



die  
elisabethinen

in österreich

## PROGRAMM

15. Juni 2023 | Rosengarten am Pöstlingberg, Linz  
Symposium der Elisabethinen in Österreich

# Kaleidoskop Leben

Die Kraft in mir – wie wir nutzen was in uns steckt.

Schön, dass Sie da sind!



Ihr Moderator\*innen-Team,  
Tina Hawel & Michael Etlinger,  
heißt Sie herzlich willkommen.

# Programm

ab 09:00 Uhr	<b>Ankommen und Kraft tanken</b>
09:30 Uhr	<b>Herzlich willkommen!</b> Moderation: Tina Hawel & Michael Etlinger
	<b>Grußworte</b> Sr. Barbara Lehner   Geschäftsführerin der elisabethinen in österreich gmbh MMag. Dr. Christian Lagger, MBA   Geschäftsführer der elisabethinen in österreich gmbh
	<b>Entdecke die Kraft deines Bewusstseins</b> Dr. Wolf-Dieter Nagl   Arzt für Allgemeinmedizin, psychosomatische Medizin und Hypnose, HeartMath Coach
	<b>Mit Begeisterung zur Höchstform</b> Alexandra Meissnitzer, MBA   2-fache Ski-Weltmeisterin, Moderatorin, Gastronomin, Botschafterin der Kinderseelenhilfe
	<b>Wie uns der Fokus auf das Positive stärkt.</b> Podiumsgespräch mit – Alexandra Meissnitzer, MBA – Dr. Wolf-Dieter Nagl

12:45 Uhr	<b>zu Mittag: Kräftigendes für Körper und Geist</b>
13:45 Uhr	<b>SMILE – Das Leben ist manchmal schwer genug</b> Michael Trybek   Humortrainer, Vortragender, Buchautor
	<b>Kraft aus der christlichen Spiritualität schöpfen? Über Ressourcen der Ruhe in unruhigen Zeiten.</b> Prof. MMag. Dr. Martin Dürnberger   Theologe, Autor, Obmann der Salzburger Hochschulwochen
	<b>Eine kräftezehrende Zeit!?</b> <b>Wie Gesellschaft, Kirche und Medien stärken könn(t)en.</b> Podiumsgespräch mit – Mag. <sup>a</sup> Doris Helmberger-Fleckl   Chefredakteurin „Die Furche“ – Prof. MMag. Dr. Martin Dürnberger
	<b>Abschluss</b>
ab 16:00 Uhr	<b>Begegnung und Ausklang im Rosengarten</b>



## Entdecke die Kraft deines Bewusstseins

In unserem bewussten und unterbewussten Geist liegt ein enormes Potenzial verborgen, um jenes Leben zu gestalten, das wir uns von Herzen wünschen. Wenn wir die Kraft der Gedanken und Emotionen bewusst einsetzen, beginnen wir dieses Potenzial zu entfalten. Die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit ist hierfür der Schlüssel.

Da unser Gehirn alles verarbeitet, worauf wir unser Bewusstsein richten, entscheidet die Aufmerksamkeit über den Inhalt und die Qualität unserer Gedanken.

Heute wird unsere Aufmerksamkeit mehr denn je von Reizen in der Außenwelt in Be-

schlag genommen und entzieht sich häufig unserer bewussten Kontrolle. Innere Unruhe, Ängste und das Gefühl „nicht bei sich zu sein“ sind häufig die Folgen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe der Atmung aus Sorgen- und Angstspiralen aussteigen können und mit der Kraft innerer Bilder positive Gedanken und Emotionen bewusst aktivieren. Dabei wird ein Zustand erzeugt, der sich die Herz-Gehirn-Kohärenz nennt. Die Wirkung dieser Technik lässt sich sogar im Körper messen und wird in diesem Vortrag mittels Live-Messung des Herzschlagmusters sichtbar gemacht.



© Achtsamkeits-Akademie  
Deutschland

Wolf-Dieter Nagl ist Arzt der Allgemeinmedizin mit Diplomen für Psychosoziale sowie Psychosomatische Medizin. Er befasst sich intensiv mit medizinischer Hypnose und übt Lehrtätigkeiten an der Achtsamkeits-Akademie der Kirchlich Pädagogischen Hochschule Wien sowie an der Akademie für Psychotherapeutische Medizin aus. In seinem Buch „Denke, was dein Herz fühlt“ hat er darüber hinaus seine therapeutischen Ansätze und Erfahrungen mit Meditation publiziert.

### Wolf-Dieter Nagl

Arzt für Allgemeinmedizin, psychosomatische  
Medizin und Hypnose, HeartMath Coach

## Mit Begeisterung zur Höchstform

Die Zeit, in der wir leben, ist turbulent und zugleich chancenreich. Da macht es keinen Unterschied, aus welcher Branche wir kommen, ob aus dem Leistungssport, dem Gesundheitswesen, der Wirtschaft, der Politik etc. So vieles gilt es neu zu denken und es braucht jede Menge MUT, um Herausforderungen anzunehmen.

In meinem Vortrag versuche ich zu vermitteln, dass es sich lohnt, groß zu denken. Themen wie Team, Motivation, Veränderung, der Umgang mit Sieg und Niederlage finden sich in allen Bereichen des Lebens wieder.

Mein Ziel ist es, Erfahrungen aus der Zeit im Höchstleistungssport mit aktuellen Themen zu verbinden, Parallelen aufzuzeigen und dabei eins zu vermitteln: „Wir können alles schaffen, indem wir mit viel Vertrauen, achtsam und bewußt durchs Leben gehen. Wir werden einen Weg finden, um uns von anderen abzuheben. Mit Herz und Verstand.“



© ORF

Alexandra Meissnitzer ist nach wie vor als Co-Kommentatorin und Skiexpertin bei sämtlichen Liveübertragungen des ORF von Damenrennen dabei. Darüber hinaus absolvierte sie ein MBA-Studium und ist als Vortragende und Moderatorin tätig. Alexandra Meissnitzer engagiert sich auch in zahlreichen Projekten wie z.B. der Initiative „Respektiere deine Grenzen“ sowie bei ehrenamtlichen Tätigkeiten, beispielsweise als Botschafterin der Kinderseelelenhilfe.

### Alexandra Meissnitzer

2-fache Ski-Weltmeisterin, Moderatorin,  
Gastronomin, Botschafterin der Kinderseelelenhilfe

## Wie uns der Fokus auf das Positive stärkt.

Sich auf das Positive zu konzentrieren, ist oft leichter gesagt als getan. Belastende Erfahrungen im privaten und beruflichen Umfeld, aber auch die vielen oft tragischen Ereignisse und Entwicklung in unserer Welt, die uns über die Medien erreichen, drängen sich leicht in den Vordergrund.

Und doch kann es uns allen gelingen, aus diesen negativen Spiralen auszubrechen und den Fokus auf das Positive zu legen.

Was kann uns dabei helfen, unsere positiven Gedanken und Erfahrungen in den Vordergrund zu stellen? Was braucht man dafür von außen und was kann man selber dazu beitragen?

Mit Alexandra Meissnitzer und Wolf-Dieter Nagl gehen wir diesen Fragen im Podiumsgespräch nach. Bringen Sie sich aktiv in das Gespräch ein und stellen Sie Ihre Fragen an unsere beiden Gäste.



**Alexandra Meissnitzer**

2-fache Ski-Weltmeisterin, Moderatorin, Gastronomin, Botschafterin der Kinderseelenhilfe



**Wolf-Dieter Nagl**

Arzt für Allgemeinmedizin, psychosomatische Medizin und Hypnose, HeartMath Coach

## SMILE

### Das Leben ist manchmal schwer genug

Humor ist die Fähigkeit oder Gabe, sich selbst und andere nicht über-ernst zu nehmen. Diese Haltung führt zu einer heiteren Gelassenheit, welche gesundheitsfördernde und stärkende Kräfte im Menschen und in seinem Umfeld mobilisiert.

Michael Trybek lässt in seinem Vortrag seine persönlichen Erfahrungen als therapeutischer Clown ebenso einfließen, wie die neuesten Ergebnisse von Wissenschaft und Forschung, welche dem Humor eindeutig eine heilsame und stärkende Kraft zuschreiben.

Die Keynotes von Michael Trybek sind humorvoll und inspirierend zugleich. Sie setzen positive Energien frei und stärken die Motivation.

Freuen Sie sich auf ein ermutigendes Plädoyer für eine gelingende Arbeits- und Lebensgestaltung.

Michael Trybek ist Trainer und Speaker in Wirtschaft und Management sowie im Gesundheits- und Sozialbereich. Darüber hinaus leitet er Humorprojekte im Gesundheitswesen und verfügt über mehrjährige Erfahrung als Clown in Krankenhäusern. Weiters verfasste er mehrere Bücher unter anderem „froh! Lebensqualität Humor“ oder „frei! Glückprinzip Gelassenheit.“



**Michael Trybek**

Humortrainer, Vortragender, Buchautor

## Kraft aus der christlichen Spiritualität schöpfen? Über Ressourcen der Ruhe in unruhigen Zeiten.

Spiritualität liegt im Trend: Mindfulness und Achtsamkeit boomen in Apps und Seminaren, Meditationskurse gelten als legitime Me Time und ein Wellness-Urlaub mit entsprechenden Zusatzangeboten ist keineswegs etwas Außergewöhnliches. Das hängt u.a. mit der Verheißung zusammen, dass Spiritualität eine wichtige Ressource für uns sein kann: eine Quelle für mehr Resilienz, mehr Authentizität, mehr Achtsamkeit, mehr Selbst-Sein. In einer Welt, die mehr denn je unruhig, unübersichtlich und aus den Fugen geraten scheint, verspricht man sich hier Kraft, Ruhe, Gelassenheit.

Diese Verheißung ist allerdings ambivalent: Wird damit aber Spiritualität nicht bloß zu einem weiteren Tool der Selbstoptimierung – also ein Werkzeug, um (noch und wieder) besser im System zu funktionieren? Oder liegen darin auch Möglichkeiten, die Imperative und Notwendigkeiten unserer Lebens- und Arbeitswelten heilsam zu relativieren – also freier zu werden? Und vor allem: Wie ist diese Ambivalenz aus der Warte christlicher Spiritualitätsformen einzuordnen? Der Vortrag wird Fragen wie diesen aus einer christlichen Perspektive heraus nachgehen.



© Luigi Caputo

Martin Dürnberger arbeitet und lehrt als Theologe an der Universität Salzburg. Seine Forschung bezieht sich auf theologische Grund- und Gegenwartsfragen. Zugleich ist er Obmann der Salzburger Hochschulwochen. Martin Dürnberger ist Autor mehrerer Bücher u.a. „Basics Systematischer Theologie. Eine Anleitung zum Nachdenken über den Glauben“. Weiters hält er theologische Fachvorträge, Fort- und Weiterbildungen, theologische Kurse, etc.

**Martin Dürnberger**

Theologe, Autor, Obmann der Salzburger Hochschulwochen

## Eine kräftezehrende Zeit!?

### Wie Gesellschaft, Kirche & Medien stärken könn(t)en.

Wir leben in einer Zeit der gesellschaftlichen Veränderungen. Waren früher Staat und Kirche die prägenden Institutionen, die ganz wesentlichen Einfluss auf die Gesellschaft hatten, so sind es heute vor allem die Medien, von den klassischen bis zu den (vermeintlich) sozialen. Mit diesem Einfluss geht eine große Verantwortung einher.

Mit der Chefredakteurin der Wochenzeitung „Die Furche“ Doris Helmberger-Fleckl und

dem Theologen Martin Dürnberger widmen wir uns dem großen Potenzial, das gerade in schwierigen gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und politischen Zeiten in diesen Institutionen steckt. Nehmen Medien, Kirche und Staat ihre Verantwortung ausreichend wahr und welchen Einfluss haben sie wirklich noch?

Wir laden Sie ein, liebe Teilnehmer\*innen, sich an unserer Diskussion zu beteiligen und unseren Gästen Ihre Fragen live zu stellen.



© Flo Hamatschek

**Doris Helmberger-Fleckl**

Chefredakteurin  
„Die Furche“



© Luigi Caputo

**Martin Dürnberger**

Theologe, Autor, Obmann der Salzburger Hochschulwochen



## Schritt für Schritt

Wir sind die AUVA und #immerfürdichda. Gemeinsam sind wir über 6.300 Mitarbeiter:innen und verlässliche Partner für 4,7 Millionen Versicherte. Wir arbeiten jeden Tag daran, Österreich ein Stück sicherer und gesünder zu machen. Und wenn doch einmal etwas passiert, begleiten wir unsere Patient:innen mit Einsatz und Hingabe. In vier Rehabilitationseinrichtungen gehen wir gemeinsam Schritt für Schritt zurück ins Leben.



Wir danken unseren Sponsoren für die freundliche Unterstützung.



Wir schaffen mehr Wert.



Gedruckt mit freundlicher Unterstützung von



# Kaleidoskop Leben

der Podcast der Elisabethinen für ein inspiriertes Leben



Weitere Informationen zum Symposium der Elisabethinen inklusive Fotos finden Sie in Kürze unter: [www.die-elisabethinen.at/symposium](http://www.die-elisabethinen.at/symposium)

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an Ramona Federer, Veranstaltungsmanagerin  
+43 732 7676 5791, [r.federer@forte.or.at](mailto:r.federer@forte.or.at)

[www.die-elisabethinen.at/podcast](http://www.die-elisabethinen.at/podcast)



„Stärke wächst nicht aus körperlicher Kraft – vielmehr aus unbeugsamen Willen.“

Mahatma Gandhi



die  
elisabethinen

in österreich