



Tag der Psychologie 2019

Samstag
12. Oktober 2019
Wiener Rathaus
10 – 17 Uhr

Eintritt frei!

Barrierefreier Zugang

Psychologie *bewegt*

Wege zum körperlichen
und geistigen Wohlbefinden



Berufsverband Österreichischer
PsychologInnen | BÖP

www.psychologie-bewegt.at



Für die
Stadt Wien

Tag der Psych

Begrüßung



© Klaus Ränger/BÖP

Von links:
Mag.^a Marion Kronberger,
ao. Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Beate
Wimmer-Puchinger,
Mag.^a Hilde Wolf, MBA

Psychologie erlebbar und einem großen Publikum zugänglich zu machen, ist eines unserer Hauptanliegen im Rahmen unserer Tätigkeit als Präsidium des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen. Und genau dies wollen wir mit dem „Tag der Psychologie“, dem größten Psychologie-Event Österreichs, erreichen.

An diesem Tag möchten wir Ihnen zeigen, wie Psychologie Ihr Leben ganz praktisch bereichern, den Umgang mit Krankheiten erleichtern und Ihnen zu einem glücklicheren Leben verhelfen kann. Unsere ExpertInnen zeigen Ihnen unter anderem wie Sie besser entspannen, Burnout entgehen und mit Hilfe der Psychologie endlich Nicht-RaucherInnen werden können.

**Auf einen spannenden
„Tag der Psychologie“ 2019!**
*Ihr Präsidium des Berufsverbandes
Österreichischer PsychologInnen*

ologie – Der Übe

Zeitplan Programm-Ablauf:

10:00 – 10:10 Begrüßung & Moderation

Jasmin Dolati

10:10 - 10:35 Wenn der Darm rebelliert –

Wie die Seele unsere Verdauung beeinflusst.

Mag.^a Marion Kronberger

10:35 - 11:00 (K)ein Zuckerschlecken?! – Mit Diabetes leben lernen.

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Birgit Harb

11:00 - 11:15 Übung: Hypnose

Mag.^a Doris Wolf

11:15 - 11:40 Rheuma und mit Lebensfreude durchs Leben gehen – ein Widerspruch?

Mag.^a Doris Wolf

11:40 - 12:05 Schmerz lass nach – Vom richtigen Umgang mit chronischen Schmerzen.

Mag.^a Dipl.-Psych.ⁱⁿ Andrea Schulten

Activity Center

Adventure-Time:
Den ganzen Tag
Psychologie zum
Anfassen und
Ausprobieren.



Der ganze Tag auf einen Blick – Zum Zuhören und

12:05 - 12:30 Eröffnung

ao. Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Beate Wimmer-Puchinger (Präsidentin des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen)
Dr. Alexander Biach (Direktor-Stellvertreter Wirtschaftskammer Wien)
Peter Hacker (Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport)

12:30 - 12:55 **Work-Life-Balance: Burnout-Fallen in der Arbeit erkennen und rechtzeitig stoppen.**

ao. Univ.-Prof. Dr. Paulino Jiménez

12:55 - 13:20 **Unter Druck – Bluthochdruck dauerhaft senken.**

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Rita Fuchs-Strizek

13:20 - 13:35 **Übung: Yoga**

Mag.^a Alexandra Münch-Beurle

13:35 - 14:00 **Was kann die Psychologie zur Förderung von Wohlbefinden, Glück und Lebensfreude beitragen?**

Univ.-Prof. Dr. Anton-Rupert Laireiter

Rauschbrille. Ob ein Gläschen zu viel wirklich so einen großen Unterschied macht, können Sie mithilfe der Rauschbrille ausprobieren. Diese ist eine Spezialanfertigung zur Simulation von Fahrtüchtigkeit unter Alkoholeinfluss.

Altersanzug. Wollen Sie einen kleinen Einblick bekommen, wie das Leben in 30-60 Jahren sein wird? Mithilfe des Anzuges können Sie erleben, wie sich das Alter auf die Beweglichkeit, die Kraft, die Wahrnehmung oder die Stimmung auswirken kann. Etliche Alterseffekte können simuliert werden und so jüngeren Personen ein eindrucksvolles Bild vom Altsein vermitteln.

Virtuelle Realität. Der Angst ins Auge sehen: Höhenangst, Flugangst oder Angst vor Spinnen – rund ein Viertel aller ÖsterreicherInnen leidet im Laufe ihres Lebens an einer Angststörung. In der sicheren Umgebung der virtuellen Realität können Sie sich Ihren Ängsten stellen!

Mitmachen

14:00 - 15:00 Poetry Slam

Vier Wort-AkrobatInnen stellen sich einer Publikumsjury!

15:00 - 15:25 Endlich NichtraucherIn! – Strategien für ein rauchfreies Leben.

MMag.^a Sophie Meingassner

15:25 - 15:40 Übung: Genustraining

Mag. Georg Hafner

15:40 - 16:05 Ein Herz und eine Seele – untrennbare Zusammenhänge zwischen Psyche und Herz.

Mag.^a Sigrid Jalowetz

16:05 - 16:20 Übung: Körperreise

Mag. Georg Hafner

16:20 – 16:45 Gute Nacht – Wege zu einem erholsamen Schlaf.

Mag.^a DDr.ⁱⁿ Regine Daniel

16:45 – 17:00 Verabschiedung

Biofeedback. Wollen Sie Ihren Körper besser regulieren lernen? Die Herzrate senken, die Atemfrequenz und sogar die Schweißproduktion beeinflussen? Dies ist mittels Biofeedback möglich. Denn nur was bewusst wahrgenommen wird, kann reguliert und verändert werden.

Burnout-Screening. Ein kurzer Selbsttest erfasst das eigene Risiko an Burnout zu erkranken.

Gedächtnistraining. Testen Sie Ihre Gedächtnisleistung am Computer.

Und viele weitere Aktivitäten, wie:

Glücksrad. Beantworten Sie Fragen rund um die Psychologie und nutzen Sie Ihre Chance auf interessante Preise.

Fotobox. Machen Sie Ihr Erinnerungsfoto am Tag der Psychologie.



Übungen

Psychologische Methoden und Strategien werden von den ExpertInnen angeleitet und können direkt im Vortragssaal erlebt und ausprobiert werden.

**Die etwas andere Entspannungsmethode:
Selbsthypnose – kinderleicht erlernbar.**

Mag.^a Doris Wolf

Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin in freier Praxis, spezialisiert auf Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises (European School of Rheumatology - ESOR), Klinische Hypnose nach Milton Erickson

**Yoga und Psychologie –
Schlüssel zu einem besseren Körpergefühl.**

Mag.^a Alexandra Münch-Beurle

Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin im Kernteam der Wiener Gesundheitsziele 2025 des Büros für Frauengesundheit und Gesundheitsziele

Genusstraining – bewusst mit allen Sinnen genießen.

Mag. Georg Hafner

Leitungsteam der Fachsektion Sportpsychologie des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen, Sportpsychologe, Klinischer Psychologe und Gesundheitspsychologe in freier Praxis

**Körperreise –
den ganzen Körper bewusst spüren lernen.**

Mag. Georg Hafner



Poetry Slam

**Von 14 bis 15 Uhr:
Die Kraft der Worte
im Wettstreit.**

Gleich mehrere PoetInnen treten mit ihren Texten zu einem aufregenden DichterInnenwettstreit an. Am Schluss küren die ZuhörerInnen eine/n SiegerIn. Begeisterung, Poesie und Adrenalin sind garantiert.

www.fomp.eu

Klinisch- psychologische Beratung

**Von 10 bis 17 Uhr: Sprechen
Sie mit uns! Wir nehmen uns
Zeit für Ihre Anliegen.**

Sie wünschen sich ein ganz persönliches Gespräch mit einer/m PsychologIn? Im Rahmen der klinisch-psychologischen Beratung nehmen sich ExpertInnen Zeit für Sie und Ihre Fragen, Sorgen und Ängste.

Tag der Psych

Wenn der Darm rebelliert – Wie die Seele unsere Verdauung beeinflusst.

Mag.^a Marion Kronberger

Vizepräsidentin des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin in freier Praxis

Wir haben Schmetterlinge im Bauch, uns liegt etwas im Magen oder wir reagieren aus dem Bauch heraus – dass unsere Psyche einen starken Einfluss auf unsere Verdauung hat, zeigen etliche Redewendungen. Tatsächlich stehen viele häufige Darmerkrankungen und Magenprobleme in Zusammenhang mit Stress und einer ungesunden Lebensweise. Mag.^a Marion Kronberger erläutert, mit welchen einfachen Methoden die Essgewohnheiten verändert und angepasst werden können, sodass Essen wieder Freude bereitet.

(K)ein Zuckerschlecken?! – Mit Diabetes leben lernen.

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Birgit Harb

Leiterin der Arbeitsgruppe „Psychodiabetologie“ des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen, Klinische Psychologin in der stationären kardiologischen Rehabilitation in der Pensionsversicherungsanstalt St. Radegund, Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin und Arbeitspsychologin in freier Praxis

Mehr als eine halbe Million Menschen in Österreich leben mit der Diagnose Diabetes. Die Diagnose bedeutet weitreichende Veränderungen in vielen Lebensbereichen und stellt für viele Betroffene eine psychische Belastung dar. Wie man mithilfe der Psychologie trotzdem lernen kann mit Diabetes gut zu leben, erklärt Mag.^a Dr.ⁱⁿ Birgit Harb. Die Referentin zeigt auf, wie der Umgang mit der Erkrankung und die Überwindung von Krisen gelingen können.

Rheuma und mit Lebensfreude durchs Leben gehen – ein Widerspruch?

Mag.^a Doris Wolf

Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin in freier Praxis, spezialisiert auf Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises (European School of Rheumatology - ESOR), Klinische Hypnose nach Milton Erickson

Fast zwei Millionen ÖsterreicherInnen klagen über rheumatische Beschwerden. Allein im Jahr 2014 wurden acht Millionen Krankenstandstage aufgrund von rheumatischen Erkrankungen verzeichnet. Frau Mag.^a Doris Wolf gibt wichtige Hilfestellungen, um Betroffenen die bestmögliche Lebensqualität zu bieten. Sie zeigt Wege auf, wie Betroffene ihr „Schmerzmonster zum Schmelzen“ bringen können, versorgt Menschen mit chronischer Müdigkeit bzw. Schlafproblemen mit „Gute-Nacht-(Entspannungs-)Geschichten“ oder gibt Tipps, wie man durch „Handerwärmungstraining“ die Symptome bei Morbus Raynaud verringern kann.

Schmerz lass nach – Vom richtigen Umgang mit chronischen Schmerzen.

Mag.^a Dipl.-Psych.ⁱⁿ Andrea Schulten

Leitende Psychologin im Psychosomatischen Zentrum Waldviertel Eggenburg, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin in freier Praxis

Chronische Schmerzen werden von der Gesellschaft häufig unterschätzt und nicht ernst genommen. Jedoch stellen sie einen gravierenden Einschnitt in das Leben der Betroffenen dar. Fast 50 Prozent der Betroffenen sind in ihrem Berufsleben beeinträchtigt. Eine medikamentöse Behandlung bleibt oft wirkungslos oder verursacht Nebenwirkungen. Deshalb kommt der psychologischen Betreuung hier ein besonders wichtiger Stellenwert zu. Mag.^a Dipl.-Psych.ⁱⁿ Andrea Schulten erläutert neue Wege, mit chronischen Schmerzen umzugehen.

e unserer ExpertIn

Unter Druck – Bluthochdruck dauerhaft senken.

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Rita Fuchs-Strizek

Klinische Psychologin in einem kardiologischen Rehabilitationszentrum,
Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin in freier Praxis

In Österreich hat jede/r Vierte einen zu hohen Blutdruck, im Alter betrifft dies sogar jede/n Zweite/n. Die Risikofaktoren Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, Übergewicht und Stress können durch eigenverantwortliches Handeln minimiert werden. Mag.^a Dr.ⁱⁿ Rita Fuchs-Strizek zeigt psychologische Methoden auf, dem Bluthochdruck den Kampf anzusagen.

Was kann die Psychologie zur Förderung von Wohlbefinden, Glück und Lebensfreude beitragen?

Univ.-Prof. Dr. Anton-Rupert Laireiter

Leitung der Fachsektion „Klinische Psychologie“ des Berufsverbandes
Österreichischer PsychologInnen, Professor für den Fachbereich
Psychologie an der Universität Salzburg, Klinischer Psychologe und
Gesundheitspsychologe in freier Praxis

Die Positive Psychologie will die positiven Anteile des Menschen, wie positive Emotionen, Lebensfreude, Glück, Stärken, Hoffnung, Wohlbefinden untersuchen und systematisch fördern. In dem Vortrag von Univ.-Prof. Dr. Anton-Rupert Laireiter werden die Grundlagen der Positiven Psychologie und die wichtigsten positiv-psychologischen Interventionen vorgestellt und einzelne mit dem Publikum angewendet: So bin ich wirklich (me at my best), meine größten Stärken, worin zeigt sich meine Resilienz, Dankbarkeitsbrief, Ich in einer wirklich guten Zukunft (Best possible self), Selbstmitgefühl.

Work-Life-Balance: Burnout-Fallen in der Arbeit erkennen und rechtzeitig stoppen. **ao. Univ.-Prof. Dr. Paulino Jiménez**

Professor am Institut für Psychologie an der Karl-Franzens-Universität in Graz, Arbeitspsychologe

Burnout hat sich in den letzten Jahren zu einem der größten psychischen Probleme der Arbeitswelt entwickelt. Was jedoch genau Burnout ist und wie sich das “Ausgebranntsein” am besten bewältigen lässt, ist vielen noch immer unklar. Was zu Burnout führen kann und wie Burnout im Arbeitsumfeld rechtzeitig erkannt und verhindert werden kann, erklärt ao. Univ.-Prof. Dr. Paulino Jiménez.

Endlich NichtraucherIn! – Strategien für ein rauchfreies Leben. **MMag.^a Sophie Meingassner**

Fachliche Leitung des Rauchfrei-Telefons, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin

Laut aktuellen Untersuchungen rauchen noch immer 24,3% der ÖsterreicherInnen – ein Spitzenwert in Europa. Dass auch die Psychologie maßgeblich und erfolgreich zur Raucherentwöhnung beiträgt, ist vielen dagegen immer noch unbekannt. MMag.^a Sophie Meingassner erklärt in ihrem Vortrag wie Tabakabhängigkeit entsteht und wie man sie am besten überwinden kann.

Impressum:

Berufsverband Österreichischer PsychologInnen, 1030 Wien, Dietrichgasse 25, www.boep.or.at, Druck: Janetschek, Wien

Mit der Teilnahme an der Veranstaltung stimmen Sie der Veröffentlichung von Fotos, Video- und Audio-Aufzeichnungen, die im Rahmen der Veranstaltung entstehen, zu.

Ein Herz und eine Seele – untrennbare Zusammenhänge zwischen Psyche und Herz.

Mag.^a Sigrid Jalowetz

Klinische Psychologin an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde in der Klinischen Abteilung für Pädiatrische Kardiologie

Seelische Faktoren wie Depression, Stress oder psychosoziale Belastungen spielen bei der Entstehung und dem Verlauf von Herz-Kreislauserkrankungen eine wesentliche Rolle. Die Einbindung von PsychologInnen in die Prävention, Behandlung und Rehabilitation dieser lebensstilassoziierten Erkrankungen ist heute Standard. Mag.^a Sigrid Jalowetz zeigt Zusammenhänge zwischen psychischem Befinden und Herzkrankheiten auf und gibt Tipps, wie diese positiv beeinflusst werden können.

Gute Nacht – Wege zu einem erholsamen Schlaf.

Mag.^a DDr.ⁱⁿ Regine Daniel

Redakteurin der Zeitschrift „Psychologie in Österreich“,
Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin in freier Praxis

Morgens ausgeruht erwachen? Für viele leider nur ein Traum. Dabei ist die Regeneration nachts ausschlaggebend für unser Leistungsvermögen und vor allem unser Wohlbefinden. Erholsamer Schlaf ist wichtig für den Erhalt unserer mentalen und physischen Kräfte. Wie wir unseren Schlaf positiv beeinflussen und zu einem besseren Schlafverhalten finden, zeigt Mag.^a DDr.ⁱⁿ Regine Daniel in ihrem Vortrag.

Anfahrt

Die Veranstaltung ist mit zahlreichen öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar:

- **U-Bahn:** U2 Station Rathaus, U3 Station Volkstheater
- **Straßenbahn:** 1, 71, D (Station Rathausplatz/Burgtheater), 2 (Station Rathaus)