

**Online-Gruppensupervisionen für LSB und LSB i.A.u.S. 1. Halbjahr 2025  
am Vormittag**

**Zeit: 8.30-12.30 (5 EH) € 60,- (incl. USt.)**

**Anmeldung:** Ingrid Brandlmayr MSc

→ [Ingrid.brandlmayr@liwest.at](mailto:Ingrid.brandlmayr@liwest.at)

→ 0664/5209505

**Jänner**

**Donnerstag, 9. Jänner: Beratung bei Stresssymptomen**

Definition, Gehirnforschung, Stressarten, Stressoren, stressverstärkende Persönlichkeitsfaktoren, Stressreaktion bei chronischem Stress, körperliche Stressreaktionen, körperliche, geistige und seelische Folgen bei Dauerstress, Schritte der Stressbewältigung, Prägung durch frühkindliche Erfahrungen, Erstgespräch, Schritte in der Einzelberatung, Methodenkoffer, Prävention, Fallsupervisionen

**Donnerstag, 16. Jänner: Psychosoz. Beratung zum Thema Eifersucht**

Ursprung, Definition, Auslöser und Folgen, psychodynamische Dreierbeziehung, emotionale Zustände bei Eifersucht, emotionale Reaktionen, Studien, Fehlentwicklungen, Pathologien, Tipps für Angehörige, Prävention, Überwindung der Eifersucht, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

**Donnerstag, 23. Jänner: Themen Macht und Ohnmacht in der psychosoz. Beratung**

Differenzierung Macht – Ohnmacht, Evolutionsbiologie, Orte von Macht und Ohnmacht, Machtsignale, Machtstreben: individuelle Unterschiede, Machiavellismus, Mittel der Macht, Ohnmachtsspirale, Macht und Kontrolle, Preis der Ohnmacht oder Machtlosigkeit, Kosten der Machtlosigkeit reduzieren, Eigenschaften die zu mehr Macht führen, Beratungsschritte aus der Ohnmacht / Machtlosigkeit, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

**Donnerstag, 30. Jänner: Familien mit Essstörungen**

Grundlegende Merkmale von Essstörungen, Risikofaktoren, Entwicklungspsychologie, die Rolle der Pubertät, Kreislauf der Essstörung aus Perspektive der Betroffenen, Formen von Essstörungen, Body Mass Index, Magersucht, Typen der Bulimia nervosa, mögliche Folgen einer Essstörung, Auswirkung auf Familie, Familienmuster, Prävention, Erstgespräch bei ersten Anzeichen, psychosoziale Beratung - Inhalte und Methoden, Fallsupervisionen

**Februar**

**Donnerstag, 6. Februar: Selbstliebe & Selbstfürsorge**

Bedeutung Selbstliebe + Selbstfürsorge, psychologische Grundbedürfnisse, die innere Einstellung Inhalte der Selbstliebe, Fürsorgehierarchie, Gefühle erkennen, entdecken, sich ihnen (wieder) öffnen Selbstliebe-Fallen, der Teufelskreis des Ausbrennens, Verhalten unter Belastung: Stressverarbeitung und Spannungsregulation, das Traumaviereck, Sekundäre/indirekte Traumatisierung, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

**Donnerstag, 13. Februar: Der mentale Beratungsansatz**

Grundlagen der mentalen Beratung, Gehirnforschung, Sichtweise, Welt- und Menschenbild, Umgang mit Energieräubern, Vorgangsweise und Beratungsablauf, die mentalen Erfolgskomponenten, wie mentale Stärke behalten werden kann, Beratungsprozess, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

**Donnerstag, 20. Februar: Verhaltensberatung**

Entwicklung der Verhaltenstherapie, Unterschied zwischen Verhaltensberatung und Verhaltenstherapie, Grundlagen und Ziel, Kognitivismus, Behavioristischer Beratungsansatz, klassische Konditionierung, instrumentelle Konditionierung, Beispiele, „Zwei-Faktoren-Modell“,

Quellen des Erlebens, Beratungsablauf, Teufelskreismodell der Angst unterbrechen, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

#### **Donnerstag, 27. Februar: Psychosoziale Beratung für Risikokompetenz & MUT**

Unterschied Mut – Übermut – Leichtsinn, Risikobereitschaft, Einfluss der Gesellschaft und Erziehung, Mut in Gruppen und im Team, Arbeitsorientierung, das Zonen-Mut-Modell, Mut-Rezept, Stärken- und Schwächen – Orientierung, die Gewohnheitsfalle, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

### **März**

#### **Donnerstag, 6. März: Wut, Zorn und Deeskalation in der Beratung**

Definition Wut und Zorn, Wut im Altertum, Philosophen, Christentum, Emotionsforschung, Neurowissenschaft, Stress, Hormone, Gene, Wut als Krankheitssymptom, Faktoren der Persönlichkeit, Identitätsentwicklung, Risikofaktoren, Folgen chronischer Verbitterung, Funktionen der Wut, Erstgespräch, Beratungsziel, Erziehungsstile, Deeskalation, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

#### **Donnerstag, 20. März: Verlustangst als Beratungsthema**

Grundlagen, Bindung und Trennung als Grundprinzipien des Lebens, Trennung, Verlust- Trauer und Depression, Angst als unlustvoller Affektzustand, Trennungsangst und Trennungsschmerz, Folgen der Trennungsangst: Ab- oder Aufwertung von Bindung, Facetten der Trennung, des Verlustes; Trennung, Verlust und Kreativität, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

#### **Donnerstag, 27. März: Beratungsbeziehung, Beratungsvereinbarungen & Dokumentation**

Beziehung Berater\*In & Klient\*In, Bedeutung der Beziehung für wirksame Beratung, Studie, multidimensionale Perspektive, Rollen im Beratungsprozess, optimale Beratungsbeziehung, zwischenmenschliche Interaktion im Beratungsprozess, Wirkprinzipien, Selbstfürsorge, Tools für die Beratung, Protokolle, Beratungsvertrag, Zahlungserinnerung, Fallsupervisionen

### **April**

#### **Donnerstag, 3. April: Gestaltberatung**

Entstehung, Einflüsse, Kerngebote der Gestaltberatung, Anwendungsbereiche und Settings, Selbstregulation, Selbstaktualisierung, Assimilation und Wachstum, Kontakt, Kontaktfunktionen und Grenze, Kontaktunterbrechungsmechanismen, Verwandtschaft mit anderen Verfahren, Modell der Störung bzw. des Beratungsprozesses, Ablauf der Gestaltberatung. Methodenkoffer, Fallsupervisionen

#### **Donnerstag, 10. April: Elemente der Logotherapie in der Beratung**

Begriffe Logo, Existenz, ...analyse, Grundprinzipien und Grundlagen Logotherapie und Existenzanalyse, Anwendungsgebiete, Streben nach Sinnhaftigkeit, Dimensionen der Seinsvorstellung vom Menschen nach Frankl, des Menschen Suche nach Sinn, Thesen zum Menschsein, Möglichkeiten Sinnhaftigkeit zu erspüren, Begriffe Selbsttranszendenz und Selbstdistanzierung, Methoden der Logotherapie für die Beratung, Fallsupervisionen

#### **Donnerstag, 17. April: Heraus aus der Komplex- und/oder Opferrolle**

Grundlagen, Kontrollverlust, Gefühle der Hilflosigkeit, Scham und Schuld, Sichtweise des Opfers, Grundhaltungen, Opfererleben, Konzept der Komplexe, das Drama-Dreieck und der Weg heraus, Umgang mit Ängsten, Bewältigung der Opferhaltung, Entwicklung der Selbstwirksamkeit, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

#### **Donnerstag, 24. April: Umgang mit passiver Aggression und Widerstand in der Beratung**

Definition, Entwicklung passiver Aggression, Widerstand, Anzeichen und Nutzen für passive Aggression, Auswirkung auf den Menschen und seine Umwelt, passive Aggressionsformen, Beziehungsmuster, Umgang mit Nähe und Distanz, Gewinn der passiven Aggression, des Widerstandes, Tipps für Vorgesetzte und KollegInnen, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

**Mittwoch, 30. April: Selbstakzeptanz & Körperbild**

Stabile Selbstakzeptanz, Varianten der Selbstwertschätzung, Selbst-auf- und abwertung, Interaktionsmuster auf Paarebene, Selbstdarstellungsstile, Varianten hoher Selbstwertschätzung, Umgang mit Belastungen, Rückkoppelung des Verhaltens auf Selbstkonzept und Selbstwertgefühl, Geschlechtsunterschiede, Chancen und Probleme, Studie, Körperbild, Entwicklung des Körperbildes, Methodenkoffer für die Beratung beim Thema Selbstakzeptanz, Fallsupervisionen

**Mai****Donnerstag, 8. Mai: Bewältigung von Verlusten und Kinderlosigkeit**

Kinderwunschmotive einst und heute, Familie und Kinder als Lebenswunsch und Lebensideal von Frauen und Männern? Gründe für ungewollte Kinderlosigkeit, Angst vor Gewissheit und Schuld, unfruchtbar - zeugungsunfähig - und doch handlungsfähig, medizinische und biologische Aspekte, Gesetze zur Un\*Fruchtbarkeit, Lebensideale, mögliche seelische Folgen bei unerfülltem Kinderwunsch, Ziele psychosoz. Beratung, Struktur und Inhalt der Paarberatung, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

**Donnerstag, 15. Mai: Personenzentrierte Beratung**

Entstehung und Entwicklung, personenzentrierte Persönlichkeitstheorie, Beziehung und Menschenbild, Aktualisierungstendenz, Organismus und Erleben, Selbstkonzept, Entwicklungs- und Störungslehre, überwinden alter Beziehungsmuster und neue Beziehungserfahrungen, Fully functioning person, Anwendungsfelder, der Beratungsprozess, Aspekte der Veränderungsmotivation, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

**Donnerstag, 22. Mai: Outdoorberatung**

Natur und Emotionen, Wirkung der Natur auf Psyche und Körper, Zielgruppen und Themen für psychosoz. Beratung in der Natur, Studien, mögliche Themen, grundsätzliche Informationen für die Outdoorberatung, rechtliche Aspekte, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

**Mittwoch, 28. Mai: Kreative Methoden – Was weiterhilft, wenn nichts mehr geht**

Bedeutung der Kreativität, Forschungsergebnisse, Gedächtnis und Kreativität, Neurogenese, wie entstehen kreative Einfälle, Kreativität und Intelligenz, Entwicklung der Kreativität, Störungen der Kreativität, Voraussetzung für Kreativität, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

**Juni****Donnerstag, 5. Juni: Patchworkfamilien in der psychosoz. Beratung**

Die Patchworkfamilie und ihre Besonderheiten, Belastungen, Rollenerwartungen an Mütter und Stiefmütter und Väter und Stiefväter, Stiefvater und Stiefmutter-Fallen, Leiden und Gewinn Kinder und Jugendliche, leibliche Kinder von Patchwork-Eltern und deren Halbgeschwister, Kapitalfehler der Eltern und Folgen für die Kinder, Patchwork-Dynamiken, Phasen nach der Bildung einer Patchwork-Familie, Ressourcen, Mitwirkung und Pflichten eines Stiefelternteils, Methodenkoffer für die Beratung, Fallsupervisionen

**Donnerstag, 12. Juni: Psychosoziale Beratung in „Lebenskrisen“**

Identität und Krise, Krisen als Entwicklungschance, Phasen des schöpferischen Prozesses in Krisen, Krisen und Krisenauslöser, Ereignisse als Auslöser von traumatischen Krisen, psycholog. Grundlagen zu Adoleszenz, Midlifecrisis, Todesfällen, Scheidungen, non-events, ernste Erkrankungen, Pensionierung, Opfer von Gewaltverbrechen, KlientInnen mit Suizidgedanken, Methoden für die Beratung, Fallsupervisionen

**Mittwoch, 18. Juni: Beratung bei Burnout und Überlastungssymptomen**

Was ist Burnout? 1. Text – Burnout, Publikationen, Persönlichkeitsmerkmale die zu Burnout führen, Anzeichen Burnout, die klassischen Burnout-Merkmale, Phasen der Burnoutentwicklung, Ursachen, Schlüsselsymptome depressiver Störungen, Statistik, Unterstützung in den Stadien, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

**Donnerstag, 26. Juni: Emotionen, Gefühle und Emotionsregulierung als Beratungsthemen**

Emotionen und Gefühle, Blick in die Geschichte, Emotion und Emotionsregulation, Emotionsregulation Definition und aktuelle Forschungsbefunde, neuronale Korrelate und Neurobiologie der Emotionsregulation, Schnittstelle Kognition und Emotion, Psychopathologie, dysfunktionale Emotionsregulation und das Gedächtnis, Epi-Genetik, Studie, Indikations- und Kontraindikationsbereich, Emotionsregulationsstrategie, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

Einzelsupervision und Einzelselbsterfahrung nach Terminvereinbarung online oder Gesundheitspraxis Linz.

Freue mich!

Ausbildungsberechtigt im Rahmen der Ausbildung „Lebens- und Sozialberatung – psychologische Beratung“ nach BGBl II Nr. 112/2006 §4 (4) 1, zur Ausübung der Einzel- und Gruppen-Supervision und nach §4 (3) 1 zur Ausübung der Einzel- und Gruppen-Selbsterfahrung.

Eingetragen im ExpertInnenpool Supervision der WKO.