

Natürlich, Selbstbewusst

Mit diesem heißen Frauenthema setzt die Initiatorin der niederösterreichischen Reihe „Lebensthemen im Gespräch“, Psychologin Mag. Romi Sedlacek, zum Internationalen Frauentag 2017, ein starkes Zeichen. Wir fragten nach....

Text Angelica Pral-Haidbauer
Fotos Daniela Klemencic

Sie ist eine Allrounderin in der Beantwortung von Lebensfragen und sie verwendet dazu unkonventionelle Mittel. Die Psychologie aus der Enge akademischer Buchdeckeln befreien und die klinische Umgebung der Beratungszimmer verlassen will sie. Kurz: Barrieren im Kopf überwinden und eine Psychologie für alle anbieten. Deshalb geht es in ihren Seminaren genussvoll zu: Tanz, Musik,

INFO

ABOUT

Die Psychologin und Wirtschaftstrainerin Mag. Romi Sedlacek lebt in der Gemeinde Dunkelsteinerwald und arbeitet seit über 25 Jahren im psychosozialen Bereich und in der Erwachsenenbildung. Seit 2006 leitet sie die Coaching-Institution Praxis für Lebensthemen mit Hauptsitz in Krems und einem Standort in Wien. Mit Beginn des Jahres 2017 startete sie ihre Veranstaltungsreihe „Lebensthemen im Gespräch“, wobei sie im Dialog mit niederösterreichischen Persönlichkeiten aktuelle Themen aufgreift. Infos: www.lebensthemen.at



Die Kremser Psychologin Romi Sedlacek begleitet Frauen in allen Lebenslagen

Lachen, Spiele umrahmen Theorie und Übungen, feines regionales Catering in den Pausen und am Schluss mit einem guten Glas Wein anstoßen. „Auch bei ernstesten Themen ist es wichtig, das Leben in seiner ganzen Bandbreite abzubilden. Nichts ist nur negativ, überall schlummern Chancen, Humor und somit tieferes Verständnis“, sagt sie – wenngleich wissend, dass es Lebenszeiten gibt, die wirklich düster sind. Hier unterstützt sie mitfühlend und vermittelt die Gewissheit, dass Lösungen zum Guten möglich sind.

NIEDERÖSTERREICHERIN: Niederösterreicherin: Frau Magister, was verstehen Sie unter einer „Psychologie zum Mitnehmen“?

Romi Sedlacek: Ich möchte die Psychologie aus der akademischen Ecke holen und psychologisches Wissen spannend, anwendbar und lebensnah vermitteln. Psychologie ist die Basis unseres Alltags und wir verfügen heute über Wissensschätze und Erfahrungswerte, deren Kenntnis den einzelnen zu einem gelingenden, glücklichen Leben verhilft. *(Lebens)-Krisen begleiten unser aller Leben. Woran liegt es, dass so viele Frauen versuchen alleine mit ihren Problemen fertig zu werden und keine professionelle Hilfe suchen?*

Frauen stellen ihre eigenen Bedürfnisse traditionell leider immer noch allzu leicht hinter jenen anderer zurück. Den eigenen Problemen wird zu wenig Beachtung geschenkt und psychologische Experten werden, wenn überhaupt, erst dann aufgesucht, wenn der sprichwörtliche „Hut brennt“.

Veranstaltung zum Weltfrauentag am 9. März 2017

Zum Thema „Natürlich, selbstbewusst“ diskutiert Romi Sedlacek mit der Kremser Stadträtin, Frauen- und Sozialsprecherin Eva Hollerer und der niederösterreichischen Schauspielerin Alexandra Sommerfeld. 19:30 VHS Krems, Fellnerhof. Der Eintritt ist frei.

So bilden Sie Ihr SELBSTBEWUSSTSEIN

1. Den Flirt mit der Negativität beenden

Eine unserer zähesten Wachstumsbremsen ist der „Flirt mit der Negativität“, d.h. eine Orientierung an Fehlern, Defiziten, Mängeln und Hindernissen. Dadurch verstärken wir unsere Negativbefindlichkeit und schneiden uns den Weg ab zu Wachstum, Erfolg, Freude und Lebenslust. Wenn wir diesen Flirt beenden, können wir durchstarten.

2. Das Unbewusste beachten: Es spricht durch den Körper

Aktuelle Ergebnisse aus Psychologie und Selbstmanagement machen Mut, denn mit dem Beachten unseres Unbewussten steht für unser Wachstum eine verlässlich positive innere Kraft zur Verfügung. Unser Körper ist das Sprachrohr für unser Unbewusstes, für unsere Gefühle. Er signalisiert uns eindeutig, was uns gut tut und was nicht. Es gilt daher, hinzuhören und den „Körperbotschaften“ zu vertrauen.

3. Das eigene Licht leuchten lassen

Gerade Frauen vergessen schnell, wie viel und was sie alles wunderbar gemeistert haben und fortwährend meistern. „Das ist doch nix Besonderes!“ hört man dann. Sich selber auf die Schulter klopf-

fen, sich feiern, sich ins Licht stellen, ist vielen Frauen nach wie vor unangenehm. Die gute Nachricht: es lässt sich lernen, stärkt unser Selbstwertgefühl enorm und macht Spaß.

4. Gut im Körper wohnen

Die Psychologin hat sich eingehend mit den Themen Körperbild und Selbstwertgefühl auseinandergesetzt, denn das Gefühl, attraktiv zu sein, ist wichtig. Dabei geht es vor allem darum, zu beachten, was man als Frau selber darunter versteht und was man selber will, um sich zeitlebens schön zu fühlen in seiner Haut. Die liebevolle Zuwendung zu sich selbst und ein komfortabler Umgang mit sich, spielen dabei, jenseits von Rollenbildern, eine große Rolle.

5. Das Heft in die Hand nehmen

Sich für eigene Belange zuständig fühlen und sich aktiv für sich selbst einsetzen sind wesentliche Kriterien für ein stimmiges Selbstwertempfinden. Nichts wirkt für unseren Selbstwert toxischer, als die Erfahrung wenig zu bewirken und hauptsächlich andere über das eigene Leben bestimmen zu lassen. Daher lautet die Devise, am Regiesessel des eigenen Lebens Platz zu nehmen und diese Position in vollen Zügen zu genießen.

Ihr Frauen-Veranstaltungsschwerpunkt heißt „Natürlich, selbstbewusst“. Ist demnach unser Selbstbewusstsein „natürlich“ bzw. angeboren oder kann man es auch erlernen?

Angeboren ist unsere Freude an Entwicklung, Wachstum und Lernen. Leider erfahren wir dabei mitunter nicht die Zustimmung, die wir bräuchten und breiten daher unsere Schwingen nicht so weit aus, wie wir eigentlich könnten. Dort setzt gute Psychologie an: Selbstbewusstsein ist zeitlebens lernbar.

Oft heißt es, „schöne“ Frauen, d. h. jene, die dem heute gängigen Schönheitsidealsprechen, wären selbstbewusst.

Stimmt das?

Schöne Frauen haben es insofern leichter, weil ihnen von außen enorme Vorschusslorbeeren entgegengebracht werden, sie werden mehr beachtet und man traut ihnen mehr zu. Andererseits erleben schöne Frauen den Druck zu entsprechen und die Reduzierung auf ihr Äußeres auch als Belastung. Nur „schön sein“ ist für unser Selbstbewusstsein definitiv zu wenig. Was zählt ist die Ausstrahlung, die innere Stimmigkeit. „Schön, gut und wahr“ so lautet das Postulat der alten griechischen Philosophie: Jenseits von gängigen Schönheitsidealen zählt das, was für die einzelne Frau gut und wahr ist. ●