pädagogik oder im Berufsalltag mit Kollegen oder Vorgesetzten. Alles scheint besser zu laufen, wenn wir einander mit echter Wertschätzung begegnen und es immer öfter schaffen „über die Brücke zu gehen“. Eine spezielle Fortbildung für Menschen, die Imago außerhalb der Paartherapie erlernen möchten, nennt sich Imago Professional Facilitator. Damit ist Imago längst nicht mehr reduziert auf die Anwendung im Rahmen von Paartherapie. Da diese Anwendung sehr jung ist, bedarf die Adaption und Integration von Imago in andere Handlungsfelder besonderer Aufmerksamkeit.

Seit 2012 gibt es nun speziell für Imago Facilitators drei bis vier Mal im Jahr ein eigenes Labor, das genau dafür eine optimale Plattform bietet. Ob man erst mitten in der Ausbildung ist oder bereits ein Profi - das Credo lautet immer „to become an agent for change in the world“. Die Vorteile sprechen für sich, denn der Erfahrungsaustausch und die Neugier vieler Imago-Facilitator beleben die Begeisterung, schaffen Sicherheit im Umgang mit der Methode und lassen viel Neues entstehen.

Das Facilitator Imago-Labor in Wien wird von Susanne Fabiankovits und Ilka Wiegrefe mit Leidenschaft organisiert und versteht sich als Baustein zur Qualitätssicherung dieser so wertvollen Methode. Die Termine sind auf der Homepage der Imago Austria unter Termine einzusehen.

Auch der Hirnforscher Gerald Hüther bestätigt, dass Verbindung und Wachstum die wesentlichen Grund-Bedürfnisse eines jeden Menschen sind und die Befriedigung dieser Bedürfnisse ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit in uns hinterlässt. Diesem Wissen sind wir bei der Entwicklung des Imago-Labors gefolgt. Aus ganzem Herzen und wertefrei miteinander „spielen“ und auf „Entdeckungsreise gehen“.

Verbinden und wachsen. Das ist unser Grundgedanke.



Imagofacilitator stellen sich vor

Paula Wintereder

Am Kreuzberg 12
4724 Neukirchen am Walde
Tel.0664/3858343
paula.wintereder@dioezese-linz.at

1959 geboren, seit 25 Jahren mit meinem Mann Martin verheiratet, ein Sohn (23 J.) drei Töchter (21, 19, 18 Jahre) Dipl. Pädagogin, Dipl. Ehe-, Familien- u. Lebensberaterin, Bildungsarbeit mit Paaren.

IMAGO bedeutet für mich persönlich die eigenen Lebensthemen liebevoll anzuerkennen, meiner Wahrnehmung zu trauen und mich achtsam weiter zu entwickeln. Im Einüben einer Haltung der Wertschätzung lerne ich besonders in meiner Partnerschaft und in meiner Familie, Druck heraus zu nehmen. Dankbar bin ich für Zeiten der Begegnung und des Berührt seins.

Mein Berufsfeld, in dem ich Imago anwende ist in meiner Tätigkeit als Ehe-, Familien- u. Lebensberaterin und hier vor allem in der Begleitung von Paaren. Es ist mir wichtig, Menschen in ihrem Wert zu sehen und verstehen zu können, was sie bewegt. Es macht mir Freude, sie bei ihrem je eigenen Entwicklungsprozess zu begleiten.

Das Besondere an Imago in diesem Berufsfeld ist, dass ich neben meiner Intuition und Beziehungsfähigkeit eine verstärkte Möglichkeit habe, Veränderungs- und Entscheidungsprozesse gut zu begleiten.

ZEIT fürs Wesentliche

Ein Plädoyer für einen bewussten Umgang mit der Zeit



TEXT: Mag. Dr. Stefan Gatt

In den ersten Lebensjahren haben wir noch keine Vorstellung von Zeit. Kinder leben im Jetzt und machen sich keine Gedanken was später oder morgen sein wird, ob es einen Termin gibt oder einen Fertigstellungszeitpunkt. Dies ist eine Fähigkeit, die dem erwachsenen Menschen mit zunehmendem Alter abhanden kommt. Dabei ist der gegenwärtige Augenblick das einzig Wahre, das Einzige, das zählt. Weder in der Zukunft noch in der Vergangenheit können wir irgendetwas verändern, erleben oder bewegen. Veränderung, Bewegung, Entwicklung, Erlebnis und Wachstum passieren immer im Jetzt, im Augenblick.

Zeit tritt in den Hintergrund oder wird unwichtig, wenn eine Aufgabe zwischen

Über- und Unterforderung richtig dosiert ist. Wir tauchen ein in einen Zustand des „flow“. In diesem konzentrieren wir uns auf den nächsten Schritt, gehen völlig im Hier und Jetzt auf und vergessen alles um uns herum.

Leider gelingt es viel zu selten, auf diese Art und Weise dem gegenwärtigen Moment zu begegnen, da ich in meiner Arbeit mit Führungskräften und Paaren oft erlebe, dass sich einige Menschen als Opfer ihres Zeitbudgets fühlen.

„Zeit hat man nicht, Zeit nimmt man sich!“ Dieses Zitat stößt gerne auf Widerstand, weil dadurch die Begründung „dafür hatte ich keine Zeit“ als Ausrede enttarnt wird,

um nicht Verantwortung übernehmen zu müssen, die eigene Zeit für das persönlich Wichtige zu nutzen. Jeder Tag bietet die Chance, sich bewusst zu entscheiden, welche zeitlichen Prioritäten man setzen möchte.

Zudem kennen wir sicherlich alle die Relativität der Zeit, wie sie gerne nach Einstein zitiert wird: „Wenn man zwei Stunden lang mit einem Mädchen zusammensitzt, meint man, es wäre eine Minute. Sitzt man jedoch eine Minute auf einem heißen Ofen, meint man, es wären zwei Stunden.“

Vor dem Hintergrund der gesellschaftlichen Entwicklung, immer mehr in noch kürzerer Zeit bewältigen zu müssen, wird



die Balance zwischen Herausforderung und Entspannung das Gebot der Stunde. Der Mut zur Langsamkeit ist eine seltene Tugend - dabei kennt jeder den Spruch: „Gut Dinge braucht Weile.“ Was würde sich wohl in der Welt verändern, wenn dieser Wert wieder Einzug hielte und sich Politik und Wirtschaft daran orientierten?

Bei meiner Arbeit mit Führungskräften zeigen sich der Umgang mit Zeit und der steigende Leistungsdruck als wiederkehrende Themen. Das Modewort Burnout steht oft im Raum.

Viele meiner Coachees befinden sich im Hamsterrad der Leistungsgesellschaft und haben Schwierigkeiten, die Menge an unterschiedlichen Anforderungen zu bewältigen. Sie nehmen ihr Leben oftmals als herausfordernden Drahtseilakt zwischen beruflicher Leistungserbringung und Privatleben wahr. Ich unterstütze sie dabei, in dem ich sie danach frage, was für sie persönlich „Lebensqualität“ bedeutet. Je klarer

dies für eine Person wird, desto leichter lassen sich Strategien für das eigene Leben daraus ableiten.

Bewährt haben sich aus meiner Sicht folgende Schritte, welche in Richtung Lebensqualität führen können:

1. Zeit nehmen zum (Nicht-) Denken: Dieser erste Schritt ermöglicht ein Aussteigen aus dem Hamsterrad. Anfänglich gelingt es vielleicht nur für 10min, nicht operativ zu sein und sich die Zeit zum Innehalten zu nehmen. Mit einiger Übung und der notwendigen Konsequenz schafft man es, diesen Zeitrahmen weiter auszudehnen, um dann in einen unbekanntem Bereich vorzudringen, den ich hier als Nichtdenken bezeichnen möchte. Wenn wir es schaffen, die Gedanken ähnlich wie Wolken am Himmel vorbeiziehen zu lassen und diese nicht weiter zu denken, sondern bewusst und achtsam im Jetzt zu bleiben, erreichen wir einen Zustand der Meditation. Ruhe, Entspannung, Dankbarkeit und Gelassenheit

stellen sich in Folge ein und können dann auch in stressigen Phasen besser beibehalten werden.

2. Prioritäten setzen im Sinne von Lebensqualität: Das Wissen, welche Lebensqualität ich durch Beruf und Privatleben im eigenen Leben verankern möchte, lenkt die Energie in die erwünschte Richtung und erlaubt eine richtige Zuordnung bezüglich wichtig und dringlich vorzunehmen (siehe Grafik). Bei der Einhaltung der Prioritäten ist Konsequenz gefragt, gerade weil die dringlichen Aufgaben meist eine lautere Stimme haben.

Das Pareto-Prinzip beschreibt, dass man 80% der Ergebnisse mit 20% Aufwand erreicht. Für die restlichen 20% der Ergebnisse muss man 80% Zeit und Energie aufwenden. D.h.: Wer zeitlich unter Druck ist, sollte sich darüber Gedanken machen, woher der perfektionistische Anspruch kommt und wie wichtig er ist.

Unterstützende Kontrollfragen fürs Priorisieren:

- Warum ausgerechnet jetzt?
à Termin setzen!
- Warum überhaupt? à Eliminieren!
- Warum gerade ich? à Delegieren!
- Warum auf diese Weise?
à Rationalisieren!

Der Merksatz „Priorität vor Eiligkeit vor Perfektion!“ unterstützt dabei, Prioritäten zu setzen!

4. Pufferzeiten einplanen: Planen Sie 60% Ihrer Arbeitszeit für die zu erledigenden Aufgaben. Halten Sie sich die restlichen 40% für spontane, soziale & kreative Aktivitäten und unerwartete Ereignisse, welche sich im beruflichen Alltag ergeben, frei.

5. Nehmen Sie sich Zeit für den Augenblick / zum Spielen / zum Atmen / zum Innehalten - Zeit fürs Wesentliche - das Leben ist jetzt und heute und wir wissen nie, wann es vorbei ist!

Mag. Dr. Stefan Gatt arbeitet als Coach & Trainer mit Führungskräften, veranstaltet gemeinsam mit seiner Frau Workshops und Gruppen für Paare und nutzt zudem seine Kompetenzen als Bergführer, bei der es ihm am besten gelingt, Zeit als relative Erfindung unserer Gesellschaft zu erleben.

Mehr Information unter www.gatt-ce.at und www.challengeoflove.at.



IMAGO WORKSHOPS

Die IMAGO Workshops für Paare oder Singles mit geprüften und zertifizierten Workshopleitern

In den Singles- oder Paar-Workshops hören Sie Vorträge, sehen Demonstrationen über neue Formen der Kommunikation, werden auf Fantasiereisen begleitet und erfahren, welche Auswirkungen Ihre persönliche Geschichte auf Ihre Beziehung hat. Und Sie lernen, was Sie tun können, um glücklich in Beziehung zu leben. Geprüfte und zertifizierte Workshopleiter garantieren Vertraulichkeit und Sicherheit in jedem original "So viel Liebe, wie du brauchst" Imago Workshop für Paare und dem Imago Workshop „Die Liebe, die du suchst“ für Singles.

IMAGO WEITERBILDUNG

IMAGO Weiterbildung für PsychotherapeutInnen, PsychologInnen und andere Berufsgruppen

Im Herbst 2013 beginnen die nächsten berufsbegleitenden Trainings zum zertifizierten Imago Paartherapeuten und zum zertifizierten Imago Professional Facilitator für die Anwendung von Imago in speziellen Berufsfeldern. Die Clinical InstruktorInnen Evelin und Klaus Brehm begleiten Sie bei Ihrem Weg der intensiven Integration von Imago in Ihr persönliches und berufliches Leben.

Informationen und Termine: www.imagoaustria.at

WORKSHOPTERMINE:

PAARWORKSHOPS

Dr. Sabine und Roland Bösel Tel. 01/402 17 00-10 www.boesels.at	14.-16.06.13 13.-15.09.13 22.-24.11.13 17.-19.01.14 07.-09.03.14	Reichenau/Rax Reichenau/Rax Reichenau/Rax Reichenau/Rax Reichenau/Rax
brehms+imago Evelin und Klaus Brehm Tel. 01/9426152 www.brehmsimago.eu	24.-26.05.13 28.-30.06.13 13.-15.09.13 15.-17.11.13 24.-26.05.13 13.-15.12.13	brehms+zentrum, Wien Reichenau/Rax Helenental, Baden Wien brehms+zentrum, Wien Reichenau/Rax
Challenge of Love Mag. Elisabeth Gatt-Iro und Mag. Dr. Stefan Gatt Tel. 0664/1449746 www.challengeoflove.at	14.-16.06.13 13.-15.09.13 22.-24.11.13 07.-09.02.14 04.-06.04.14	Strobl am Wolfgangsee Linz Linz Waxenberg bei Linz Linz
giffey-impulse für erfolgreiche Beziehungen Tel. 0699/10517949 www.giffey.at	28.-30.06.13 04.-06.10.13 06.-08.12.13	Linz Linz Linz
Mag. Erwin Jäggle Tel. 0676/4912459 www.myimago.at	21.-23.06.13 20.-22.09.13	St. Bernhard, Wr. Neustadt St. Bernhard, Wr. Neustadt

PAARWORKSHOPS

Cornelia und Peter Cubasch Tel. 0676/7572246 www.cubasch.com	24.-26.05.13 22.-24.11.13	Südtirol/Nals Bregenz
Zentrum Beziehungsarbeit Dr. Max Schallauer, Christine Schallauer Tel. 07234/83220 www.beziehungsarbeit.at	28.-30.06.13 04.-06.10.13 29.11.-01.12.13 07.-09.02.14	Waxenberg bei Linz Waxenberg bei Linz Großbraun Linz Großbraun Linz
SINGLEWORKSHOPS		
Cornelia und Peter Cubasch Tel. 0676/7572246 www.cubasch.com	14.-16.06.13 08.10.11.13	St. Arbogast/Vorarlberg Wien
Mag. Erwin Jäggle Tel. 0676/4912459 www.myimago.at	15.-16.06.13 07.-08.09.13	St. Gabriel, Mödling St. Bernhard, Wr. Neustadt
Zentrum Beziehungsarbeit Dr. Max Schallauer, Christine Schallauer Tel. 07234/83220 www.beziehungsarbeit.at	01.-02.02.14	Eschlberg bei Linz