

**Danke**, dass Sie sich für mein Infoblatt interessieren! Es freut mich Sie auf diesem Weg zu informieren, denn ich folge meinem Lebensmotto „weniger ist mehr“ und brauche keine eigene Homepage 😊.

**Intro:** Kennen Sie das? Schneller, höher, besser....funktionieren, optimieren, maximieren. Mir reicht's! Selbstfürsorge und Achtsamkeit sind meine Ansätze, am liebsten in der Natur. Zahlreiche Studien belegen, dass Natur als Resonanzraum genützt zu Wohlbefinden und Gesundheit beiträgt. Methodisch vielfältige Zugänge ermöglichen für jeden Menschen diese Quelle zu erschließen (z.B. Walk & Talk, Beratung im Freien, gemeinsam Walken, Laufen, Gehen, Sitzen, Liegen.... In Garten, Wiese, Wald, am Freinberg oder im botanischen Garten von Linz...). Die Lage meiner Praxis macht dies gut möglich.

**Neugierig?** Dann lesen Sie bitte weiter, ich habe einige Infos zu mir und meinen Angeboten zusammengestellt:

#### **Meine Kontaktdaten**

[roswitha.hoelzl@outlook.com](mailto:roswitha.hoelzl@outlook.com)

0676 419 89 37

Zaunerweg 1

4020 Linz

**Meine Haltung und mein Zugang** orientieren sich am humanistischen Menschenbild; für mich steht der Mensch in seiner Einzigartigkeit im Mittelpunkt. Deshalb werden wir gemeinsam individuelle Lösungszugänge finden!

**Mein (beruflicher) Werdegang** ist vor allem von meinen Erfahrungen geprägt, da ich nun schon auf etliche Lebensjahrzehnte in Dankbarkeit zurückblicken darf. Besonders schätze ich rückblickend Herausforderungen, Schönes und Bedeutsames, das mir im beruflichen und familiären Kontext geschenkt und aufgezeigt wurde. Stabile Beziehungen, die Begleitung unserer 2 Söhne ins Erwachsenwerden, berufliche (Weiter)entwicklungen, aber auch Grenzgänge und Forderndes ließen mich erkennen, was mir im Leben wichtig ist: Lebenskraft zu spüren und nun auch andere Menschen darin zu begleiten.

Der Präventionsgedanke „Vorbeugen ist besser als heilen“ begleitet mich seit dem Einstieg ins Berufsleben; in den Beratungen, Seminaren, Schulungen und vor allem in der persönlichen Umsetzung konnte ich umfassende Erfahrungen sammeln, die ich nun auch in der Gruppe „Lebenskraft“ einbringen darf.

Neben diversen Aus- und Weiterbildungen hat mich vor allem mein Beruf als Sozialarbeiterin geprägt. Seit 2007 bin ich hauptberuflich Lehrende an der FH OÖ Campus Linz im Studiengang Soziale Arbeit, davor war ich im präventiven Bereich (u.a. Suchtprävention) und in Beratungsstellen tätig. (Schuldnerberatung, Krebsberatung, Familienberatung).

Nebenberuflich biete ich Supervision, Coaching, Trainings und Beratung an.

Mit dem Thema Burnout-Prävention habe ich mich intensiv und auch wissenschaftlich beschäftigt. (ISBN: 978-3-901409-99-8: Burnoutprävention in helfenden Berufen und ihre Anwendung in Ausbildung und Praxis)

**Meine Angebote** hier sind Beratung und Begleitung von Personen, die ihre Lebenskraft erhalten oder wiedererlangen möchten. Neben der Arbeit mit Einzelnen biete ich gerne Seminare (zB zu Burnout und Stressbewältigung, Life Balance, Selbstfürsorge und Achtsamkeit u.a.) an.

### **Coaching, Lebensberatung und Seminare unter freiem Himmel**

Die Natur beflügelt und inspiriert durch ihre besondere Schönheit und Individualität. Ein ideales Umfeld, um sich Herausforderungen lösungsorientiert zu stellen, sich persönlich weiterzuentwickeln oder Neues zu lernen.

### **Bewegung bewegt - Walk & Talk**

Bewegung in der Natur zählt zu einer der wichtigsten Quellen des Ausgleichs.

Sie wollen schon lange

- den Blick für das Wesentliche schärfen
- Ordnung in Ihre Gedanken bringen
- einen Veränderungsprozess beginnen
- Zeit für Bewegung in der Natur nehmen
- Berufliche Fragestellungen supervisorisch reflektieren
- Ihre Kraft spüren /neue Kraft schöpfen
- Ihre Ziele und Prioritäten finden

In der Natur können wir uns

- auf den Weg machen
- achtsam wahr- und aufnehmen
- bewusst begegnen

- spüren und berühren
- atmen
- aufnehmen und auftanken
- kräftigen

„Walk & Talk“ ist eine Methode, Reflexionsgespräche während eines Spazierganges zu führen und dies ist in vielen Kulturen bekannt. Bereits die klassischen Philosophen führten viele ihrer Dialoge im Gehen. Auch im Osten gibt es eine Jahrtausende alte Tradition, Gespräche, die neue Erkenntnisse bringen sollen, während eines Spaziergangs zu führen.

Im Gehen, Walken oder Laufen wird die Natur zum Resonanzraum für Gespräche, um Nützliches und Genussvolles zu verbinden, im Gleichgewicht zu bleiben und um angemessene Belastbarkeit zu erlangen.

Das Konzept „Walk and Talk“ wirkt, da während der Bewegung in der Natur Ihre aktuellen Anliegen, Fragestellungen oder Probleme professionell begleitet werden.

Wir haben immer festen Boden unter den Füßen und gehen buchstäblich und im übertragenen Sinne Ihrem Ziel entgegen.

Wir atmen reichlich frische Luft und sind hell wach bei der Sache.

Wir betrachten Ihr Anliegen aus gesunder Distanz. So haben wir den nötigen Überblick, um optimale Lösungen herbeizuführen.

Wir wechseln Schritt für Schritt den Standpunkt und sehen ständig neue Horizonte. Das ist der ideale Rahmen, um kreativ nach neuen Ideen zu suchen und Änderungsprozesse vorzubereiten.

Was bringt Ihnen die Walk & Talk-Methode?

Ihnen fällt es leichter, sich selbst zu reflektieren – Sie bekommen Zugang zu inneren Blockaden, die Ihren Zielen im Weg stehen.

Sie gewinnen Abstand zum Alltag - festgefahreneres Denken kommt in Fluss - es entwickeln sich leichter neue Perspektiven und Lösungen.

Die frische Luft und die körperliche Bewegung fördern Ihr Wohlbefinden - Stressgefühle, Gereiztheit oder schlechte Stimmung lösen sich auf.

Sie kehren mit neuem Mut und frischer Energie zurück in Ihren (Arbeits-) Alltag, um Ihre Vorsätze in die Tat umzusetzen.

Die Walk & Talk Methode hat ihre Ursprünge im therapeutischen Bereich und ist dort unter dem Begriff Walk and Talk Therapy geläufig. Besonders die Arbeit von Dr. Kate Hays und ihr Buch „Working it Out: Using Exercise in Psychotherapy“ sorgten seit 1999 für eine stärkere Verbreitung dieser Therapieform.

## **Seminare**

### Raus aus dem Hamsterrad: Stressbewältigung und Burnout-Prävention

Ziel dieses Seminars ist zu lernen Maßnahmen zu setzen, bevor es nicht mehr geht. Neben Information, theoretischen Inputs und praktischen Beispielen geht es um die persönliche Reflexion der jeweils individuellen Situation, um eine alltagstaugliche Umsetzung sicher zu stellen.

Mitzubringen: Schreibzeug, Decke, bequeme Kleidung

Gruppengröße: 6 – 12 Personen

Dauer: 4 Stunden bis 2 Tage

### Überfluss an Zeitmangel: effektive Planungsvorgänge und Zeitmanagement

Die Dichte des Lebens erfordert gute Planung. Dieses Seminar gibt Gelegenheit, ausgehend von persönlichen Zeitanalysen konkrete Vorschläge für die Praxis mitzunehmen.

Mitzubringen: aktueller Kalender bzw. Zeitaufzeichnungen, Schreibzeug

Gruppengröße: 6 – 20 Personen

Dauer: 3 – 8 Stunden

### Work-Life-Balance: ausgewogene Lebensführung; Gesundheitsförderung

Doppel- und Dreifachbelastungen durch Beruf, Familie, Ausbildung aber auch Freizeitgestaltung machen es nötig individuellen, passenden Ausgleich zu finden. In diesem Seminar werden unterschiedliche Methoden eingesetzt, um ein breites Spektrum an Möglichkeiten aufzuzeigen.

Mitzubringen: Schreibzeug, Decke, bequeme Kleidung

Gruppengröße: 6 – 12 Personen

Dauer: 4 Stunden bis 1 Tag