

# Von Kopf bis Fuß und weit darüber hinaus

## **Seminare und Workshops 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**

### **Vorträge**

rund um 's Thema „Mensch-Sein“

# 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 Herzenthemen 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](http://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.<sup>a</sup>  
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 brenzlich 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.<sup>a</sup>  
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



# 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.<sup>a</sup>  
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.<sup>a</sup>  
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 schwer 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.<sup>a</sup>  
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

