



***Es ist dumm, sich über die Welt zu ärgern.
Es kümmert sie nicht...***

(Marc Aurel eigentlich Marcus Aurelius Antonius römischer Kaiser (161-180)
und Philosoph, 121 – 180)

Ausgabe März 2012

***** Glückstraining ! *****

(Von Doris VETTERMANN)

WIE NERVENSÄGEN ZU TESTPERSONEN WERDEN !

Glücklich sein - das will jeder. Nur, wie geht das, wenn das Leben nicht so richtig mitspielt? „Das ist eine bewusste Entscheidung“, sagt Glücks- und Emotionstrainer Manfred Rauchensteiner, der mit kleinen Tricks den Weg zur Zufriedenheit zeigt.

Manfred Rauchensteiner ist gut drauf, er lacht viel, strahlt eine große Gelassenheit aus, ist mit sich selbst im Reinen. Das muss er schon von Berufs wegen sein, denn der Oberösterreicher ist einer von wenigen ausgebildeten Glückstrainern in Österreich. Sein Motto lautet: Es ist entscheidend, was und auch wie man über sich selbst (den Körper, das Sein, die Fähigkeiten), über andere (Partner, Kinder, Kollegen) und über die Welt (hart, ungerecht und böse oder ein spannender Spielplatz) denkt. Wenn man sich dessen bewusst ist, hat man alle Chancen, dies mühelos zu korrigieren und glücklich und zufrieden durchs Leben zu gehen.

Aber geht das wirklich so einfach, wie es aus Rauchensteiners Mund klingt? Ist er selbst wirklich immer glücklich? „Diese Frage bekomme ich oft gestellt. Die Antwort lautet nein. Aber ich akzeptiere möglichst alles, was im Leben auftaucht, und ich kann entscheiden, ob ich auf dem ausgelösten Gefühl draufbleibe oder nicht“, so der Emotionstrainer. Und dann gibt er zu,

Wer sich ständig aufregt und ärgert, wir krank !

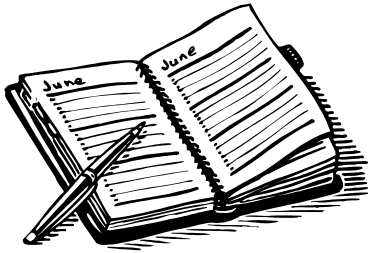
dass es natürlich auch für ihn Leute gibt, die ihn absolut wahnsinnig machen, so richtige Nervensägen und Ungutln, die ihn jedes Mal aufs Neue zum Durchdrehen bringen können. „Aber da gibt es“, so Rauchensteiner, „einen einfachen und sehr praktikablen Trick. Ich sehe diese Menschen als Testpersonen, die nur zu einem Zweck da sind, nämlich um mich zu prüfen, zu testen, ob ich bei ihnen gelassen bleiben kann.“ Wer das ausprobiert, wird gar nicht glauben, wie viele einem so über den Weg laufen ...

Rauchensteiner arbeitet in Einzeltrainings, hält Seminare, Workshops und Vorträge, etwa an der Abendakademie-Linz. Besonders viel Zustimmung bekommt er von männlichen Zuhören stets bei folgendem, bestens bekanntem und auch ein wenig klischeehaftem Beispiel: Die Frau ist zu Hause, hat gekocht, Kerzen aufgestellt, sich herausgeputzt. Doch der Mann verspätet sich, taucht nicht und nicht auf, ruft auch nicht an und hebt sein Telefon nicht ab. Jetzt ist natürlich ER schuld, dass es IHR schlecht geht. „Nein“, sagt Rauchensteiner, „denn ER ist ja gar nicht da. Jeder ist der Schöpfer der eigenen Emotionen, es liegt in der eigenen Verantwortung, was man denkt und worüber man sich aufregt - oder eben nicht.“

Ein wichtiges Thema ist für Manfred Rauchensteiner auch der Zusammenhang zwischen Glückseligkeit und der Gesundheit. Wenn man sich immer nur erzähle, was alles Schiefgelaufen ist, werde das Immunsystem geschädigt. Er zitiert eine wissenschaftliche Studie: Den Probanden wurde Blut abgenommen und untersucht, dann versetzte man sie in eine wütende Stimmung und ließ sie heftig streiten. Bei einer weiteren Blutabnahme hat man festgestellt, dass das Immunsystem nicht mehr richtig arbeiten konnte. „Wenn ich mich ständig über die

TERMINE !

TERMINE



Nächste Gruppentreffen:

Donnerstag, 08. März 2012

„SPIELABEND“

Donnerstag, 22. März 2012

„VORTRAG“

Donnerstag, 12. April 2012

„VORTRAG“

Donnerstag, 26. April 2012

um 18:30 Uhr

**im Landesklinikum Waldviertel HORN
Festsaal - 5.Stock**

SCHNUPPERKURSE (NÖGKK) „ZUMBA® - FITNESS“

Mittwoch, 14.03.2012 um 18:30 Uhr

Zumba Trainer Rene MIHAL

HOLLABRUNN

Saal der Arbeiterkammer Hollabrunn
2020 Hollabrunn, Brunnthalgasse 30
Anmeldung Telefon: 05 0899 0754

Mittwoch, 14.03.2012 um 18:30 Uhr

Zumba Trainerin Erika LOICHTL

ZWETTL

Sporthalle der Sporthauptschule Zwettl
3910 Zwettl, Gartenstraße
Anmeldung Telefon: 05 0899 2454

VORTRAGSREIHE (NÖGKK)

„WAS KINDER WIRKLICH BRAUCHEN: DIEHITS DER KIDS AUF DEM PRÜFSTAND“

Donnerstag, 15.03.2012 um 18:30 Uhr

Diätologin Michaela WÖCHTL

SCHREMS

Kulturhaus Schrems
3943 Schrems, Josef Widy Straße 7-9
Anmeldung Telefon: 05 0899 0654

VORTRAG:

„Gesunde Ernährung bei psychischer Erkrankung“

Frau Maria RÜCKERT-HAMMER

Donnerstag, 22.03.2012

(Lehrbeauftragte für Präventiv- und Genesungsprogramme mit naturheilkundlichen Methoden)

Landesklinikum Waldviertel Horn um 18:30 Uhr

Festsaal im 5.Stock

„Tag der offenen Tür“

Samstag, 24.03.2012

Landesklinikum Waldviertel Horn
09:00 Uhr bis 14:00 Uhr

„7. NÖ Frauengesundheitstag“

Samstag, 24.03.2012

Kulturhaus Horn
09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

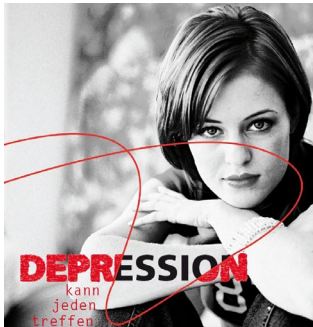
TREFFPUNKT Gesundheit Vortragsreihe

Auch 2012 gibt es wieder diese Vortragsreihe in den niederösterreichischen Landeskliniken. Besuchen Sie diese kostenlose Vortragsreihe in Ihren niederösterreichischen Landeskliniken. Nähere Informationen sowie Termine gibt es unter der Hotline Telefonnummer 02742/22655 und unter www.gesundesnoe.at!

TERMINE !

•••••••• NÖ Bündnis gegen Depression ! ••••••••••••••••••••

Vorstellung NÖ Bündnis gegen Depression:



Das **Bündnis gegen Depression** ist eine europaweite Initiative, die 2004 gestartet wurde. Europaweit beteiligen sich 17 Partnerländer an dem Projekt, in Österreich die Bundesländer Kärnten, Steiermark, Tirol, Wien und seit 2008 Niederösterreich.

In NÖ treten die **Abteilung für Gesundheitsvorsorge (NÖGUS)**, gemeinsam mit der **Caritas der Diözese St. Pölten** und der **PSZ-GmbH** (fachlicher Leiter: Dr. Wolfgang Grill) als BündnispartnerInnen auf. Weitere KooperationspartnerInnen sind die **HPE** (Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter NÖ) sowie die **HSSG** (Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit). Die Schirmherrschaft hat LH.-Stv. Mag Wolfgang SOBOTKA übernommen. www.buendnis-depression.at/neideroesterreich.331.0.html

Die Ziele

- « Verbesserung von Diagnose und Behandlung depressiv erkrankter Menschen,
- « Veränderung des Bewusstseins (Entstigmatisierung) in der Öffentlichkeit und bei bestimmten Zielgruppen gegenüber dieser häufigen und ernsthaften Erkrankung
- « Prävention im Hinblick auf die Begleitsymptomatik bei schwerer Depression - z.B. Angst, Suizidalität

Das Angebot

- Kostenlose **Vorträge** (1,5 bis 2 Stunden)
- Kostenlose **Seminare/Workshops** (3 bis 4 Stunden, eintägig) durchgeführt von FachärztInnen, SozialarbeiterInnen gemeinsam mit Betroffenen und Angehörigen
- **Messestände** bei Gesundheitsmessen
- **Informationsmaterialien** zum Thema **Depression**

Dabei können wir auf Ihre **Themenwünsche** flexibel eingehen:
z.B.:

- » Bedeutung, Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten
 - » bei Depressionen
 - » bei Männer und Frauen
 - » Kinder- und Jugendlichen
 - » älteren Menschen
- » Sucht und Depression
- » Burnout und Depression
- » Suizid und Depression

Für wen?

- allgemeine Bevölkerung (VHS, Gesunden Gemeinden, Schulen usw.)
- AllgemeinmedizinerInnen
- Multiplikatoren (PädagogInnen, MitarbeiterInnen sozialer Einrichtungen, Seelsorge, Wirtschaftstreibende usw.) sowie
- Betroffene und Angehörige (Selbsthilfegruppen usw.)

NÖ Bündnis Depression - AnsprechpartnerInnen

Wenn Sie Fragen zum Bündnis haben oder einen kostenlosen Vortrag/Referat/Workshop mit Fachpersonen und Betroffenen haben wollen, wenden Sie sich in der Region:

Weinviertel, Industrieviertel und Wien Umgebung an die

Psychosoziale Zentren GmbH - Mag. Doris RATH

Mobil: **0664 / 235 5590** - E-Mail: d.rath@psz.co.at - Webseite: www.psz.co.at

Waldviertel, Mostviertel und Zentralraum an die

Psychosoziale Einrichtungen der Caritas der Diözese St. Pölten - Mag. Annika URBANITSCH

Mobil: 0676 / 83 84 43 79 - E-Mail: psd.urbanitsch@stpoelten.caritas.at

Webseiten: www.caritas-stpoelten.at und www.psychosozialer-dienst.at

Bedeutung von Depression

Depressive Störungen zählen europaweit zu den häufigsten und dennoch oft unterschätzten psychischen Erkrankungen. In NÖ leiden ca. 150 000 Personen an einer behandlungsbedürftigen Depression, in Österreich ca. 400 000. In einer Studie der WHO (Global burden of disease) steht in den Industrieländern die unipolare Depression mit Abstand an erster Stelle (vor allen anderen körperlichen und psychiatrischen Krankheiten) als Ursache für mit Beeinträchtigung gelebte Lebensjahre. Neben einer Beeinträchtigung der Lebensqualität zeigt auch der Zusammenhang zu Suiziden den Handlungsbedarf: 15% der PatientInnen mit schweren Depressionen beenden ihr Leben mit Selbstmord, bei der Mehrheit der PatientInnen, die Suizid begehen, besteht ein depressives Syndrom. Depressive Störungen sind gut erkennbar und behandelbar - darüber zu informieren ist ein Ziel des Bündnisses NÖ.

•••••••• NÖ Bündnis gegen Depression ! ••••••••••••••••••••

