

Schneller, höher, weiter – aber wohin?

Was hilft in unserer Turbogesellschaft stabil, gesund und widerstands- bzw. leistungsfähig zu bleiben?

Mag. Dr. Silvia Dirnberger-Puchner

Wir leben in einer Zeit wo das psychische Wohlbefinden in Alltag immer wieder ganz schön auf die Probe gestellt und sehr oft (über)strapaziert wird. Dass man den Körper pflegen muss, um ihn gesund zu erhalten ist ja den meisten Menschen bewusst. Die Bedeutung der Pflege und Erhaltung psychosozialer Gesundheit allerdings wird immer wieder deutlich unterschätzt.

Eigene Ängste, überhöhte Ansprüche, unterschiedliche Erwartungen, Lebensweisen und Denkgewohnheiten.

Immer schneller, immer höher, immer mehr und mehr – nur noch Superlative zählt.

Wohin uns das führt und worauf wir (immer mehr) achten müssen, um psychosozial gesund zu bleiben, wird in diesem Vortrag beleuchtet.

Inhalt:

- Fortschritt aus der Perspektive der Evolution
- Macht uns Fortschritt wirklich glücklicher
- Schneller, höher, stärker – ein Überlebensprinzip?
- Die künstliche Steigerung der Leistungsfähigkeit und ihre Auswirkungen
- Was heißt „psychosoziale Gesundheit“ überhaupt?
- Wie können wir psychosozial gesund bleiben?



**Mag. Dr. Silvia Dirnberger-Puchner, alphaTeam
Institut für Systemische
Beratung aus Enns**

Am Anfang (1983) stand „nur“ der einzelne Mensch im Fokus meiner Arbeit. Mit der Hinwendung zur systemischen Therapie und zum systemischen, gruppensystemischen Beratungsansatz habe ich einen Weg gefunden, gemeinsam mit meinen Klienten – Einzelpersonen, Gruppen, Klein-, Mittel- und Großunternehmen sowie Non-Profit-Organisationen und landwirtschaftlichen Betrieben, kreativ-konstruktive und wirkungsvolle Lösungsmodelle auszuarbeiten.

Ergebnis- und Lösungsorientiertheit in Verbindung mit Prozess- und Personenorientierung ist mein Credo. Verbunden mit einer Haltung der Wertschätzung, die auf die Ressourcen achtet, versuche ich, meine Klienten zu begleiten.

*„Ich bin was ich denke,
so wie ich die Dinge sehe,
höre und konstruiere, sind
sie für mich;
So wie die Dinge für mich
sind, so fühle und so
handle ich. Das bestimmt
die jeweilige Situation und
damit mein Leben.
(Silvia Dirnberger-Puchner)*