

# Lebe

**AUSGABE 12**  
Dezember 2023

**Das Magazin  
der Lebens- und  
Sozialberatung**

## **41 / *Krisenstimmung, nein danke!***

Gute Gefühle gefragt: Wie wir positive Emotionen gezielt für unser Wohlbefinden und unseren Erfolg nutzen können.

## **29 / *Einbahn zur Scheidung?***

Was Paare für die Scheidung „prädestiniert“ und worauf es ankommt, um der negativen Beziehungsspirale zu entkommen.

## **48 / *Sportliche Skills***

Erfolgsgeheimnis:  
Zwei Sportwissenschaftler bereiten Teilnehmer\*innen auf die EuroSkills-Berufseuropameisterschaften vor.

# INHALT

## 6 FAMILIENUNTERNEHMEN

Mitglieder aus Unternehmerfamilien erleben sich in einer besonderen Lebenswelt. Diese wird wesentlich durch das Unternehmen und dessen Anforderungen geprägt. Berater\*innen müssen daher immer die unternehmerische Logik mitdenken, um einen ganzheitlichen Umgang mit deren Anliegen sicherzustellen.



## 10 VORHABEN VERWIRKLICHT, ZUSAGEN EINGEHALTEN

Die LSB-Zugangsverordnung ist unter Dach und Fach, die ersten Befähigungsprüfungen wurden absolviert und das Gütesiegel „Staatlich geprüft“ ist in der psychosozialen Beratung angekommen: Demotivierend positiv fällt das Resümee des Fachverbandsobmanns Andreas Herz aus. Lebens- und Sozialberatung auf der Überholspur.

## 13 FÜHRUNGROLLE

New Work und Gelassenheit: das neue Führungsverständnis in der Beratung. Selbstreflektierte und resiliente Führungspersönlichkeiten tragen zu mehr Produktivität und Vertrauen in Teams und Organisationen bei. Distanz zwischen Führungskräften und Mitarbeiter\*innen hingegen kann zu Produktivitätsverlust und Konflikten führen.



## 18 KINDER BERATEN

„Kinder machen nicht das, was wir sagen, sondern das, was wir tun“, erklärte der dänische Familientherapeut Jesper Juul. Was macht den Unterschied in der Beratung von Kindern? Die Besonderheiten in der Beratung mit Kindern unter spezieller Berücksichtigung der Umfeldarbeit.

## 22 BLOCKADEN LÖSEN

Wie sie Gefühlsblockaden überwand, den Code zu ihren Emotionen fand und ihr diese Erfahrungen und Erkenntnisse heute als psychosozialer Beraterin helfen, schildert Alexandra Gillich-Brandstätter in ihrem Buch „Liebe herznah – Gefühlsblockaden lösen, echte Nähe zulassen, endlich leben, statt zu funktionieren“.

## 24 SICHTBAR SEIN

Der Abschluss als LSB, Coach bzw. Berater\*in ist geschafft oder man steht knapp davor. Jetzt soll es losgehen – aber wie und wo erfahren meine zukünftigen Klient\*innen von mir und meinen Fähigkeiten? Gedanken zu einem stimmigen Marketing im Beratungssektor.

## 26 ACHTSAMKEIT

Welchen wesentlichen Beitrag die Achtsamkeits- und Meditationsforschung für ein tieferes Verständnis von Empathie und Mitgefühl leisten konnte und warum Freundlichkeit vor Burnout schützt, zeigen die beiden Achtsamkeitsexpertinnen und Autorinnen Ulrike Zika und Susanne Strobach in ihrem „Logbuch Achtsamkeit und Mitgefühl“ auf.



## 29 SCHEIDUNGSLOGIK

„Das ist ein Vorscheidungspaar!“ Immer wieder bei ihrer Arbeit mit Paaren erappte sich die Lebens- und Sozialberaterin Raluca Lechner bei dem Gedanken, dass ein Paar auf die Scheidung zusteuert. Als sie diese Diagnose während eines Reflecting-Teams zum ersten Mal auch explizit äußerte, beschloss sie, der Sache auf den Grund zu gehen.



## 33 LSB FÜR EXPATS

„Und dann fange ich wieder ganz von vorne an“: Das Leben als Expatriate (kurz: Expat), also das Leben und Arbeiten im Ausland, kann eine aufregende Erfahrung und ein Abenteuer sein, aber es ist auch voller Herausforderungen, die man am besten verstehen kann, wenn man sie selber erlebt hat.

## 38 KUNST IN DER BERATUNG

Mit kunsttherapeutischen Methoden und kreativem Gestaltungsmaterial Spielräume und Freiräume entdecken: von der Leichtigkeit des Gestaltens und seinem Nutzen in der Beratung.

## IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber:  
Wirtschaftskammer Österreich  
Fachverband Personenberatung  
und Personenbetreuung  
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien  
www.lebensberater.at

Redaktionelle Betreuung: Dr. Wolfgang Wildner

Layout, Grafik und Illustrationen (Porträts):  
DI (FH), B.A. Irene Fauland, kreativnetzwerk.at

Druck: Druckhaus Thalerhof GesmbH

Fotos: Falls nicht anders angeführt  
Fotos von Adobe Stock (S. 1, 5, 6, 9, 11, 13-17,  
21, 25, 26, 33-37, 45, 46) und  
pexels.com (S. 29-32, 38, 40, 51).



# Auswandern

## UND DANN FANGE ICH WIEDER GANZ VON VORNE AN ...

**I**st die anfängliche Euphorie erst einmal verflogen, landet man oft schnell wieder am (dann fremden) Boden der Realität. Als ich mit meiner Familie vor mittlerweile eineinhalb Jahren in Bukarest angekommen bin, war meine größte Sorge, wie ich allein mit dem Auto zum nächsten Supermarkt kommen soll. Alle hatten uns vor dem Verkehr gewarnt, ich hatte keine Ahnung, wohin ich überhaupt einkaufen gehen sollte, und am meisten graute mir vor den Lebensmittelregalen, die alle in Rumänisch beschriftet waren. Aber mein Mann ist von Abenteuerlust getrieben und mein starker Drang nach Weiterentwicklung macht mich zu (s)einer idealen Expat-Frau, deshalb fangen wir gerne immer wieder von vorne an.

### GRÜNDE FÜR DEN UMZUG UND DIE GRÖSSTEN HERAUSFORDERUNGEN

Neben der Lust auf ein Abenteuer sind die Liebe und die Hoffnung auf bessere Lebensqualität häufig die Anlässe für einen Umzug ins Ausland. Der Großteil der Auswanderer zieht allerdings beruflich bedingt ins

Das Leben als Expatriate (kurz: Expat), also das Leben und Arbeiten im Ausland, kann eine aufregende Erfahrung und ein Abenteuer sein, aber es ist auch voller Herausforderungen, die man am besten verstehen kann, wenn man sie selber erlebt hat. Ich bin mit meiner Familie für fünf Jahre nach Istanbul gezogen, dann für ein paar Jahre zurückgekehrt nach Österreich und schließlich vor eineinhalb Jahren nach Bukarest übersiedelt. Und ich durfte erfahren, welche Bereicherung ein Leben voller Veränderungen bietet, aber auch, welche Schwierigkeiten es mit sich bringt.

VON ELISABETH WEDAM \*

Ausland. Manche, weil sie eine Geschäftsidee wittern und in der Ferne ein Unternehmen gründen wollen, manche weil sie in einem anderen Land einen besseren Job gefunden oder von ihrem Arbeitgeber ins Ausland entsandt werden.

Ebenso wie eventuell mitziehende Partner\*innen und Kinder stehen sie vor vielen Hürden: Stress und Belastung, die der Umzug, der neue Job mit sich bringen, eine neue Schule für die Kinder, eine Sprache, die man eventuell nicht oder kaum spricht, kulturelle Unterschiede, unterschiedliche Wertvorstellungen und Lebensstile – ein Neuanfang fern der Heimat ist nicht immer leicht.

Lebens- und Sozialberater\*innen können hier nicht nur eine wertvolle Hilfe leisten, die Begleitung von Expats ist geradezu idealtypisch für den Einsatz der Kompeten-



zen unserer Profession, denn sie deckt Themengebiete wie Neuorganisationen, Partnerschaft und Familie, Kommunikation, die Suche nach der eigenen Identität und Persönlichkeitsentwicklung sowie das Thema Resilienz und Umgang mit Stress weitgehend ab.

Die Zielgruppe ist groß und vielseitig, allein mehr als eine halbe Million Österreicher\*innen leben als Expats und Emigranten im Ausland. Expats von nah und fern findet man meist in Großstädten überall auf der Welt und üblicherweise sind diese sehr gut miteinander vernetzt. Die Schlüssel zum Erfolg heißen hier allerdings Flexibilität und Ortsunabhängigkeit. Die Online-Beratung bietet eine unkomplizierte und effiziente Möglichkeit Klient\*innen unabhängig von ihrem Aufenthaltsort zu beraten, einzig die unterschiedlichen Zeitzonen können teilweise erschwerend sein beziehungsweise erfordern zumindest Konzentration bei der Terminkoordination.

Aber sehen wir uns die größten Herausforderungen für Expats und Auswanderer einmal im Detail an.

#### **EINSAMKEIT**

Die Trennung von Familie und Freunden im Heimatland kann zu großer Einsamkeit führen, egal, wie viele Flugstunden man voneinander entfernt ist. Es kann schwierig sein, in einem fremden Land neue Freunde zu finden, vor allem wenn man wie viele

Expats alle 2 bis 3 Jahre umzieht und immer wieder von Neuem beginnen muss Anschluss zu finden und sich ein soziales Netzwerk aufzubauen. Und auch wenn man selbst länger an einem Ort bleibt, ist man in der Expat-Community mit einem ständigen Kommen und Gehen konfrontiert. Abschied nehmen steht hier an der Tagesordnung und es wird nie leichter.

Als Lebens- und Sozialberater\*innen können wir hier gemeinsam mit unseren Klient\*innen hilfreiche Bewältigungsstrategien entwickeln. Vor allem Tools wie z. B. die Heldenreise, die wertvolle Ressourcen aufdecken und

bisher erfolgreiche Bewältigungsstrategien aufzeigen, eignen sich hier bestens.

#### **IDENTITÄTSKRISE**

Einfach sein altes Leben hinter sich zu lassen, kann schon auch manchmal ein Segen sein, aber für die meisten ist es alles andere als leicht. Unser gewohntes Umfeld, unsere Familie, Freunde, Nachbarn und viele mehr geben uns Stabilität und Sicherheit, die von heute auf morgen plötzlich wegbrechen. In einer neuen Umgebung muss man erst einmal wieder seinen Platz finden, sich in irgendeiner Form anpassen. Eventuell kann man sich und seine Gefühle in einer Fremdsprache nicht so gut ausdrücken und plötzlich wird man vom humorvollen, geselligen Menschen zu einem introvertierten, stillen Mauerblümchen.

Auch im Falle einer Identitätskrise ist es in der Beratung besonders wichtig, die Ressourcen unserer Klient\*innen aufzudecken sowie an der Stärkung des Selbstwerts zu arbeiten. Sich selbst in der Fremde wieder neu zu finden, erfordert in erste Linie Geduld und auch Mut. Und auch dabei können wir als Lebens- und Sozialberater\*innen mit unseren Methoden und Tools unterstützen und begleiten.

#### **STRESS**

Die Herausforderungen, den Alltag in einem fremden Land zu bewältigen, egal, ob es die Organisation von Kindern und Haushalt oder ein neuer Job ist, können zu Stress und Überforderung führen. Oft stellen Kleinigkeiten wie Auto zu fahren in der Hektik des Verkehrs einer Großstadt, in der nicht alles so geregelt läuft, wie man es gewohnt ist, Lebensmittel einzukaufen, die alle in einer Sprache beschriftet sind, die man nicht versteht, einen kompetenten Arzt zu finden, wenn man noch niemand kennt, den man um eine Empfehlung bitten kann, oder einen Handwerker aufzutreiben, wenn der Geschirrspüler nicht mehr funktioniert, fast unüberbrückbare Hindernisse dar.

Und natürlich lässt man mit einem Umzug im Normalfall nicht all die anderen Verantwortungen hinter sich. Die Zerrissenheit, die aus dieser ambivalenten Konstellation resultiert, stellt einen zusätzlichen Stressfaktor

**EINFACH SEIN  
ALTES LEBEN  
HINTER SICH ZU  
LASSEN, KANN  
SCHON AUCH  
MANCHMAL EIN  
SEGEN SEIN,  
ABER FÜR DIE  
MEISTEN IST ES  
ALLES ANDERE  
ALS LEICHT.**

## EINE KARRIERE IM AUSLAND IST ALLES ANDERE ALS EINFACH, DOCH VIELE ÜBERSEHEN, WAS SIE FÜR DEN MITREISENDEN PARTNER BEDEUTET, DER SEINE EIGENE KARRIERE OFT GANZ AUFGEBEN MUSS.

dar. Etwa wenn es darum geht, sich in der neuen Heimat einzuleben, dabei aber auch den Anschluss an die alte Heimat nicht zu verlieren; oder der eigenen Familie in dieser aufregenden Zeit eine Stütze zu sein, sich aber auch um die möglicherweise schon etwas älteren und gebrechlicheren Eltern in der Heimat kümmern zu sollen.

Wenn alles zu viel wird, können Lebens- und Sozialberater\*innen in der Beratung wertvolle Unterstützung bieten, um wieder die Balance zu finden, sich auf die Dinge, die gut laufen zu fokussieren, Erfolgserlebnisse in Ressourcen zu verwandeln und die Klient\*innen wieder in ihrer Selbstwirksamkeit zu bringen und zu stärken.

### HEIMWEH

Das Gefühl von Heimweh kann überwältigend sein, selbst wenn das neue Zuhause alles bietet, was das Herz begehrt. Vor allem bei einer Entsendung durch den Arbeitgeber ist die Entscheidung ja nicht immer eine gegen die Heimat und für ein neues Land, sondern eine für einen neuen Job oder einen anderen Einsatzbereich, der „notgedrungen“ auch einen Ortswechsel mit sich bringt. Und wohnorttechnisch muss das nicht immer ein Upgrade bedeuten, auch wenn finanzielle Vorteile oder etwa die Möglichkeit die Kinder auf Firmenkosten in eine internationale Schule zu schicken, durchaus attraktiv sein mögen. Oft sind es auch Kleinigkeiten, die einem plötzlich fehlen, und manchmal bin ich mir nicht sicher, ob es schmerzhafter ist, mehrmals im Jahr zurückfliegen zu können und dann immer und immer wieder Abschied nehmen zu müssen, oder viele Flugstunden entfernt zu wohnen und die Heimat vielleicht, wenn überhaupt, nur einmal im Jahr besuchen zu können.

Diesen Schmerz können auch wir Lebens- und Sozialberater\*innen niemandem nehmen und in Wahrheit begleitet er viele Expats für die gesamte Dauer ihres Auslandsaufenthalts. Aber wir können Entlastung

bieten und, sobald die Klient\*innen dafür bereit sind, einen Perspektivenwechsel anregen. Denn neben der negativen Erfahrung ist ein Auslandsaufenthalt auch unglaublich bereichernd und wir können uns, wie immer im Leben, jeden Tag aufs Neue entscheiden, ob wir unseren Fokus auf das Positive oder das Negative richten.

### KULTURELLE ANPASSUNG

Auch die Anpassung an eine neue Kultur kann schwierig sein, abhängig davon, wie fremd sie uns im Vergleich zur eigenen erscheint. Unterschiede in Sprache, Traditionen und sozialen Normen können dazu führen, dass sich Menschen isoliert oder fehl am Platz fühlen. Nicht umsonst gibt es unzählige Bücher rund um das Thema „Third-Culture-Kids“, Kinder, die weder mit der Kultur des Landes, in dem sie leben, noch in ihrer Herkunftskultur aufwachsen. Aber auch für Erwachsene kann dieser Spannungsbogen zwischen Anpassung und Bewahrung der eigenen Traditionen sehr herausfordernd sein. Gerade, wenn man „die Welt nicht mehr versteht“, kann psychosoziale Beratung hilfreiche Dienste leisten. Ein Blick von außen kann beim Ordnen und Einordnen helfen, vor allem auch vorhandene Ressourcen zugänglich machen und aktivieren sowie den Klient\*innen bei der Bewältigung helfen.

### AUSWIRKUNGEN AUF PARTNER\*IN UND PARTNERSCHAFT

Eine Karriere im Ausland ist alles andere als einfach, doch viele übersehen, was sie für den mitreisenden Partner bedeutet, der seine eigene Karriere oft ganz aufgeben muss. Meist – aber natürlich nicht immer – sind es die Frauen, die ihre Männer ins Ausland begleiten und dafür selbst ihren Job aufgeben, plötzlich „nur“ noch Hausfrau und vielleicht Mutter sind oder mangels Alternativen weit unter ihrer Qualifikation arbeiten. Zu den bereits oben erwähnten Herausforderungen kommen dann auch noch die fehlende Bestätigung, die wir oftmals durch einen Job erhalten, bzw. die Befriedigung, die eine erfüllende Aufgabe (nicht, dass Haushalt und Kindererziehung nicht auch erfüllend sein können) mit sich bringt, und in weiterer Folge auch die Auswirkungen





gen auf den Selbstwert sowie der Prozess der Selbstfindung, wenn wir uns plötzlich in einer neuen Rolle finden, die wir uns eventuell gar nicht ausgesucht haben.

Und natürlich wirken sich Frustration, Unsicherheit und finanzielle Abhängigkeit sowie die bereits weiter oben erwähnten Herausforderungen wie Einsamkeit, soziale Isolation, Erschöpfung oder Heimweh nicht selten auch negativ auf die Beziehung aus und führen immer wieder zu Spannungen und Konflikten. Aber all diese Differenzen wollen gelöst werden, denn eine Trennung, die unter normalen Umständen schon unglaublich schwierig ist, ist in dieser Lebenssituation noch heikler, zumindest wenn Kinder im Spiel sind.

#### **REPATRIATION - ZURÜCK IN DER HEIMAT**

Die Theorie der „Emotionslogik der Migration“ zeigt uns, welche Phasen jemand erlebt, der im Ausland neu anfangen will. Weniger oft hört und liest man allerdings darüber, wie es denjenigen geht, die nach einem Auslandsaufenthalt wieder nach Hause zurückkommen. Vor allem nach einer berufsbedingten Entsendung, die nicht immer ins Land unserer Träume führt, geht das Umfeld meist davon aus, dass die Expats überglücklich sind, endlich wieder zurück in der Heimat zu sein. Aber ganz so einfach ist es meist nicht, denn Rückkehr heißt in diesem Fall auch einen wichtigen Lebensabschnitt zu beenden, Abschied zu nehmen und viele vertraut gewordene und lieb gewonnen Menschen, Orte und Dinge hinter sich zu lassen.

## DIE ZEIT IM AUSLAND PRÄGT UND VERÄNDERT EINEN UND NICHT SELTEN „PASSEN“ DIE EX-EXPATS DANN AUCH NICHT MEHR DORTHIN, WO SIE EIGENTLICH HERKOMMEN.

ergeben sich, wenn wir an einem neuen Ort – oder auch zurück in der „alten“ Heimat – Fuß zu fassen versuchen.

Die Entscheidung, im Ausland zu leben und zu arbeiten, kann wie schon gesagt eine aufregende und bereichernde Erfahrung sein. Sie bietet die Möglichkeit, neue Orte und Kulturen zu entdecken, internationale Freundschaften zu schließen und sich persönlich, als Paar oder als Familie weiterzuentwickeln. Die Herausforderungen, die ein Umzug in ein fremdes Land mit sich bringt, sind nicht zu unterschätzen und bieten ein spannendes Tätigkeitsfeld für Lebens- und Sozialberater\*innen.

Denn egal, ob Auswanderer mit beruflichen Herausforderungen, Heim- oder Fernweh, Beziehungsproblemen, Kindererziehung, Überforderung, Orientierungslosigkeit oder Einsamkeit kämpfen – eine psychosoziale Beratung kann hilfreich dabei sein, neue Lösungsansätze zu finden, Bewältigungsstrategien zu entwickeln und große oder kleine Hürden im neuen Alltag zu meistern.

Und während eine Entsendung ins Ausland bzw. der Antritt eines Auslandsaufenthalts meist akribisch geplant und – etwa durch von der Firma organisierte „interkulturelle Trainings“ – vorbereitet sowie von Relocation-Agenturen begleitet wird, sind die Expats bei der Rückkehr in der Regel auf sich allein gestellt. Nicht wenig fallen dann erst einmal in ein Loch. Die Zeit im Ausland prägt und verändert einen und nicht selten „passen“ die Ex-Expats dann auch nicht mehr dorthin, wo sie eigentlich herkommen. In der Heimat wieder Anschluss zu finden kann oft noch schwerer sein als in der Ferne.

### PSYCHOLOGISCHE BERATUNG FÜR EXPATS

Manche Themen aus unserer Vergangenheit nehmen wir mit, egal, wohin wir ziehen, manche Probleme



\* **MAG. ELISABETH WEDAM**, Dipl. psychosoziale Beraterin, Wirtschaftsstudium, über 15-jährige Tätigkeit im Marketing und Eventmanagement, Ausbildung zur psychosozialen Beraterin an der Sigmund Freud Universität Wien, seit 2022 selbstständige Tätigkeit als psychosozialer Beraterin mit Schwerpunkten u.a. in Paarberatung und Beratung von Expats.  
[www.elisabethwedam.com](http://www.elisabethwedam.com)