

Unterstützung vom persönlichen Lebensberater



Fahrplan zur Nachprüfung

Viele Jugendliche befürchten bereits: Im Herbst wird eine Nachprüfung anstehen. In diesen Situationen kommt Eltern eine wichtige Rolle zu – sie müssen ihr Kind motivieren und ihm zeigen, dass es ein wertvoller Mensch ist, auch wenn es einmal einen Misserfolg hat. Denn auch dies gehört zum Leben dazu.



Im Fall einer Nachprüfung gilt es, kühlen Kopf zu bewahren! Der erste Teil der Ferien sollte dem Kind zum Abschalten zur Verfügung stehen. Dann geht es daran, einen Lernplan zu erstellen: Die Ferien und der Lernstoff werden darin eingetragen, auch Pausen und Wiederholungszeiten müssen darin Platz finden. Entspannungstechniken und Training stärken die Konzentration und bauen Angst ab.



Mag. Manuela Sattlegger, Ausschussmitglied der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung



Urlaub ohne Beziehungsstress

Endlich ist er da: der lang ersehnte Urlaub. Doch gerade die freien Tage entpuppen sich oft als Gradmesser einer stabilen oder instabilen Beziehung. Im Alltag kommunizieren die meisten Paare nur rund zehn Minuten miteinander, und so muss die Freizeit im Urlaub für alle aufgestauten Themen herhalten.



Konfliktthemen sollten besser nicht im Urlaub angesprochen werden. Und wenn, dann machen Sie keine Anschuldigungen, sondern formulieren Sie: „Ich habe es empfunden“, „mich kränkt“ etc. Fragen Sie nach, ob Ihr Partner Sie auch richtig verstanden hat, bringen Sie Respekt zum Ausdruck. Wichtig ist, seine Anliegen klar zu formulieren, denn niemand kann Gedanken lesen.

Irene Mitterbacher, Fachgruppenobfrau Personenberatung und Personenbetreuung



Endlich mehr Zeit für mich

Die Papierstöße auf dem Schreibtisch türmen sich, ein Projekt jagt das nächste, der Signalton der eingegangenen E-Mails gleicht einer Sirene, der nächste Termin wartet und die Kinder müssen abgeholt werden. Klingt nach Chaos, Stress und Hektik, muss es mit dem richtigen Zeitmanagement aber keineswegs werden.



Nehmen Sie sich bewusst die Zeit, und überlegen Sie, welche Wünsche Sie für den beruflichen und privaten Alltag haben. Eine genaue Vorstellung fokussiert die Aufmerksamkeit schnell auf wichtige Dinge. Sind diese Ziele einmal notiert, kann man sie mit konkreten Schritten und Aufgaben sowie einem konkreten Datum versehen. Das ist der erste Schritt, um den Überblick zu bewahren.

Dirk Bock, Ausschussmitglied der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung



Kontakt zu den Kärntner Lebensberatern:
www.lebensberater.at
oder unter ☎ 05 90 904 - 166



Jennifer Melcher



Marion Zore



Benedikt Martinek



Ulrike Zußner



Christa Santner



Biljana Begusch



René Ratz



Mujdin Abduramani



Markus Tauschitz



Melanie Steiner

Ihre Kärntner Expertinnen und Experten in der selbständigen Personenbetreuung und Organisation von Personenbetreuung

Wir sind für Sie da!



Sonja Schwarzl



Sandra Bindhammer



Daniel Kokosin



Gisela Michelitsch

Weitere Kontakte zu den Kärntner Personenbetreuern: wko.at/ktn/personenbetreuung oder unter: 05 90 904-166.



Wolfgang Zeichner



Anamaria Gassinger



Nathalie Meyer



Waltraud Eichmann



Andrea Matt