

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. Alte Traditionen. Ganzheitliche Methoden.

Als Weltenbummlerin war ich viele Jahre mit den großen Fragen des Lebens im Gepäck unterwegs. Die Hoffnung auf Antworten lockte mich sowohl in die entlegensten Winkel der Erde als auch in unterschiedliche Disziplinen des Bildungswesens.

In Wien studierte ich Sonder- und Heilpädagogik und arbeitete über 20 Jahre in psychosozialen Einrichtungen. Daneben absolvierte ich das Psychotherapeutische Propädeutikum und schnupperte in die Philosophie hinein. Meine Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin, vor allem aber meine langjährige Berufserfahrung ließen mich zur Expertin für Menschen in Krisensituationen und für Veränderungsprozesse werden.

Parallel dazu begann ich mich mit dem Wissen der alten Traditionen zu beschäftigen. Das befähigt mich heute, nicht nur die unterschiedlichen Disziplinen zu vereinen, sondern auch verschiedene Bewusstseinsräume zu erkennen und zu verbinden.

Am Potential orientiert. Kreativ. Bewusst.

2012 gründete ich die „Psychologie im Garten“. Hier führe ich alles Gelernte, Erlebte und meine Herzensthemen zusammen.

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



**Psychosoziale Beratungen
und Coachings**

für Einzelpersonen
und Paare

Seminare und Workshops

Vorträge

**Mag.ª
Martina
Pichler**

geb. 1972
Lebens und Sozialberaterin
Sonder- und Heilpädagogin
psychologieimgarten.at

Gesundheit für Körper – Geist – Seele

Burnout-Vorsorge

Burnout ist ein Zustand der körperlichen, geistigen und emotionalen Erschöpfung. Unbemerkt können leichte Symptome zu massiven Erkrankungen führen. Immer mehr Arbeitnehmer leiden darunter. Personalausfälle und hohe Kosten sind das Ergebnis.

Umso wichtiger ist es, präventiv auf die Gesundheit zu achten, Warnsignale zu erkennen und gegebenenfalls darauf zu reagieren. Dieses Seminar zielt darauf ab, die Innenschau der Teilnehmenden zu aktivieren und für das Thema zu sensibilisieren. Theoretische Inhalte und viele praktische Übungen unterstützen dabei.

Inhalte

- **Gesundheit als aktives und dynamisches Geschehen**
- **Burnout: Erschöpfung auf 3 Ebenen**
Symptomatik, Entstehung, Prävention, Analyse persönlicher Risiko- und Belastungsfaktoren
- **Körper: Atmen, Bewegen, Entspannen, Nähren**
Körper - Geist - Seele: Verbindung und Wechselwirkung – theoretisch vermittelt und praktisch erlebt
- **Geist: Denken und Fühlen**
"Gehirnjogging" und "Mentaltraining", "Glaubenssätze" und ihre Macht, "Resonanz- und Spiegelgesetz", Phantasie-Reise zur inneren Kraftquelle
- **Seele: Bewusst Sein**
zentrale Bedürfnisse und Werte, das Herz als Tor zur Seele und Schnittstelle zwischen Kopf und Bauch, "Meditation der guten Gedanken" als gemeinsames Abschluss-Ritual

Seminarziel

- Mitarbeiter, die sich ihrer eigenen Gesundheitsthemen bewusst sind,
- Methoden zur Erhöhung ihres Energielevels und zur Stressreduktion kennen und
- bereit sind, Hilfe bei ersten Anzeichen anzunehmen
- Prävention psychischer und physischer Erkrankungen
- gesunde Mitarbeiter – erfolgreiches Unternehmen

Mag.^a
Martina
Pichler

Angebot

1-Tages-Seminar (8 Stunden)

Seminarsprache: Deutsch

offen für Interessierte aller Alters- und Berufsgruppen

Raumanforderungen: ruhiger Raum,
Flip-Chart, Beamer, evtl. Sitzpolster und/oder Decken

max. 14 Teilnehmer

Kosten auf Anfrage



In Balance mit mir und anderen

Konfliktmanagement

Konflikte schwächen und belasten. Im Arbeitskontext vermiesen sie den Alltag und erzeugen Stress. Sie verhindern oftmals die positive Erledigung der Aufgaben und führen schlimmstenfalls zu Ausfällen oder Kündigungen. Dies fördert nicht nur ein schlechtes Arbeitsklima, sondern führt zu erheblichen Kosten für das Unternehmen.

In diesem Seminar erleben die Teilnehmer eine intensive Auseinandersetzung mit dem Thema und erfahren, wie trotz Konflikten eine gelungene Zusammenarbeit im Beruf möglich ist.

Seminarziel

- konflikt sensible Mitarbeiter, die ihr eigenes Konfliktpotential kennen und dadurch imstande sind, Konflikte zu vermeiden oder
- aufgrund von tieferem Verständnis und Know-how fähig sind, Konflikte zu lösen und Eskalationen zu vermeiden
- Information und Unterstützung zur Lösung bereits bestehender Konflikt-Situationen
- Prävention psychischer und physischer Erkrankungen

Inhalte

- **“Con fligere” - Konflikte verstehen**
Entstehen von Konflikten, Grundformen des menschlichen Verhaltens und ihre Auswirkungen auf unser Gehirn, persönliche Konfliktanalyse und Kommunikation als Gefühlsübertragung
- **“Kooperieren statt Konfligieren”**
Erkennen des eigenen Konfliktpotentials, Entwicklung von Frühwarnsystemen, die Begegnung mit dem inneren Drachen und praktische Tipps zum Umgang mit Ärger
- **“Wenn’s wirklich brenzlig wird”**
Erste Hilfe-Maßnahmen durch ein positives Mindset als Grundlage, Drama-Analyse zur Orientierung und das Konflikt-Gespräch als Rollenspiel
- **“Knopferldrücker und Provokateure”**
warum wir immer wieder an die gleichen geraten - erklärt durch das “Resonanzgesetz”, wo unsere Wut sich im Körper versteckt, Verstrickungen lösen und Vergebung fühlend verstehen

Mag.^a
Martina
Pichler

Angebot

1-Tages-Seminar (8 Stunden)

Seminarsprache: Deutsch

offen für alle Alters- und Berufsgruppen

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

max. 14 Teilnehmer

Kosten auf Anfrage



Magic Mind

Mentales Trainingsprogramm für Jugendliche und junge Erwachsene

Laut der "Studie zu den Auswirkungen der COVID-Pandemie auf die Psyche der Jugendlichen" (Donau-Universität Krems, 2021) weisen 62 % der Mädchen und 38 % der Burschen eine mittelgradige depressive Symptomatik auf. Diese Zahlen sind besorgniserregend und alarmierend. Wir sind als Gesellschaft gefordert, den jungen Menschen Hilfe und Unterstützung zu bieten. Ein wichtiger Aspekt dabei ist die Prävention, um ein weiteres Steigen der Zahlen zu verhindern.

Inhalte

- ein Gefühl und einen Zugang zu sich selbst und dem eigenen seelischen Befinden bekommen
- kreativer Ausdruck zum Sichtbarmachen inneren Erlebens
- altersadäquate Tipps und einfache Methoden zur Selbstfürsorge und zur Verbesserung des Befindens
- Phantasie Reisen und Meditation zur Entspannung und Kreativitätsförderung
- Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen zur Fokussierung
- psychologische Grundlagen altersadäquat aufbereitet
- praktische und konkrete Tools zum Transfer in den (Arbeits-)Alltag

Seminarziel

- Möglichkeiten zum Umgang mit Stress und zum Lösen innerer Anspannungen erlernen
- Bewältigung von (Prüfungs-)Angst
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Nutzen der Kraft positiver Gedanken
- Erleben von Selbstwirksamkeit und Selbstermächtigung
- mehr Freude am Arbeitsgeschehen
- weniger Krankenstände und geringere Fluktation

Mag.^a
Martina
Pichler

Angebot

1-Tages-Seminar (8 Stunden)

Seminarsprache: Deutsch

offen für Jugendliche und junge Erwachsene

Raumanforderungen: ruhiger Raum, Flip-Chart, evtl. Sitzpolster und/oder Decken

Materialien für Übungen werden zur Verfügung gestellt

max. 14 Teilnehmer

Kosten auf Anfrage



Mentales Trainingsprogramm für 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: “Mini Mind”

- Einführung in die Macht der Gedanken und die Kraft des positiven Denkens
- Vermittlung von Möglichkeiten, einen Zugang zu sich selbst zu erlangen
- einfache Entspannungs-Techniken zum Lösen von Stress und inneren Anspannungen
- “Brain Gym” für maximale Konzentration
- Kreativitäts-Techniken für mehr Ideen und Freude im Job
- soziales Kompetenz-Training zur Steigerung des Selbstbewusstseins und des Wohlbefindens in der Gruppe

Modul II: “Magic Mind”

- das Geheimnis erfolgreicher Menschen – psychologische Grundlagen zur Wirkung des “Mindset” durch das Gesetz der Anziehung
- Phantasie-Reisen zum Finden der eigenen “Kraftquelle” und Transfer in den Alltag
- Body & Mind: einfache Körperübungen zur Entspannung und Aktivierung
- Trainieren von Aufmerksamkeits-Regulation für erfolgreiches Lernen und Tools zur Motivationssteigerung
- geistige Visualisierungs-Übungen zum Erreichen gesteckter Ziele
- Kommunikationstraining anhand der Spiegelneuronen-Gesetze für erfolgreiche Begegnungen

Modul III: “Mentale Power”

- das Meer der Möglichkeiten: neurowissenschaftliche Erkenntnisse zur menschlichen Schöpferkraft
- Mini-Meditations-Einheit und einfache Yoga-Übungen zur Entspannung
- Möglichkeiten kreativen Ausdrucks zum Sichtbarmachen inneren Erlebens “in Farbe”
- Erkennen eigener Glaubens-Sätze zum Überwinden von Blockaden
- Erarbeiten konkreter Ziele, Reflexion, Planung
- Erleben von Gruppenpower zur Stärkung des Selbstwertes und des Gruppengefüges
- “magisches” Abschluss-Ritual und Zertifikat

Angebot

jedes Modul ist ein 1-Tages-Seminar á 8 Stunden

Modul I einzeln buchbar

Module II und III in aufbauender Reihenfolge buchbar

Seminarsprache: Deutsch

offen für Jugendliche und junge Erwachsene

Raumanforderungen: ruhiger Raum, Flipchart,

Beamer, evtl. Sitzpolster und/oder Decken

max. 14 Teilnehmer

Kosten auf Anfrage

Mag.^a
Martina
Pichler



Wer kümmert sich um die Helfer?

Resilienz-Training für Beschäftigte in interaktiven Berufen

Die Arbeit am und mit dem Menschen hat in den letzten Jahren einen immensen Zuwachs an Bedeutung erfahren. Während dabei das Wohl der Patienten oder Kunden im Zentrum steht, hängt die Gesundheit der "Interaktionsarbeiter" oft am seidenen Faden. Die Herausforderungen sind komplex und es ist davon auszugehen, dass die Arbeit mit enormen psychischen und physischen Anforderungen einhergeht. Menschen in helfenden Berufen haben oft sehr hohe Ideale und sind bereit, viel für eine gerechte und soziale Welt zu geben. Dabei vergessen sie oft auf sich selbst.

Dieses Seminar ist eine Reise zu sich selbst und eröffnet Wege zu mehr Wohlbefinden und Glück.

Seminarziel

- lösungs-, ziel- und netzwerkorientierte Mitarbeiter, die flexibel und stressresistent auf Herausforderungen antworten
- besseres Einbringen des Mitarbeiterpotentials
- weniger Krankenstände und geringere (Ausfalls-) Kosten
- geringere Fluktuation und Bindung an das Unternehmen
- gesunde und glückliche Mitarbeiter

Mag.^a
Martina
Pichler

Inhalte

- **"Ich – Hier – Jetzt"**
Erspüren der eigenen Befindlichkeit und Erkennen von Stressoren und deren Auswirkungen auf Körper und Psyche
- **"Ich – Du – Wir"**
Erarbeiten von ganzheitlichen Stress-Bewältigungs-Strategien und Erstellen eines persönlichen Resilienz-Modells
- **"Ich bin – Ich habe – Ich kann"**
Anleitung zum Bewusstwerden von vorhandenen äusseren Ressourcen, innerer Stärke und erworbenen Fähigkeiten
- **"Ich bin Ich"**
Suchen – Scheitern -Akzeptanz: Defizite als Kompetenzen wertschätzen und neue Chancen durch Reframing erkennen

Angebot

1-Tages-Seminar (8 Stunden)

Seminarsprache: Deutsch

offen für Beschäftigte in interaktiven Berufen jeden Alters

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

max. 14 Teilnehmer

Kosten auf Anfrage



Frauen-Power Power-Frauen

Frauen mussten sich in den männerdominierten Strukturen der letzten Jahrhunderte in vielen Bereichen ihren Platz oftmals erkämpfen. Darunter litten nicht nur die Frauen selbst. Ein großer Teil der sozialen und kulturellen Aspekte des Weiblichen wurde schwächer, manches ging verloren. Wir leben in einer Zeit des Wandels und der Gegensätze. Wenngleich die Technologisierung der Welt noch nie so groß war wie heute, so ist auch der Ruf nach Menschlichkeit und Wärme unüberhörbar. Durch die Qualitäten des Weiblichen kann vieles wieder in Balance gebracht werden. Dazu braucht es die Stärkung der Frauen und die Wiederbelebung des Femininen in all seinen Facetten.

Inhalte

- **“I’m every Woman”**
Frauen im Wandel der Zeit und die Bedeutung für das aktuelle Leben
- **“Look inside Yourself”**
Selbstwahrnehmung durch Selbstzuwendung
Achtsamkeit als Tool
- **“Take the Chance”**
Selbstbewusstsein durch Selbststeuerung
Chancen aus dem Meer der Möglichkeiten erkennen und ergreifen
- **“Be the Captain, not the Sailor”**
Selbstwirksamkeit durch Selbstregulierung
Beobachterin oder Schöpferin?
- **“Follow your Heart”**
Selbstvertrauen durch Selbsterkenntnis
Bauch, Herz oder Hirn? Wer entscheidet?
- **“FE * MALE”**
das Weibliche und das Männliche ergänzen statt bekämpfen

Seminarziel

- gestärkte Frauen, die ihre spezifischen Qualitäten selbstsicher und authentisch in Ihr Unternehmen einbringen
- ausgeglichene gemischte Teams, die einander produktiv ergänzen
- Prävention psychischer und physischer Erkrankungen
- geringere Fluktuation und
- stärkere Bindung an das Unternehmen

Mag.^a
Martina
Pichler

Angebot

1-Tages-Seminar (8 Stunden)

Seminarsprache: Deutsch

offen für berufstätige Frauen jeden Alters

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

max. 14 Teilnehmerinnen

Kosten auf Anfrage



Stress lass nach!

Mini-Workshop zur Stressprävention und Stressbewältigung

“Ich bin total im Stress!” Für die meisten Menschen ist Stress mittlerweile normal und gehört einfach dazu. Wie sehr Stress, aber vor allem der inadäquate Umgang damit, unseren Körper, aber auch unsere Psyche schädigt wird immer noch nicht ausreichend beachtet.

In diesem Workshop bekommen die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihren eigenen Stresslevel zu erforschen und erhalten Strategien für einen ganzheitlichen Umgang mit belastenden Situationen und wirksame Impulse für stressige Zeiten.

Seminarziel

- Mitarbeiter, die bewusst und achtsam um ihren Gesundheitszustand bemüht sind,
- Methoden zur Stressreduktion kennen,
- ihre persönlichen Ressourcen und Potentiale nutzen und im (Arbeits-) Alltag umsetzen können.
- Prävention psychischer und physischer Erkrankungen

Inhalte

- **Was ist eigentlich Stress?**
Definition, Evolutions-Biologie und Diagnose
- **Analyse persönlicher Belastungsfaktoren**
Stressoren und innere Antreiber
- **Erarbeiten persönlicher Bewältigungs-Strategien**
auf der Ebene von Körper, Geist, Seele
- **mit dem Ressourcen-Rad**
Potentiale erkennen und nachhaltig in den Alltag integrieren
- **Phantasiereise**
zur persönlichen Kraftquelle

Mag.^a
Martina
Pichler

Angebot

Halb-Tages-Seminar (4 Stunden)

Seminarsprache: Deutsch

offen für Interessierte aller Alters- und Berufsgruppen

Raumanforderungen: ruhiger Raum,
Flip-Chart, Beamer, evtl. Sitzpolster und/oder Decken

max. 14 Teilnehmer

Kosten auf Anfrage



Das Geheimnis innerer Stärke und Gelassenheit

Neues aus der Resilienz-Forschung: Impuls-Vortrag mit spannenden Inhalten und entspannenden Übungen

Die Herausforderungen in unserer schnelllebigen Zeit sind komplex und gehen oft mit enormen psychischen und physischen Belastungen einher.

Um damit gut zurechtzukommen, benötigen wir ein tieferes Verständnis für uns selbst und unsere Umwelt.

Auf der Grundlage leicht verständlicher wissenschaftlicher Erkenntnisse erklären uns neuropsychologische Fakten wie das menschliche Gehirn auf Herausforderungen reagiert und diese verarbeitet. Im Erinnern an das Wissen alter Traditionen offenbaren sich uns Techniken und Methoden zum Erlangen tiefer innerer Ruhe und Gelassenheit.

Zusammengefasst zeigen diese Inhalte nicht nur Möglichkeiten des adäquaten Umgangs mit den Herausforderungen unserer Zeit, sondern ermutigen ebenso zum Vertrauen in die eigene Stärke für ein gutes und gelingendes Leben.

Inhalt

- **Ist der Mensch Beobachter oder Schöpfer seines Lebens?**
die Macht der Gedanken und Emotionen
- **Chancen aus dem Meer der Möglichkeiten**
Erkenntnisse einer "neuen Wissenschaft"
- **die Weisheit alter Traditionen**
und ihre Bedeutung für das "Jetzt"
- **die Erfolgsformel**
Leben im Herzen und das Gesetz der Resonanz
- **Phantasiereise**
zur persönlichen Kraftquelle

Vortragsziel

Einfache wissenschaftliche Inhalte klären Hintergründe auf und regen Denkprozesse an. Das Wissen alter Kulturen inspiriert zu neuen Perspektiven. Einfache Übungen ermöglichen das Kennenlernen von alltagstauglichen Techniken zum Finden innerer Ressourcen.

Angebot

Impuls-Vortrag und Übungen (1,5 bis 2 Stunden)

Vortragssprache: Deutsch

Raumanforderungen: Beamer, Flipchart

Kosten auf Anfrage

Mag.^a
Martina
Pichler



Mit Wertschätzung und Humor durch den Tag

Kommunikation und wie sie gelingt: Impuls-Vortrag mit aufschlussreichen Inhalten und belebenden Übungen

Noch nie war es so einfach, mit Menschen in Kontakt zu treten und sich auszutauschen. Wir sind ständig mit der ganzen Welt verbunden und haben jederzeit Zugriff auf unzählige Kommunikationsplattformen.

Und dennoch oder vielleicht gerade deswegen verlernen immer mehr Menschen, wie man auf wertschätzende und erfolgreiche Weise miteinander kommuniziert.

Wie wir das mit Hilfe der "Goldenen Regeln der Kommunikation" ändern, in unseren (Arbeits-) Alltag einbringen können und welche Rolle der Humor dabei spielt, erfahren Sie im Vortrag.

Praktische Übungen machen die Theorie erlebbar, helfen Inhalte besser zu verstehen und neue Kommunikationsmuster aufzubauen.

Inhalt

- **Was ist Kommunikation und wie funktioniert sie (nicht)?**
Arten, Modelle und Störfaktoren
- **"Goldene Regeln der Kommunikation"**
für ein harmonisches Miteinander und eine gelungene Interaktion
- **"Wer lacht, gewinnt"**
Humor als wichtige soziale Kompetenz und Bestandteil guter Gesprächsführung
- **praktische Übungen zum Staunen und Schmunzeln**

Vortragsziel

- das Auffrischen bekannter Kommunikationsregeln und das Erlernen neuer Inhalte
- das spielerische Erleben von Kommunikationsschwierigkeiten und deren Lösung in praktischen Übungen
- das Meistern kommunikativer Herausforderungen im (Berufs-) Alltag

Mag.^a
Martina
Pichler

Angebot

Impuls-Vortrag und Übungen (1,5 bis 2 Stunden)

Vortragssprache: Deutsch

Raumanforderungen: Beamer, Flipchart

Kosten auf Anfrage



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

Selbstfürsorge und was sie bringt: Impuls-Vortrag mit erhellenden Inhalten und einfühlsamen Übungen

Der Begriff "Selbstfürsorge" ist heute oft zu hören. Dazu tauchen Bilder von einem heißen Bad oder einem guten Essen im Kreise der Familie in uns auf. Die Thematik birgt jedoch weitaus mehr, wie bereits die Gelehrten alter Kulturen auf dem Weg zur Glückseligkeit herausfanden.

In diesem Vortrag, einer Synergie aus dem Wissen der Weisen und den Erkenntnissen der modernen Wissenschaft, erfahren Sie, womit Sie sich wirklich Gutes tun und sich damit ein Leben voller Freude und Zufriedenheit schaffen.

Theoretische Inhalte beschreiben die Reise vom Selbst-Bewusstsein zur Selbst-Liebe und zeigen konkrete Elemente für mehr Wohlbefinden auf. Übungen motivieren zum ersten Schritt.

Inhalt

- **Selbstfürsorge und die Kunst des guten Lebens bei den alten Kulturen**
- **Herausforderungen unserer Zeit**
Entfremdung und Wiederentdeckung des "wahren Menschen"
"Vom Haben zum Sein" (Erich Fromm)
- **der Weg:** durch bewusstes Beobachten, Erkennen, Verstehen und Handeln zur Selbstliebe
- **Bausteine von A bis Z für ein gutes Leben:** konkrete Elemente für mehr Wohlbefinden für Körper, Geist, Seele
- **Entspannungs-/ Bewusstseinsübung**
"Reise nach innen"

Vortragsziel

- ein erweiterter Rahmen zum Thema Selbstfürsorge
- das Bewusstsein dafür, dass Selbstfürsorge auf allen Seins-Ebenen stattfinden muss, um sich zu regenerieren und das individuelle Wohlbefinden zu steigern
- Erlernen von Methoden zur Bewusstseins-Steigerung und das Wissen um den Transfer in den Alltag

Mag.^a
Martina
Pichler

Angebot

Impuls-Vortrag und Übungen (1,5 bis 2 Stunden)

Vortragssprache: Deutsch

Raumanforderungen: Beamer, Flipchart

Kosten auf Anfrage

