

# Von Kopf bis Fuß und weit darüber hinaus



**Seminare, Workshops  
und Vorträge**

**mit Herz und Verstand  
für Ihr Unternehmen**

zur Gesunderhaltung Ihrer Mitarbeiter  
und der Unternehmenskultur  
nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen  
auf Basis eines ganzheitlichen Menschenbildes

Inhalte und Ablaufmodalitäten  
an Ihr Unternehmen angepasst oder  
maßgeschneidert möglich

**Mag.ª  
Martina  
Pichler**

**Seminare und Workshops  
für Privatpersonen**

zum Thema Körper, Geist und Seele

**Einzelcoachings als Selbstfürsorge  
Paarberatung für mehr Zufriedenheit**

# Moderne Forschung. Bewährtes Wissen. Ganzheitliche Methoden.

Ich verbinde jahrzehntelange Praxis im Bildungs- und Sozialbereich mit aktueller Forschung und ganzheitlichen Methoden.

Nach dem Studium der Sonder- und Heilpädagogik arbeitete ich über 20 Jahre in psychosozialen Einrichtungen, ergänzte meine Qualifikation durch die Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin und das psychotherapeutische Propädeutikum.

Heute begleite ich als BGF-Trainerin Mitarbeitende und Führungskräfte in Unternehmen; als psychosoziale Beraterin Einzelpersonen und Paare.

Ich integriere bewährtes Erfahrungswissen mit moderner Psychologie, sodass Methoden klar anwendbar und messbar wirksam werden.

## Evidenzbasiert. Praxisnah. Interdisziplinär.

2012 gründete ich „Psychologie im Garten“.

Hier bündle ich Erfahrung, Expertise und meine Herzenthemen und arbeite mit Kooperationspartner:innen zusammen, um eine ganzheitliche und nachhaltige Entwicklung von Teams, Organisationen und Einzelpersonen zu gewährleisten.

„Der Mensch ist eine kleine Welt.“  
Demokrit von Abdera



### Kooperations- partner:innen

Mag. Arthur Denisson, [hypnotime.at](http://hypnotime.at)  
Hypnose und Frequenzmusik

weitere Fachpersonen  
aus Medizin, Psychotherapie oder  
kreativ- und körperorientierten Verfahren  
nach Bedarf

### Seminare, Workshops und Vorträge für Unternehmen

### Psychosoziale Beratungen und Coachings für Einzelpersonen und Paare

Mag.<sup>a</sup>  
Martina  
Pichler

geb. 1972  
Lebens und Sozialberaterin  
Sonder- und Heilpädagogin  
[psychologieimgarten.at](http://psychologieimgarten.at)

# Gesundheit für Körper, Geist, Seele

## Burnout-Vorsorge für nachhaltiges Wohlbefinden



Burnout ist ein Zustand körperlicher, geistiger und emotionaler Erschöpfung und zunehmend verbreitet. Diese Belastung beeinträchtigt das Wohlbefinden und verursacht erhebliche Kosten. Prävention ist daher zentral.

Dieses Seminar schärft die innere Wahrnehmung und fördert das Bewusstsein für eigene Bedürfnisse. Durch die Kombination aus kompaktem Wissen, praxisnahen Übungen und Entspannung mit heilsamen Solfeggio-Frequenzen lernen die Teilnehmer:innen, Überforderung früh zu erkennen und wirksame Vorsorgestrategien anzuwenden.

### Inhalte

- **Gesundheit kurz erklärt**

als Dynamik zwischen biologischer, psychologischer und sozialer Ebene

- **Burnout: Fakten auf einen Blick**

Ursachen, Entstehung, Symptomatik

- **Methoden einer ganzheitlichen Vorsorge**

#### Körper (Selbstregulation im Alltag)

- Atmen (z.B. 4-7-8-Atmung), Bewegungs-Mikroübungen, Entspannung (Body-Scan)
- Embodiment: bewusste Verknüpfung von Körperempfindungen u. mentalen Zuständen
- Impulse für selbstwirksame Stressregulation

#### Geist (Denken und Fühlen)

- angewandte Neurowissenschaft: Reframing, Positivity Priming, Emotionsregulation
- praxisnahe Brainhacks für Stressabbau, Fokus und ein realistisch positives Mindset

#### Seele (Selbstbeziehung und Social Fitness im Unternehmen)

- Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als Grundlage einer klaren Werteorientierung
- tragfähige Beziehungen als wissenschaftlich fundierte Basis mit hohem Nutzen
- Theorie und praxisnahe Gruppenübungen

### Ergebnisse

- **gestärktes Gesundheitsbewusstsein:** besseres Erkennen früher Anzeichen und Bereitschaft, bei Bedarf proaktiv Unterstützung in Anspruch zu nehmen
- **höhere Gesundheitskompetenz:** praxistaugliche Methoden für Stressabbau, mehr Energie und bessere Burnout-Prävention im Alltag
- **mehr Unternehmensstabilität:** spürbar verbessertes Wohlbefinden und höhere Leistungsfähigkeit mit positiven Effekten auf Teamklima und Produktivität

Mag.<sup>a</sup>  
Martina  
Pichler

### Angebot

Workshop Inhouse (8 Std.)

Zielgruppe: Mitarbeitende aller Berufsgruppen  
Teams & Leitungen

Raum/ Technik: ruhiger Raum,  
Flipchart, Beamer, ggf. Sitzpolster und/oder Decken

Investition: auf Anfrage

Kontakt: [pichler@psychologieimgarten.at](mailto:pichler@psychologieimgarten.at)  
+43 699 192 11 542

### Das nehmen Sie mit:

- ✓ kompakte Handouts (Theorie, Übungen)
- ✓ Mini-Podcast Entspannungsübung
- Optional:**
- ✓ Pocket Checkliste Burnout-Vorsorge
- ✓ Audio-File „Solfeggio-Frequenz 528 Hz – Liebesfrequenz und DNA-Heilung“ von hypnotime.at

# Klartext statt Krawall

## Konfliktmanagement für starke Teams

Konflikte im Arbeitsumfeld können nicht nur das Betriebsklima belasten, sondern auch die Produktivität erheblich beeinträchtigen. Sie führen zu Stress, behindern die erfolgreiche Erledigung von Aufgaben und können zu Fehlzeiten und Kündigungen führen. Solche Situationen verursachen nicht nur Unruhe im Team, sondern auch hohe Kosten.

Mit diesem Seminar biete ich Ihnen Mitarbeiter:innen die Möglichkeit, sich intensiv mit dem Thema auseinanderzusetzen. Sie lernen anhand theoretischer Inhalte, praktischer Übungen inkl. einer kurzen Entspannungssequenz wie sie auch in herausfordernden Situationen konstruktiv zusammenarbeiten und Konflikte als Chance für eine positive Entwicklung nutzen können.

### Inhalte

#### Konflikte verstehen und steuern

- Ursachen und Dynamiken
- typische Verhaltensmuster und ihre neuropsychologischen Effekte

#### Kooperation statt Eskalation

- Konfliktpotenzial erkennen und steuern
- Praxisstrategien zum Umgang mit Ärger
- mentale Ausrichtung und Entspannung als Grundlage wirksamer Konfliktlösung

#### Handeln unter Druck

- Erste Hilfe bei akuten Konfliktsituationen
- psychologische Leitlinien für konstruktive Konfliktkommunikation
- Übungsszenarien/ Rollenspiele für herausfordernde Gespräche

#### Trigger, Provokationen souverän managen

- wiederkehrende Konfliktmuster identifizieren
- somatische Signale (verborgene Wut) einordnen und wahrnehmen
- Verstrickungen lösen: Schritte zu innerer und äußerer Balance

### Ergebnisse

- **gestärkte Konfliktlösungskompetenz:** Mitarbeiter:innen erkennen ihr Konfliktprofil und wenden praxiserprobte Tools an
- **Informationen und Strategien für bestehende Konfliktsituationen** wurden erarbeitet und sind abrufbar
- **mehr Wohlbefinden und bessere Unternehmenskultur:** Stressindikatoren sinken, die Zusammenarbeit verbessert sich, das Teamklima wird stabiler

Mag.<sup>a</sup>  
Martina  
Pichler

### Angebot

Workshop Inhouse (8 Std.)

Zielgruppe: Mitarbeitende aller Berufsgruppen  
Teams & Leitungen

Raum/ Technik: ruhiger Raum,  
Flipchart, Beamer, ggf. Sitzpolster und/oder Decken

Investition: auf Anfrage

Kontakt: [pichler@psychologieimgarten.at](mailto:pichler@psychologieimgarten.at)  
+43 699 192 11 542

### Das nehmen Sie mit:

- ✓ kompakte Handouts (Theorie, Übungen)
- ✓ Mini-Podcast Entspannungsübung
- Optional:**
- ✓ „Konflikte klären-Kompass“ im Pocket-Format
- ✓ Audio-File „Solfeggio-Frequenz 639 Hz – Harmonie & Beziehungen“ von hypnotime.at



# Stark und widerstandsfähig im Beruf

## Resilienz-Training für Beschäftigte aller Berufsgruppen

Unsere Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahren grundlegend verändert. Die Herausforderungen werden immer komplexer, dynamischer und unvorhersehbarer. Für Unternehmen ist es wichtig, dass Teams die Fähigkeit entwickeln, flexibel und resilient auf Veränderungen zu reagieren.

In diesem Workshop zeige ich Ihnen Mitarbeiter:innen, wie sie ihre persönliche Widerstandskraft gezielt aufbauen und nachhaltig stärken können. Durch praxisnahe Methoden und bewährten Strategien mit Unterstützung heilsamer „Solfeggio-Frequenzen“ lernen sie, Belastungen besser zu bewältigen, Ressourcen effizient zu nutzen und auch in stressigen Situationen einen klaren Kopf zu bewahren.

### Inhalte

#### Ich – Hier – Jetzt: Selbstwahrnehmung

Stress früh erkennen, handlungsfähig bleiben

- Stress-Screening
- Mikro-Reset (Atmung/ Body-Scan)

#### Ich bin – Ich habe – Ich kann: Ressourcenbilanz

eigene Stärken und Ressourcen aktivieren

- äußere Ressourcen (Team, Tools, Rituale),
- innere Stärken (Werte, Haltungen)
- erworbene Fähigkeiten (Deeskalation, Kommunikation)

#### Ich bin Ich: Vom Defizit zur Kompetenz

Selbstwert & Selbstmitgefühl stärken; blinde Flecken produktiv wenden

- Reframing Belastungsmuster → Stärken
- Selbstreflexion mit Mikro-Kommittent

#### Ich – Du – Wir: Tragfähige Beziehungen

Beziehungen als Ressource im Team nutzen

- Teamübungen: Rollen-/ Stärkenarbeit über Persönlichkeitstypen, Auswertung mit Blick auf effiziente Zusammenarbeit

### Ergebnisse

- **akut wirksame Stress-Regulation, Ressourcennutzung und teambasierte Entlastung**
- **Beitrag zur Burnout-Prävention**
- **langfristige Erhöhung der Unternehmensstabilität und der Kundensicherheit** durch bewusstere und resilientere Mitarbeitende

Mag.<sup>a</sup>  
Martina  
Pichler

### Angebot

Workshop Inhouse (8 Std.)

Zielgruppe: Mitarbeitende aller Berufsgruppen  
Teams & Leitungen

Raum/ Technik: ruhiger Raum,  
Flipchart, Beamer, ggf. Sitzpolster und/oder Decken

Investition: auf Anfrage

Kontakt: [pichler@psychologieimgarten.at](mailto:pichler@psychologieimgarten.at)  
+43 699 192 11 542

### Das nehmen Sie mit:

- ✓ kompakte Handouts (Inhalt, Übungen)
- ✓ Mini-Podcast
- ✓ Entspannungsübung
- Optional:**
- ✓ Pocket-Checkliste „Reset im Arbeitsalltag“
- ✓ Audio-File „Solfeggio-Frequenz 417 Hz – Erneuerung & Befreiung“ von hypnotime.at



# Wer kümmert sich um die Helfer:innen?

## Selbstfürsorge und Resilienz für betreuende-, beratende- und pflegende Berufe

In den letzten Jahren hat die Arbeit am und mit Menschen erheblich an Bedeutung gewonnen. Während das Wohl der Patient:innen und der Kundschaft im Mittelpunkt steht, hängt die Gesundheit der Menschen in helfenden/interaktiven Berufen oft am seidenen Faden.

Die Herausforderungen sind vielschichtig und gehen häufig mit psychischen, wie physischen Belastungen einher. Beschäftigte im Kundenkontakt sind statistisch gesehen stärker von Burnout gefährdet als Angehörige anderer Berufsgruppen.

In diesem Seminar lade ich Ihre Mitarbeitenden auf eine Reise zu sich selbst ein: Theoretische Impulse und praktische Übungen stärken persönliche Ressourcen, fördern Deeskalation und Regeneration und unterstützen Strategien für ein widerstandsfähiges Arbeitsleben.

### Inhalte

#### Ich – Hier – Jetzt: Selbstwahrnehmung

Stress früh erkennen, handlungsfähig bleiben

- Stress-Screening
- Mikro-Reset (Atmung/ Body-Scan)
- „Helfersyndrom“: Anzeichen, Ursachen, Schutzfaktoren

#### Ich bin – Ich habe – Ich kann: Ressourcenbilanz

eigene Stärken und Ressourcen aktivieren

- äußere Ressourcen (Team, Tools, Rituale),
- innere Stärken (Werte, Haltungen)
- erworbene Fähigkeiten (Deeskalation, Kommunikation)

#### Ich bin Ich: Vom Defizit zur Kompetenz

Selbstwert & Selbstmitgefühl stärken; blinde Flecken produktiv wenden

- Reframing Belastungsmuster → Stärken
- Selbstreflexion mit Mikro-Kommittent

#### Ich – Du – Wir: Social Fitness im Unternehmen

Beziehungen als Ressource im Team nutzen

- Teamübungen: Rollen-/ Stärkenarbeit über Persönlichkeitstypen, Auswertung mit Blick auf effiziente Zusammenarbeit

### Ergebnisse

- **akut wirksame Stress-Regulation, Ressourcennutzung und teambasierte Entlastung**
- **Beitrag zur Burnout-Prävention**
- **langfristige Erhöhung der Unternehmensstabilität und der Kundensicherheit** durch bewusstere und resilientere Mitarbeiter:innen

Mag.<sup>a</sup>  
Martina  
Pichler

### Angebot

Workshop Inhouse/ Online (4 oder 8 Std.)

Zielgruppe: Mitarbeitende in interaktiven Berufen  
(Gesundheit/ Soziales/ Pflege/ Bildung/ Service)  
Teams & Leitungen

Raum/ Technik: ruhiger Raum,  
Flipchart, Beamer, ggf. Sitzpolster und/oder Decken

Investition: auf Anfrage

Kontakt: [pichler@psychologieimgarten.at](mailto:pichler@psychologieimgarten.at)  
+43 699 192 11 542

### Das nehmen Sie mit:

- ✓ kompakte Handouts (Inhalt, Übungen)
- ✓ Mini-Podcast  
Entspannungsübung
- Optional:**
- ✓ Pocket-Checkliste „Reset im Dienst“
- ✓ Audio-File „Solfeggio-Frequenz 852 Hz – Intuition & innere Stärke“ von hypnotime.at



# Energiekick I

## Stressmanagement für mehr Power im Arbeitsalltag

„Ich bin total im Stress!“ In der heutigen Arbeitswelt ist Stress für viele zur alltäglichen Herausforderung geworden. Die Forschung zeigt, wie schädlich inadäquater Umgang damit sein kann; sowohl für die körperliche Gesundheit als auch für das psychische Wohlbefinden.

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihren Mitarbeitenden wertvolle Werkzeuge an die Hand zu geben. Gemeinsam erforschen wir, wie sich individuelle Stresslevel auswirken und welche Faktoren belastend wirken. Die Teilnehmer:innen lernen ganzheitliche Strategien kennen, um stressige Situationen besser zu bewältigen, ihre Resilienz zu stärken und erhalten praktische Impulse und Tools, die direkt in den Arbeitsalltag integriert werden können.

Investieren Sie in das Wohlbefinden Ihres Teams und fördern Sie eine nachhaltige Unternehmenskultur des gesunden Umgangs mit Stress.

### Inhalte

- **Ursachen und Auswirkungen von Stress** auf Körper, Geist und Seele
- **Analyse persönlicher Belastungsfaktoren**  
Identifikation allgemeiner und individueller Stressfaktoren sowie innerer Antreiber
- **Entwicklung wirksamer Bewältigungsstrategien**  
Erarbeiten ganzheitlicher Ansätze und praxisnaher Tools zur Stressbewältigung
- **Erkennen und Nutzen von Ressourcen**  
Sichtbarmachen persönlicher Potenziale und deren Integration in den Arbeitsalltag
- **Aktivierung persönlicher Kraftquellen**  
geführte mentale Reise zur Stärkung von Resilienz und innerer Stabilität

### Ergebnisse

- **Teilnehmende erkennen persönliche Stressfaktoren** und können sie gezielt einordnen
- **Gesundheitskompetenz steigt:** praxistaugliche Methoden zur Stressverarbeitung werden in den Arbeitsalltag integriert
- **Gesundheit und Zufriedenheit im Team nehmen zu:** mehr Produktivität und Unternehmenserfolg

Mag.<sup>a</sup>  
Martina  
Pichler

### Angebot

Workshop Inhouse/ Online (4 Std.)

Zielgruppe: Mitarbeitende aller Berufsgruppen  
Teams & Leitungen

Raum/ Technik: ruhiger Raum,  
Flipchart, Beamer, ggf. Sitzpolster und/oder Decken

Investition: auf Anfrage

Kontakt: [pichler@psychologieimgarten.at](mailto:pichler@psychologieimgarten.at)  
+43 699 192 11 542



### Das nehmen Sie mit:

- ✓ kompakte Handouts (Theorie, Übungen)
- ✓ Mini-Podcast Entspannungsübung
- Optional:**
- ✓ Pocket-Checkliste „Stress Reset“
- ✓ Audio-File“ Solfeggio-Frequenz 174 – Erdung & Stabilität“ von hypnotime.at

# Energiekick II

## Stress- und Schlafmanagement im Einsatzdienst

„Alarm – und sofort funktionieren.“ Im Einsatzdienst gehören Adrenalinschübe, 12-Stunden-Schichten und Bereitschaftsnächte mit abrupten Weckrufen zum Alltag. Die Folge: dauerhaft hoher Stress, zerrissene Schlafzyklen und die Frage: Wie komme ich nach fordernden Einsätzen zur Ruhe?

Dieser Workshop liefert praxiserprobte Tools: schneller „Reset“ zwischen Alarmen, Techniken fürs Wiedereinschlafen und Strategien, um Schichtübergänge und wechselnde Schlafzeiten besser zu verkraften. Als innovative Ergänzung nutzen wir eine kurze Entspannungssequenz mit Solfeggio-Frequenzen, die den Wechsel vom Alarm in den Ruhemodus unterstützt.

Ihre Mitarbeitenden fühlen sich spürbar entlastet und nehmen (optional) konkrete Reset-Tools sowie ein Solfeggio-Audiofile für den Alltag mit.

### Inhalte

- **Stressmuster im Einsatzalltag:** Alarmmodus, Adrenalinspitzen, Schlafunterbrechungen, typische Trigger vor, während und nach den Einsätzen – Auswirkungen auf Körper, Fokus und Regeneration
- **Ressourcen gezielt nutzen:** eigene Stärken und Routinen (Team, Bewegung, Licht, Ernährung, Koffein-Timing) erkennen und nachhaltig in Schichtarbeit verankern
- **Kurz-Tools für den Dienst:** schnelle Reset-Techniken nach Einsätzen sowie eine geführte Entspannung mit Solfeggio-Audiofrequenzen zur Beruhigung des Nervensystems und für leichteres Wiedereinschlafen im Schichtbetrieb

### Das nehmen Sie mit:

- ✓ kompakte Handouts (Theorie und Übungen)
- ✓ Mini-Podcast Entspannung
- Optional:**
- ✓ Pocket-Checkliste „Stress-Reset“
- ✓ Audio-File „Solfeggio-Frequenz 174 – Erdung & Stabilität“ von hypnotime.at

### Ergebnisse

- **schnellere Beruhigung des Nervensystems** nach Alarmauslösungen
- **leichteres Wiedereinschlafen** nach fordernden Einsätzen
- **stabilere Leistungsfähigkeit** über 12-Stunden-Schichten
- Beitrag zur **Burnout-Prävention**

Mag.<sup>a</sup>  
Martina  
Pichler

### Angebot

Workshop Inhouse/ Online (4 Std.)

Zielgruppe: Mitarbeitende in Einsatzberufen (Rettungsdienst, Feuerwehr, Polizei, Notaufnahme) im Schicht- und Bereitschaftsdienst, Teams und Leitungen

Raum/ Technik: ruhiger Raum, Flipchart, Beamer, evtl. Sitzpolster und/oder Decken

Investition: auf Anfrage

Kontakt: [pichler@psychologieimgarten.at](mailto:pichler@psychologieimgarten.at)  
+43 699 192 11 542



# Worte, die verbinden

## Kommunikationstraining für effektive Zusammenarbeit

Noch nie war es so einfach, mit Menschen in Kontakt zu treten und sich auszutauschen. Dennoch verlernen immer mehr Menschen, wie man auf erfolgreiche Weise miteinander kommuniziert.

Ich lade Ihre Mitarbeitenden zu einem praxisnahen Workshop ein, der sie darin schult, effektive und respektvolle Kommunikationsfähigkeiten zu entwickeln. Gemeinsam erarbeiten wir, wie Missverständnisse vermieden werden können, wie aktives Zuhören funktioniert und wie authentische Kommunikation gelingt. Außerdem erfahren die Teilnehmer:innen, welche positive Rolle Humor in der Kommunikation spielen kann – Fähigkeiten, die nicht nur die Zusammenarbeit stärken, sondern auch Kundenbeziehungen nachhaltig verbessern.

Spannenden Theorie-Inhalte und humorvolle Übungen werden Ihre Teams zum Staunen und Schmunzeln bringen.

### Inhalte

- **Kommunikation verstehen**  
Prinzipien, Kanäle und typische Auslöser von Missverständnissen
- **Sachebene und Beziehungsebene**  
wie unbewusste Annahmen Gespräche prägen – und wie man sie steuert
- **eine Botschaft – vier Bedeutungen**  
das 4-Ohren-Modell als Werkzeug für klare Sender-/Empfänger-Signale
- **Goldene Regeln der Kommunikation**  
praxistaugliche Leitlinien und psychologische Tipps für respektvolle Zusammenarbeit
- **Humor als Wirkfaktor**  
gezielt einsetzen, um soziale Kompetenz zu stärken und die Gesprächsqualität zu erhöhen

### Ergebnisse

- **souveräne Kommunikation unter Druck:** Teilnehmende reagieren in heiklen Situationen ruhig, strukturiert und lösungsorientiert; Eskalationen nehmen spürbar ab
- **stärkeres Teamklima & höhere Motivation:** respektvolle Gesprächskultur fördert Zusammenarbeit und Bindung; Feedback-Gespräche verlaufen konstruktiver
- **mehr Produktivität:** weniger Missverständnisse und Fehler, schnellere Abstimmungen; Aufgaben werden klarer übergeben, zügiger umgesetzt



Mag.<sup>a</sup>  
Martina  
Pichler

### Angebot

Workshop Inhouse/ Online (4 Std.)

Zielgruppe: Mitarbeitende aller Berufsgruppen  
Teams & Leitungen

Raum/ Technik: ruhiger Raum,  
Flipchart, Beamer, ggf. Sitzpolster und/oder Decken

Investition: auf Anfrage

Kontakt: [pichler@psychologieimgarten.at](mailto:pichler@psychologieimgarten.at)

+43 699 192 11 542

### Das nehmen Sie mit:

- ✓ kompakte Handouts (Theorie, Übungen)
- ✓ Mini-Podcast Entspannungsübung
- Optional:**
- ✓ „Dialogcheck to go“ im Pocketformat
- ✓ Audio-File“ Solfeggio-Frequenz 639 Hz Harmonie & Beziehungen“ von hypnotime.at

# Mit Wertschätzung und Humor durch den Tag

## Erfolgreiche Kommunikation leicht gemacht: Impuls-Vortrag mit aufschlussreichen Inhalten und belebenden Übungen

Noch nie war es leichter, mit Menschen in Kontakt zu treten und sich auszutauschen. Gleichzeitig geht vielen die Fähigkeit verloren, wertschätzend und wirksam zu kommunizieren.

In meinem Vortrag zeige ich Ihrem Team, wie sie mit den Goldenen Regeln der Kommunikation und einer Prise Humor diese Entwicklung drehen. Sie erfahren, wie sie die Prinzipien in den Berufsalltag übertragen und so eine positive, authentische Gesprächskultur etablieren.

### Inhalte

- **Kommunikation verstehen und steuern**  
Modelle, Kanäle und typische Störfaktoren gezielt erkennen und wirksam adressieren
- **Goldene Regeln in der Praxis**  
Klarheit, Wertschätzung und Struktur als Leitlinien für erfolgreiche Zusammenarbeit
- **“Wer lacht, gewinnt” – Humor wirksam einsetzen**  
Humor als soziale Kompetenz nutzen: Spannung abbauen, Rapport stärken, Gesprächsziele sichern
- **üben, anwenden, verankern**  
kurze, praxistaugliche Übungen mit Aha-Effekt – sofort im Berufsalltag umsetzbar

### Vortragsziel

- **Vertiefung der Kommunikationskompetenzen:** psychologische Tipps für eine klare und präzise Informationsvermittlung und aktives Zuhören
- **effiziente Teamarbeit und Optimierung der Kundenkommunikation**

Mag.<sup>a</sup>  
Martina  
Pichler

### Angebot

Vortrag Inhouse/ Online (1,5 bis 2 Std.)

Zielgruppe: Mitarbeitende aller Berufsgruppen  
Teams & Leitungen

Raum/ Technik: ruhiger Raum,  
Flipchart, Beamer

Investition: auf Anfrage  
Kontakt: [pichler@psychologieimgarten.at](mailto:pichler@psychologieimgarten.at)  
+43 699 192 11 542

### Das nehmen Sie mit:

- ✓ Check-Liste:  
„Goldene Regeln für gute Gespräche“



# Das Geheimnis innerer Stärke und Gelassenheit

## Aktuelle Erkenntnisse aus der Resilienz-Forschung: Impuls-Vortrag mit spannenden Inhalten und entspannenden Übungen

In unserer schnelllebigen Arbeitswelt sind Herausforderungen und Belastungen allgegenwärtig. Um ihnen erfolgreich zu begegnen, ist ein vertieftes Selbst- und Umweltverständnis entscheidend.

Dieser Vortrag verbindet aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten Methoden verschiedener Traditionen.

Anhand neuropsychologischer Fakten erkläre ich, wie Gedanken und Gefühle auf unser Gehirn wirken, wie wir unser Potenzial entfalten und mit dem Resonanzgesetz mehr Einklang erreichen. Zudem lade ich Ihre Mitarbeitenden ein, durch eine kurze Meditation Entspannung zu erleben und verborgene Ressourcen zu aktivieren.

### Inhalte

- **Mensch im Fokus: Gestalter oder Beobachter?**  
wie Gedanken und Emotionen Wahrnehmungen, Entscheidungen und Verhalten beeinflussen
- **Chancen aus dem "Meer der Möglichkeiten"**  
Potenziale erkennen und nutzen  
Impulse aktueller wissenschaftlicher Ansätze
- **Erfolgsstrategie Resonanz**  
Leben und Arbeiten im Einklang mit Werten und Umfeld
- **geführte Mini-Meditation**  
kurze Sequenz zur Entspannung und Aktivierung innerer Ressourcen



### Vortragsziel

- **Sensibilisierung für die Bedeutung mentaler Stärke und emotionaler Balance** im Arbeitsalltag
- **Vermittlung fundierter Modelle sowie einfacher, praxistauglicher Übungen** zum Stressabbau und zur Stärkung der Resilienz
- **Impulse für eine Unternehmenskultur**, in der Resilienz und Gelassenheit gezielt gefördert und wertgeschätzt werden

Mag.<sup>a</sup>  
Martina  
Pichler

### Angebot

Vortrag Inhouse/ Online (1,5 bis 2 Std.)

Zielgruppe: Mitarbeitende aller Berufsgruppen  
Teams & Leitungen

Raum/ Technik: ruhiger Raum,  
Flipchart, Beamer, ggf. Sitzpolster und/oder Decken

Investition: auf Anfrage

Kontakt: [pichler@psychologieimgarten.at](mailto:pichler@psychologieimgarten.at)  
+43 699 192 11 542

### Das nehmen Sie mit:

- ✓ Mini-Meditation zur Entspannung (Audio-Link)

# Mit Freude auf dem Weg zu sich selbst und einem glücklichen Leben

## Selbstfürsorge als Schlüssel zum Wohlbefinden: Impuls-Vortrag mit erhellenden Inhalten und einfühlsamen Übungen

Der Begriff „Selbstfürsorge“ ist heute in aller Munde. Oft verbinden wir ihn mit Bildern von entspannenden Bädern oder genussvollen Mahlzeiten im Kreis der Familie. Doch wahre Selbstfürsorge geht weit darüber hinaus.

In diesem Vortrag, einer inspirierenden Verbindung aus jahrtausendealtem Wissen und den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, erfahren Ihre Mitarbeitenden, wie sie sich langfristig Gutes tun und dadurch ihre Zufriedenheit, Motivation und Leistungsfähigkeit steigern können.

Mit der Buchung dieses Vortrags investieren Sie nicht nur in das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter, sondern fördern auch eine positive Unternehmenskultur und ein gesundheitsbewusstes Team.

### Inhalte

- **Herausforderungen unserer Zeit**  
"B-A-N-I" als Beschreibung unserer aktuellen Lebens- und Arbeitswelt
- **Bausteine eines erfüllten Lebens**  
"Vom Haben zum Sein"  
"Es ist nie zu spät"  
"Die Entscheidung liegt bei Ihnen"
- **ganzheitlicher Ansatz**  
konkrete Selbstfürsorge-Impulse für Körper, Geist und Seele
- **geführte Mini-Meditation**  
zur Entspannung und Aktivierung innerer Ressourcen

### Vortragsziel

- **Sensibilisierung für die Bedeutung aktiver Selbstfürsorge** für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit
- **Vermittlung fundierter Grundlagen und praxistauglicher Übungen** zur Stressreduktion und Aktivierung innerer Ressourcen
- **Beitrag zur Burnout- und Stressprävention** – mit positiver Wirkung auf Kostenentwicklung und Mitarbeiterbindung

Mag.<sup>a</sup>  
Martina  
Pichler

### Angebot

Vortrag Inhouse/ Online (1,5 bis 2 Std.)

Zielgruppe: Mitarbeitende aller Berufsgruppen  
Teams & Leitungen

Raum/ Technik: ruhiger Raum,  
Flipchart, Beamer, ggf. Sitzpolster und/oder Decken

Investition: auf Anfrage

Kontakt: [pichler@psychologieimgarten.at](mailto:pichler@psychologieimgarten.at)  
+43 699 192 11 542

### Das nehmen Sie mit:

- ✓ Mini-Meditation zur Entspannung (Audio-Link)



# Mehr Flexibilität im Arbeitsleben – Chancen nutzen und Ziele erreichen

## Change-Management: Impuls-Vortrag mit unterhaltsamen Inhalten und zielführenden Übungen

Veränderungen sind ein natürlicher Bestandteil unseres beruflichen und privaten Lebens. Sie eröffnen die Chance, neue Wege zu entdecken und sich persönlich sowie beruflich weiterzuentwickeln.

In diesem Vortrag erhalten Ihre Mitarbeitenden wert-volle Impulse, wie sie gewünschte Veränderungen für ein gesundes und ausgeglichenes Leben erfolgreich umsetzen und nachhaltig in ihren Alltag integrieren können.

Durch unterhaltsame theoretische Einblicke und interaktive Übungen werden die Inhalte lebendig vermittelt und praxisnah erfahrbar gemacht.

### Inhalte

- **“Du steigst nie zweimal in den gleichen Fluss” (Heraklit)**  
Leben bedeutet ständiger Wandel: ein Prozess der Annahme und Anpassung
- **Gewohnheiten verändern**  
mit “Max” und “Ernst” auf der Reise zu nachhaltigen Veränderungen: Wie kleine Schritte zu dauerhaften Erfolgserlebnissen führen
- **Strategien zur Überwindung von Hindernissen**  
vertraut machen mit bewährten Methoden zum Erkennen, Bewältigen und Überwinden von Stolpersteinen
- **Go for it!**  
interaktive Übung zur Steigerung des Selbstvertrauens und zur Umsetzung gesteckter Ziele

### Vortragsziel

- **Sensibilisierung für die Bedeutung eines bewussten Umgangs mit Veränderungsprozessen** für das persönliche Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit
- **Vermittlung von theoretischen Grundlagen sowie praktischer Übungen** zur Bewältigung von Veränderungsstress und Aktivierung innerer Ressourcen
- **Prävention von Angst vor Veränderung und Resilienzerhöhung** zur langfristigen Kostenersparnis und Mitarbeiterbindung

Mag.<sup>a</sup>  
Martina  
Pichler

### Angebot

Vortrag Inhouse/ Online (1,5 bis 2 Std.)

Zielgruppe: Mitarbeitende aller Berufsgruppen  
Teams & Leitungen

Raum/ Technik: ruhiger Raum,  
Flipchart, Beamer, ggf. Sitzpolster und/oder Decken

Investition: auf Anfrage

Kontakt: [pichler@psychologieimgarten.at](mailto:pichler@psychologieimgarten.at)  
+43 699 192 11 542

### Das nehmen Sie mit:

- ✓ Fokusthema - Ergebnis der geführten Meditation
- ✓ „Ziel-Diamant“ - Symbol für Fokus und Zielerreichung



# Ausgeschlafen statt ausgelaugt

## Wie Schlaf Gesundheit und Resilienz stärkt: Impuls-Vortrag mit wachmachenden Inhalten und ruhefördernden Übungen

Beim Wort „Schlafhygiene“ denken viele zuerst an Verbote: kein Handy im Bett und kein Kaffee nach 17 Uhr und abends Tee. Doch erholsamer Schlaf ist mehr als eine To-do-Liste: er entsteht im Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

In diesem Vortrag erfahren Ihre Mitarbeiter:innen, wie sie ihre Schlafqualität nachhaltig verbessern – und so Konzentration, Stimmung, Motivation und Leistungsfähigkeit stärken.

Neben leicht umsetzbaren Alltagsstrategien kommen auch entspannende Klang-Frequenzen zum Einsatz, die das Abschalten erleichtern und den Übergang in die Ruhe unterstützen.

Als Arbeitgeber investieren Sie in das Wohl ihres Teams, stärken eine gesundheitsfördernde Unternehmenskultur und senken langfristig stressbedingte Ausfälle und Kosten.

### Inhalte

- **Herausforderungen unserer Zeit**  
warum unser Schlaf leidet und was wir dem entgegensetzen können
- **Geheimnisse erholsamer Nächte**  
praxiserprobte Selbstfürsorge-Tipps für Körper (Rhythmus, Licht, Bewegung), Geist (Gedanken-Beruhigung) und Seele (Sicherheit, Sinn, Abendrituale)
- **geführte Mini-Meditation mit unterstützender Frequenz-Musik von hypnotime.at**  
zum Entspannen und Aktivieren innerer Ressourcen – auch als Einschlaf-Ritual
- **Werkzeugkasten Schlaf**  
Abend-Checkliste, 10-Minuten-Notfallplan bei Grübeln, Mikro-Pausen am Tag

### Vortragsziel

- **Bewusstsein stärken für die Bedeutung von Schlaf** als Grundlage von Gesundheit, Performance und psychischer Stabilität
- **Vermittlung verständlicher Grundlagen und sofort umsetzbare Routinen** zur Stressreduktion und Schlafverbesserung
- **Prävention von Erschöpfung/Burnout** – für höhere Zufriedenheit, geringere Fehlzeiten und stärkere Mitarbeitende

Mag.<sup>a</sup>  
Martina  
Pichler

### Angebot

Vortrag Inhouse/ Online (1,5 bis 2 Std.)

Zielgruppe: Mitarbeitende aller Berufsgruppen  
Teams & Leitungen

Raum/ Technik: ruhiger Raum,  
Flipchart, Beamer, ggf. Sitzpolster und/oder Decken

Investition: auf Anfrage

Kontakt: [pichler@psychologieimgarten.at](mailto:pichler@psychologieimgarten.at)  
+43 699 192 11 542

### Das nehmen Sie mit:

- ✓ Mini-Meditation zur Entspannung und zum leichteren Einschlafen (Audio-Link)



# Magic Mind

## Mentales Trainingsprogramm für Jugendliche und junge Erwachsene

Studien zeigen, dass viele Jugendliche mit psychischen Belastungen wie Stress, Prüfungsangst und sozialem Druck kämpfen. Präventive Maßnahmen, wie mentales Training sind daher äußerst hilfreich und wichtig.

Dieses Training stärkt die psychische Widerstandsfähigkeit, unterstützt den Umgang mit Stress und fördert das Selbstvertrauen.

Durch wertvolle theoretische Impulse und gezielte Übungen mit heilsamen „Solfeggio-Frequenzen“ erhalten die Jugendlichen praktische Werkzeuge, um Herausforderungen im Alltag besser zu bewältigen.

Indem Sie in die mentale Gesundheit Ihrer Lehrlinge investieren, schaffen Sie eine unterstützende Umgebung, in der sie sich sicher fühlen, ihre Fähigkeiten zu entwickeln und Herausforderungen selbstbewusst zu meistern.

### Inhalte

- **dich selbst besser kennenlernen:**  
finde Zugang zu deinen Gedanken & Gefühlen
- **kreativ werden:**  
zeig was in dir steckt und drücke dich aus
- **Tipps, um dich besser zu fühlen**  
und deinen Körper, Kopf und Herz ins Gleichgewicht zu bringen
- **Entspannung und Fantasie:**  
mit einfachen Übungen zur Ruhe kommen
- **Fokus trainieren:**  
Practices für mehr Konzentration im Alltag
- **was du über deine Psyche wissen musst:**  
Grundlagen verständlich erklärt
- **praktische Tools für den Alltag:**  
so setzt du das Gelernte direkt um

### Das nimmst Du mit:

- ✓ kompakte Handouts (Inhalte, Übungen)
- ✓ Mini-Podcast „Stress Reset“
- Optional:**
- ✓ “Magic Mind - Power Check“, Pocketformat
- ✓ Audio-File „Solfeggio-Frequenz 396 Hz - Befreiung und Erdung“ von hypnotime.at

### Ergebnisse

- **Verbesserung der Selbstwahrnehmung:**  
Jugendliche lernen, sich selbst besser zu verstehen, Gefühle zu erkennen und zu steuern
- **Stärkung des Selbstvertrauens, Förderung der sozialen Kompetenz und der Teamfähigkeit:** mehr Selbstsicherheit und Empathie im Umgang mit anderen entwickeln
- **Stressbewältigung:** Jugendliche lernen, mit Stress und Druck umzugehen, was ihre soziale Interaktion positiv beeinflusst
- **Motivation und positive Einstellung:** eine positive Grundhaltung wirkt sich förderlich auf die soziale Situation, die Effektivität und Produktivität aus

Mag.<sup>a</sup>  
Martina  
Pichler

### Angebot

Workshop Inhouse (8 Std.)

Zielgruppe: Jugendliche und junge Erwachsene aller Berufsgruppen

Raum/ Technik: ruhiger Raum, Flipchart, Beamer, ggf. Sitzpolster und/oder Decken

Investition: auf Anfrage  
Kontakt: [pichler@psychologieimgarten.at](mailto:pichler@psychologieimgarten.at)  
+43 699 192 11 542



# Master Mind

## Mentales Trainingsprogramm für Jugendliche und junge Erwachsene in 3 Modulen

Junge Menschen haben eine Vielzahl an Herausforderungen zu bewältigen. Mentales Training stärkt die geistigen Kräfte, bietet Klarheit und Orientierung und beugt Erkrankungen vor.

### Modul I: "Magic Mind"

- **was du über deine Psyche wissen musst:** Grundlagen verständlich erklärt
- **dich selbst besser kennenlernen:** finde Zugang zu deinem inneren Gefühl
- **kreativ werden:** zeig was in dir steckt und drücke dich aus
- **Tipps, um dich besser zu fühlen** und deinen Körper, Kopf und Herz ins Gleichgewicht zu bringen
- **Entspannung und Achtsamkeit:** mit einfachen Übungen zur Ruhe kommen
- **Fokus trainieren:** Practices für mehr Konzentration im Alltag

### Modul II: "Power Mind"

- **was erfolgreiche Menschen anders machen:** Growth und Fixed Mindset verstehen
- **cool bleiben und einfach machen:** Körperübungen und Brain Hacks für's Gehirn
- **dein Gehirn verstehen:** neuropsychologische Grundlagen einfach erklärt
- **finde deine Superkraft:** entdecke deine persönliche Kraftquelle und bringe sie in den (Arbeits-) Alltag
- **stärke dein soziales Netz** und lerne, wie du durch positive Beziehungen dein mentales Wohlbefinden förderst

### Modul III: "Master Mind"

- **das Meer der Möglichkeiten:** bist du Beobachter oder Schöpfer deines Lebens?
- **Glaubenssätze erkennen und Blockaden sprengen:** finde heraus, was dich zurückhält und mach Schluss damit
- **Körper und Geist verbinden:** lerne, wie dein Körper dir beim Denken und Fühlen hilft
- **werde die beste Version deiner selbst:** entdecke deine ganz persönlichen Kompetenzen und integriere sie bewusst
- **setze Ziele, reflektiere und starte durch**
- **der magische Abschluss:** Ritual und Zertifikat für deinen Erfolg

Mag.<sup>a</sup>  
Martina  
Pichler

### Angebot

jedes Modul ist ein 1-Tages-Workshop (8 Std.)  
Modul I: einzeln buchbar  
Module II und III: in aufbauender Reihenfolge buchbar

Zielgruppe: Jugendliche und junge Erwachsene  
aller Berufsgruppen

Raum/ Technik: ruhiger Raum,  
Flipchart, Beamer, ggf. Sitzpolster und/oder Decken

Investition: auf Anfrage  
Kontakt: [pichler@psychologieimgarten.at](mailto:pichler@psychologieimgarten.at)  
+43 699 192 11 542

### Das nimmst du mit:

- ✓ kompakte Handouts (Theorie, Übungen aus allen 3 Modulen)
- ✓ Mini-Podcast „Stress Reset“
- ✓ Abschlusszertifikat
- Optional:
- ✓ Pocket-Check - Mentaler Powerplan
- ✓ Audio-File „Solfeggio-Frequenz 174 Hz - Erdung & Stabilität“ von hypnotime.at

