

# Tag der Psychologie 2017



Berufsverband  
Österreichischer  
PsychologInnen

Gesundheit  
Beziehung  
Zufriedenheit  
Sicherheit Arbeit  
Familie Zeit

**KABARETT**  
Isabella Woldrich mit  
ihrem aktuellen Programm  
„Hormongesteuert“

## Nächstes Jahr wird alles anders!?

### Wie die Psychologie hilft, den seelischen Wunschzettel zu erfüllen

www.tagderpsychologie.at



**Samstag, 2. Dezember 2017, 10 – 17 Uhr**

in den Wappensälen des Wiener Rathauses  
Eingang Lichtenfelsgasse 2, 1010 Wien

**EINTRITT FREI! BARRIEREFREIER ZUGANG!**





**„Nächstes Jahr  
wird alles anders!?“  
ist das Thema am diesjährigen  
„Tag der Psychologie“,  
der in der Adventzeit  
am Samstag, dem 2.12.2017  
von 10 – 17 Uhr  
im Wiener Rathaus  
stattfindet.**

Auf die Frage „Wie geht’s?“ erwartet man vom 1. Dezember an ein schulterzuckendes „Bin im Stress“, das sich gegen Mitte des Monats in ein „Oh Gott, frag nicht!“ steigert und kurz vor Weihnachten in einem „Bin ich froh, wenn das vorbei ist!“ gipfelt. Die Weihnachtsfeiertage wollen perfekt organisiert sein, allen Erwartungen der Familie will man entsprechen und vieles, was man während des Jahres nicht geschafft hat, soll vor dem neuen Jahr erledigt sein. Stress, Überforderung sowie Konflikte sind oft die Folge. Ruhe und Besinnlichkeit werden zu einem Luxus, den wir uns nicht mehr leisten können.

In zahlreichen Vorträgen und Talks sprechen PsychologInnen Themen an, die viele von uns beschäftigen: Einsamkeit, Beziehungsprobleme, Stress, finanzielle Sorgen oder Krankheit. Oft werden diese schwierigen Lebensphasen rund um Weihnachten oder dem Jahreswechsel noch intensiver

wahrgenommen oder eskalieren gerade in dieser Zeit. Allzu oft ist dann Weihnachten nicht mehr das Fest der Liebe und der Harmonie.

Wie man sich seinen Sorgen und Problemen stellt, wie man Träume und Pläne in die Tat umsetzen und wo man sich Hilfe holen kann, darüber informieren erfahrene PsychologInnen im Rahmen von Vorträgen, Talks und Informationsständen am „Tag der Psychologie“ am 2. Dezember 2017 ab 10 Uhr im Wiener Rathaus.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

ao. Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Beate Wimmer-Puchinger  
Präsidentin des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen

**Ehrenchutz: Dr. Michael Häupl** Landeshauptmann und Bürgermeister von Wien

# Tag der Psychologie 2017

**10.00 – 10.10 Uhr**

**Begrüßung & Moderation**

**Jasmin Dolati, ORF Wien**

## **HERAUSFORDERUNG WEIHNACHTSZEIT**

**10.10 – 10.35 Uhr**

**Alle Jahre wieder! Über Rituale,  
Familienbräuche und Gemeinsamkeit  
in der Weihnachtszeit**

Kekse backen, Weihnachtsgeschichten erzählen, das tägliche Öffnen der Türchen am Adventkalender oder das gemeinsame Weihnachtsbaumschmücken – all das gehört zu Weihnachten. Kein anderer Monat hierzu-lande ist so stark von Bräuchen und Ritualen geprägt wie der Dezember. Rituale erleichtern das Zusammenleben und geben Sicherheit und Geborgenheit, aber sie engen auch ein und pressen in ein Korsett. Oft stellen wir uns die Frage: Wie finde ich die richtige Balance zwischen Brauchtum und Individualität?

*Mag.<sup>a</sup> Helga Kernstock-Redl*

**10.35 – 11.00 Uhr**

**Die Kraft von Marketing in sozialen  
Medien – Warum wir selbst Werbe-  
botschaften verbreiten?**

Werbung wirkt! Tatsächlich, nicht umsonst werden Milliarden von Euros in die Werbung gesteckt. Doch seit einigen Jahren fließt immer mehr Geld nicht mehr in die klassische Werbung in Print und TV, sondern in Maßnahmen in den sozialen Medien. Man spricht auch von viralem Marketing oder von Buzz-Marketing. Doch warum verbreiten sich manche Werbebotschaften in den sozialen Medien wie ein Virus, während andere wenig Beachtung finden? Welche Spuren hinterlassen virale Marketingkampagnen in den Köpfen der Menschen und was wird von ihnen tatsächlich wahrgenommen?

Und vor allem: Wie kann man sich vor zu viel Beeinflussung über die sozialen Medien schützen?

*Univ.-Prof. Dr. Arnd Florack*

**11.00 – 11.25 Uhr**

**Und plötzlich ist Weihnachten!  
Vom Aufschieben und nie Fertigwerden**

Baum geschmückt, Karpfen besorgt und die Geschenke liegen auch schon fein verpackt im Schrank – manche Menschen sind bereits eine Woche vor dem Fest bestens organisiert. Für viele andere kommt Weihnachten auch in diesem Jahr wieder ganz überraschend. Auch während des Jahres gilt: Versäumt man es, für alle Unternehmungen rechtzeitig mit der Vorbereitung zu beginnen, endet Vieles im Stress oder wird immer wieder verschoben oder gar nicht erledigt. Die Aufgaben türmen sich, man hat keine Zeit mehr und die Unzufriedenheit steigt.

*Mag.<sup>a</sup> Christina Beran*

**11.25 – 11.50 Uhr**

**Nächstes Jahr wird alles anders!?  
Aufspringen, dranbleiben – den inneren  
Schweinehund überwinden**

Gerade ein neues Jahr animiert zu guten Vorsätzen. Wir nehmen einen neuen Anlauf abzunehmen, gesünder zu essen, den Alltag ausgeglichener zu bewältigen oder ausreichend Sport zu treiben. Und dann schaffen wir es nicht und bald sind die guten Vorsätze verworfen und vergessen. Die Psychologie kann Gründe dafür aufzeigen und Sie dabei unterstützen, Ihre Motivation aufrecht zu erhalten, um Gewohnheiten nachhaltig ändern und Ziele erreichen zu können. Damit auch Sie Ihren inneren Schweinehund für sich gewinnen und Ihre Vorsätze in die Tat umsetzen können!

*Mag.<sup>a</sup> Marion Kronberger*

## ERÖFFNUNG

**11.50 – 12.15 Uhr**

**ao. Univ.-Prof.<sup>in</sup>**

**Dr.<sup>in</sup> Beate Wimmer-Puchinger**

*Präsidentin des Berufsverbandes Österr. PsychologInnen*

**Dr. Alexander Biach**

*Verbandsvorsitzender des Hauptverbandes der österr.*

*Sozialversicherungsträger*

**Sandra Frauenberger**

*Stadträtin für Soziales, Gesundheit und Frauen*

## FAMILIE – KINDER – PARTNERSCHAFT

**12.15 – 12.40 Uhr**

**Stille Nacht, einsame Nacht?**

Viele Menschen bekommen ein beklemmendes Gefühl, wenn sie an Weihnachten denken.

Denn sie wissen, sie werden an diesem Tag allein sein. Entweder weil sie keine Familie haben, Freunde oder Bekannte im Kreis ihrer eigenen Familien feiern oder andere Umstände dafür verantwortlich sind, dass sie das Fest allein verbringen werden. Zu denken, dass alle anderen Menschen einen schönen Weihnachtsabend verbringen, in heimeliger Atmosphäre, mit gutem Essen und Gesprächen, macht alles noch schlimmer. Es verstärkt das Gefühl der Einsamkeit.

*Mag. Dr. Alexander Aschenbrenner*

**12.40 – 13.05 Uhr**

**Lasst uns froh und munter sein! Und wenn das nicht so leicht gelingt?**

In Familien ist Weihnachten nicht unbedingt eine konfliktfreie Zeit – der Wunsch, es besonders harmonisch und schön zu gestalten, kann schnell zu Stress und Überforderung führen. Das Resultat ist das klassische „Feiertagsparadoxon“: Weil alle zwanghaft glücklich sein wollen, kracht es erst recht. Was das Jahr über schwelte, schafft sich gerade jetzt Gehör.

Es kommt zu Streit, Enttäuschungen und Kränkungen. Praktische Tipps, damit das nicht passiert und wie man damit umgeht, wenn's doch einmal kracht.

*Dr.<sup>in</sup> Marion Waldenmair*

**13.05 – 13.30 Uhr**

**Wenn das Wunschkind auf sich warten lässt**

Im Leben vieler Menschen kommt ein Zeitpunkt, an dem sie sich bereit fühlen, eine Familie zu gründen. Bei manchen geht dieser Wunsch jedoch nicht so in Erfüllung, wie sie sich das vorgestellt haben. Die Zeit des Wartens, die immer wieder aufkeimende Hoffnung und die mögliche darauffolgende Enttäuschung, die Angst, dass man kinderlos bleibt, die Erwartungen an sich selbst, die Erwartungen des Partners oder der Partnerin, der Familie, der Bekannten und der Gesellschaft können zu einer großen psychischen Belastung werden. Eine psychologische Begleitung bietet Unterstützung und Entlastung im Zusammenhang mit dem Kinderwunsch und allen daraus folgenden Fragen und Unsicherheiten.

*Mag.<sup>a</sup> Anita Weichberger*



**13.30 – 14.15 Uhr**

**Wenn die Wunschliste immer länger wird: Wie man Kinder „richtig“ beschenkt**

Weihnachtsgeschenke für Kinder sollten psychologisch und pädagogisch wertvoll sein, dem Kind gefallen, cool und zudem auch noch leistbar sein. Viele Anforderungen also, über die sich Eltern Gedanken machen, wenn sie Geschenke für ihr Kind kaufen. Aber wann ist ein Geschenk „richtig“, wie viele Geschenke sollten Kinder bekommen und was sollte man rund um das Schenken generell bedenken?

*ExpertInnen diskutieren*

# Tag der Psychologie 2017

## KABARETT



**14.15 – 15.00 Uhr**

**„Hormongesteuert“  
mit Mag.<sup>a</sup> Isabella Woldrich**

## **GESUNDHEIT UND KRANKHEIT – Mein seelischer Wunschzettel**

**15.00 – 15.25 Uhr**

**Ich wünsche mir Gesundheit:  
Wenn chronische Schmerzen die  
Lebensfreude nehmen**

Rund 1,5 Millionen Menschen in Österreich leiden an chronischen Schmerzen, beispielsweise Rheuma oder Rückenschmerzen. Wenn Schmerz zu einem ständigen Begleiter wird, leidet auch die Seele. Psychische Probleme, negative Gedanken oder Gefühle können Schmerzen aber auch verstärken oder sogar verursachen. In beiden Fällen kann eine psychologische Beratung und Behandlung helfen.

*N.N.*

**15.25 – 15.50 Uhr**

**Ist „Schönheit“ käuflich?  
Persönlichkeit und seelische Gesundheit  
nur noch ein Nebenschauplatz??**

Der Prototyp des weiblichen Schönheitsideals, das Model, hat die Körpergröße eines Mannes, die Taille eines Kindes und das Gewicht einer Unterernährten. Tatsächlich entsprechen nicht einmal 0,1% der Frauen diesem „Vorbild“. Trotzdem steigt die Verunsicherung der Frauen und Mädchen angesichts der vielen unrealistischen Bilder in den Medien. Was kann ein ästhetischer Eingriff für das psychische Wohlbefinden leisten - und was nicht? Oft klärt sich erst nach mehreren Gesprächen mit speziell geschulten PsychologInnen, was die tatsächliche Ursache für den Wunsch nach einer Schönheitsoperation sein kann. Es ist uns als PsychologInnen ein

großes Anliegen, die psychische Basis einer selbstbewussten Persönlichkeitsentfaltung zu vermitteln und vor allem junge Mädchen bei der Entwicklung eines positiven Körperbildes zu unterstützen.

*ao. Univ.-Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Beate Wimmer-Puchinger*



**15.50 – 16.30 Uhr**

**Gesund sein und gesund  
bleiben: Was jede/r selbst dazu  
beitragen kann**

„Gesundheit ist das Wichtigste“ – wie oft hören wir diesen Satz oder sagen ihn selbst. Doch was kann man wirklich selbst dazu beitragen, möglichst viele Jahre lang gesund zu bleiben? Welche Fähigkeiten brauche ich, um kompetent gute Entscheidungen für meine Gesundheit treffen zu können und wie können mich andere dabei unterstützen?

*ExpertInnen diskutieren*

**16.30 – 17.00 Uhr**

**Ich wünsch mir Zeit für mich: Wie  
pflegende Angehörige auf sich selbst  
achten können**

Der Pflegebedarf eines geliebten Menschen bringt sowohl für den Erkrankten als auch für den Pflegenden massive Veränderungen mit sich. Pflegende zeigen oft gleiche oder sogar höhere Werte psychischer Belastung als der/die Kranke selbst. Psychologische Beratung kann helfen, dass pflegende Angehörige ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse aussprechen können, die persönliche Belastung wahrnehmen, sich Ruhezeiten gönnen und dafür auch aktiv Unterstützung suchen.

*Mag.<sup>a</sup> Sabine Zankl*

**17.00 Uhr**

**Verabschiedung**



**Referentinnen  
&  
Referenten**

**Mag. Dr. Alexander  
Aschenbrenner**

Klinischer Psychologe,  
Gesundheitspsychologe,  
Gerontopsychologe und  
Psychotherapeut

**Mag.<sup>a</sup> Christina Beran**

Klinische Psychologin, Gesundheitspsycho-  
login, Arbeitspsychologin in freier Praxis

**Univ.-Prof. Dr. Arnd Florack**

Angewandte Sozialpsychologie und  
Konsumentenverhaltensforschung, Institut für  
Angewandte Psychologie: Arbeit,  
Bildung, Wirtschaft, Universität Wien

**Mag.<sup>a</sup> Helga Kernstock-Redl**

Klinische Psychologin, Gesundheitspsycho-  
login, Psychotherapeutin in freier Praxis

**Mag.<sup>a</sup> Marion Kronberger**

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

**Dr.<sup>in</sup> Marion Waldenmair**

Klinische Psychologin, Gesundheits-  
psychologin, gerichtlich beidete  
Sachverständige für Kinder-, Jugend- und  
Familienpsychologie in freier Praxis

**Mag.<sup>a</sup> Anita Weichberger**

Klinische Psychologin, Gesundheits-  
psychologin am AKH-Wien, Univ.-Klinik  
für Frauenheilkunde

**ao. Univ.-Prof.<sup>in</sup>**

**Dr.<sup>in</sup> Beate Wimmer-Puchinger**

Präsidentin des Berufsverbandes  
Österreichischer PsychologInnen, Public  
Health Expertin, Programmkoordinatorin  
„Aktionsplan Frauengesundheit“, Klinische  
Psychologin, Gesundheitspsychologin

**Mag.<sup>a</sup> Isabella Woldrich**

Klinische Psychologin, Gesundheits-  
psychologin in freier Praxis, Kabarettistin,  
Autorin

**Mag.<sup>a</sup> Sabine Zankl**

Klinische Psychologin, Gesundheits-  
psychologin, Caritas Wien, Psychosoziale  
Angehörigenberatung



Biofeedback  
Gedächtnis-  
training  
Potenzialanalyse  
Stresstest  
u.v.m.



Infos zur  
Aus-, Fort- und  
Weiterbildung für  
PsychologInnen



Vorträge  
Talks  
Infostände  
Beratungs-  
gespräche

**Impressum:** Berufsverband Österreichischer PsychologInnen, 1030 Wien, Dietrichgasse 25, [www.boep.or.at](http://www.boep.or.at)

**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)