



Seele. Sinn. Lebensfreude.

Impulse zu Themen
und Referent:innen 2026/2027



Vorwort des Teams

Liebe Bildungswerkleiterinnen und Bildungswerkleiter,
liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der örtlichen Bildungswerke!

Die NÖ Landesausstellung 2026 in Mauer bei Amstetten steht unter dem Thema „Wenn die Welt Kopf steht“ und rückt die psychische Gesundheit in den Mittelpunkt.

Seelische Gesundheit ist weit mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Sie ist Grundlage für ein erfülltes, sinnstiftendes und freudvolles Leben. Gerade in einer Zeit, die von hoher Dynamik, wachsenden Anforderungen und vielfältigen Unsicherheiten geprägt ist, wird es immer wichtiger, sich bewusst mit der eigenen Seele, mit Sinnfragen und mit Quellen der Lebensfreude auseinanderzusetzen.

Als Katholisches Bildungswerk der Diözese St. Pölten greifen wir dieses wichtige Thema auf. Der vorliegende Referent:innenkatalog versammelt Menschen, die sich mit fachlicher Kompetenz, Erfahrung und persönlichem Engagement den Bereichen Seele – Sinn – Lebensfreude widmen.

Ihre Angebote eröffnen Räume für Reflexion, stärken innere Ressourcen und begleiten Prozesse hin zu mehr Balance, Klarheit und Lebendigkeit. Die Vielfalt der Zugänge – von wissenschaftlich fundierten Impulsen bis hin zu kreativen und ganzheitlichen Methoden – lädt dazu ein, neue Perspektiven zu entdecken und individuelle Wege zu mehr seelischem Wohlbefinden zu finden.

Besonders freut es uns, dass zahlreiche neue Referentinnen und Referenten ihre Angebote einbringen und auch Online-Formate ihren Platz in diesem Katalog gefunden haben.

Wir laden Sie herzlich ein, sich inspirieren zu lassen und die vorgestellten Themen und Angebote in Ihre Planungen aufzunehmen. Mögen daraus viele bereichernde Begegnungen, anregende Gespräche und stärkende Erfahrungen entstehen.



Wir wünschen Ihnen viel Freude und gutes Gelingen bei der Umsetzung Ihrer Bildungsangebote und freuen uns auf Ihre Rückmeldungen!

**Mag. Magdalena Steindl
Waltraud Köberl
& Christine Dill**



Christina Binder, MSc

Psychologin

Durch meine langjährige Berufserfahrung in der Wirtschaft, mein Studium, zahlreiche Weiterbildungen und viele Jahre Beratungstätigkeit, sehe ich es als meine Aufgabe, Ressourcen, Stärken und Potentiale zu erkennen, diese zu fördern und neue, innovative und zielorientierte Wege aufzuzeigen. Ich unterstütze und begleite Sie in Krisen, in Konflikt- und Entscheidungssituationen.

Kontakt und Informationen

☎ 0664 141 58 59

✉ christina.binder@outlook.at



Sei unperfekt!

Entwicklung statt Perfektion

Wir sind oft gefangen in den Vorstellungen unseres Verstandes und dem Irrglauben, wenn wir mit Perfektionismus die Kontrolle über alle Bereiche unseres Lebens behalten, die von uns gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Wir arbeiten unter Druck, streben nach Höchstleistungen und das führt zu Energieverlust, Schlafstörungen, Burnout usw.

Wir können das perfekte Ergebnis selten erzielen, weil wir immer höhere Maßstäbe setzen und an diesen starr festhalten - selbst wenn die Nachteile längst einen möglichen Nutzen übersteigen. Es lohnt sich daher, dem Fluss des Lebens ein bisschen mehr zu vertrauen. Das bedeutet, ein bisschen spontaner, flexibler und mit mehr Freude durch die Welt zu gehen. Und anzunehmen, was das Leben uns anbietet und was wir sowieso nicht ändern können.



Gedanken- inventur

Raus aus der Grübelspirale

In unseren Köpfen laufen viele innere Dialoge ab. Manchmal bewegen wir uns immer im gleichen Gedankenkarussell. Da kann es hilfreich sein, sich bewusst zu machen, was sich zwischen unseren Ohren den ganzen Tag so abspielt.

Sie erhalten viele Denkanstöße, die wieder zu konstruktivem Denken helfen, um den Trubel des Alltags, ob privat oder beruflich, gut zu meistern. Mit Hilfe der praxisnahen Impulse können Sie Ihr Leben nachhaltig verändern. Das Ziel ist wieder mehr Lebensfreude und Genuss, mehr Entspannung und Gelassenheit, mehr Klarheit und Mut sowie Leichtigkeit und Frieden.

Inhalt

- Wie funktioniert das Denken?
- Welche Denkgewohnheiten bestimmen mein Sein?
- Wie stelle ich störende Grübelgewohnheiten ab?
- Wie stoppe ich negative Gedanken?
- Wie löse ich innere Unruhe und Angst?



„Keep cool!“

Mehr Gelassenheit bei emotionalen Turbulenzen

Durch verschiedene erlebnisorientierte Aufgaben bietet sich die Möglichkeit, Erfahrungen zu sammeln, bei denen es darum geht, eigene Stressmuster zu erkennen und individuelle Ressourcen zur erfolgreichen Bewältigung auszuschöpfen.

- Persönliche Stressanfälligkeit erkennen und analysieren
- Erhöhte Achtsamkeit entwickeln
- Methoden zum Stressabbau und zur Stressprävention erkennen
- Handlungskompetenz erhöhen
- Methodenpool für innere Ruhe und entspannte Aufmerksamkeit



Aktion statt Reaktion

Herausfordernde Zeiten brauchen besondere Lösungen

Veränderungen fordern uns heraus, unsere gewohnten Wege zu verlassen und neue zu beschreiten. Erhöhen Sie Ihre Lebens- und Arbeitsqualität, indem Sie wieder den Blick auf das Wesentliche richten. Erkennen Sie Ihre Belastungsfaktoren und nützen Sie Ihre Ressourcen so, dass Sie Ihren Herausforderungen positiv entgegentreten können. Dafür lohnt sich jeder persönliche Einsatz!

Inhalt

- Vom Reagieren wieder ins aktive Gestalten kommen
- Neue Bewältigungsstrategien kennenlernen
- Mut und Gelassenheit wiederfinden und bewahren
- Neue Perspektiven finden
- Vorhandene Ressourcen nutzen
- Unterstützung in Entscheidungsprozessen





Das Passwort fürs Leben heißt HUMOR!

Humor ist die Fähigkeit, die eigene Perspektive zu wechseln und eine wohltuende Distanzierung zu Problemen und Widersprüchen zu finden und ein Schlüssel zur seelischen Gesundheit. Humor ist unverzichtbar, um Herausforderungen und Situationen kraftvoll zu begegnen zu können.

Humorvoller Umgang miteinander innerhalb einer Unternehmenskultur wirkt Wunder hinsichtlich Gesundheit, Gruppengefühl und Motivation. Durch ein entspanntes, humorvolles Betriebsklima kommt wieder mehr Leichtigkeit ins Leben und bringt den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern mehr Energie und Kreativität, macht sie belastungsfähiger und wirkt präventiv gegen Burnout. Interaktiv und lebendig werden Tipps und Tricks, Haha- und Aha-Effekte vorgestellt, um den (Arbeits-)Alltag freudvoller zu gestalten.



Energie- vampire

Wie der Alltag mit herausfordernden Menschen gelingt!

Quälgeister und Nervensägen lauern überall und machen uns das Leben schwer. Manche Mitmenschen rauben uns oft viel Energie und gehen uns gehörig auf die Nerven.

Müssen wir diese Zeitgenossen tolerieren, sie gar in Schutz nehmen und ihnen helfen? Der Umgang mit ihnen verlangt klare Strategien im täglichen Miteinander, die entwaffnend wirken und wieder eine gute Kommunikation ermöglichen, um sich selbst zu schützen, ohne die anderen vor den Kopf zu stoßen.

Sie erfahren psychologisches Hintergrundwissen, lernen Motive und Verhaltensweisen kennen und finden neue Ansatzpunkte im Umgang mit diesen Menschen.



Vom gelassenen Umgang mit dem Älterwerden

Durchstarten in der zweiten Lebenshälfte

Wie wäre es, in der Lebensmitte noch einmal neu loszulegen, morgens aufzuwachen und sich voller kreativer Energie zu fühlen? Genau zu wissen, was man mit seinem Leben anfangen möchte, ohne sich Sorgen darüber zu machen, was andere denken? Midlife-Chance statt Krise und Resignation! Wir wollen das Leben annehmen, verstehen, lieben und genießen und wieder zu mehr:

- Selbstbewusstsein
- Leichtigkeit
- Freude
- Begeisterung
- Achtsamkeit und Frieden gelangen

Referentin NEU



Mag. Ulrike Dürrauer

Pensionistin
Ehemalige AHS-Lehrerin

Kontakt und Informationen

☎ 0676 755 60 15

✉ ulli.duerrauer@chello.at



Dankbar unterwegs

Dankbarkeit als Schlüssel zur Lebensfreude

Dankbarkeit und Freude erhöhen nicht nur die Lebendigkeit und Vitalität des Einzelnen, sie machen auch offener für andere Menschen und stimulieren das Miteinander.

Der Workshop bietet neben Achtsamkeitsübungen, Körperarbeit (body-to-brain-Übungen, Kreistanz und dergleichen) und praktische Übungen, die Gelegenheit bieten, im Alltag Dankbarkeit und Glück zu entdecken und als Quelle für ein erhöhtes Wohlbefinden wahrzunehmen.



Eva Maria Eder, MA

Psychosoziale Beraterin,
Unternehmensberaterin,
Supervisorin,
Projektmanagerin

Ich begleite Unternehmen und Menschen bei Weiterentwicklung und Wachstum.

Mit individuellen Konzepten, Workshops und Coachings finden wir gemeinsam die Lösung für die menschlichen Herausforderungen im Berufsalltag.

Kontakt und Informationen

 0670 552 71 08

 hello@evaeder.com



Schwierige Gespräche führen

Souverän kommunizieren in kritischen Momenten

Im Alltag läuft alles über Kommunikation. Doch oft läuft das „Miteinander reden“ nicht rund. Egal ob bei Konflikten oder schwierigen Entscheidungen – bei diesem Seminar lernen Sie, wie Sie schwierige Gespräche souverän führen können. Gemeinsam entwickeln wir Wege, wie Sie auch in kritischen Momenten die richtigen Worte finden – empathisch und ohne schlechtes Gewissen.

Dazu werfen wir einen Blick auf die Grundlagen der Kommunikation und was genau Gespräche oft so schwierig macht. Danach geht's an die Lösungswege, wie Sie in konkreten Schritten für das nächste schwierige Gespräch gut vorbereitet sind.



Mi z'reist's!

Der Umgang mit meinen eigenen Grenzen

Jeder kennt das: die To-do-Liste wird immer länger und man „zerreißt“ sich fast, um allen Erwartungen gerecht zu werden. Am Ende des Tages bleibt keine Zeit mehr für sich selbst, weil man nur für andere da ist.

Wie wir aus diesem Hamsterrad aussteigen können und was dafür notwendig ist – darum geht's in diesem Seminar. Gemeinsam entdecken wir die persönlichen Grenzen und sehen uns an, warum es oft so schwer ist, Nein zu sagen. Am Ende entwickeln wir einen Weg, wie wir in Zukunft besser mit unseren eigenen Grenzen umgehen können. Damit am Ende des Tages doch ein bisschen Zeit für uns selbst bleibt.



Clever durch den Tag

Wirksam und klug gegen Alltagsstress!

Wer kennt das nicht: Der Tag hat zu wenig Stunden für alles, was wir schaffen wollen. Finde heraus, wie du zufrieden durch den Alltag gehen kannst, ohne dich in 1.000 Aufgaben zu verzetteln.

Mit praktischen Tipps und Tricks lernst du, dir deinen Tag gut einzuteilen und den Fokus auf die wichtigen Dinge zu legen. Dabei entdecken wir ganz neue Möglichkeiten, indem wir die eigenen Ressourcen beleuchten und einen ehrlichen Blick auf persönliche Hürden wie beispielsweise Perfektionismus legen. In diesem Seminar konzentrieren wir uns darauf, wirksam und clever durch den Alltag zu gehen.



Upgrade fürs Ich

Mit Selbstvertrauen sich etwas zutrauen!

Wir können mehr als wir denken. Zu oft vergleichen wir uns mit anderen und denken plötzlich, wir sind nicht gut genug. Zweifel blockieren unseren Alltag. Dann wird's Zeit für ein kleines Upgrade. In diesem Seminar tanken wir Selbstvertrauen, indem wir herausfinden, was uns wichtig ist und wo wir Erfolg verspüren. Herausfinden, woher Zweifel und negative Gedanken kommen und lege deinen Fokus auf das, was dich stärkt. Am Ende wirst du dir wieder mehr zutrauen und mit Klarheit deinen Weg gehen.



Zukunftslust!

Voll Bock auf morgen!

Die Welt spielt verrückt? Schlechte Nachrichten rundherum? Keineswegs – in diesem Seminar widmen wir uns ganz gezielt den positiven Seiten der Zukunft. Mit kleinen, einfachen Alltagsübungen lernen wir, den Fokus wieder mehr auf ein schönes Morgen zu legen. Gemeinsam entdecken wir Möglichkeiten, die eigene Geschichte aktiv und entschlossen zu gestalten. Damit tanken wir wieder Energie, um selbstbewusst und clever unsere Ziele zu erreichen.



Mag. Katharina Grabner-Hayden

Autorin, Kabarettistin

Mag. Katharina Grabner-Hayden, geb. 1964 in Wien, Studium der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften. Die vierfache Mutter und Großmutter lebt, liebt und arbeitet in Niederösterreich.

Die Autorin und Satirikerin publiziert seit 2009 in diversen Zeitungen und Blogs und hat sich mit den Romanen „Löschchen“, „Drei Leben“ und den humorvollen Anekdotensammlungen „Jeder Tag ein Muttertag“, „Ein himmlisches Chaos“, „Komm ins Bett, Odysseus!“, „Einmal Scheidung mit alles!“ und „Von Nudeln, Nockerln und Neurosen“ in die Herzen einer breiten Leserschaft geschrieben. 2020 erschien die Satire „Endlich Ruhe! - Sterben für Anfänger“ mit großem Erfolg. Ebenso sind ihr mit den humorvollen Büchern „Mehr Lametta, Schatzi!“ (2023) und „Jeder Tag ein Muttertag, Teil3“ (2025) Bestseller gelungen.

Sie ist bekannt und beliebt für ihre Lesungen und musikalische Lesekabarets.

Weitere Informationen und Termine unter www.grabner-hayden.at

Kontakt und Informationen

☎ 0676 410 80 34

✉ katharina@grabner-hayden.at



Endlich Ruhe!

Wer zuletzt lacht,
lacht am besten


Wer stirbt schon gerne? Niemand.


Der Tod ist die sicherste Sache der Welt und doch trifft er uns stets „am falschen Fuß“. Endlich Ruhe ist ein Lesekabarett, eine humorvolle Reise zwischen Diesseits und Jenseits und gibt tiefe und höchst amüsante Einblicke in die morbiden Abgründe der österreichischen Seele. Dass der Tod ein Wiener sein muss, widerlegt die Autorin in charmanter Weise. Er ist Exzentriker, Zyniker, Sadist und Humorist, eben ein Wesen wie du und ich.

Auch mit musikalischer Begleitung buchbar.



Kontakt und Informationen

 0664 99 062 227

 dan.grasmugg@gmx.at

Daniela Grasmugg

Psychosoziale Beraterin, zertifizierte Atemtrainerin

Geboren 1968 in Wels, aufgewachsen und Schulabschluss in Linz. Nach der Matura Wohnorte im Zillertal, in Frankfurt und seit 1991 im Dreiländereck Oberösterreich/Salzburg/Bayern. Seit 1989 gehen Günter und ich gemeinsam durchs Leben.

Schwierige Umstände rund um die Geburt unseres Sohnes haben mich 1992 vor eine immense Herausforderung gestellt. Diese lebensverändernde Krise hat eine Auseinandersetzung mit kleinen und großen Fragen bewirkt und meinem Leben Tiefe gegeben. Spiritualität und Bewusstsein sind meine Herzensthemen geworden.



„Wo die Freudeblumen wachsen“

Lebensfreude und Leichtigkeit spüren, spielerisch sein und einfach LEBEN – wir sehnen uns danach und doch sieht unser Alltag oft anders aus.

An diesem Tag wollen wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf das lenken, was stärkt, belebt und inspiriert. Wir erlauben uns die gedanklichen Fixierungen, die uns belasten und beschweren, loszulassen und erkennen, dass Lebensfreude und Zufriedenheit weniger mit dem Geschehen im Außen zu tun haben als mit der inneren Haltung, die wir dem Leben gegenüber einnehmen.

Wir wollen uns auch erlauben einfach zu SEIN und still zu beobachten. Lebensfreude wird uns besonders dann geschenkt, wenn wir den einzigartigen Gaben auf die Spur kommen, die jeder von uns mit in diese Welt bringt und wenn wir den Mut finden, danach zu leben.



„In der Ruhe liegt die Kraft“

Wege zu mehr innerer Balance

Die Teilnehmenden erfahren, weshalb konstanter Zeitdruck und psychische Belastungen eine unterschätzte Gefahr für unsere körperliche und seelische Gesundheit darstellen und wie einfache Methoden ausgleichend wirken.

Es werden alltagstaugliche Körper- und Atemübungen erlernt, um das eigene Nervensystem zu beruhigen und wieder in Balance zu bringen.

Methoden der Selbstreflexion bringen Erkenntnisse über Stressfaktoren und eröffnen neue Perspektiven im Umgang damit.

In ruhigen und meditativen Phasen darf achtsame Präsenz als Gegenpol zu Zerstreuung erlebt werden und das Eintauchen in die innere Welt als Anker im Sturm.





Sonja Hoschek

Bildungsreferentin, Trainerin
für Erwachsenenbildung,
Biografietrainerin,
Psychoziale Beraterin in
Ausbildung unter Supervision

Sonja Hoschek ist Leiterin des Bildungsreferates und verantwortlich für den gesamten Bereich der Aus- und Weiterbildung sowie für Veranstaltungen. Sie lebt in Wien und verfügt über langjährige Erfahrung in der Seminarbranche. Als ausgebildete Trainerin für Erwachsenenbildung ist Weiterbildung ihre große Leidenschaft.

Kontakt und Informationen

 0676 453 34 13

 soni.hoschek@gmail.com



Wer spricht da eigentlich in mir?

Spielerische Reise zu meinen inneren Anteilen

Manchmal scheint in uns ein ganzes kleines Team am Werk zu sein: der innere Kritiker, der innere Gesundheitsminister, die Perfektionistin, der Aufschieber oder die Sicherheitsbeauftragte. In diesem Tagesseminar schauen wir mit Humor und Neugier auf die verschiedenen Stimmen, Bedürfnisse und Haltungen in uns, die unser Denken, Entscheidungen und Handeln beeinflussen.

Dieses Seminar hilft, diese Anteile zu erkennen, ihre Dynamik zu verstehen und sie für eine innere Balance zu nutzen – spielerisch, kreativ und mit Leichtigkeit.



Biografisches Erzählcafé

Tauche ein in die eigene Lebensgeschichte.

Das Erzählcafé bietet die Gelegenheit, auf den eigenen Lebensweg zurückzublicken, Erinnerungen und Geschichten zu teilen und vielleicht längst Vergessenes wieder zu entdecken. In angenehmer Atmosphäre anderen Menschen begegnen, Erlebnisse austauschen und so manch verborgene Schätze an Erfahrungen erkennen.

Mit kreativen Methoden und verschiedenen Impulsen nähern wir uns der eigenen Vergangenheit, kommen ins Gespräch, hören einander zu und beschäftigen uns mit der eigenen Identität.



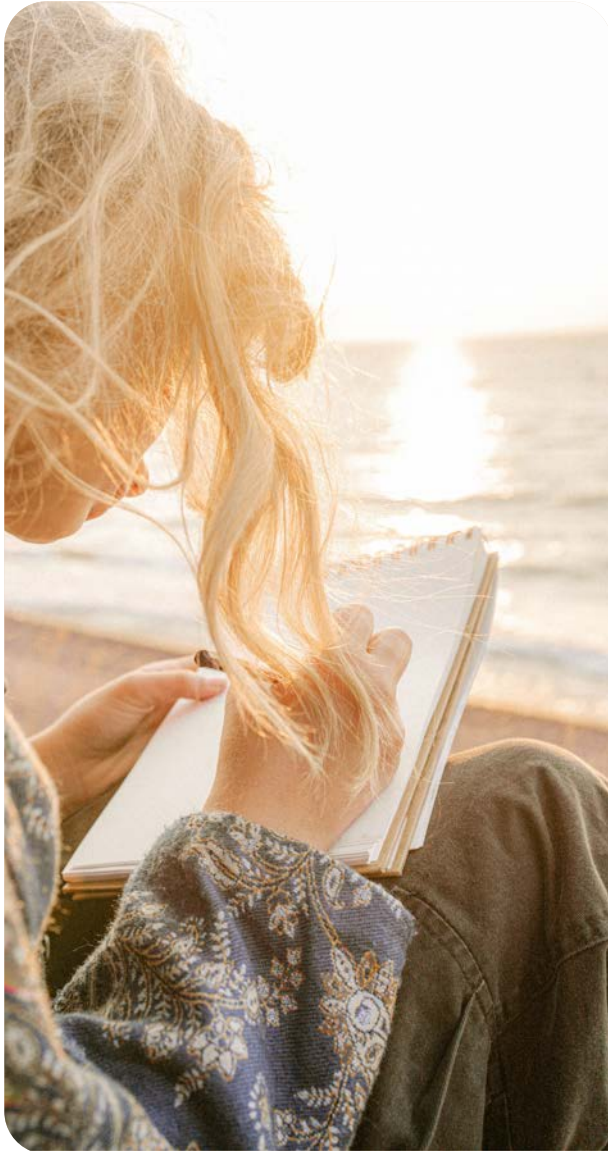
Lebensübergänge aktiv gestalten

Veränderungsprozesse meistern

Veränderungen gehören zum Leben – manchmal kommen sie leise, manchmal abrupt. Zwischen dem Vertrauten/Alten, das wir loslassen, und dem Neuen, das noch nicht greifbar ist, liegen oft Unsicherheit und innere Unruhe.

Dieses Seminar bietet Raum, Veränderungsprozesse bewusst zu reflektieren und emotional zu verarbeiten. Mithilfe biografischer Methoden und kreativer Übungen erforschen Sie Ihre Erfahrungen mit bereits bewältigten Übergängen. Sie lernen Ressourcen zu aktivieren und entwickeln Handlungsmöglichkeiten, um den Veränderungen positiv zu begegnen.

Der Schwerpunkt liegt auf Selbstwahrnehmung und der Gestaltung individueller Zukunftsschritte.



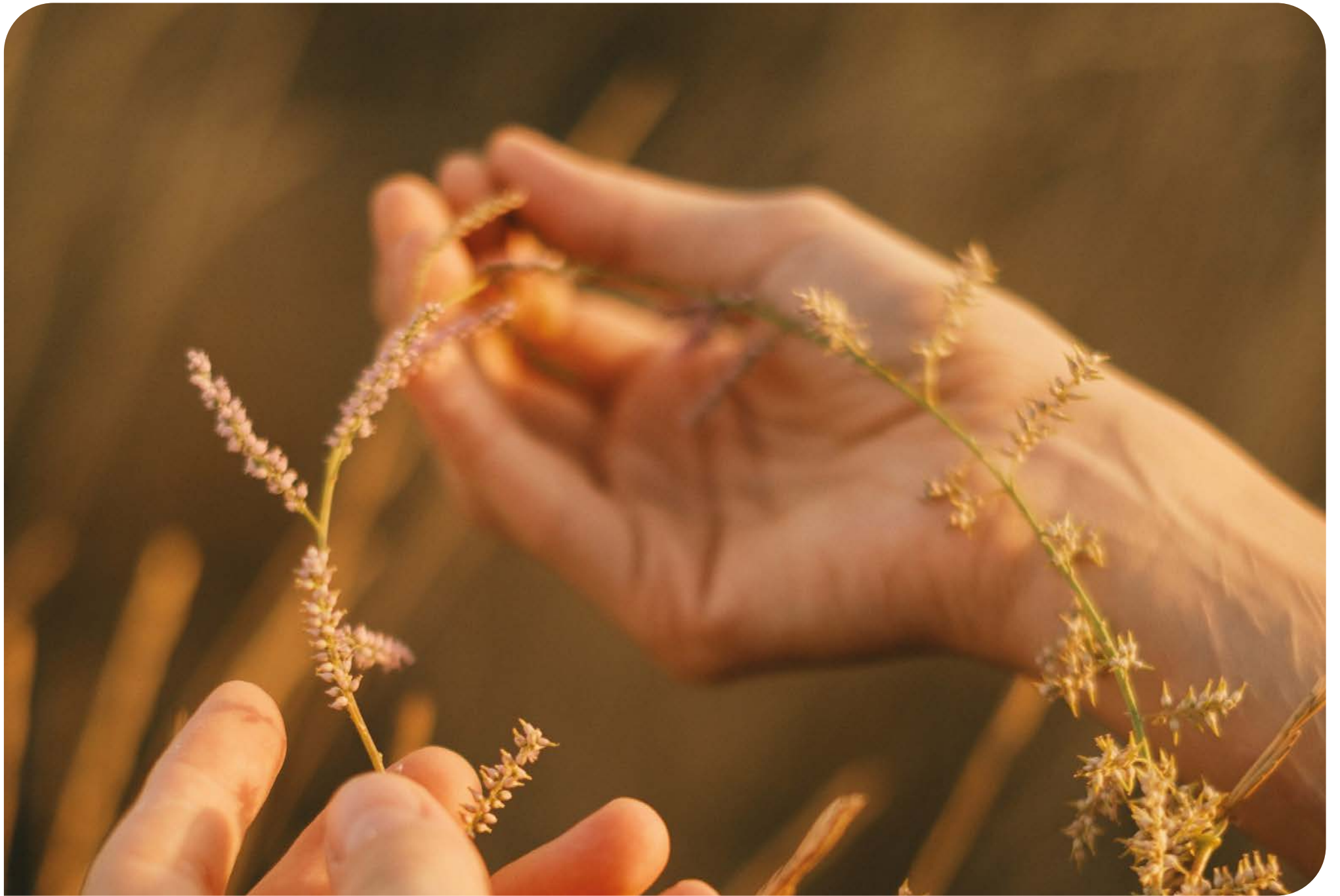
Schreibwerkstatt „Jahresrückblick“

Mit Stift und Papier
durchs vergangene Jahr

Ein Jahr vergeht – gefüllt mit Momenten, die uns geprägt, bewegt, vielleicht auch verändert haben und so vieles bleibt ungeachtet zwischen den Tagen zurück. Manche Momente haben uns tief bewegt, andere waren fordernd, vieles ist schon verblasst und anderes klingt noch nach. Geschichten, die gesehen werden wollen.

In dieser Schreibwerkstatt begeben wir uns auf eine kleine Reise durch das Vergangene – Wort für Wort, Erinnerung für Erinnerung. Durch das Schreiben öffnen sich neue Perspektiven, Erinnerungen vertiefen sich, und oft verstehen wir erst im Schreiben, was wirklich geschehen ist.

Ein Raum für dich, deine Geschichte, dein Jahr – und vielleicht ein leiser Neubeginn.





Anita Hytha

Dipl. Gesundheits-
und Krankenpflegerin,
Tellington-TTouch-for-You®
Practitioner

Kontakt und Informationen

☎ 0677 616 073 11

✉ Anita.Hytha@gmail.com




„Unser Körper: Tempel unserer Seele“


Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe
mit TTouch-for-You® – für körperliches,
emotionales und mentales Wohlbefinden

Erlernen einfacher Handgriffe und Techniken zur Selbsthilfe. Tellington-TTouch® kann Schmerzen, Angst und Stress lindern, wirkt positiv auf Verhalten und Wohlbefinden, verbindet und baut Verständnis und Vertrauen auf zu sich selbst, zu anderen, zum Leben. Fördert Konzentration, Körperbewusstsein, Regeneration, Entspannung, Heilungsprozesse. Ganzheitlich wieder in Balance kommen.



Kontakt und Informationen

 01 4785550

 raimund.jakesz@meduniwien.ac.at

Prof. Dr. Raimund Jakesz

Arzt

Geboren am 22. Februar 1950 in Wien, wuchs er in einem familiären Umfeld auf, das sowohl von medizinischem sowie intellektuellem Interesse geprägt war. Früh entwickelte er ein starkes Interesse an Wissen und Zusammenhängen.

Er studierte Medizin an der Universität Wien und spezialisierte sich auf die chirurgische Krebsbehandlung. Seine wissenschaftliche Laufbahn führte ihn unter anderem an das National Cancer Institute in den USA und mündete in eine Habilitation sowie zahlreiche Publikationen.

Als Arzt verfolgt er einen ganzheitlichen Ansatz und legt großen Wert auf interdisziplinäre Zusammenarbeit. 1996 wurde er zum Universitätsprofessor berufen und leitete über zwei Jahrzehnte die Abteilung für Allgemeinchirurgie am AKH Wien.



Resilienz

Die Bedeutung von Resilienz in herausfordernden Lebenssituationen

Resilienz ist die Fähigkeit zur Erhaltung der physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Gesundheit unter normalen Umständen oder unter sogenannten Krisen. Für jeden stellt sich die Frage: Wie schnell erhole ich mich von Belastungen verschiedenster Art? Der Inhalt dieses Vortrags ist, spirituelle Resilienz zu erlernen, um den Herausforderungen des Alltags begegnen zu können.



Der innere Heilweg zum Wahren Selbst

Glücklich sein, gesund bleiben – lässt sich das erlernen? Ja, denn Freude und Gesundheit sind abhängig vom Grad unseres Bewusstseins. Der Weg über Selbsterkenntnis zum glücklichen Leben im Kennenlernen unseres wahren Selbstseins, unseres mit Gott verbundenen Urzustandes, dessen, was wir wirklich sind, ist Inhalt dieses Vortrags.



Lebenskraft - Kräfte des Lebens

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit grundlegenden Erkenntnissen über die Bedeutung der Lebenskraft in uns, die Gründe, warum wir Lebenskraft verlieren, wie Lebenskraft regeneriert werden kann und welche Möglichkeiten es gibt, trotz herausfordernder Lebenssituationen in eine stabile energetische Situation zu kommen.



Schulmedizin und Spiritualität - ein Gegensatz?

Die Schulmedizin sieht den Körper, sie hat den Fokus auf das, was beweisbar, messbar ist. Die schulmedizinische Behandlung einer Erkrankung ist notwendig, sinnvoll, heilsam (manchmal), zielführend (manchmal), und hat die Prognose vieler Erkrankungen deutlich verbessert. Jedoch: Ist das alles? Das ist die Frage. Unser physischer Körper steht unter dem Einfluss unseres Geistes, Bewusstseins, unserer Gedanken und unserer Seele. Dieser Vortrag hat all diese Fragen zum Inhalt.



Wege in die Freude

Wahre Freude kommt aus dem Herzen. Die Liebe zu allem, was ist, zu Gott, zu uns selbst, zu unseren Mitmenschen, zu unserem Leben, zum Leben anderer, ist Quelle der Freude. Lernen wir, diese Quellen in uns zu finden und zu aktivieren.



Kontakt und Informationen

☎ 0664 116 96 52

✉ stefanie@jirgal.at

DI (FH) Stefanie Jirgal

Unternehmensberaterin,
Mediatorin, Facilitatorin

Sie ist Wirtschaftsmediatorin und Unternehmensberaterin mit technischem Hintergrund als Diplomingenieurin (FH). Mit viel Diplomatie und Verständnis für Menschen un-

terstützt sie seit 2016 Unternehmen und Organisationen dabei, Konflikte konstruktiv zu lösen und gemeinsame Lösungen zu finden.



Kontakt und Informationen

☎ 0664 314 04 92

✉ michael@jirgal.at

DI (FH) Michael Jirgal

selbstständig: Abfallberater, Projektleiter,
Sachverständiger für Sportboote

Er ist ausgebildeter Biotechnologe und war lange in der Abfallwirtschaft tätig, bevor er seine Leidenschaft für die Seefahrt entdeckte. Heute ist er als Sachverständiger tätig und gibt

sein Wissen rund um Boote, Materialien und Sicherheit praxisnah weiter.




Aussteigen mit Familie: Segelboot statt Reihenhaus

Ein Erfahrungsbericht über bewusste
Lebensentscheidungen, Veränderung
und neue Perspektiven

Was passiert, wenn man gewohnte Lebensmodelle hinter sich lässt und neue Wege einschlägt? Der Vortrag gibt Einblick in die Entscheidung, mit Familie aus einem klassischen Lebensumfeld auszusteigen und auf einem Segelboot zu leben. Im Mittelpunkt stehen persönliche Erfahrungen mit Unsicherheit, Veränderung und der Suche nach einem großen gemeinsamen Abenteuer. Themen wie Resilienz, bewusste Lebensgestaltung und neue Perspektiven auf Arbeit, Familie und Alltag werden praxisnah reflektiert und laden zur eigenen Auseinandersetzung ein.



Kontakt und Informationen

 0676 927 47 52

 wolfkalt78@gmail.com

Wolfgang Kaltenbrunner, MA, BA

Angestellter im Bildungswesen

Er ist seit 2006 in der Teamkoordination Studienberatung sowie im Marketing und in der Öffentlichkeitsarbeit an der IMC Krems tätig.

Er ist Absolvent des Bachelor- und Masterstudiengangs Betriebswirtschaft und Wirtschaftspsychologie an der Ferdinand Porsche FERNFH.

Mit Schwerpunkt Marketing Management verbindet er in seiner Arbeit wirtschaftliche und psychologische Perspektiven – eine Expertise, die sich auch in diesem Vortrag widerspiegelt. Seine interdisziplinäre Herangehensweise ermöglicht es ihm, komplexe Zusammenhänge zwischen Konsumverhalten, psychologischen Einflussfaktoren und individuellem Wohlbefinden verständlich aufzubereiten.



Wieviel ist genug?

Achtsam konsumieren, Bewusst entscheiden

- Brauchen wir wirklich alles, was wir kaufen?
- Macht uns mehr Besitz glücklicher – oder nur unser Leben voller?
- Übernehmen wir Verantwortung für unser eigenes Konsumverhalten?

Wir leben in einer Gesellschaft des „Mehr“. Überangebot, ständige Verfügbarkeit und Kaufreize bestimmen, wie wir konsumieren. Viele unserer Entscheidungen sind dadurch stärker beeinflusst, als wir glauben und häufig nicht mehr selbst-, sondern fremdbestimmt. Doch welche Chancen entstehen, welcher Mehrwert ergibt sich für uns, wenn wir bewusst entscheiden, wie viel „genug“ ist und feststellen, dass „Weniger“ tatsächlich mehr ist? Der Lebensstil der freiwilligen Einfachheit eröffnet neue Perspektiven auf Konsum und Selbstgenügsamkeit, schafft Freiraum für ein selbstbestimmtes Leben und fördert nachhaltiges Wohlbefinden.



Die Macht unbewusster Denkmuster und Glaubenssätze

Den inneren Kritiker verstehen und neue Handlungsspielräume gewinnen

Warum handeln wir oft gegen unsere eigenen Wünsche?

Perfektionismus („Ich muss perfekt sein“), der Drang nach Kontrolle, das Gefühl, alles allein schaffen zu müssen oder den ungeschriebenen Gesetzen des sozialen Umfelds folgen zu müssen. Unbewusste Glaubenssätze wirken wie unsichtbare Antreiber und Wächter. Sie nähren den inneren Kritiker, kosten Energie und engen unseren Handlungsspielraum ein.

Dieser Vortrag macht Muster, implizite Normen und erlernte Überzeugungen sichtbar und zeigt, was wirklich dahintersteckt. Oft ist es ein tiefes Bedürfnis nach Anerkennung, Liebe und Verbundenheit.

Sie erhalten Erklärungen aus der Psychologie und Impulse, um hinderliche Prägungen zu erkennen und stärkende Haltungen für mehr Klarheit, Selbstbestimmung und innere Freiheit zu entwickeln.



Wege zu Glück, Dankbarkeit und Lebensfreude in turbulenten Zeiten

Positive Impulse für Zuversicht und innere Stabilität

Wie bewahren wir Zuversicht und Lebensfreude, wenn die Welt kopfsteht?

Dieser Vortrag zeigt, warum positive Emotionen weit mehr als nur „schöne Momente“ sind. Glück und Dankbarkeit haben einen nachweislichen Effekt auf unsere Resilienz und Gesundheit.

Erleben Sie selbst, was es ausmacht, wenn Sie Ihre Wahrnehmung bewusst ausrichten, um dem Positiven im Alltag den Vorrang zu geben. Es liegt in Ihrer Macht, Ihre Gedanken gezielt auf glückliche Ereignisse und Erlebnisse zu richten, für die Sie dankbar sind.

Mit alltagstauglichen Impulsen für mehr gute Gefühle aktivieren Sie eigene Ressourcen und bringen nachhaltig Leichtigkeit in Ihr Leben. Ein inspirierender Abend für alle, die ihr Wohlbefinden aktiv und wissenschaftlich fundiert stärken möchten.



Maria Prinz

Psychosoziale Beraterin

Ich bin gebürtige Niederösterreicherin, wohne an der Grenze zu Oberösterreich und habe seit 1991 meinen beruflichen Mittelpunkt in Oberösterreich.

Schon früh wurde mir bewusst: Gesundheit ist ein Geschenk. Doch wenn dieses Geschenk in manchen Bereichen nicht erlebbar ist, wird sie zur Aufgabe – zu einer Arbeit an einzelnen Themenfeldern, begleitet von Reflexion und persönlicher Weiterentwicklung.



Kontakt und Informationen

 0676 546 36 05

 info@maria-prinz.at



Hilfe, ich kann nicht schlafen

Wege zu besserem Schlaf

Wenn Schlaf nicht mehr erholt, beginnt ein innerer Kampf. Der Körper ist müde, doch die Nacht bringt keine Ruhe. Müdigkeit wird zum Hinweis auf tiefere Bedürfnisse, auf Stress, innere Unruhe oder unbewusste Muster.

Ein Vortrag mit anschließender Fragestunde.

Inhalt

- Wie arbeitet der Körper im Schlaf?
- Warum Schlaf manchmal aus dem Gleichgewicht gerät
- Wie eine Atemübung innere Ruhe schafft und den Schlaf spürbar verbessert






Andrea Röcklinger

Psychosoziale Beraterin

2019 habe ich eine Entscheidung getroffen, die sich nicht mehr zurückdrehen ließ: Ich bin meinen eigenen Weg gegangen, und habe die Ausbildung zur psychosozialen Beraterin und Glückstrainerin gemacht. Nicht, weil „man das halt so macht“. Ich habe gespürt, dass da noch mehr ist, und ich will tiefer gehen.

In meinen beruflichen Stationen hatte ich immer mit Menschen zu tun, Kinder, Jugendliche, Erwachsene. Und egal wie unterschiedlich ihre Geschichten waren: Es ging immer um ähnliche Themen: Überforderung. Zweifel. Sinnfragen. Dieses Gefühl, irgendwie festzustecken, und genau da hat es bei mir Klick gemacht.

Kontakt und Informationen

 0664 735 051 89

 beratung@andrearoecklinger.at



Mit Herz und Verstand

Das Glück liegt in der
mentalen Gesundheit

Manchmal vergessen wir uns selbst, bis wir
spüren, dass es so nicht weitergeht,

In diesem Vortrag erfährst du, wie du mit
kleinen Veränderungen im Alltag Stress redu-
zieren kannst, dein Wohlbefinden stärken und
mehr innere Ruhe finden kannst.

Ein Abend voller Impulse, Inspiration und ein-
facher Übungen zum Mitnehmen. Ein Abend,
der Mut macht, wieder mehr auf dich selbst
und dein eigenes Wohlbefinden zu achten.



Kontakt und Informationen

☎ 0676 445 67 56

✉ glueck@heidemarie-smolka.at

Mag. Heide-Marie Smolka

Psychologin

Ich habe das große Glück, mich sehr viel mit dem Glück zu beschäftigen. Was nicht zwingend bedeutet, dass ich immer und ständig glücklich bin. Aber ich bin immer zufrieden. Und sehr oft glücklich. Und sogar immer öfter...Glücklich sein kann man tatsächlich lernen. Die Gehirnforschung liefert dazu eindrucksvolle Ergebnisse.

Nach dem Psychologiestudium auf der Universität Wien habe ich mich als Trainerin und Buchautorin selbständig gemacht und mich dabei ganz auf die Positive Psychologie und Glücksforschung spezialisiert. Allerdings zieht es mich auch zu Themen, die an das Thema Glück angrenzen, wie z.B. Weisheit, Zeit, Achtsamkeit und ja, noch sooo vieles.....



Die Machbarkeit des Glücklichen

Strategien aus der Positiven Psychologie

Dieses Seminar/dieser Vortrag ist für Menschen, die ihrer Seele aktiv Gutes tun und die psychische Gesundheit erhalten und verbessern wollen. Die Glücksforschung liefert uns zahlreiche Strategien, wie wir mehr Leichtigkeit und Gelassenheit in unser Leben bringen können. Durch unser Denken und Verhalten können wir aktiv Einfluss nehmen auf die Lebenszufriedenheit. Sie lernen den Optimismus-Trainer kennen, der Ihnen im Alltag hilft, mehr Dankbarkeit, Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge zu leben. Glücklichen kann man trainieren.





Dr. Rainald Tippow

Leiter PfarrCaritas, Caritas
der Erzdiözese Wien

Geboren 1965 in Wien, studierte er katholische Theologie und promovierte 2002. Nach Stationen in der Katholischen Jugend und im Bildungsbereich ist er seit 2002 Bereichsleiter der PfarrCaritas in der Erzdiözese Wien.

Sein Fokus liegt auf der Unterstützung von Menschen am Rand der Gesellschaft, getragen von einem starken Werteverständnis, Vertrauen und einem humanitären Engagement.

Kontakt und Informationen

☎ 0664 829 44 22

✉ rainald@tippow.at



Humor und Spiritualität

Zwei lebenspendende Kräfte

Beide Begriffe stehen für hinreißende Energie, in beidem übersteigt der Mensch seine unmittelbare Situationsgebundenheit und sie schaffen Distanz zum ängstlichen Besorgtsein. Erstaunlich ist lediglich eines: warum gingen sie jahrhundertlang getrennte Wege?

Ein Versuch eines Brückenschlags zwischen zwei überzeitlichen, kulturunabhängigen und wesenhaft menschlichen Wesenszügen mit dem Ziel der Bereicherung des Lebens.



Hoffnung - eine spirituelle Kraft

Eine Reise zu abendländischen Hoffnungsquellen

Unsere Zeit ist weltanschaulich uneinheitlich behaust und wir leben in Tagen gewaltiger Unsicherheiten. Wem und was kann man noch glauben? Im Freiwerden von ideologischen und starr-religiösen Verhaftungen lassen sich Hoffnungslinien für das 21. Jahrhundert zeichnen, befreit von verkrümmten Lebenseinstellungen von vormodernen und angstmachenden Bildern. Denn es gibt Hoffnung. In unserer geschichtsträchtigen Wendezeit können wir viel von dem lernen, was die Menschen Jahrtausende lang im Sinn, im Sein und im Guten gehalten hat.



Mut zur fröhlichen Gelassenheit

Ein Blick in die christliche Tradition des Angst-, Panik- und Lebensbedrohungs-Managements

Noch nie wurden die Menschen so alt wie heute, hatten so viele Sicherheiten, waren derartig gesund und so übermäßig wohlgenährt. Warum leiden wir dennoch unter laufend wechselnden Angst-Pandemien? Ständig sind es neue Katastrophen, globale oder auch sehr persönliche. Wie haben das die Menschen früher ausgehalten, als das Leben kurz und gefährlich, schmerzhaft und bedroht, von Seuchen und Kriegen gezeichnet war?

Eine Vortrags-, Nachdenk- und Diskussionsveranstaltung zur erstaunlichen Intensität gesunder christlicher Lebensbewältigungsstrategien aus einer Zeit, als es den Menschen in vielem schlechter ging als uns heute, sie sich aber oft besser fühlten.



Mag. Dr. Brigitte Wenzina

Schreibcoach, Autorin

Ich lebe seit Jahrzehnten mit meiner Familie in Gars am Kamp. Daher spiegelt sich in meinen Romanen sehr oft das Waldviertel wider. Als Autorin bin ich auf zahlreichen Leseabenden unterwegs, als Programmleiterin für „Yoga und Schreiben – der innere Weg“ in diversen Yoga-Zentren aktiv. In meiner Funktion als Referentin des KBW St. Pölten halte ich Vorträge rund um das Thema „Demenz“ und biete in meiner Schreib-Manufaktur Workshops zu unterschiedlichsten Themenbereichen an, in welchen die Teilnehmenden in inspirierender Atmosphäre ihr eigenes Schreibpotenzial entdecken und weiterentwickeln können. Zusätzlich unterstütze ich als Schreib-Coachin Interessierte ganz individuell von ihrer Buch-Idee bis zur Publikation des eigenen Buches. Alles gemäß meinem Motto: „Gedanken sind zu schade, um sie nur zu denken!“

Kontakt und Informationen

☎ 0664 126 40 25

✉ brigitte@wenzina.com



Deine Geschichte beginnt jetzt

Ich bin einzigartig

Die Einzigartigkeit eines jeden Einzelnen von uns zeigt sich in den jeweiligen, subjektiven Ideen, individuellen Wünschen, Anschauungen und Handlungen... in unseren Glaubenssätzen, unseren Hoffnungen oder Wünschen und in den zahlreichen Menschen und Dingen, die wir lieben und deshalb nicht missen wollen – in allem, was wir glauben, hoffen und lieben!

Dieser Vielfalt an Einzigartigem will ich in meinem Schreibworkshop Raum geben! Genauer gesagt: Papier und Bleistift geben, um sie sichtbar zu machen.


„Deine Geschichte beginnt jetzt – bring zu Papier, was dich bewegt!“

Auch darin unterscheiden wir Menschen uns wesentlich: Manche schreiben, um Belastendes loslassen zu können. Manche hingegen, um Wichtiges aufzubewahren, festzuhalten... beides ist erfüllend und bereichernd.

Fest steht auf alle Fälle: „Gedanken sind zu schade, um sie nur zu denken!“



Kontakt und Informationen

 0681 813 347 41

 office@tanja-wolfsgruber.coach

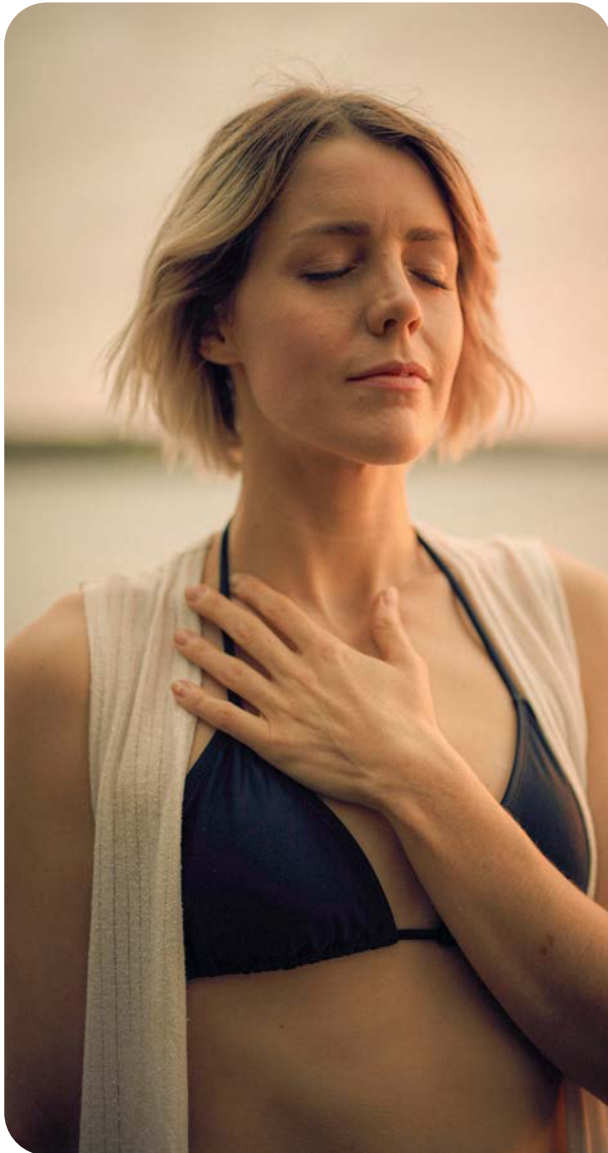
Ing. Tanja Wolfsgruber

Dipl. Psychosoziale Beraterin

Tanja Wolfsgruber ist diplomierte psychosoziale Beraterin und Coach mit langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit Menschen.

Nach ihrer Ausbildung im Bereich Innenraumgestaltung und vielen Jahren in der Einrichtungsbranche führte sie ihr Weg zur persönlichen Weiterentwicklung und schließlich in die Beratung.

Mit einem systemischen Ansatz, viel Feingefühl und einem besonderen Blick für das, was zwischen den Zeilen liegt, begleitet sie Menschen in Veränderungsprozessen. Die Natur spielt dabei eine zentrale Rolle in ihrer Arbeit und unterstützt ihre Klient:innen dabei, Klarheit, Stabilität und neue Kraft zu finden.



Raus aus dem Kopf, rein in den Körper

Raus aus dem Kopf, rein in den Körper: Erlebe die transformative Kraft deines Atems und die fokussierte Stille des Eises. Ein Workshop für neue Kapazitäten und echte innere Stärke.

Wie viel Kapazität steckt wirklich in dir? In diesem Workshop nutzen wir zwei der kraftvollsten Werkzeuge zur Selbstregulation: gezieltes Breathwork und das kontrollierte Eisbad.

Wir starten mit einer intensiven Atemsitzung, um dein Nervensystem vorzubereiten und mentalen Ballast abzuwerfen. Danach begegnest du dem Element Wasser. Unter professioneller Anleitung lernst du, die Kälte nicht zu bekämpfen, sondern durch bewusste Steuerung deines Atems in tiefe, fokussierte Ruhe zu kommen.



Back to the roots

auf den Spuren der heimischen Kräuter

Oft finden wir die wichtigsten Antworten genau dort, wo alles wieder einfach werden darf – in der Natur.

In der Hektik des modernen Alltags haben wir oft die Verbindung zu unseren natürlichsten Kraftquellen verloren. Dabei bietet die Natur alles, was unser Nervensystem zur Ruhe und Regeneration braucht.

Ich lade dich ein, die Welt der Heilkräuter nicht nur theoretisch, sondern mit allen Sinnen zu entdecken. Wir nutzen das Wissen der Natur, um deine innere Widerstandskraft zu stärken und Momente der echten Stille zu finden.



 **Bundesministerium**
Arbeit, Familie und Jugend



Medieninhaber, Herausgeber und Redaktionsanschrift:

Katholisches Bildungswerk der Diözese St. Pölten

Redaktion: Mag (FH) Magdalena Steindl und Dr. Veronika Prüller-Jagenteufel

Für den Inhalt verantwortlich: Katholisches Bildungswerk der Diözese St. Pölten

Fotonachweis: Katholisches Bildungswerk der Diözese St. Pölten

Layout: Werbeagentur mediastyle, Trewaldstraße 1, 3370 Ybbs an der Donau

Katholisches Bildungswerk der Diözese St. Pölten

Klostergasse 16, A-3100 St. Pölten

Tel. 0676/851 661, DW. 602 oder 603

office@kbw-bildung.at, www.kbw-bildung.at



wqk

Bildung. Begegnung. Wachstum.

der Diözese St. Pölten
Klostergasse 16
3100 St. Pölten

www.kbw-bildung.at

Gestaltung: [my mediastyle](http://mymediastyle.com), www.mediastyle.at