

## WORTFELD-AUFLÖSUNG



## Für Sport ist es nie zu spät

**AKTIV.** Leistungseinbußen bei älteren Erwachsenen beruhen nicht auf dem biologischen Alter, sondern vor allem auf einer inaktiven Lebensweise. Zu diesem Schluss kommt eine Studie der Deutschen Sporthochschule Köln, in der die Forscher die Laufzeiten von über 500.000 Langstreckenläufern verschiedenen Alters analysierten.

Nennenswerte Leistungsverluste treten demnach vor dem 55. Lebensjahr nicht auf. Etwa ein Viertel der 60- bis 70-jährigen Senioren war sogar schneller als die Hälfte der Jüngeren. Zudem bestätigt die Untersuchung, dass es für Sport nie zu spät ist: Jeder dritte Teilnehmer zwischen 50 und 60 Jahren und jeder vierte zwischen 60 und 70 hatten mit dem regelmäßigen Training erst in den letzten fünf Jahren begonnen.

# Aufstellen für die innere Ruhe

## Neuer Lehrgang zur Systemischen Aufstellung startet ab Februar.

**ZAMS.** In der Systemischen Aufstellungsarbeit gelten Familien, Organisationen, Teams, aber auch innere Anteile einer Persönlichkeit als Systeme. „Das ‚Aufstellen‘ dieser Systeme zählt zu den bewährtesten Methoden, um Dynamiken, Stärken und Schwachpunkte aufzudecken und Lösungen zu finden“, erklärt Mag. Christina Arnold. Die aus Vorarlberg gebürtige Theologin und Lebensberaterin will mit einem berufs begleitenden Basislehrgang, der im Februar im Klosterle Kronburg bei Zams in Tirol startet, einen „grundlegenden Einblick in das Thema“ geben.

Systemaufstellungen machen offensichtliche, aber



Wie Kegel werden in der Therapie auch Menschen gestellt. FOTO: ARNOLD

auch latent wahrnehmbare Konflikte praktisch „begreifbar“, zeigen komplexe Beziehungszusammenhänge auf und erleichtern so anstehende Entscheidungen. „In der systemischen Aufstellungsarbeit lassen Parameter wie Ort, Entfernung und Haltung Rückschlüsse auf Beziehungen ziehen“, erläutert

Christina Arnold, selbst erfahrene Aufstellungsleiterin. Allen Aufstellungsformaten gemeinsam ist die Vorgehensweise. Personen werden im Raum positioniert und nach ihrer Wahrnehmung innerhalb des aufgestellten Systems befragt. „Oftmals ist es geradezu verblüffend, wie nahe die bei Aufstellungen

herausgearbeiteten Informationen der realen Situation kommen“, erzählt Arnold.

### Effizienter arbeiten

Das „Aufstellen“ eines Systems zeige nämlich die Dynamik, die in ihm wirke. Unbewusste Beziehungszusammenhänge kommen ans Licht, sodass stimmige Lösungsschritte erarbeitet werden können. „Besonders für Menschen in beratenden oder helfenden Berufen ist es gut, die Personen, mit denen sie arbeiten, im Kontext ihres persönlichen Systems zu sehen“, so Arnold. Dies steigere die Effizienz der Arbeit.

VN-MM

❗ Kosten: 2700 Euro zzgl. 20 Prozent MwSt., bis zum 10. Dezember Frühbucher-Bonus von 2500 Euro, Infos unter Tel. 0664/5435727 und [www.christina-arnold.com](http://www.christina-arnold.com)

## Naturheilkunde für die Familie

**WEISHEITEN.** Pflanzen sind die Begleiter des Menschen. Seit der Mensch die Erde bevölkert, sind sie ihm Nahrung und Heilmittel. Das Wissen um die Heilkraft der Pflanzen ist heute größtenteils verloren gegangen. Mit dem Buch „Naturheilkunde für die ganze Familie“ macht Dr. Petra Zizenbacher diese alten Weisheiten wieder zugänglich.

❗ Naturheilkunde für die ganze Familie, Preis: 29,90 Euro

SAMSTAG/SONNTAG, 4./5. DEZEMBER 2010

# Karriere



Mit 200.000 Arbeitsplätzen wurde ein

# 4

Branchen sind es derzeit, die am meisten neues Personal einstellen: der Gesundheits- und Sozialsektor, in dem vor allem Pflege- und Betreuungsberufe gefragt

Teil H

FHV KINDERUNI



## Vorlesung

„Sehen, denken, erinnern und wieder vergessen...“

Mi, 15. Dezember 2010  
14:00 und 16:00 Uhr  
FH Vorarlberg