

Imago

Imago Spiegel · eine Zeitschrift der Imago Akademie Österreich

Alltag - Wie der Liebe mehr Platz einräumen?

Natur - Mädchenarbeit mit Imago

Unternehmen - Imago und Führungskräfte-Entwicklung



IN
**BEZIEHUNG
WACHSEN &
HEILEN**
MIT IMAGO



Liebe IGÖ Mitglieder,
liebe Imago Interessierte!

„Wir werden in Beziehung geboren, wir werden in Beziehung verletzt, und wir können in Beziehung heilen.“
Harville Hendrix

Imago begreift Liebesbeziehungen als wunderbare Möglichkeit, sich gemeinsam weiterzuentwickeln, persönlich zu wachsen und damit auch Kränkungen und Verletzungen aus der Kindheit zu heilen. Mit den fünf Beiträgen dieses Imago Spiegels wollen wir aufzeigen, welches große Wachstumspotenzial Imago in verschiedensten Bereichen des Lebens freisetzen kann: In „Nachgefragt“ beantwortet Eva Wessely zunächst die Frage, wie Imago nicht nur in der Paartherapie oder im Paarworkshop, sondern auch zu Hause gut wirken kann. Ursula Sova beschreibt ihre spannende Präventionsarbeit mit Mädchen in der Pubertät, die mithilfe von Imago Werkzeugen zwei wesentliche Erfahrungen machen können: „Mir wird wirklich zugehört“ sowie „Ich weiß und kann viel mehr, als ich glaube“. Anhand eines Praxisbeispiels schildert Anna Reinfeld eindrucksvoll die Hölle einer Paarbeziehung, analysiert, welche Dynamik dahintersteckt, und zeigt auf, welch himmlischer Gewinn wartet, wenn Paare in der Imago Therapie die Dynamik verstehen und aufarbeiten lernen. Dass Imago auch im betrieblichen Kontext eine wirkungsvolle Intervention sein kann, belegen die Ergebnisse eines Experiments, das Martin Sailer als Vorstand eines großen Industrieunternehmens initiiert hat. Ausgehend von der Erkenntnis, dass die Beziehungsqualität eines Menschen der wichtigste Faktor für sein Lebensglück ist, fordern uns Elisabeth Gatt Iro und Stefan Gatt mit ihrem neuen Buch auf: Love first, work second! Ein spannender Beitrag, wie eine „Love-Work-Balance“ gelingen kann.

Wir wünschen einen wunderbaren Sommer mit viel Wachstum und Heilung sowie ermutigende Erkenntnisse beim Lesen!

Mit herzlichen Grüßen,
Michael Hutter
Für das Redaktionsteam



Liebe Mitglieder,
liebe Imago Interessierte!

Das Jahr 2020 hat in der IGÖ schon mit voller Energie begonnen. „Neues Jahr“ hat für uns heuer eine besondere Bedeutung, weil wieder „Neues“ Platz finden und bekommen soll. Ein Jahr der Veränderung. Veränderungen stellen uns oft vor Herausforderungen, brauchen eine gute Begleitung und den Dialog. Es ist wieder einmal die Zeit gekommen, wo die Imago Gesellschaft Österreich einen neuen Vorstand wählen wird. Susanne Pointner hat uns mit ihrem Team zwei Perioden lang als Präsidentin hervorragend begleitet, und unsere Statuten sehen vor, dass es nach diesen vier Jahren einen Wechsel an der Spitze unseres Vereins geben muss. Im Herbst dieses Jahres wird deshalb ein neuer Vorstand gewählt, und wir freuen uns sehr darüber, dass Michael Hutter sich bereit erklärt hat, für die Präsidentschaft zu kandidieren. Gleichzeitig geht es auch um Beständigkeit. Seit vielen Jahren und gemeinsam mit verschiedenen Vorständen begleitet uns Lisa Riegler mit viel Energie, Kompetenz und Umsicht im IGÖ Büro. Sehr oft im Hintergrund und gar nicht so sichtbar, aber immer für den Vorstand und die Mitglieder da. Auch in turbulenten Zeiten sorgt Lisa für Beständigkeit. Beständige Veränderung als Chance für Weiterentwicklung und Wachstum. In der Imago Gesellschaft Österreich ist das in den letzten Jahren sehr gut gelungen. Wertschätzung, Dialog, Klarheit und eine offene, positive Haltung als aktive Gestalter im Vorstand haben den Verein auf ein hervorragendes Fundament gestellt. Ein neues Jahrzehnt beginnt mit neuen Möglichkeiten und Herausforderungen. Manches wird sich verändern und manches wird bleiben.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Inspiration beim Lesen dieses Imago Spiegels!

Martin Rotter
Für den Vorstand

Imago Spiegel 26
Inhaltsverzeichnis Seite

Nachgefragt:
Eva Wessely
Wie Imago daheim
anwenden? 3

Ursula Sova
Präventionsarbeit für
Mädchen in der Natur 4

Anna Reinfeld
Himmel und Hölle
sind keine Orte,
sondern Zustände
unserer Beziehungen 10

Martin Sailer
Imago für Führungskräfte-
entwicklung 14

Bücherecke
Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt
Love first, work second!
Pfeif auf die Arbeit
- lass uns lieben! 18

Imago Therapeut*innen,
Berater*innen und Facilitators
in Österreich
und Deutschland 19

Termine
Imago Paar- und
Singleworkshops 24



NACHGEFRAGT

„Wie kann ich Imago daheim anwenden? In der Praxis gelingt es gut, doch zu Hause machen wir gar nichts. Es ist einfach zu viel und fühlt sich so künstlich an.“

Eva Wessely antwortet:

Das kann ich gut verstehen, so geht es vielen Paaren zu Beginn.

Imago als Setzbaukasten

Es braucht Zeit, etwas Neues in den bestehenden Alltag zu integrieren. Stellen Sie sich Imago wie einen großen Setzbaukasten oder eine große Kiste mit Legoteilen vor. Man kann daraus einen ganzen Dialog entstehen lassen oder aber beginnt mit kleineren Elementen der Veränderung. Passen Sie die Imago Haltung mehr und mehr Ihrem Alltag an statt umgekehrt. Sie können z.B. damit beginnen, der Begrüßung und der Verabschiedung bewusst liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken. Schauen Sie sich nach Möglichkeit in die Augen, umarmen Sie einander und nehmen Sie einander bewusst wahr. Willkommen zu sein oder liebevoll verabschiedet zu werden, macht klar: Ich bin dir wichtig, du vermittelst mir: „Schön, dass es dich in meinem Leben gibt, du bereicherst mein Leben.“

Nachfragen und Spiegeln

Oder, wenn Sie merken, dass Sie etwas, das der/die andere gesagt oder getan hat, irritiert, fragen Sie nach oder bitten Sie darum, gespiegelt zu werden. Das ändert die Energie im Zwischenraum von: es mit mir „ausmachen“ (allein) hin zu: in Verbindung gehen (gemeinsam). Missverständnisse können so rasch erkannt werden. Wenn wir irritiert sind und nicht nachfragen (können), müssen wir die „Antwort“ in uns suchen und beginnen uns mögliche Geschichten auszudenken und zu interpretieren, leider meist negativ. Je unsicherer wir sind, desto weniger steht uns „die Welt des/der anderen zur Verfügung“, wir beziehen sein/ihr Verhalten mehr auf uns und haben kaum Chancen zu erkennen, dass der/die andere mit ganz etwas anderem beschäftigt sein könnte. Wir füllen dann unseren Zwischenraum mit Geschichten und Interpretationen. Sehr gut sichtbar wird dies in Paul Watzlawick's Geschichte mit dem Hammer (wer die Geschichte nicht kennt – googeln zählt sich aus!).

¹Vgl. z.B.: https://spz-kummenberg.vobs.at/fileadmin/user_upload/Texte/Elternbriefe/Watzlawick_Paul_-_Die_Geschichte_mit_dem_Hammer.pdf

Wertschätzung als Zwischenraumpflege

Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie mal nach und erzählen, was in Ihnen vorgeht. Versuchen Sie, bewusst wertschätzend miteinander und mit sich selbst umzugehen. Sie verändern damit den Fokus von den Problemen hin zu Ihren Ressourcen. Wir neigen dazu, dem Schmerz alle Aufmerksamkeit zu geben und nehmen all das, was gut gelingt, in diesen Momenten weniger wahr. Wenn ich mir die Zehe stoße, nehme ich kaum wahr, dass mein restlicher Körper nicht schmerzt. Ähnlich ist es in Beziehungen: Wir müssen uns das Schöne bewusst ins Blickfeld holen, sonst fühlen wir uns in unseren Problemen wie gefangen. Suchen Sie sich einen Platz in Ihrem Zuhause, der Ihrer „Zwischenraumpflege“ gewidmet wird, Ihre persönliche Wertschätzungszone. Wenn Sie hier miteinander sprechen, gelten die Imago Regeln: Wohlwollen, Offenheit, Interesse, Schritt für Schritt, Gastgeber*in oder Gast sein, ein Thema entdecken, sicheren Rahmen einhalten, ein vereinbartes Zeitlimit.

Bleiben Sie dran!

Entdecken Sie gemeinsam Ihre jeweilige Sprache der Liebe und leben Sie diese aktiv. Anerkennen Sie mehr und mehr, dass Sie ein gutes Team sind, mit großartigen Mitgliedern und einem einzigartigen Potenzial. Neues zu lernen bedeutet Unvertrautes vertraut zu machen, kein Wunder, dass es sich zu Beginn ungelenk und unnatürlich anfühlt! Sie sind auf dem richtigen Weg, bleiben Sie dran und machen Sie das Beste aus Ihrer Beziehung!



Eva Wessely

Psychotherapeutin, Diplomierte
Gesundheits- und Krankenpflegerin,
Imago Paartherapeutin, Imago Workshop
Presenterin

A-1080 Wien
Maria-Treu-Gasse 1
Tel. 0650 2500025
www.dialogwerkstatt.eu

Als Teammitglied der „Babyvilla“ Klosterneuburg arbeitet Eva Wessely seit 2002 eng mit Eltern zusammen. Das Konzept „Familie von Anfang an“ wird hier mit viel Liebe und Leidenschaft von ihr umgesetzt. Als Psychotherapeutin weiß sie, wie wichtig es auch in dieser Zeit ist, die Balance zu finden zwischen den eigenen Bedürfnissen und denen aller Familienmitglieder. Ein Säugling ist ein unmittelbarer „Spiegel“ für das Familienklima, in dem er heranwächst.

Eva Wessely arbeitet als Psychotherapeutin in freier Praxis in Wien und Klosterneuburg und begleitet Paare und Einzelpersonen. Als Imago Workshop Presenterin bietet sie hauptsächlich Workshops für Singles und Einzelpersonen an.





PRÄVENTIONSARBEIT FÜR MÄDCHEN IN DER NATUR

WAS KANN IMAGO DAZU BEITRAGEN?

TEXT **URSULA SOVA**

Mädchen brauchen Rückenstärkung, vor allem in der Pubertät, in der sie oft sichtbar an Selbstvertrauen verlieren und möglicherweise gefährdet sind, sich destruktiv sich selbst gegenüber zu verhalten. Im heilsamen Raum der Natur und mit dem gezielten Einsatz von Vertrauensübungen und Imago Dialogen können wir gestressten Mädchen in einer reinen Mädchengruppe dabei helfen, ihr Selbstvertrauen zu stärken und den Boden unter den Füßen wieder besser zu spüren.

Als psychologische Beraterin mit Imago Schwerpunkt arbeite ich mit Frauen – vor allem mit Wiedereinsteigerinnen – daran,

ihr Selbstvertrauen zu stärken und ihre Kompetenzen sichtbar zu machen. Sich selbst gefallen, sich selbst mehr wertschätzen, sich kompetent fühlen, das ist leider für die allermeisten Frauen gar nicht leicht - im Gegensatz zu vielen Männern, die eher gewohnt sind sich zu „verkaufen“. In unserer Gesellschaft wurde traditionellerweise - und wird teilweise nach wie vor - Frauen wenig Raum geboten, sich kompetent zu präsentieren, und es mangelt an entsprechenden Role-Models. Oft höre ich von den Frauen, mit denen ich arbeite, dass sie sich gewünscht hätten, schon als Mädchen mehr Unterstützung bekommen zu haben. Und dann denke ich mir: „Ich auch.“

Ich selbst bin Mutter einer Tochter, die gemeinsam mit ihren Freundinnen laut, selbstbewusst und eloquent durchs Leben gehüpft ist, bis die ganze Bande in die Pubertät kam. Fast über Nacht kam die Verwandlung: Make-up-Tipps der Beauty Influencer, sich irgendwie zu dick fühlen und der Satz: „Das kann ich nicht.“ Damit hatte ich nicht mehr gerechnet – nicht in den 2000er Jahren.

Mädchenarbeit: je früher, desto besser

So entstand ein zweiter Fokus: die Arbeit mit Mädchen. Denn je früher wir den Mädchen den Raum für Selbstvertrauen und Kompetenz geben, desto nachhaltiger wirkt er. Mäd-

chen den Rücken stärken, ihnen zeigen, dass sie gut sind, so wie sie sind. Dabei nutze ich unterschiedliche Rahmenbedingungen und Methoden: einerseits die heilsame Wirkung der Natur, das exklusive Unter-Mädchen-Sein; und andererseits eine Reihe an kooperativen Abenteuerspielen sowie in kreativer Form den Imago Dialog.



**Präventive Outdoor-Tage
„Mädchenkraft – gemeinsam
ins Vertrauen gehen“**
Für Mädchen von 12 bis 16 Jahren

Im Rahmen des 4-tägigen präventiven Naturerfahrungs-Angebots wird den Mädchen die Möglichkeit geboten, spielerisch ihr Selbstvertrauen und ihre Talente zu entdecken. Sie kochen gemeinsam, erforschen den Wald, malen und meditieren und erzählen einander Geschichten am Lagerfeuer. Sie sind „offline“, das heißt Smart-Phones und andere elektronische Medien bleiben in der Zeit ausgeschaltet. Übernachtet wird im gemütlichen Wildkatzencamp im Nationalpark Thayatal, NÖ.

Mehr Infos zum Outdoor-Projekt:
www.naturerfuellt.at

Verletzliche Lebensphase Pubertät

Gerade die Zeit der Pubertät ist für Mädchen (natürlich auch für Burschen) eine Phase der Unsicherheit und Vulnerabilität, die auch mit vielen sensiblen Fragen für die Heranwachsenden verbunden ist (Hendrix 2008). Die eigene Identität wird gesucht, die Werte der Erwachsenen werden hinterfragt, eigene Grenzen entdeckt – oft dadurch, dass sie überschritten werden. Vorgegebene Regeln und Gesetze werden infrage gestellt und ausgetestet, eigene Werte aufgrund dieser Erfahrungen erschaffen. In der Pubertät suchen junge Menschen ihren eigenen Weg, einen Weg, der manchmal leider auch auf Abwege Richtung Sucht, Isolation und Selbstverletzung führen kann. Besonders Mädchen hören in dieser Lebensphase oft auf, sich sicher und kompetent zu fühlen. Daher ist es gerade dann für Jugendliche wichtig, ihre eigenen

Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen, sie ernst zu nehmen und auch zu artikulieren. Das kann im richtigen Moment jedenfalls präventiv wirken.

Natur als heilsamer Raum

Raus aus dem künstlichen Raum der Smart Phones und Beauty Influencer mit nie enden wollenden Make-up-Tipps – hinein in die Natur!

Zahlreiche Studien belegen die heilsame Wirkung von Aufenthalten im Wald: Natur ist geeignet, Erlebtes zu verarbeiten, Stress abzubauen und neue Kraft für die vielen Anforderungen des Lebens zu sammeln. Regelmäßig im Freien sein wirkt gegen psychische Auffälligkeiten wie Depression, Burn-Out und ADHS und gegen Suchtverhalten. Außerdem wurde ein größeres subjektives und soziales Wohlbefinden bei Menschen festgestellt, die regelmäßig „im Wald baden“ (vgl. Gebhard 2013).

Durch eine Wiese mit taunassem, hohem Gras laufen, barfuß durch den eiskalten Bach waten, auf einer stillen Waldlichtung die Seele baumeln lassen ... ja, aber wann? Und wo? Für Mädchen in der Pubertät, die großem und kleinem Stress durch psychische und soziale Belastungen ausgesetzt sind, ist es heilsam, für eine Zeit in die Natur einzutauchen und dort zur Ruhe zu kommen. Insgesamt erleben wir in der heutigen Generation an jungen Leuten ein „Naturdefizitsyndrom“ (siehe Kasten 2).

Girls only: Unter Mädchen sein erleichtert Authentizität

Etwas, was ich in meiner Arbeit beobachten kann, ist, dass Mädchen – sobald Jungs in der Nähe sind – in vielen Bereichen passiv werden, sich klein machen und wenig Raum einnehmen. Typischerweise überlassen sie „männliche“ Tätigkeiten den Jungs. In meinen Outdoor-Projekten sind das zum Beispiel Holzhacken und Feuermachen. Da höre ich die Mädchen oft sagen, sie könnten das nicht. Dafür waschen sie im Anschluss das Geschirr ab und räumen das Tipi auf. Besteht die Gruppe nur aus Mädchen, ist das völlig anders. Da übernehmen sie selbstverständlich und selbstbewusst Tätigkeiten wie Holzhacken und Feuermachen – und können das auch!

Aufgrund all dieser Beobachtungen entwickelte ich in den letzten Jahren ein Angebot „nur“ für Mädchen. Gemeinsam mit der Naturerfahrungstrainerin und Nationalpark-



Das „Naturdefizitsyndrom“

Die meisten jungen Menschen (und auch viele ältere) haben den Bezug zur freien Natur verloren, kommen auch selten damit in Berührung. Viel Zeit verbringen die Jugendlichen heutzutage in verbauten Städten, öffentlichen Verkehrsmitteln, Wohnräumen und dort viele Stunden vor elektronischen Medien. Mittlerweile spricht man bereits von einem „Naturdefizitsyndrom“ (Louv 2011). Mit diesem Begriff (auf Englisch „Nature Deficit Disorder“) wird das Phänomen einer zunehmenden Entfremdung von der Natur bezeichnet, das Nicht-mehr-Erleben natürlicher Rhythmen sowie die sich aus dieser Entfremdung ergebenden Folgen vor allem für Kinder und Jugendliche und deren Entwicklung, aber auch für Erwachsene und insgesamt für unsere Gesellschaft. Mangelnde Bewegung und Isolation vor dem Bildschirm bilden auf längere Sicht eine gesundheits-schädliche Kombination.

Rangerin Sophie Bernet entstand „Mädchenkraft – gemeinsam ins Vertrauen gehen“, ein mehrtägiges Outdoor-Projekt für Mädchen in der Pubertät. Ein wichtiges Ziel unserer Arbeit ist es, Mädchen einen Rahmen zu bieten, in dem sie ungestört zur Ruhe kommen und Stabilisierung erfahren können – unabhängig von der Beobachtung durch Jungs, unabhängig von ihrem Äußeren und von ihrem emotionalen Zustand, in dem sie sich gerade befinden. Wir sehen das „Girls only“-Konzept als Möglichkeit für die Mädchen, ganz auf sich und die anderen Mädchen konzentriert ein tragfähiges Selbstbild zu entwickeln. Dabei geht es um Selbstakzeptanz, positive Selbstdefinition und vom anderen Geschlecht und der Gesellschaft unbeeinflusste Identitätsfindung.

Mit anderen Worten: Die Mädchen müssen sich nicht verstellen und müssen sich nicht gegen Sticheleien – oder auch unangenehme Komplimente – schützen. Sie dürfen authentisch sie selbst sein. In reinen Mädchengruppen fällt der Stress weg, dem anderen Geschlecht gefallen zu müssen, daher auch



die Konkurrenz untereinander. Es gibt mehr Möglichkeit für die Mädchen, sich mit sich selbst zu beschäftigen, sich aufzurichten und in ihre Tatkraft zu gehen.

Die Mädchen bekommen so in sicherem Rahmen die Möglichkeit, ihre eigenen Fähigkeiten zu erkennen und Neues auszuprobieren. Die Erfahrung zeigt, dass bei den Mädchen nach anfänglicher Sorge, „nur unter Mädchen“ sei langweilig, eine entspannte Gelassenheit eintritt, verbunden mit Spaß und der Erkenntnis, offen über sich und ihre Gefühle reden zu können.



Imago: Endlich hört mir jemand zu!

Reden alleine genügt allerdings nicht. Vielen Mädchen fehlt vor allem jemand, der oder die ihnen wirklich zuhört. Da kommt der Imago Dialog ins Spiel.

In unseren Mädchenprojekten gibt es täglich mindestens eine Rederunde, in der die Mädchen im Kreis über sich und ihre Erkenntnisse erzählen und ihre Erfahrungen austauschen. Mit einfachen Elementen aus der Imago Beziehungsarbeit üben sie dabei, einander auch zuzuhören. Die wichtigen Teile der Geschichte werden von den anderen gespiegelt. So entsteht Verbindung und Verständnis unter den oft sehr unterschiedlichen Mädchen. Es ist immer wieder beeindruckend, was das Zuhören mit jenen macht, denen zugehört wird.

Expert*innen-Dialog

Ein Imago Dialog, der hier besondere Wirkung entfaltet, ist der „Expert*innen-Dialog“. In diesem Dialog haben unsere Mädchen spielerisch die Gelegenheit, über sich selbst eine wertschätzende Rede zu halten. Sie spielen zum Beispiel eine erfolgreiche Buchautorin, eine Wissenschaftlerin oder eine Top-Managerin und geben einem TV-Sender ein Interview, in dem sie in den höchsten Tönen über sich selbst in dritter Person erzählen, was sie alles erreichen werden in ihrem Leben: am Mond spazieren gehen, einen neuen Tanzstil erfinden oder den Nobel-Preis für Klimaretter erhalten. Wir geben die passenden Satzanfänge vor und helfen den Mädchen so, in ihre Rolle zu schlüpfen. Der Dialog endet meist mit viel Gelächter – und auch mit

Der Expert*innen-Dialog

Der Expert*innen-Dialog ist eine kreative Form des Imago Dialoges, der von der Psychotherapeutin und Imago Master Trainerin Maya Kollman kreiert und durch die Psychotherapeutin Hedy Schleifer Anfang der 2000er Jahre nach Österreich gebracht worden ist, beide US-amerikanische „Ur-Mütter“ der Imago Therapie.

In dieser Dialog-Form erklärt der Imago Facilitator sein Gegenüber zur „Expert*in“ ihres/seines eigenen Lebens. Man gibt ein Setting vor und eine Expert*innen-Rolle. Der/die Klient*in spricht in dritter Person – aus Sicht einer/r Expert*in – über sich selbst. Dieser Dialog kann angewandt werden, wenn eine Person vor Entscheidungen steht, die zu treffen sind, oder vor Fragen, die zu klären sind.

In unserem Projekt verwenden wir den Dialog zur wertschätzenden Selbstdarstellung. Die Mädchen erzählen in einem Interview, was sie selbst aus Sicht einer renommierten Expert*in besonders auszeichnet, welche Talente sie haben, warum sie weithin bekannt und beliebt sind ... etc. Da sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Wir als Interviewpartner*in spiegeln zusammenfassend die wichtigsten herausragenden Eigenschaften unseres Gegenübers und schließen uns der Wertschätzung natürlich an. Den Expert*innen-Dialog können Sie auch selbst machen, sei es mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, Ihren Kindern oder Ihren Klient*innen. Überlegen Sie ein altersgerechtes und hilfreiches Setting, mögliche Expert*innen-Berufe und ein paar gute Satzanfänge für Ihr Interview.

tiefen Erkenntnissen über die eigenen Wünsche und Fähigkeiten.

Wir nutzen den Imago Dialog in unseren Mädchengruppen auch, um Konflikte zu lösen. Dabei begleiten wir die Mädchen in ihrem Gespräch, strukturieren den Dialog und geben Hilfestellung, wenn es schwierig wird. Das verlangsamt die Dynamik, gibt beiden Parteien die Möglichkeit, gehört zu werden und ermöglicht es meist, die unterbrochene Verbindung wiederherzustellen.

Ein sehr beliebtes Element aus unserer Imago Schatzkiste ist auch das Geben von Wertschätzungen an sich selbst und an die anderen.

„Offline“ und ganz da sein

Ein wichtiger Aspekt bei unserem Angebot ist außerdem, für den Projektzeitraum das Handy/Smart Phone bewusst abzdrehen bzw. zuhause zu lassen.

Obwohl diese Regel anfangs manchmal auf Widerstand stößt, erkennen die Mädchen in unseren Reflexionsrunden an, wie sehr es die Qualität der Verbindung unter den Mädchen stärkt und wie erleichternd es für sie persönlich ist, nicht permanent auf „Posts“ von außen reagieren bzw. sich nach außen darstellen zu müssen.

Alles in allem kann ich zusammenfassen, dass das Setting in freier Natur mit gemeinsamen, den Rücken stärkenden Aufgaben und Spielen, als Frauen und Mädchen unter sich zu sein sowie die Imago Dialoge bisher gutes Feedback von den Mädchen und ihren Eltern bekommen haben. Im Anschluss an die Outdoor-Tage wurden die Mädchen als „zen-

triert“, „gelassen“, „fröhlich“ und „stark“ beschrieben. Einige Mädchen sind schon mehrmals zu uns zurückgekehrt, um wiederholt in den Genuss des Waldes, des Zuhörens und der gemeinsamen Erlebnisse zu kommen. In meinen Augen kann es nicht genug solcher Gelegenheiten geben.

Literaturhinweise:

FAVILLI Elena, Francesca Cavallo: *Good Night Stories for Rebel Girls – 100 außergewöhnliche Frauen*, Hanser 2017

GEBHARD, Ulrich: *„Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung“*. In: *Kind und Natur*, Springer 2013

HENDRIX Harville, Helen LaKelly Hunt: *So viel Liebe wie mein Kind braucht – Der gemeinsame Weg in ein erfülltes Leben*, Renate Götz 2008

LOUV Richard: *Das letzte Kind im Wald – Geben wir unseren Kindern die Natur zurück*, Beltz 2011

WEBER Andreas: *Mehr Matsch – Kinder brauchen Natur*, Ullstein 2011

Fotonachweis: ©Ursula Sova



Ursula Sova

Psychologische Beraterin (mit Fokus auf Frauen und Mädchen), Naturerfahrungs-Trainerin, Unternehmensberaterin und Imago Professional Facilitator

A-3424 Zeiselmauer, NÖ
Leopoldgasse 7
T 0699 1050 8687

www.ursulasova.at

Mit meinem Lebensgefährten Jürgen und unseren Töchtern leben wir als Patchwork-Familie im Tullnerfeld bei Wien. Ich arbeite vor allem mit Frauen und Mädchen. Einzelberatung und Systemaufstellungen biete ich in der Praxisgemeinschaft „Alte Werkstatt“ in St. Andrä-Wördern an. Mein neues Outdoor-Projekt „Mädchenkraft – Gemeinsam ins Vertrauen gehen“ soll Mädchen zwischen 11 und 16 in ihrer Resilienz und ihren Kompetenzen stärken. Jürgen und ich leiten gemeinsame Projekte in seinem Outdoor-Camp, dem Roots-Camp in der Buckligen Welt.



Begegnungs- und Beziehungstage für Paare

Veränderungen und Wachstum beginnen in Krisenzeiten. Alte Konfliktmuster können in eine liebevolle Partnerschaft transformiert werden. In unseren Workshops, angeleitet mit IMAGO-Begegnungs-Coaching, coachen wir ein bis drei Paare in oder nach einer akuten Krise, um wieder Sicherheit und Vertrauen zueinander zu finden - in neuer, achtsamer Begegnung.

Termine: 24.04., 29.05., 26.06., 03.07. 2020 jeweils 10.00 – 13.30 oder 14.00 – 17.30 Uhr (4 Einheiten). Weitere und individuelle Termine auf Anfrage (0676/305 78 12)

Auf Wunsch bieten wir auch ONLINE-KONFERENZEN für Paare an.

(Kassenvergütung unter bestimmten Voraussetzungen möglich)

Ort: Praxis 1010 Wien, Rathausstraße 11 · Anmeldung: www.battistich.at/imago

Mail: peter@battistich.at · Mobil: + 43 676 305 78 12

Paartherapeuten:

Dr. Peter Battistich: zert. IMAGO-Paartherapeut, Klin. Psychologe, Gestalt- u. Gruppenpsychotherapeut

Mag. Eva Scheiber: Gestaltpsychotherapeutin, Mediatorin, Fortbildung in Imago-Therapie





Seminar "Unverschämt glücklich - mit Herz & Körper lieben"

Erleben Sie Ihre Verbindungsqualität auf neue Art und Weise, sowohl auf Herzensebene, als auch im Bereich Ihrer gemeinsamen Sexualität. Wir unterstützen Sie dabei, sich selbst und einander neu zu begegnen.

Was Sie auf diesem Seminar erwartet ...

- Dialoge für Ihre Verbindung auf der Herzensebene
- Methoden, wie Sie im Hier und Jetzt ankommen, um einander auf der körperlichen Ebene das zu geben, was Sie sich wünschen
- neueste Forschungsergebnisse zum Thema Beziehung, Körper, weibliche und männliche Sexualität
- eine herzliche, spielerische Atmosphäre, die Sie im Prozess unterstützt



Selbstverständlich ist Ihre Privatsphäre an diesem Wochenende geschützt. Das Seminar wird teilweise im Gruppenraum stattfinden, für einige Übungen werden Sie mit Ihrem/Ihrer PartnerIn Ihr Zimmer aufsuchen.

Nächste Termine: 30.9. - 4.10.2020
9.12. - 13.12.2020
3.3. - 7.3.2021

Weitere Termine auf unserer Website.

Mag. Elisabeth Gattlro & Mag. Dr. Stefan Gatt
Glückliche Beziehungen sind kein Zufall!

www.challengeoflove.at



Die Kunst in Beziehung zu sein

Workshops für Paare

1. - 3. Mai 2020
4. - 6. September 2020
4. - 6. Dezember 2020
Nähe München



Melanie Haselow und Andreas Christen

Zentrum für bewusste Beziehungsgestaltung
info@imago-muenchen.de www.imago-muenchen.de



Wir machen Ihre Steuererklärung ...

... und Sie widmen sich voll und ganz Ihren Klienten.

Das spart Ihnen Zeit, Nerven und Geld!

Jeder Berater hat sein Fachgebiet! Während Sie sich Ihren Klienten widmen, erstellen wir Ihre Einnahmen-Ausgaben-Rechnung, reichen Ihre Steuererklärung ein, kümmern uns um Ihre Sozialversicherungsangelegenheiten und unterstützen Sie bei Ihrer Steuer-Optimierung.



Gerne können Sie mich für ein kostenloses Erstgespräch kontaktieren.

Mag. Andrea Klausner
andrea.klausner@hfp.at
+43 1 716 05-729

HFP Steuerberatungs GmbH
1030 Wien | Beatrixgasse 32

HFP
Steuerberater

HFP ist Steuerberater und Sponsor der Imago Gesellschaft Österreich.

www.hfp.at

GENERATIONEN im DIALOG

VERSÖHNEN - HEILEN - WACHSEN



Die Stärkung von Beziehungen - besonders in Familien und zwischen den Generationen - ist uns ein Herzensanliegen. Wir, ein erfahrenes Team engagierter Paar- und Psychotherapeuten, unterstützen Sie in einem einzigartigen und bewährten Workshop oder im Einzelsetting, damit ein gutes Miteinander in Ihrer Familie gelingen kann.

Im Generationen- bzw. Geschwisterworkshop nehmen Sie mit Mutter oder Vater, erwachsener Tochter oder Sohn oder mit Schwester oder Bruder teil. Sie haben die Gelegenheit, Ihre gute Beziehung zu vertiefen, Schwieriges anzusprechen und Missverständnisse zu klären.

Auf diese Weise können Verletzungen heilen. Die Versöhnung mit Ihrer Vergangenheit aktiviert verborgene Stärken, damit Sie frei werden, Ihren eigenen Weg zu gehen und mit dem anderen eine für Sie beide stimmige Nähe zu leben.



www.generationen-dialog.com

HIMMEL UND HÖLLE SIND KEINE ORTE, SONDERN ZUSTÄNDE UNSERER BEZIEHUNGEN!

UNSERE BEZIEHUNGEN - VOR ALLEM UNSERE PAARBEZIEHUNG - SIND MANCHMAL HIMMLISCH VOLLER GLÜCKSGEFÜHLE. UND MANCHMAL HÖLLISCH VOLLER QUALEN UND DÄMONEN.

TEXT ANNA REINFELD

Meine Hölle - unsere Hölle!

Sahra beschreibt in der Paartherapie ihre Hölle so: „Ich bin so unrund, voller böser Gedanken und Gefühle.“ Wie so oft war die Quelle dafür eine Stimme in ihrem Kopf, die u.a. sagte: „Du bist zu blöd, Du hast es nicht anders verdient!“ Ihr Himmel hängt schief, dunkle Wolken des Zweifels durchziehen ihn. Sahra sitzt fest, sie ist in Geiselhaft, genauso wie ihr Partner Valentin. Es war ein unbedeutender Auslöser in einer stressigen Situation, aber typisch: Sahra bereitet das Abendessen für die Familie vor, morgen soll es in das lang ersehnte verlängerte Wochenende gehen. Ein einfacher Satz von ihr an Valentin: „Kannst Du Dich um ... kümmern!“ löst bei ihm eine belehrende Reaktion aus ... „Formuliere das anders, wenn Du möchtest, dass ich das tue“ ... , was wiederum bei Sahra Wut und einen ungeheuren Ärger auslöst ... Wer kennt solche oder ähnliche Geschichten nicht, aus der eigenen Beziehung oder aus der beruflichen Praxis? Oft geht es dabei um große, aber noch öfter geht es um kleine Dinge, wegen deren die Kommunikation zwischen den Partner*innen entgleist. Wie auch immer, ohne Klären und Verstehen, was hier passiert ist, bleiben Verletzungen und Kränkungen auf beiden Seiten zurück. Je öfter so etwas vorkommt, desto mehr rutscht die Beziehung in einen Zustand, der einer Hölle gleichkommt. Eine sich verstärkende Dynamik von Vorwürfen, Kritik, Rechtfertigung, Gegenangriffen und Mauern bringt die Beziehung dann gänzlich in die Hölle.

Das Trennende in der Partnerschaft wird mehr und blockiert die Verbindung der Partner*innen. Trennend, d.h. höllisch wir-

ken auch alte, nicht gelöste Konflikte, Kränkungen und Verletzungen sowie das Schweigen über das, was aktuell in der Beziehung stresst. Das Reden über den eigenen Schmerz (die Ängste, die Trauer über das Verlorene in der Beziehung) gelingt dann nicht mehr. Es wird zu gefährlich, dem/der Partner*in die verletzte Seite zu zeigen. Wir machen uns innerlich und äußerlich hart und verschließen uns. Der Beziehungsraum wird kleiner. Die Lebendigkeit, die Freude aneinander bleiben auf der Strecke. Das Vertrauen, die Vision vom Leben miteinander zu verwirklichen, schwindet.

Unterstützung, wenn der Himmel einzustürzen droht

Paare und Einzelpersonen kommen in Therapie oder zum Coaching, weil sie Höllenqualen in ihren Beziehungen leiden, so wie Sahra und Valentin, und weil sie sich nach einer glücklichen und freudvollen Beziehung sehnen. In einer dauerhaft glücklichen Beziehung zu leben ist heute mehr denn je eine Herausforderung. 90 % wünschen sich so eine Partnerschaft, aber mehr als 40 % der Ehen werden geschieden. Der Wunsch alleine reicht offenbar nicht aus. Eines ist gewiss: Eine gelingende Beziehung entwickelt sich immer zwischen zwei Individuen, die guten Willens sind. Diesen guten Willen zu fördern - mit hilfreichen Wissen und praktischen Werkzeugen - ist mein Anliegen als Imago Paartherapeutin und mein Anliegen mit diesem Beitrag.

Wissen, das helfen kann

Wenn sich für Paare in ihrer Beziehung die Pforten zur Hölle öffnen, kann eine gemeinsame Landkarte, was Beziehung für das Paar

sein kann, und ein Verständnis über die biologischen Grundlagen der Beziehung hilfreich sein. Die Kenntnis darüber, warum wir manchmal völlig aus der Rolle fallen und uns verhalten wie Kinder, kann sehr entlastend wirken. Was steht hinter den heftigen Gefühlen, und wie können Paare dem Teufelskreis des Sich-Entfremdens entkommen? Die Geheimnisse einer glücklichen Beziehung sind gar nicht so geheim. Liebe ist mehr als ein Gefühl, Liebe ist eine Aktivität, dem Partner/der Partnerin das zu geben, was er oder sie braucht. Ihm bzw. ihr dabei zu helfen, die in der Kindheit nicht oder nur teilweise erfüllten Bedürfnisse (emotionale Zuwendung und Sicherheit, Gefühl der Kontrolle über sein Leben, Autonomie, Selbstwertbestätigung usw.) heute adäquat zu befriedigen.

Was kann Beziehung sein?

Wir können Beziehung als die Reise zweier Held*innen verstehen, die gemeinsam aufbrechen, um ihr Glück zu finden. Dabei müssen sie viele Bewährungsproben bestehen. Wie die Held*innenreise einer archetypischen Struktur folgt, folgt auch die Beziehungsreise einer Struktur. Die erste Station ist die romantische Liebe: Sie ist gekennzeichnet durch die biologische Anziehung. Wir sind überzeugt, unsere Seelenpartner*in gefunden zu haben. Wir verlieben uns, um unsere Schutzmuster ablegen zu können, um unser Potential und das vollkommene Sein zu spüren. Der Zweck des Verliebenseins ist Bindung. Ist diese erfolgt, lassen die körpereigenen Drogen (Phenylethylamin, Dopamin, Noradrenalin) nach, und es folgt die nächste Phase: der Machtkampf. Der Machtkampf fordert uns dazu heraus zu wachsen und mehr über uns selbst zu erfahren. Unsicherheit und Zweifel prägen



diese Zeit. Die Funktion des Machtkampfes ist, sich der eigenen Bedürfnisse bewusst zu werden und zu lernen, diese wirksam zum Ausdruck zu bringen. Meist suchen Paare in dieser Phase Unterstützung in einer Paartherapie. Oft folgen die Entscheidungen für die Partnerschaft und für die erforderliche Beziehungsarbeit. Ziel dieser Arbeit ist es u.a. zu helfen, die universellen Bedürfnisse nach emotionaler Sicherheit, nach Selbstbehauptung (Kontrolle), Selbstwert und Lust zu erfüllen. Dieser Entwicklungs- und Veränderungsprozess wird von den meisten Paaren als schön und interessant erlebt. Es entsteht eine neue Form der Liebe, charakterisiert durch freudige Entspannung und Lebendigkeit. Beide Partner*innen fühlen sich sicher in der Beziehung, Unterschiede werden weniger

bedrohlich erlebt. Beziehung in diesem Sinne ist ein co-evolutionärer Entwicklungsprozess, in dem beide Partner*innen wachsen, ihre Potentiale als Individuum, als Paar zur Entfaltung bringen.

Die Biologie unserer Beziehung

Wir Menschen sind biologisch auf Bindung hin angelegt. Die dafür verantwortliche Hirnstruktur nennt man Bindungssystem. Wir suchen Bindung, ob wir wollen oder nicht! Die Natur hat das sehr geschickt gemacht, dass sich Mütter und Väter zu ihren kleinen Schreihälsen hingezogen fühlen und sie ganz nebenbei auch noch für die süßesten Babys der Welt halten. Mit einem liebevollen Blick ist alles schön. Das nennt man Bindung. Dieses Gefühl erleben wir,

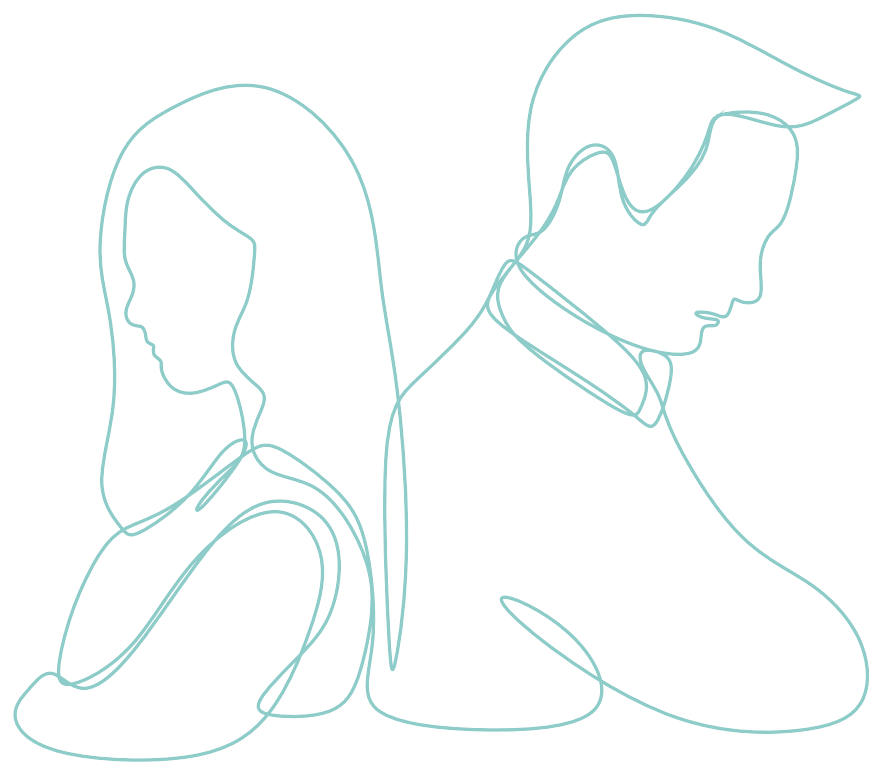
wenn wir uns verlieben. In Beziehung werden wir emotional angesprochen, wenn sich der Partner/die Partnerin offen und verletzlich zeigt. Sich verletzlich zu zeigen, aktiviert unser biologisches Bindungssystem. Wenn man in Partnerschaften wieder warme Gefühle für den Partner/die Partnerin haben will, kann man etwas dafür tun. Anstatt hinter Alltagsgefühlen zu verschwinden, resignierend den Alltag zu erdulden oder gar emotional zu verhärten, müssen wir uns gegenseitig wieder unsere verletzliche Seite zeigen. Wir müssen uns berühren lassen und dankbar zeigen für die Zuwendung des anderen. Seelisch und körperlich berühren. Das muss keine große Sache sein. Man muss sich innerlich einen Schubs geben und offen auf das Gegenüber zugehen. Eben den ersten Schritt machen.

Verliebte und Eltern-Kind-Paare sind maximal aufeinander bezogen, schauen sich oft tief und offen in die Augen und spiegeln sich in ihrem Erleben. Das schafft maximale Bindung. Nähe entsteht, wenn Verletzbarkeit mit Zuwendung beantwortet wird. Dieses Spiegeln hat noch eine weitere Funktion. Es stimuliert die Entwicklung des Gehirns. In unserem Gehirn sind das Bindungssystem und das Angstsystem biologisch angelegt. Diese Systeme arbeiten mehr oder weniger gefühlsgesteuert und automatisch. Darüber hinaus machen uns unsere Hirnrinde und das Stirnhirn für die Einflüsse unserer Umgebung offen und prägnant. Die Entwicklung unserer Beziehungsfähigkeit setzt sich daher aus der Wechselwirkung der biologischen Grundlagen (Bindungssystem) und den frühen Erfahrungen in unserer Kindheit zusammen. Unser Gehirn erlaubt uns Menschen, auf die Welt nicht nur gefühlsgesteuert zu reagieren, sondern sie auch in unseren Gedanken abzubilden. Wir können sogar fühlen und denken, was andere Menschen fühlen und denken. Das verbindet uns miteinander. Dadurch entsteht in uns eine innere Parallelwelt zur Außenwelt.

Wenn sich unsere Innenwelten zu sehr voneinander unterscheiden, ist das die Grundlage der Konflikte zwischen uns. Dann müssen die Innenwelten miteinander synchronisiert werden. Das geschieht durch Begegnung und Austausch. Dazu dient unsere Sprache. Die Sprache ist das Ergebnis und der Ausdruck unseres Austausches mit der Welt. Es ist die Aufgabe in einer Partnerschaft, eine solche gemeinsame Sprache zu entwickeln.

Partnerwahl

Wie wählen wir denn unsere(n) Partner*in aus? Ob wir einen Menschen sympathisch finden oder nicht, entscheiden wir nicht bewusst. Es gibt den sogenannten 7-Sekunden-Blick, mit dem unser emotionales Gehirn darüber entscheidet, wen wir mögen. Aber auf welcher Grundlage? Auf Basis dessen, was sich mit den frühen Beziehungserfahrungen eingeprägt hat, bilden wir ein inneres Arbeitsmodell, wie Beziehungen zu funktionieren scheinen. Es ist also kein Zufall, dass die späteren Ehepartner*innen nicht selten dem Elternteil ähneln, der für eine/n emotional bedeutend war – im Guten wie im Schlechten. Die Prägung auf einen bestimmten Persönlichkeitstypus erfolgt früh, und unser Bindungsverhalten stellt eine Reaktion auf erlebte Bindungs(un)sicherheit dar. Dieser sogenannte Bindungsstil wird im ersten Lebensjahr angelegt und bleibt ein



Leben lang stabil. Es sei denn, es wird daran gearbeitet. Prägenden Kindheitserfahrungen ist man aber nicht bedingungslos ausgeliefert. Wie es so schön heißt: Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit. Denn wenn in engen Beziehungen intensive Gefühle aktiviert werden, können die Wunden schlechter Beziehungserfahrungen heilen. Es gibt also einen zweiten Bildungsweg für Beziehungsgeschädigte. Das kann beispielsweise eine gelingende Liebesbeziehung sein. Frühe Beziehungserfahrungen prägen sich ein in das sich entwickelnde Gehirn. Besonders intensive und häufig wiederkehrende Erlebnisse beeinflussen die Verknüpfung unserer Nervenzellen. Das ist die Grundlage für unser Gedächtnis. Es bildet sich ein Muster von Gefühlen, Gedanken und Erinnerungen, das im Hintergrund unsere Wahrnehmung und unser Erleben steuert. Unbewusst sehen wir unsere Welt durch die alte Brille. Das ist in vielen Lebenssituationen hilfreich - und manchmal eine Falle.

Unsere Schutzmuster

Wenn wir als Erwachsene in ähnliche Situationen kommen wie in der Kindheit, werden unsere inneren Kinder von damals aktiviert. Wir haben die gleichen alten schlechten Gefühle wie damals. Gleichzeitig mit den alten Gefühlen hören wir wieder die alten Stimmen der Eltern oder anderer Bezugspersonen in unserem Kopf. Denn nicht nur das Erleben als Kind, sondern auch die Kommentare und das Verhalten unserer Umwelt prägen sich

ein. Diese verinnerlichten Sätze lösen die alten Muster von Verletzbarkeit, Unzulänglichkeit oder Verlassenheit aus und erzeugen Gefühle von Schmerz, Angst oder Wut. Mit diesen Gefühlen kommt jede/r auf die Welt. Wir haben Stress und möchten verhindern, dass diese unangenehmen Gefühle auftreten.

Unsere biologischen Schutzmuster werden aktiviert: Kämpfen, Unterwerfen oder Flüchten. Beim Flüchten gibt es zwei Varianten: Wegrennen als aktive Form der Vermeidung (sich durch Aktivitäten ablenken und beruhigen) oder Erstarren als passive Form der Vermeidung. In Imago nennen wir diese Schutzmuster „Hagelsturm“ und „Schildkröte“. Der Hagelsturm kämpft, versucht sich zu behaupten und aktiv Kontrolle über die Situation zu bekommen. Die Schildkröte zieht sich zurück und vermeidet aktiv oder passiv die stressigen Situationen. Immer, wenn jemand aus der Rolle fällt, d.h. seine Reaktion auf eine soziale Situation übertrieben heftig oder überraschend passiv ausfällt, stecken vermutlich die in der Kindheit angelegten Schemata im Gehirn dahinter. Solange wir uns unserer Muster nicht bewusst sind, neigen wir dazu, die Auslöser für die Ursache zu halten.

Licht am Himmel – Ein Weg aus der Dunkelheit

Es braucht eine/n, der oder die beginnt, den Himmel auf Erden zu schaffen. Der oder die bereit ist innezuhalten, achtsam zu sein. Der oder die die eigenen Gefühle fühlt und



die dahinterliegenden Bedürfnisse beginnt wahrzunehmen. Bereit ist, sich flexibel auf neues Verhalten einzulassen. Mutig ist, den/die Partner*in in die eigene Welt einzuladen und ebenso mutig ist, das Gegenüber in seiner Welt zu besuchen. Jemanden, der oder die Raum und Zeit schafft für eine neue Form der Begegnung und des Miteinander-Redens. Es braucht den Dialog, am besten den Imago Dialog. Das klingt einfach, ist aber herausfordernd und gleichzeitig ein sehr lohnender Prozess. Der erste Schritt ist bewusstes Unterbrechen des Teufelskreises. Der zweite Schritt ist Reflexion. Der dritte Schritt ist ein Dialog. Der vierte Schritt eine verbindliche Absprache. Und der fünfte Schritt: Umsetzung im Alltag.

Mein Himmel. Unser Himmel.

Sahra und Valentin haben ihren Teufelskreis aufgelöst. Sahras Auslöser für ihre heftigen Gefühle war, dass sie sich von Valentin korrigiert und belehrt gefühlt hat. Das wiederum aktivierte in ihr ein altes bekanntes Unzulänglichkeitsschema. Sie wurde von ihrer Mutter immer angehalten, das, was sie getan hatte, noch besser zu machen. Nichts war gut genug! Die aktivierten Gefühle waren Ärger und Wut. Was sie nicht zeigte, war ihre verletzliche, ängstliche Seite. Was den Schmerz noch erhöhte, war die Stimme im Kopf, die zu ihr sagte: „Du bist zu blöd!“ „Du hast es verdient!“ Um diesen Schmerz nicht zu spüren, kritisierte sie Valentin vehement und warf ihm Arroganz und Börsartigkeit vor. Ihr tat-

sächliches Bedürfnis war emotionale Zuwendung, sie wollte nicht alleine gelassen werden. Was sie sich in dem Augenblick wünschte war, dass Valentin sehen kann, wie sie sich bemühte, alles gut hinzukriegen, und sagt: „Komm, Schatz, das nehme ich Dir ab!“ Bei Valentin wiederum löste die Frage „Kannst Du ...“ ebenfalls ein altes Unzulänglichkeitschema aus. Seine Mutter traute ihm wenig zu, und mit seiner eineinhalb Jahre älteren Schwester stand er in Konkurrenz. Er fühlte sich ärgerlich, genervt und auch traurig. Eine Stimme im Kopf sagte zu ihm: „Du kannst das nicht!“ „Du bist ein Versager!“ Was dazu führte, dass Valentin sich von Sahra noch mehr distanzierte. Valentin wollte nicht, dass sein Können in Frage gestellt wird. Er wollte in seiner Kompetenz und seinen Möglichkeiten wahrgenommen und anerkannt werden. Sein Wunsch in dieser Situation war: „Sag mir, was ich tun soll, sag mir, was du dir wünschst, und frag mich nicht, ob ich es kann!“

Die Hölle ist ein unwirtlicher Ort. Der Himmel im Gegensatz dazu ein Ort der Glückseligkeit. Beziehung ist unsere Art, wie wir uns aufeinander beziehen, wie wir uns aufeinander blicken. Sind wir reaktiv oder handeln wir bewusst? Als Männer und Frauen, die ihren Beziehungsraum gemeinsam gestalten, die bereit sind, Raum und Zeit zu schaffen, einander präsent, wertschätzend und achtsam zu begegnen und einander im Kontakt immer wieder neu zu entdecken. Der Gewinn kann Himmlisches sein.



Mag.^a Anna Reinfeld

Imago Therapeutin, Integrative Gestalttherapeutin, Schematherapeutin i.A., Systemische Organisationsentwicklerin, Vortragende an der Sigmund Freud Privatuniversität

A-1230 Wien
Perchtoldsdorfer Straße 11/22
T: 0664 20 18 010
www.anna-reinfeld.at

Anna Reinfeld arbeitet seit mehr als 30 Jahren als Beraterin, Trainerin und Coach für Führungskräfte und Teams in der Wirtschaft. Im Rahmen dieser Arbeit entwickelte sich bereits ihre Überzeugung, dass wir in einer Welt leben, die durch die Qualität der Beziehungen entsteht. Seit mehr als 10 Jahren ist sie als Psychotherapeutin tätig. In dieser Zeit hat sich diese Überzeugung noch vertieft. Daher stehen Paare - Liebespaare, Generationenpaare - oder Menschen mit Interesse an gelingenden Beziehungen im Zentrum ihrer therapeutischen Arbeit.

Anna Reinfeld ist zum zweiten Mal verheiratet und lebt mit ihrem Mann Heinz im Süden von Wien.



IMAGO FÜR FÜHRUNGS- KRÄFTEENTWICKLUNG ERGEBNISSE EINES EXPERIMENTS

TEXT MARTIN SAILER

Im Zeitraum Mai 2016 bis September 2018 wurden in der Frauenthal-Gruppe (siehe Box) zwei Entwicklungsprogramme für Führungs- und Nachwuchskräfte mit insgesamt etwa 20 Teilnehmer*innen aus verschiedenen Unternehmensbereichen durchgeführt. Die Programme unter der Leitung von Evelin und Klaus Brehm bestanden aus mehreren Workshops und Einzelcoachings und erstreckten sich über jeweils etwa neun Monate. Ziel des Trainings war es, den Teilnehmer*innen neue Sichtweisen der eigenen Persönlichkeit und deren Auswirkung auf die Wirksamkeit als Führungskraft zu eröffnen. In der Ausgabe Herbst/Winter 2018 des Imago Spiegels wurde über dieses Programm berichtet. Ziel war es, eine Intervention für einen Entwicklungsimpuls zu setzen, der nicht bloß auf die Veränderung sichtbarer Verhaltensweisen abzielt. Dieser Beitrag beschäftigt sich nun mit der Frage der „Evaluierung“, das heißt der Ermittlung von beobachtbaren Effekten der Maßnahme.

Den Teilnehmer*innen wurden für das Feedback folgende Fragen gestellt:

- Hat das Imago Training meine Wahrnehmung im Umgang mit Mitarbeiter*innen, Kolleg*innen und anderen Personen im beruflichen Umfeld verändert?
- Konnte ich an mir beobachten, dass sich in meiner Kommunikation mit diesen Personen etwas verändert hat? Was hat sich in meiner Wahrnehmung und/oder Kommunikation verändert?
- Habe ich diesbezüglich ein Feedback von meiner Umgebung erhalten?

- Hat das Training auch meine Wahrnehmung und/oder Kommunikation im privaten Umfeld verändert?
- Wie nachhaltig war/ist diese Veränderung?

Aus den Rückmeldungen lassen sich folgende Rückschlüsse ziehen:

- Die Veränderungen in der Kommunikation im Kreis der Trainingsabsolvent*innen werden als Verbesserung empfunden, wobei Wertschätzung in der Kommunikation und Vermeidung negativer Kritik wahrgenommen werden.
- Zuhören und die Gesprächspartner*innen ausreden lassen sind ebenso wahrgenommene Veränderungen.
- Ein klares Ergebnis des Trainings ist die Erkenntnis, dass es unterschiedliche „Trigger“ für bestimmtes Verhalten bei mir und den Gesprächspartner*innen gibt.
- „Communologue und Communolution“ kommen zumindest gelegentlich zum Einsatz. Dieses Imago Instrument scheint für den Einsatz im betrieblichen Bereich großes Potenzial zu haben.
- Die wahrgenommene Veränderung im Kommunikationsverhalten ist eher kurzfristig, d.h. mit zeitlichem Abstand zum Training nimmt die Wirksamkeit deutlich ab.
- Das verbesserte Kommunikationsverhalten wird vor allem unter den Trainingsteilnehmer*innen erlebt.

- Deutlich weniger Wirkung zeigt das Training außerhalb des Imago Settings und in der Kommunikation mit Personen, die nicht am Training teilgenommen haben.



Lukas Schreiner

Lukas Schreiner, Personalleiter der Frauenthal Handelsdivision, hat selbst am Ausbildungslehrgang 2018 teilgenommen.

„Das Imago-Training hat bei fast allen von uns erstaunliche Effekte in der Reflexion des eigenen Kommunikationsverhaltens bewirkt. Als nachhaltige Selbstläufer haben sich die Methoden und Techniken nicht erwiesen, dafür war der Transfer in den betrieblichen Alltag unsererseits wohl zu wenig konsequent. Mit wiederkehrenden Impulsen kann es aber gelingen, aus „alten“ Verhaltensmustern bewusst immer öfter auszusteigen und das Erlernte zu verinnerlichen.“

Während die Wirkungen des Trainings im Anschluss an die Workshops beobachtbar waren und zum Einsatz des Communologues geführt haben, ist die Nachhaltigkeit nicht gesichert. Auch ist fraglich, ob die Verbesserung im Kommunikationsverhalten außerhalb des Teilnehmer*innenkreises wirksam ist. Diese Erkenntnis steht nicht im Widerspruch zu den Zielsetzungen des Trainings, einen persönlichen Entwicklungsimpuls und Reflexion der Quellen und Ursachen des eigenen (Kommunikations-) Verhaltens zu ermöglichen. Diese Ziele wurden nach den Rückmeldungen der Teilnehmer*innen im Wesentlichen erreicht.

Naturgemäß besteht der Anspruch an Trainings- und Entwicklungsmaßnahmen im betrieblichen Bereich, eine dauerhafte Wirkung zu erzielen; nur so ist letztendlich ein positiver Effekt für das Unternehmen möglich. Dies war – noch nicht – das Ziel der bei Frauenthal durchgeführten Trainings. Im ersten Schritt ging es darum, die Reaktion der Teilnehmer*innen (durchwegs Top-Führungskräfte des Konzerns) auf diesen – im betrieblichen Kontext – innovativen Trainingsansatz zu evaluieren. Nach den durchgehend sehr positiven Erfahrungen ist im nächsten Schritt die Frage zu klären, wie der Imago Ansatz in der betrieblichen Praxis, vor allem im Führungsverhalten, eine nachhaltig positive Wirkung entfalten kann. Zur Überführung in die Alltagspraxis – d.h. außerhalb eines „Imago Settings“ in einem Workshop oder Coaching Gespräch – sind einige Voraussetzungen erforderlich:

1. Anpassung der Methodik:

Typische Gesprächssituationen und Themen im betrieblichen Kontext benötigen adaptierte Strukturen. Die für die Paararbeit entwickelten Gesprächsleitfäden (inklusive vorgegebener Satzanfänge etc.) erweisen sich für den Paardialog als sehr hilfreich und sind auch notwendig, um die erforderliche Dialogstruktur sicherzustellen. Für Dialogsituationen im betrieblichen Kontext, z.B. für Mitarbeiter*innengespräche oder Projektbesprechungen, sind entsprechend angepasste Dialogstrukturen – einschließlich Satzanfängen – zu entwickeln. Dabei müssen auch Situationen berücksichtigt werden, bei denen nur ein/e Gesprächspartner*in mit Imago Dialogen vertraut ist.

2. In-house Expert*in für Imago:

Die nachhaltige Implementierung der Imago Methodik kann aus meiner Sicht nicht



Evelin und Klaus Brehm

Der Begriff „Communologue“ setzt sich zusammen aus den Worten „community“, engl. für Gemeinschaft, und „dialogue“, engl. für Dialog. Der Communologue ist eine hochstrukturierte Methode, die es Mitgliedern einer Gruppe ermöglicht, effektiv und konstruktiv miteinander zu kommunizieren. Jedes Gruppenmitglied bekommt das gleiche Maß an Zeit und Aufmerksamkeit, um zu einem vorher gemeinsam vereinbarten Thema die eigene Position ohne Unterbrechung oder Bewertung in der gesamten Gruppe mitzuteilen. Die Communologue-Leitung spiegelt die Inhalte und strukturiert den Prozess. Ziel ist es, ein tieferes Verständnis für Meinungen und Ansichten anderer Gruppenmitglieder zu gewinnen.

Der Begriff „Communolution“ setzt sich zusammen aus den Worten „community“, engl. für Gemeinschaft, und „solution“, engl. für Lösung. Communolution ist eine weiterentwickelte Form des Communologue. Der Schwerpunkt dieser ebenfalls hochstrukturierten Gruppenmethode ist die gemeinschaftliche Reflexion mit dem Ziel, Übereinstimmung für konkrete Handlungsentscheidungen zu finden und zu treffen. Communologue und Communolution gehen Hand in Hand. Wenn im Rahmen eines Communologues innerhalb einer Gruppe Sicherheit und Akzeptanz aufgebaut wird, kann mit der Communolution in einem nächsten Schritt an konkreten Themen oder Problemen lösungsorientiert gearbeitet werden.

über externe Trainings alleine sichergestellt werden. Vorstellbar ist, dass ein/e In-house Expert*in sowohl interne Schulungen durchführt als auch bei Dialogen die bekannte Rolle des/der Imago „Therapeut*in“ übernimmt sowie die offensichtlich im betrieblichen Bereich sehr nützlichen Communologues moderiert. Grundsätzlich sollte dieser Zugang für viele Unternehmen nicht ungewöhnlich sein, da in zahlreichen Meetings externe „Coaches“ eingesetzt werden, um Prozesskompetenz einzubringen. Typische Beispiele sind „Strategiemeetings“, bei denen auch kreativer Input gefragt ist und Coaches eine Moderationsfunktion übernehmen. Der Einsatz der Imago Methodik ist durch die Erweiterung des Lösungsraumes kreativitätsfördernd. Diese Rolle können natürlich Externe, also z.B. Imago Therapeut*innen, die sich mit der betrieblichen Anwendung

beschäftigen oder sogar darauf fokussieren, übernehmen. Eine In-house Lösung wäre jedoch wesentlich wirksamer, da die bessere Verfügbarkeit von Imago Expert*innen den Einsatz der Methodik auch in „alltäglichen“ Situationen ermöglicht.

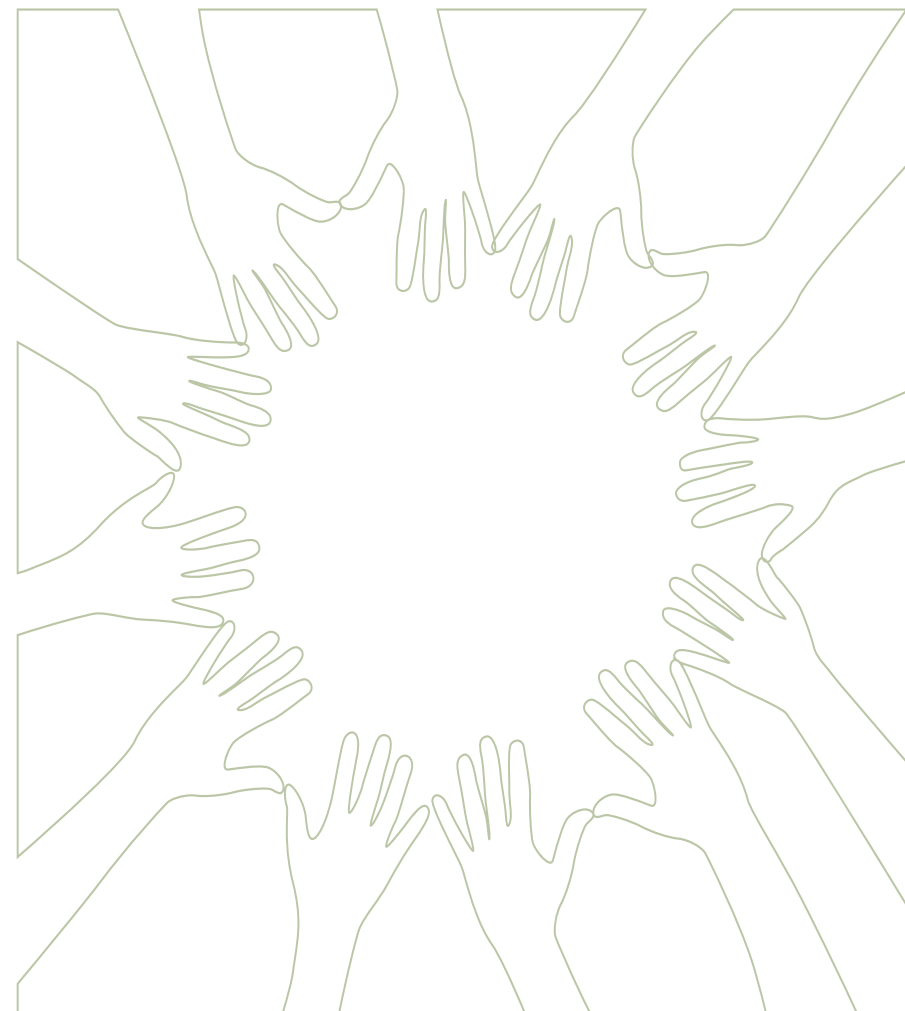
3. Veränderung des „Image“ von Imago:

Da Imago vorwiegend im Paar-Setting bekannt ist, kann es Verständnis- oder gar Berührungsprobleme geben, wenn die Methodik im betrieblichen Bereich verwendet wird. Notwendig ist die Positionierung von „Imago“ als Kommunikationstechnik, obwohl wir wissen, dass es um viel mehr als bloße „Technik“ geht. Dies wird rasch klar, sobald man sich mit Imago auseinandersetzt. Für den Einstieg ins betriebliche Umfeld ist die Anknüpfung an einen be-

kannten Meetingablauf hilfreich, d.h. der/die Imago Expert*in sollte als Moderator*in für Meetings eingesetzt werden, die auch üblicherweise mit Unterstützung externer Moderator*innen durchgeführt werden. „Extern“ kann auch bedeuten, dass der/die Moderator*in aus dem Unternehmen kommt (z.B. Personalabteilung), aber nicht Teil der „problem solving group“ ist, d.h. eine rein moderierende Rolle im Diskussions- und Entscheidungsprozess hat.

Imago kann so als Methodik zur Verbesserung der Effizienz betrieblicher Entscheidungsprozesse und zur Verbesserung des Kommunikationsverhaltens von Führungskräften positioniert werden, so wie diverse andere Methoden auch.

Dass Imago eine viel weiter reichende Intervention sein kann, die einen nachhaltigen persönlichen Entwicklungsimpuls setzt, völlig losgelöst von der betrieblichen „Anwendung“, zeigt sich dann ohnehin. Jedenfalls ist es notwendig, die Assoziation von Imago mit Paararbeit (oder gar Paartherapie) aufzulösen, wenn der Einsatz von Imago im betrieblichen Bereich vorangebracht werden soll.



Schlussfolgerung

Wenn diese Voraussetzungen erfüllt sind, kann Imago eine enorm wirkungsvolle Intervention im betrieblichen Kontext sein, da sie auf drei Ebenen greift:

- Verbesserung des Kommunikationsverhaltens in Zweier- und Gruppen-Settings
- Persönlicher Entwicklungsimpuls
- Systemische Veränderung, wenn eine „kritische Masse“ erreicht ist in Richtung offener Unternehmenskultur, die die Menschen als Ganzes anspricht und nicht nur ihre Funktionalität in einem betrieblichen Kontext

Für Imago Trainer*innen bietet sich im Unternehmensbereich ein großes Betätigungsfeld. Umgekehrt bietet eine Imago Ausbildung für Trainer*innen, Coaches und Moderator*innen, die im betrieblichen Bereich tätig sind, egal ob als interne Mitarbeiter*innen oder als externe Coaches und Berater*innen, eine vielversprechende Kompetenzerweiterung und somit auch Differenzierungspotential.



Dr. Martin Sailer
Vorstandsmitglied
der Frauenthal Holding AG

A-1090 Wien
Rooseveltplatz 10
m.sailer@frauenthal.at
www.frauenthal.at



Steckbrief Frauenthal Gruppe

Die Frauenthal Gruppe ist ein diversifizierter Konzern mit Sitz in Wien und den Geschäftsbereichen Sanitärgrößhandel (SHT, ÖAG) und automobiles Zuliefergeschäft (Frauenthal Automotive). Die international tätige Gruppe erzielt etwa 900 MEUR Umsatz und beschäftigt etwa 3800 Mitarbeiter*innen, davon etwa 2300 im europäischen Ausland sowie in China.



**BESUCHEN
SIE UNS**

**im Bad & Energie Schauraum
in Ihrer Nähe!**

Alle 27 Standorte auf
badundenergie.at



**bad &
energie**

**27x
BERATEN
PLANEN
WOHLFÜHLEN**

badundenergie.at

**DER ANSPRUCH AN BAD & ENERGIE-LÖSUNGEN
IST SO VIELFÄLTIG, WIE DAS LEBEN SELBST.**

Inspirierende Ausstellungen mit unzähligen Badezimmer-Ideen, wo Sie Oberflächen berühren und Farben erleben können, warten auf Sie. Auch beim Thema Energie gibt es viele Möglichkeiten, um zum Ziel zu kommen – sparsam, formschön und intuitiv zu bedienen.

Lassen Sie sich von uns mit Kreativität und Knowhow auf dem Weg zu Ihrem Traumbad und zu Ihrer neuen Heizung begleiten.

- › Holen Sie sich Inspirationen auf badundenergie.at
- › Vereinbaren Sie einen Beratungstermin
- › Freuen Sie sich über die individuelle Planung
- › Kauf & Installation übernimmt der Installateur-Profi

SHT ÖAG



BÜCHERECKE

„Love first, work second!
Pfeif auf die Arbeit
– lass uns lieben!“
Wien, Orac Verlag 2020

Dieses Buch wendet sich an alle, die beruflich erfolgreich sind, und Liebe und Privatleben nicht (mehr) ihrem Beruf unterordnen möchten.

Menschen, die beides wollen: Liebe und Karriere. Stefan Gatt und Elisabeth Gatt-Iro zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Leben so verändern, dass Beruf und Liebe nicht nur „irgendwie nebeneinander funktionieren“. Die Autoren gehen sogar noch weiter: Sie treten den Beweis an, dass eine gute Paarbeziehung Sie auch im Job vorwärtsbringt, weil Beziehungsfähigkeit mittlerweile zu den Schlüsselkompetenzen gezählt wird. Ausgehend von der „The Grant and Glueck Study“, einer großen Längsschnittstudie, welche über 75 Jahre lang durchgeführt wurde, zeigt sich, dass die Qualität der wichtigsten Beziehungen im Leben der Menschen der ausschlaggebende Faktor für ihr Lebensglück ist. Mehr als finanzielle und soziale Sicherheit, mehr als umfassende Ausbildung, mehr als Beliebtheit, Anerkennung oder Macht. George Vaillant, der Leiter der Studie, fasste zusammen, es ginge vor allem darum, „einen Lebensweg zu finden, der Liebe nicht vertreibt“.

Was wäre, wenn ...?

Beginnen Sie damit, sich einmal vorzustellen, was sich verändern würde, wenn Sie der Liebe in Ihrem Leben den ersten Platz einräumen: Wie würde sich das auf Ihre Beziehung, auf Ihre Familie und Ihren Freundeskreis auswirken? Wie würde es Ihnen selbst dabei gehen?

Malen Sie sich diese Idee so konkret wie möglich aus. Schreiben Sie ruhig auch auf, welche Möglichkeiten sich aus einer solchen Neupriorisierung ergeben würden. Was würde Ihnen an dieser neuen Situation besonders gefallen?“

Die Autor*innen setzen sich in dem Buch damit auseinander,

- wie Sie den Beziehungsalltag erfolgreich miteinander meistern

- woran Sie erkennen können, ob Sie Ihren Job als Fluchtmöglichkeit aus der Beziehung nutzen

- wie Sie einander körperlich nahe bleiben

- wie Sie eine gemeinsame Zukunftsvision für eine gelingende Love-Work-Balance kreieren

- wie Karriere für beide gelingt

- wie Frauen durchstarten und Männer trotzdem in Beziehung bleiben

- wie Sie genügend Zeit und Raum für Ihre Familie finden und

- wie Sie als Paar durch Ihre erfolgreiche Co-Evolution überall hin kommen

Das Buch bietet Ihnen zu diesen Themen Fragen zur Selbstreflexion, Anregungen zu achtsamen Begegnungen und Dialogen mit Ihrem/Ihrer Partner*in sowie Empfehlungen, wie Sie als Paar Ihre Beziehung in einer neuen Qualität und Tiefe erleben und daraus Kraft schöpfen können.



Mag.^a Elisabeth Gatt-Iro

ist Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin und Coach in freier Praxis, Imago Therapeutin und Imago Workshop Presenterin. Sie unterstützt seit über 20 Jahren Paare dabei, ihre Herausforderungen in der Liebe zu meistern.

Mag. Dr. Stefan Gatt

ist Sportwissenschaftler, Imago Facilitator und Imago Workshop Presenter und begleitet seit 1993 als Coach und Trainer Führungskräfte aus der Wirtschaft in der Team-, Beziehungs- und Persönlichkeitsentwicklung.

A-4020 Linz, Tummelplatz 15
T 0664 1449746 (E)
T 0664 2105095 (S)
www.challengeoflove.at

Gemeinsam absolvierten die beiden Aus- und Fortbildungen zum Thema Beziehung und Persönlichkeitsentwicklung. Sie kennen Höhen und Tiefen in ihrer eigenen Beziehung.

Das Autor*innenduo begleitet Paare gemeinsam seit 2008 auf dem manchen Mal abenteuerlichen Weg der Partnerschaft und dabei, eine Balance zwischen Arbeit & Liebe zu finden.

IMAGO THERAPEUT*INNEN

ÖSTERREICH

WIEN



Astrid Amann, MSc
Psychotherapeutin
(Psychodrama)

A-1060 Wien, Loquaipplatz 9/3/10
+43 (0) 676 616 7037
astrid@amannundamann.org
amannundamann.org



Dr.ⁱⁿ Astrid Bartolot-Zips
Klinische und Gesundheitspsychologin,
Psychotherapeutin

A-1010 Wien, Mahlerstraße 7/19
A-2325 Pellendorf bei Himberg,
Teichgasse 3
+43 (0) 699 18049436
office@astrid-zips.at
astrid-zips.at



Dr. Peter Battistich
Klinischer und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut (Systemische Familientherapie, körperorientierte Gestalttherapie)

A-1010 Wien,
Rathausstraße 11
+43 (0) 676 305 78 12
battistich.at/imago



Roland Bösel
Psychotherapeut
(Integrative Gestalttherapie)

A-1080 Wien, Maria Treu Gasse 1/5
+43 (0) 1 402 17 00 10
beziehungsweisegluecklich@boesels.at
boesels.at



Dr.ⁱⁿ Sabine Bösel
Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie), Klinische und Gesundheitspsychologin

A-1080 Wien, Maria Treu Gasse 1/5
+43 (0) 1 402 17 00 10
beziehungsweisegluecklich@boesels.at
boesels.at



Mag.^a Evelin Brehm
Psychotherapeutin
(Psychoanalyse)

A-1180 Wien, Staudgasse 7
+43 (0) 1 942 61 52
evelin@brehmsimago.eu
brehmsimago.eu



Mag. (FH) Klaus Brehm
Psychotherapeut
(EAP)

A-1180 Wien, Staudgasse 7
+43 (0) 1 942 61 52
klaus@brehmsimago.eu
brehmsimago.eu



Julia Brodacz, MSc
Psychotherapeutin
(Integrative Therapie)

A-1070 Wien,
Lerchenfelderstraße 113/3
+43 (0) 650 224 8442
julia@brodacz.at
therapie.brodacz.at



Cornelia Cubasch-König, MSc
Psychotherapeutin (Bewegungs-, Integrative Gestalt- und Integrative Therapie)

A-1050 Wien, Grüngasse 13
+43 (0) 676 757 22 46
cornelia@cubasch.com
cubasch.com



Dr. med. Charles Herschkowitz
Facharzt für Psychiatrie,
Imago Relationship
Therapist, English/
deutsch

A-1190 Wien, Hofzeile 16/5
+43 (0) 660 458 9212
+43 (0) 680 2002200 5592
info@paarcoaching.wien
couples-coaching-vienna.com
paarcoaching.wien



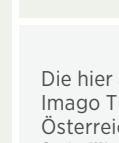
Mag. Christoph Koder
Imago Certified Advanced Clinician, Psychotherapeut (Systemische Familientherapie)

A-1040 Wien, Brahmsplatz 4/13
+43 (0) 664 140 40 20
office@humane-balance.at
humane-balance.at



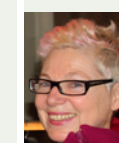
Maria König-Eichhorn
Psychotherapeutin
(Systemische Familientherapie)

A-1130 Wien, Friedenszeile 50
+43 (0) 664 311 62 78
maria_koenigeichhorn@yahoo.de
beziehungsweise.net



Werner Pitzal
Psychotherapeut

Die hier angeführte Liste von Imago Therapeut*innen in Österreich wurde auf Basis freiwilliger Kostenbeiträge erstellt.



Eva-Pia Laskowsky
Psychotherapeutin
(Systemische Familientherapie)

A-1090 Wien, Währingerstraße 68/16
A-2103 Langenzersdorf,
Schulstraße 94 (NÖ)
+43 (0) 664 4427043
eva-pia.laskowsky@aon.at
laskowsky.at



Mag. Karl Lippert
Personenzentrierter
Psychotherapeut

A-1090 Wien, Berggasse 8/19
+43 (0) 676 6864250
klip@aon.at
imago-paartherapie.at



Dr.ⁱⁿ Claudia Luciak-Donsberger
Psychotherapeutin
(Systemische Familientherapie), Klinische und Gesundheitspsychologin

A-1140 Wien, Freyenthurmstraße 1/1
+43 (0) 699 120 083 24
claudialuciakdonsberger@gmail.com
imago-dialog.com



Dr. Mikael Luciak
Psychotherapeut

A-1140 Wien, Freyenthurmstraße 1/1
mikael.luciak@univie.ac.at
imago-dialog.com



Mag.^a Dr.ⁱⁿ Ria Mensen
Psychotherapeutin (Psychodrama), Klinische und Gesundheitspsychologin, Traumatherapeutin

A-1030 Wien, Salmgasse 5/6
+43 (0) 1 31 93 579
info@riamensen.at
riamensen.at



DSA Irene Penz, MSc
Systemische
Psychotherapeutin,
Dipl. Sozialarbeiterin

A-1150 Wien, Preysingasse 48/12
+43 (0) 699 106 092 00
office@irenepenz.at
irenepenz.at



Werner Pitzal
Psychotherapeut

1140 Wien, Diesterweggasse 2/7
+43 (0) 676 313 8806
office@pitzal.at
www.pitzal.at



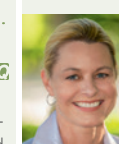
Mag.^a Susanne Pointner
Psychotherapeutin
(Existenzanalyse),
Psychologin

A-1140 Wien, Einwanggasse 23/12
+43 (0) 664 183 39 84
praxis@susanne-pointner.at
susanne-pointner.at



Mag.^a Anna Reinfeld
Psychotherapeutin
(Integrative Gestalttherapie)

A-1230 Wien,
Perchtoldsdorferstraße 11/22
+43 (0) 664 2018010
reinfeld@anna-reinfeld.at
anna-reinfeld.at



Mag.^a Maria Richter-Zima
Psychotherapeutin
(Systemische Familientherapie)

A-1130 Wien, Wattmanngasse 7/6
A-2531 Gaaden, Skodagasse 11 (NÖ)
+43 (0) 660/651 56 38
info@mariarichterzima.com
mariarichterzima.com



Ursula Scarimbolo-Savera (i.Z.)
Psychotherapeutin
in Ausbildung unter
Supervision

A-1150 Wien, Clementinengasse 24
A-2522 Oberwaltersdorf,
Schloss-See II, 70-76 (NÖ)
+43 (0) 664 112 77 37
ursula@meta-morphosis.at
meta-morphosis.at



Prof. Dr.ⁱⁿ Gerti Senger
Klinische und Gesundheitspsychologin,
Psychotherapeutin
(Verhaltenstherapie)

A-1190 Wien, Strehlgasse 32
+43 (0) 1 479 12 38
+43 (0) 676 4632814
gerti-senger.at

DIE VOLLSTÄNDIGE LISTE
PRAKTIZIERENDER IGÖ-
MITGLIEDER FINDEN SIE
AUF FOLGENDER WEBSITE:
IMAGOAUSTRIA.AT/
EXPERTINNEN



IMAGO THERAPEUT*INNEN

ÖSTERREICH



Judith Skocek
Psychotherapeutin
(Integrative Gestalt-
therapie)

A-1080 Wien, Maria Treu Gasse 1/5
A-2405 Bad Deutsch-Altenburg,
Wienerstraße 11/1/3 (NÖ)
+43 (0) 676 738 75 15
judith.skocek@gmx.at
paardialog.at



Dr. Ines Stamm
Personenzentrierte
Psychotherapeutin,
allgemein beeidete und
gerichtlich zertifizierte
Sachverständige

A-1030 Wien, Matthäusgasse 13/1
A-1030 Wien, Radetzkystraße 4/6
+43 (0) 664 2437878
info@stamm-psychotherapie.at
www.stamm-psychotherapie.at



**Gertraude
Thalendorfer-
Steinbauer**
Psychotherapeutin
(Integrative Gestalt-
therapie)

A-1070 Wien, Westbahnstraße 38/11
+43 (0) 699 1140 1747
praxis@selbstentfaltung.org
selbstentfaltung.org



Eva Vukovics
Psychotherapeutin
(Körperorientierte
Psychotherapie,
Trauma- und
Sexualtherapie)

A-1020 Wien, Castellezgasse 16/8
+43 (0) 699 12 11 14 56
eva.vuk@chello.at
psyonline.at/vukovics_eva

NIEDERÖSTERREICH



**Martin Crillovich-
Cocoglia, MSc**
Imago Therapeut,
Psychotherapeut
(Systemische
Familientherapie)

A-3500 Krems,
Edmund-Hofbauer-Straße 20
+43 (0) 676 311 8642
crillovich@atmos.or.at
quantum-living.com



Dr. Michael Hutter
Klinischer und
Gesundheits-
psychologe

A-3040 Neulengbach, Hauptpl. 10/1b
+43 (0) 664/462 65 41
michaelh@begegnungspraxis.at
begegnungspraxis.at



Mag. Erwin Jäggle
Psychotherapeut
(Systemische
Familientherapie)

A-2340 Mödling,
Friedrich-Schiller-Straße 65
A-2721 Bad Fischau, Institutsgasse 11
+43 (0) 676 491 24 59
erwin.jaeggel@myimago.at
myimago.at



**Barbara
Kratochwil, MSc**
Psychotherapeutin
(Integrative Therapie)

A-3100 St. Pölten, Kerensstraße 17/13
+43 (0) 676 6627173
barbara_kratochwil@yahoo.de
barbara-kratochwil.at



Ing. Mag. Claudia Pommer
Psychotherapeutin
(Verhaltenstherapie,
Sexualtherapie),
Psychologin

Gesund im Zentrum,
A-3100 St. Pölten, Kremsergasse 7
+43 (0) 699 110 803 83
c.pommer@gmx.at
psychotherapie-pommer.at



**Mag. Eva
Renoldner-Gansch**
Psychotherapeutin
(Systemische
Familientherapie)

A-3580 Horn, Im Naturpark 7
+43 (0) 664 27 42 481
eva.renoldner@aon.at
psyonline.at/renoldner-gansch



**Franz Ritter,
MAS, MSc**
Psychotherapeut
(Bioenergetik, Gestalt)
Naikan-Leiter

A-2620 Neunkirchen, Breitergasse 6
+43 (0) 664 320 06 88
franz.ritter@naikan.com
imagozeit.at



Eva Wessely
Psychotherapeutin
(Gestalttherapie)

A-3400 Kierling, Hauptstraße 53/2/12
A-1080 Wien, TZ 8, Maria Treu Gasse 1
+43 (0) 650 250 00 25
eva@partner-imago.at
partner-imago.at



**Dr. Georg
Wögerbauer**
Psychotherapeut
(Bioenergetische
Analyse), Arzt für
Allgemeinmedizin

A-3753 Kloster Pernegg, Pernegg 1
+43 (0) 2913 218 40
georg@woegerbauer.at
georg.woegerbauer.at



Sigrid Wögerbauer
Psychotherapeutin
(Gestalttheoretische
Psychotherapie)

A-3753 Kloster Pernegg, Pernegg 1
+43 (0) 2913 218 40
sigrid@woegerbauer.at
georg.woegerbauer.at

BURGENLAND



**Valéria Dr. Bodóné
Horváth**
Diplomierte Sexual-
therapeutin und
Sozialpädagogin

A-7051 Großhöflein, Koglgasse 12
HUN-1088 Budapest,
Puskin u. 14-16, Ungarn
Tel. +43 (0) 650 440 13 00
valeria.bodo@paar-therapie.eu
paar-therapie.eu



**Irmtraud
Langer, MSc**
Psychotherapeutin
(Psychodrama)

A-7000 Eisenstadt, Krautgartenweg 3
+43 (0) 680 312 08 62
info@irmtraudlanger.at
irmtraudlanger.at



**DAS Andreas
Rachbauer**
Psychotherapeut
(Integrative Gestalt-
therapie)

A-7100 Neusiedl/See,
Franz-Liszt-Gasse 9
+43 (0) 664 5204141
ar-gestalt@gmx.at
paardialog.at

STEIERMARK



**Dr. Günther
Bitzer-Gavornik**
Psychotherapeut
(Integrative Gestalt-
therapie und Integrative
Therapie)

A-8010 Graz, Schillerstraße 6
+43 (0) 664/18 22 773
bitzer-gavornik@institut-impuls.at
institut-impuls.at

OBERÖSTERREICH



Mag. Walter Leeb
Psychotherapeut
(Systemische
Familientherapie)

A-4152 Sarleinsbach, Am Südhang 1
+43 (0) 699 107 31 178
w.leebe@gmx.at



Mag. Astrid Schallauer
Klinische und Gesund-
heitspsychologin
(Kinder-, Jugend- und
Familienpsychologie)

A-4111 Walding, Lifehausstraße 24
+43 (0) 677 63685436
schallauer@claritas.at
www.claritas.at



**Christine
Schallauer**
Psychotherapeutin
(Transaktionsanaly-
tische Psychotherapie)

A-4111 Walding, Lifehausstraße 24
+43 (0) 7234 832 20
christine_schallauer@hotmail.com
beziehungsarbeit.at

OBERÖSTERREICH



**Mag. Elisabeth
Gatt-Iro**
Klinische und Gesund-
heitspsychologin,
Psychotherapeutin
(Körperorientierte
Psychotherapie)

A-4020 Linz, Tummelplatz 15
+43 (0) 664/144 97 46
e.gatt-iro@challengeoflove.at
challengeoflove.at



**Mag. Elisabeth
Golubich**
Klinische und Gesund-
heitspsychologin

A-4813 Altmünster, Am Huemerhof 53
+43 (0) 650 860 850 6
elisabeth.golubich@gmx.at



**Marianne
Haidinger**
Psychotherapeutin
(EMDR, Existen-
zanalyse und Logo
therapie)

A-4400 Garsten (Christkindl),
Wögererweg 15
+43 (0) 699 120 473 71
mahaid@gmx.at



Mag. Marianne Kunz
Psychotherapeutin,
Paartherapeutin
(Imago, Tikkun, EcCT),
Privatissimum/
Intensivtage

A-4020 Linz, Hessenplatz 8
+43 (0) 664 1937757
m@psychotherapie-kunz.at
www.psychotherapie-kunz.at

VORARLBERG



Helena Pawloff
Psychotherapeutin
(Konzentrierte
Bewegungstherapie)

A-6800 Feldkirch, Marktgasse 5
A-4310 Mauthausen, Parkstr. 23 (OÖ)
+43 (0) 664 300 11 33
info@lemniskate.at
lemniskate.at

TIROL



Dr. Bettina Fraisl
Klinische und Gesund-
heitspsychologin,
Psychotherapeutin
in Ausbildung unter
Supervision

A-6020 Innsbruck, Schöpfstraße 19
+43 (0) 664 917 57 76
willkommen@bettina-fraisl.at
bettina-fraisl.at



**Mag. Brigitta
Pöschl**
Psychotherapeutin
(Psychoanalyse)

A-6020 Innsbruck, Tempelstraße 14
+43 (0) 699 11 32 71 06
Brigitta.Poeschl@aon.at
psyonline.at/poeschl_brigitta

**DIE VOLLSTÄNDIGE LISTE
PRAKTIZIERENDER IGÖ-
MITGLIEDER FINDEN SIE
AUF FOLGENDER WEBSITE:
IMAGOAUSTRIA.AT/
EXPERTINNEN**



IMAGO THERAPEUT*INNEN

DEUTSCHLAND



Wiebke Anton
Heilpraktikerin für
Psychotherapie (HPG)

D-37073 Göttingen, Obere Karspüle 47
+ 49 (0) 551 40130511
kontakt@
anton-beziehungsentwickler.de
anton-be.de



Davine Bonowski
Heilpraktikerin für
Psychotherapie (HPG)

D-49078 Osnabrück,
Uhlendstrasse 17a
+49 (0)1707190361
praxis@beziehungsraum.eu
beziehungsraum.eu



Irene Christen
Heilpraktikerin für
Psychotherapie (HPG)

D-85665 Moosach, Höglsteig 4
+49 (0) 8091 53 92 76
info@glueckliche-beziehungen.de
imago-muenchen.de



Nicole Graggo (i.Z.)
Heilpraktikerin für
Psychotherapie (HPG)

D-93049 Regensburg,
Wittelsbacherstraße 6
+49 (0)176 8214 3337
mail@nicolegraggo.de
nicolegraggo.de



Melanie Haselow
Heilpraktikerin für
Psychotherapie (HPG)

D- 85665 Moosach, Höglsteig 4
+49 (0) 8093 903837
info@melaniehaselow.de
imago-muenchen.de



**Rebekka
Meyboden**
Heilpraktikerin für
Psychotherapie

D-28870, Fischerhude,
Am Mühlenberg 9
+49 (0) 4293 789 716
info@rebekka-meyboden.de
imago-bremen.de



**Annette
Piwowarski (i.Z.)**
Heilpraktikerin für
Psychotherapie (HPG)

D-49078 Osnabrück,
Am Kirchenkamp 23a
+49 (0) 541 49112
piwowan@web.de

**DIE HIER ANGEFÜHRTEN
UND WEITERE IMAGO
THERAPEUT*INNEN IN
DEUTSCHLAND FINDEN
SIE IM INTERNET AUF:
IMAGO-DEUTSCHLAND.DE**

IMAGO BERATER*INNEN UND PROFESSIONAL FACILITATORS

ÖSTERREICH

WIEN



Mag.ª (FH) Manuela Baierl
Lebens- & Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision, Job- & Burnout-Coaching

A-1170 Wien, Rosenackerstraße 58/8
+43 (0) 660 66 250 65
hello@inspirationframework.com
www.inspirationframework.com/ipf



Mag.ª Ursula Dallamassl
Dipl. Psychologische Beraterin, Systemische Beratung für Körper & Beziehung

A-1020 Wien, Czerninplatz 4/14
+43 (0) 680 321 99 16
kontakt@ursuladallamassl.at
ursuladallamassl.at



Doris Deixler
Einzel-, Paar- und Gruppenbegleitung, Supervision, Traumata

A-1020 Wien, Castellezgasse 9/1
A-2116 Ernstbrunn, (NÖ)
Laaerstraße 8/5
+43 (0) 699 100 66828
kunsttherapie@dorisdeixler.at
dorisdeixler.at



Ingrid Dorfmeister
Lebens- und Sozialberaterin, Einzelberatung, Paarberatung

A-1040 Wien, Soul Sisters, Goldeggasse 2/5
+43 (0) 664 277 24 29
dorfmeister@lebensseminare.at
lebensseminare.at



Mag.ª Elvira Just (i.Z.)
Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision, Unternehmensberaterin

A-1040 Wien, Soul Sisters, Goldeggasse 2/5
+43 (0) 676 378 70 43
elvira.just@just-consult.at

Die hier angeführte Liste von Imago Berater*innen und Imago Professional Facilitators in Österreich wurde auf Basis freiwilliger Kostenbeiträge erstellt.



Martin Rotter
Dipl. Lebens- und Sozialberater, Berater, Trainer

A-1160 Wien, Arnetzgasse 13
+43 (0) 664 839 43 65
martin@rotter-beratung.at
rotter-beratung.at



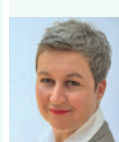
Sonja Rotter
Lebens- und Sozialberaterin, Paarberatung, Lifecoaching

A-1150 Wien, Preysinggasse 48/12
+43 (0) 650 500 60 70
sonjarotter@gmx.at
imago-coaching.at



Dr.ª Mex Schrotta (i.Z.)
Supervision und Coaching

A-1090 Wien, Währingerstr. 68/16
A-2103 Langenzersdorf, Schulstraße 94 (NÖ)
+43 (0) 676 4119263
mschrotta@aon.at
schrotta.at



Ilka Wiegrefe
Psychosoziale Beraterin, Gewaltprävention & Beziehungskultur in der Schule

A-1140 Wien, Heideweg 8
+43 (0) 1 416 93 23
info@team-praesent.at
team-praesent.at

NIEDERÖSTERREICH



Erika Bradavka
Supervisorin für Imago Professional Facilitators, Dipl. Ehe- Familien- und Lebensberaterin

A-3040 Neulengbach, Hauptplatz 10/1b
+43 (0) 664 279 24 47
erikab@begegnungspraxis.at
begegnungspraxis.at

DIE VOLLSTÄNDIGE LISTE PRAKTIZIERENDER IGÖ-MITGLIEDER FINDEN SIE AUF FOLGENDER WEBSITE: IMAGOAUSTRIA.AT/EXPERTINNEN



Hilde Fehr
Selbstwert-, Single- & Paar-Coach

A-3701 Großweikersdorf, Hornerstraße 3
A-1050 Wien, Krongasse 11
+43 (0) 660 871 1701
office@hildefehr.com
www.hildefehr.com



Ursula Sova
Psychologische Beraterin, Unternehmensberaterin und Naturerfahrungs-Trainerin

A-3423 St. Andrä-Wördern, Praxisgemeinschaft Alte Werkstatt, Lehnergasse 17
+43 (0) 699 1050 8687
mail@ursulasova.at
ursulasova.at



Susanne Wagner
Lebens- und Sozialberaterin, Bowen Master Practitioner

A-3233 Kitzb., Kettenreith 2
+43 (0) 676 840376333
termin@wagnersusanne.at
wagnersusanne.at

STEIERMARK



Friedrich Ferstl
Lebens- und Sozialberater, Sozial- und Berufspädagoge, Supervisor, Coach

A-8114 Friesach bei Graz, Haritzweg 12
Tel. +43 (0) 664 41 62 027
iz.ferstl@gmail.com
izyourlife.com/

OBERÖSTERREICH



Mag. Dr. Stefan Gatt
Imago Paarworkshop Presenter & Facilitator, Coach für Teams, Führungskräfte, Männer und Beziehungen

A-4020 Linz, Tummelplatz 15
+43 (0) 664 210 50 95
office@challengeoflove.at
gatt-ce.at

SALZBURG



Katharina Putz (i.Z.)
Dipl. Lebens- & Sozialberaterin, Ehe- & Familienberaterin, Supervisorin, Systemische Aufstellungsleiterin, Trainerin

A-5020 Salzburg, Höglwörthweg 10 (Praxis)
A-5071 Wals, Käferheimerstr. 126 (Büro)
+43 (0) 0664 8474270
impulse@katharinaputz.at



Mag. Christoph Ortner (i.Z.)
Unternehmensberater, Wirtschaftscoach, Übergabexperte der WKS

A-5020 Salzburg, Wiesbauerstraße 10/15
+43 (0) 0660 616 3099
info@feedbackgmbh.com

KÄRNTEN



Mag.ª Marion Mörtl, MA
Beratung, Burnout Prävention, Begleitung in Beziehungsfragen

A-9020 Klagenfurt, Sponheimerstraße 7
+43 (0) 650 284 9201
praxis@marionmoertl.com
marionmoertl.com

Imago Berater*in

Lebens- und Sozialberater*in mit abgeschlossener Ausbildung zur/zum zertifizierten Imago (Paar) Berater*in sowie Imago Professional Facilitator.

Imago Professional Facilitator

Bezeichnung für Menschen mit unterschiedlichem Berufshintergrund, die im Rahmen des Imago Professional Facilitator Trainings zertifiziert wurden, um Imago in ihrem jeweiligen Berufsfeld auszuüben.

Das **IQ-Symbol** steht bei all jenen Imago Therapeut*innen und Imago Professional Facilitators, welche einen Nachweis für eine von der Imago Gesellschaft Österreich anerkannten Imago Fortbildung erbracht haben (gültig im laufenden und nachfolgenden Jahr).

I.Z.: in Zertifizierung



IMAGO Ausbildungen

mit Evelin und Klaus Brehm

IMAGO Clinical Track für Psychotherapie (auch mit PartnerIn)

IMAGO Professional Facilitator für Training, Coaching, etc.

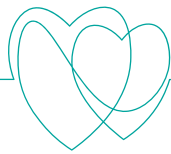
Lebens- und Sozialberatung, die Berufsausbildung für Beratung



Termine für kostenlose Infoabende, ausführliche Informationen und Anmeldunterlagen finden Sie im Internet unter: www.brehms.eu

brehms⁺imago
paartherapie und mehr

Staudgasse 7 1180 Wien Tel.+43(1)9426152 www.brehms.eu



IMAGO WORKSHOPS

Die Imago Workshops für Paare oder Singles mit geprüften und zertifizierten Workshopleiter*innen

In den Single- oder Paarworkshops hören Sie Vorträge, sehen Demonstrationen über neue Formen der Kommunikation, werden auf Fantasie Reisen 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*innen garantieren Vertraulichkeit und Sicherheit in jedem Original „So viel Liebe, wie du brauchst“ Imago Workshop für Paare und im Imago Workshop „Die Liebe, die du suchst“ für Singles.

TERMINE PAARWORKSHOPS

Dr. ⁱⁿ Sabine & Roland Bösel +43 (0) 1 402 17 00-10 www.boesels.at	19. – 21.06.2020 25. – 27.09.2020 20. – 22.11.2020 22. – 24.01.2021	Reichenau/Rax, NÖ Reichenau/Rax, NÖ Reichenau/Rax, NÖ Reichenau/Rax, NÖ
Mag. ^a Evelin & Mag. (FH) Klaus Brehm +43 (0) 1 942 61 52 www.brehmsimago.eu	25. – 27.06.2020 02. – 04.10.2020 11. – 13.12.2020 29. – 31.01.2021	Wien Wien Reichenau/Rax, NÖ Wien
Dr. ⁱⁿ Bettina Fraisl & Dr. Clemens Benedikt +43 (0) 664 917 57 76 www.bettina-fraisl.at	16. – 18.10.2020 16. – 18.04.2021	Innsbruck/T Innsbruck/T
Mag. ^a Elisabeth Gatt-Iro & Mag. Dr. Stefan Gatt +43 (0) 664 144 97 46 www.challengeoflove.at	19. – 21.06.2020 16. – 18.10.2020 27. – 29.11.2020 29. – 31.01.2021 12. – 14.03.2021	Strobl am Wolfgangsee/OÖ St. Johann am Wimberg bei Linz/OÖ St. Johann am Wimberg bei Linz/OÖ St. Johann am Wimberg bei Linz/OÖ St. Johann am Wimberg bei Linz/OÖ
Mag. Erwin Jäggle +43 (0) 676 491 24 59 www.myimago.at	05. – 07.06.2020 25. – 27.09.2020 13. – 15.11.2020 22. – 24.01.2021	Wiener Neustadt/NÖ Wiener Neustadt/NÖ Tainach/KTN Seitenstetten/NÖ
Mag. ^a Maria Richter-Zima & Ing. Michael Richter +43 (0) 660 651 56 38 www.mariarichterzima.com	13. – 15.11.2020 05. – 07.03.2021	Wien Wien
Christine & Dr. Maximilian Schallauer +43 (0) 7234 83 220 www.beziehungsarbeit.at	19. – 21.06.2020 20. – 22.11.2020 05. – 07.02.2021	Waxenberg bei Linz/OÖ Waxenberg bei Linz/OÖ Waxenberg bei Linz/OÖ

TERMINE SINGLEWORKSHOPS

Mag. Erwin Jäggle +43 (0) 676 491 24 59 www.myimago.at	27. – 28.06.2020 03. – 05.07.2020 12. – 13.09.2020 16. – 18.10.2020	Wiener Neustadt/NÖ Seitenstetten/NÖ Wiener Neustadt/NÖ Tainach/KTN
Eva Wessely & Ingrid Dorfmeister +43 (0) 650 250 00 25 www.partner-imago.at	02. – 03.05.2020 05. – 06.09.2020	Wien Wien