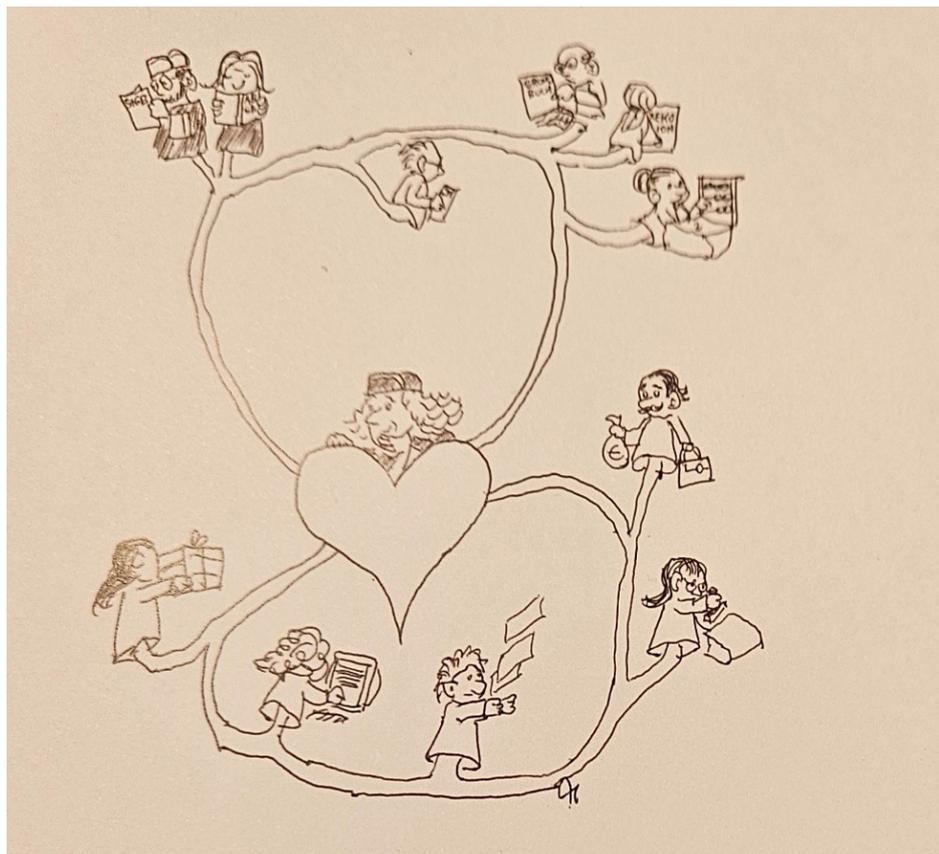


16. Tagung der österreichischen Gerichtsvorsteher*innen

GERICHTSVORSTEHER*IN
Das gesunde Herz des Bezirksgerichtes

Montag 18. und Dienstag 19. September 2023
Sporthotel Wagrain, 5602 Wagrain, Hofmark 9



Sonntag 17. September 2023

Buchpräsentation Dr.ⁱⁿ Andrea Korschelt: „Halbiert! Ein Weg zur Gesundheit“



Montag, 18. September 2023

Begrüßung der Teilnehmer:innen durch **Dr.ⁱⁿ Andrea Michalec** und Vorstellung des Programms.



MMag.^a Ruth Straganz-Schröfl überbringt Gruß- und Dankesworte der Frau Bundesministerin. Die Gerichtsvorsteher:innen sind Aushängeschilder der Justiz. In der letzten Zeit waren wieder große Herausforderungen zu bewältigen. So wurden die Schwierigkeiten der Pandemie mit Bravour gemeistert und auch die fortschreitende Digitalisierung verlangt einiges ab. Ein hohes Maß an Führungskompetenz ist gefragt. In diesem Sinne dürfe sie auch aus Sicht der Abteilungsleiterin der Innenrevision großen Dank für das unermüdliche Engagement aussprechen und eine erfolgreiche Tagung wünschen.



Dr.ⁱⁿ Heike Höllwarth-Lang stellt den Vortragenden Hubert Rattin sowie seinen beeindruckenden Lebenslauf vor.



Eröffnungsvortrag durch *Hubert Rattin*, Gesundheitstrainer und Ernährungskoach zum Thema „Die umfassende Sicht auf die Gesundheit“

Was ist Gesundheit? Kein pathologischer Befund? Keine Schmerzen? Das problemlose Ablaufen organischer Funktionen?

Auch, aber Gesundheit ist viel mehr. Zu einer gesunden Lebensführung gehören neben der körperlichen auch die geistige und emotionale Fitness. Eine gesunde Lebensführung soll zu einer Struktur im Denken werden. Positives Denken, bewusste Ernährung, vielseitige Bewegung und ausreichende Entspannung führen zu einer Optimierung der Lebensqualität und damit auch zu einer Verbesserung der Leistungsfähigkeit. Dauerhafte Leistungsfähigkeit kann nur durch Balance gewährleistet werden. Balance zwischen der Wirkung des Sympathikus (Leistungssteigerung des Organismus bei außergewöhnlichen Anstrengungen) und der Wirkung des Parasympathikus (Regeneration, Aufbau von Reserven, Ruhe, Erholung und Schonung).

Weitere Tools für eine gesunde Lebensführung:

- Leistungsentwickelnde Gedanken (Auf was freue ich mich heute?)
- Selbstbestimmung (Du entscheidest!, Du musst nicht, du willst!)
- Klarheit und Übersicht über Aufgaben, Motive, Ziele, Stärken und Kompetenzen (Unklarheit schafft Unsicherheit)
- Achtsamkeit im Denken, in der Sprache, im Ausdruck, im Verhalten und in den Gefühlen
- Entschleunigung
- Sortierung ((nicht) wichtig und (nicht) dringlich)
- Reflexion (→ Qualitätsmanagement)
- Befreiung von Angst (Angst ist eine Blockade)
- Vermeidung von Übersäuerung (Stress, Überforderung, Angst und Disharmonie führen zu einem Anstieg des Säuregehalts im Körper → Leistungskiller)
- Bedarfsgerechte, aber genussvolle Ernährung

In diesem Sinne: „*Gesundheit ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne Gesundheit.*“

Für eine tiefere Auseinandersetzung mit dem Vortrag darf auf das ausführliche Handout des Gesundheitstrainers verwiesen werden.

Zur Auflockerung und ersten Umsetzung der Empfehlungen von Herrn Rattin führt **Mag. ^a Daphne Franz** durch eine sportliche Bewegungspause.



Impulsreferate durch die vier Vortragenden der Nachmittagsworkshops:

1. Prim. Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Aichhorn, MBA,



Vorstand der Universitätsklinik für Psychiatrie,
Psychotherapie und Psychosomatik, Christian-Doppler-
Klinik Salzburg

Dr. Aichhorn stellt eine aktuelle Studie über „Zwänge“ vor. Zum Vergleich zeigt er fMRT-Bilder von Zwangspatienten zu Beginn und nach Beendigung der zwölfwöchigen Behandlung. Das Ergebnis, Psychiatrie kann Patienten heilen.

Das Gehirn verfügt über einen Hirnnervenkern, dieser kann Wirkungen erzeugen, wie bei der Einnahme von dopaminergen Substanzen. So verspüren Zwangspatienten beim Nachgehen des Zwanges ein Glücksgefühl.

Doch wie kommt man von zwanghaftem Verhalten wieder zurück zu „normalem“ Verhalten? In der Behandlung versucht man das zwanghafte Verhalten durch neues gesundes Verhalten zu überschreiben.

Regelmäßige Ruhezustände des Gehirns sind hoch relevant für das Funktionieren des Gehirns in der Aktivphase. Dysfunktionale Vernetzungen (zu viele Vernetzungen) bei Zwangspatienten führen dazu, dass das Gehirn auch während der Ruhephasen hoch aktiv ist.

Doch welchen Zusammenhang gibt es zwischen dieser Studie und dem heutigen Publikum? Emotionen sind im Hippocampus und der Amygdala verortet. Leidet eine Person dauerhaft an Stress, werden die Regelkreise in diesen Bereichen gestört. Stress führt zur Ausschüttung von Cortisol, dadurch wird das Angstzentrum ausgelöst, was wiederum das Denken hemmt → der Stress wird unkontrollierbar. Dauerhafter, chronischer Stress kann das Gehirn auf biologischer Ebene krank machen. Inwiefern Führungskräfte von diesem Wissen profitieren können, wird Thema des Workshops „Gesundes Gehirn – gesundes Herz – gesundes Sozialleben; Eine fachärztliche Betrachtung“ sein.

2. Mag.^a Denise Wilson



Psychologin und Mentaltrainerin in Linz

Die Amygdala ist das Zentrum der Gefühle. Bei der Geburt ist diese „Festplatte“ leer. Kommunikation und dem Neugeborenen entgegengebrachte Liebe ist das Erste, was auf dieser „Festplatte“ geprägt wird. Diese ersten Erfahrungen verfolgen uns unser ganzes Leben. Kinder verstehen oft nicht was gesprochen wird, aber sie nehmen Gefühle wahr. Oft werden auch negative Gefühle vermittelt, zB Ängste. Manche Ängste sind gut, beispielsweise schützt die Angst vor Feuer vor Verletzungen. Es gibt aber auch negative Ängste, resultierend aus negativen Erfahrungen und negativen Gefühlen. Menschen sind in der Lage negative Gefühle zu verarbeiten. Wir vergessen Situationen, in denen wir traurig waren zwar nicht, aber das Gefühl wird schwächer oder vergeht sogar ganz → Neutralisierung des Gefühls. Werden negative Gefühle nicht ordnungsgemäß verarbeitet, kann das negative Gefühl als Problem im Unbewussten verbleiben. Solche unbewussten Probleme können durch gewisse Auslöser plötzlich hervorbrechen.

Eine Möglichkeit unbewusste Probleme aufzuarbeiten, bietet Hypnose. Durch Hypnose bekommt man Zugang zum Unterbewusstsein. Beispielsweise kann man mit der Stärke von heute die Angst von damals neutralisieren. Das wird das Thema des Workshops „Resilienz für Führungskräfte; Kraft und Selbstschutz“ sein.

3. Dr.ⁱⁿ Elke Doppler-Wagner



Zert. Schlafexpertin und Schlafcoach;
Dipl. Chronotrainerin für Stress &
Konfliktbewältigung

„Gesundheit beginnt mit Rhythmus. Wer im Takt seiner inneren Uhren lebt, lebt gesünder“.

Schlafstörungen können verschiedenste Ursachen haben: Stress, Druck in der Arbeit, Digitalisierung und Elektrifizierung unserer Umwelt, Schmerzen, Ernährung, oder Sorgen.

Schlaf kann mit Verstand nicht gepackt werden, aber man kann Voraussetzungen schaffen, damit sich der Schlafrhythmus von selbst wieder einstellt.

Mit diesen Voraussetzungen beschäftigt sich die Chronobiologie, die Wissenschaft von den inneren Uhren.

Diese 7 Rythmusgeber sind beispielsweise grundlegend für Wohlbefinden, Schlaf und Leistungsfähigkeit:

- regelmäßig natürliches LICHT und DUNKELHEIT
- regelmäßige ESSENszeiten
- regelmäßige SCHLAFENszeiten
- regelmäßige PAUSEN
- rhythmische ATMUNG
- regelmäßig BEWEGUNG & Sport
- regelmäßig SOZIALE KONTAKTE

Weitere Tipps für erholsamen Schlaf finden sich im Handout „ERHOLSAM SCHLAFEN“.

Themen des Workshops „Achte auf Dich; Gesunder Schlaf und was man dazu tun kann.“ werden Entspannungstechniken, Schlafhygiene, Resilienz und Stressbewältigung sein.

4. Mag.^a Kerstin Vockner



Leiterin der Personalabtlg. d. Fa Stiegl Getränke & Service GmbH & Co KG

Frau Mag.^a Vockner stellt das bewährte Gesundheitskonzept der Firma Stiegl vor. Um Gesundheit auf allen Ebenen (Psyche, Biologie und Soziales) zu fördern, bietet Stiegl neben flexiblen Arbeitszeiten und mobilem Arbeiten auch Arbeitsmedizinische Versorgung und Vorsorge, Ruheräume, Massagen, Sportkurse, Tee und Obst in der Kantine sowie regelmäßige Gesundheitstage, Feste und Treffpunkte an.

Die 5 Kulturwerte des Unternehmens sind Ehrlichkeit, Offenheit, Verlässlichkeit, Wertschätzung und Ganzheitliches Denken und Handeln.

Top Herausforderungen:

1. Die richtigen Menschen in den richtigen Positionen
2. Arbeitsfähigkeit durch ganzheitliche Maßnahmen fördern
3. Verbindung der Brauerei-Mentalität mit einem Gesundheits-Mindset

„Der Begriff Work-Life-Balance – die Trennung von Arbeitszeit und Lebenszeit – ist nicht mehr zeitgemäß, denn alles ist Lebenszeit.“

Im Sinne dieses Zitats von Mag^a. Allesandra Kiener, Fa. Stiegl wird der Workshop *„Gesund leben, gesund ernähren, gesund führen; Impulse aus der Wirtschaft“* stehen.

Programmpunkt Gemeinsame Abstimmung über die Forderung der Gerichtsvorsteher:innen auf Anhebung der JV-Quote an die Justizministerin.

Nachmittagsworkshops

WS 1	Achte auf Dich Gesunder Schlaf und was man dazu tun kann	Moderation: Mag. ^a Daphne Franz Expertin: Dr. ⁱⁿ Elke Doppler-Wagner
WS 2	Gesundes Hirn - gesundes Herz - gesundes Sozialleben Eine fachärztliche Betrachtung	Moderation: Dr. Wolfgang Filip Experte: Prim. Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Aichhorn, MBA
WS 3	Resilienz für Führungskräfte Kraft und Selbstschutz	Moderation: Dr. ⁱⁿ Heike Höllwarth-Lang Expertin: Mag. ^a Denise Wilson
WS 4	Gesund leben, gesund ernähren, gesund führen Impulse aus der Wirtschaft	Moderation: Mag. Harald Palzer Expertin: Mag. ^a Kerstin Vockner

Nach dem Abendessen, durch Christoph Filip und Leopold Popp musikalisch begleiteter Ausklang des ersten Tages.



Dienstag, 19. September 2023

Begrüßung der Ehrengäste durch **Dr.ⁱⁿ Andrea Michalec**

- Dr. Erich Dietachmayr, Präsident des OLG Linz,
- Mag.^a Katharina Lehmayr, Präsidentin des OLG Wien,
- Mag. Michael Schwanda, Präsident des OLG Graz,
- Dr.ⁱⁿ Asita Nemati stellvertretend für den Präsidenten des OLG Innsbruck,
- Dr. Hans Rathgeb, Präsident des LG Salzburg,
- Dr. Wolfgang Kleibel, Präsident der Rechtsanwaltskammer Salzburg,
- Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Mazal, Festvortragender und
- Dr. Gernot Kanduth, Präsident der österreichischen Richtervereinigung

Folgende Personen konnten leider nicht teilnehmen, übermitteln jedoch beste Grüße:

- Dr.ⁱⁿ Elisabeth Lovrek, Präsidentin des OGH,
- Dr. Michael Umfahrer, Präsident der österreichischen Notariatskammer,

- Dr. Claus Spruzina, Präsident der Salzburger Notariatskammer und
- Dr. Armenak Utudjian, Präsident der österreichischen Rechtsanwaltskammer.



Der neue Präsident der österreichischen Richtervereinigung ***Dr. Gernot Kanduth*** bedankt sich für die herausragende Tätigkeit der Gerichtsvorsteher:innen Österreichs und betont sowohl die Unterstützung der RiV im Hinblick auf die Forderung einer Anpassung der Jv-Quote als auch seine Vorfreude auf zukünftige gute Zusammenarbeit.



Mag.^a Daphne Franz erläutert die Forderungen des offenen Briefs an die Justizministerin betreffend Erhöhung der Jv-Quote für Gerichtsvorsteher:innen und bedankt sich bei den vier OLG-Präsident:innen und dem Präsidenten der RiV für die zugesicherte Unterstützung dieses Anliegens.

Präsentation der Ergebnisse der Workshops

Gruppe 1: „Achte auf Dich, Gesunder Schlaf und was man dazu tun kann“



Hard Facts:

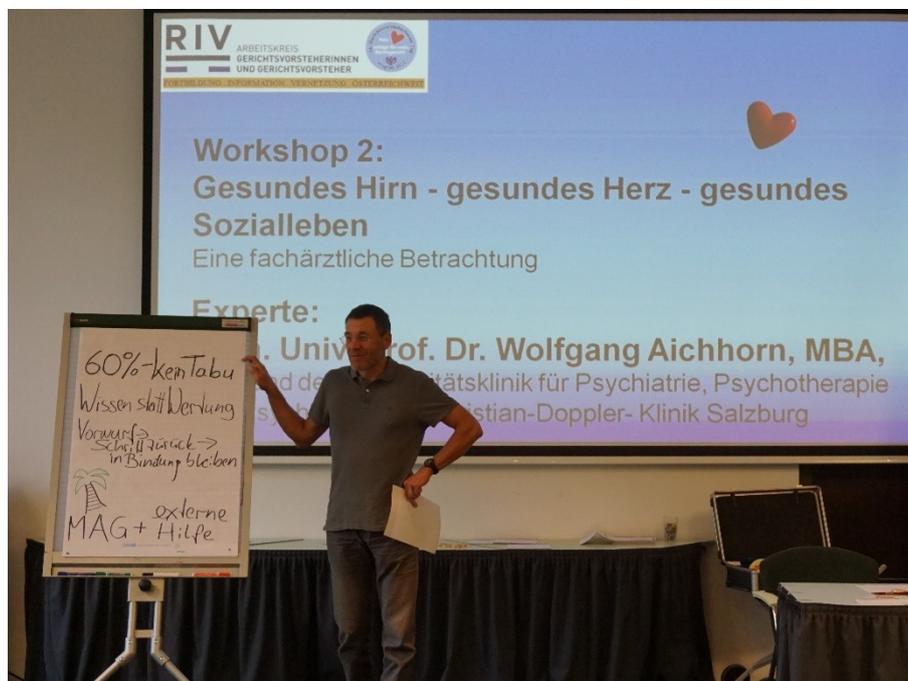
- Ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir.
- Einen idealen Schlaf gibt es nicht.
- Im Schnitt wacht eine Person mit gesundem Schlaf im Durchschnitt 28 mal pro Nacht auf.
- Es gibt mehr als 90 verschiedene Schlafstörungen
- Negative Folgen von Schlafstörungen: Müdigkeit bis massive gesundheitliche Einschränkungen

Aber es gibt viele Möglichkeiten der Selbsthilfe:

- Atemübungen
- Entspannung
- Buch der Dankbarkeit
- Schlafdruck aufbauen
- Blaulicht vermeiden
- Eigene Bedürfnisse erkennen
- Der Körper braucht Rhythmus und Rituale.

Siehe Handout „Erholsam schlafen“.

Gruppe 2: „Gesundes Hirn – gesundes Herz – gesundes Sozialleben; Eine fachärztliche Betrachtung“



Die Wahrscheinlichkeit, im Laufe des Lebens an einer psychischen Störung zu erkranken, liegt bei 60 %. Doch psychische Erkrankungen dürfen kein Tabuthema sein.

Führungskräfte sollen über ein Grundwissen im Hinblick auf psychische Erkrankungen verfügen. Der richtige Umgang nach dem Motto „Wissen statt werten!“ ist wichtig. Beispielsweise durch gute Mitarbeitergespräche oder die Inanspruchnahme externer fachlicher Hilfe für die betroffene Person.

Kommt es zu Vorwürfen der Untätigkeit gegenüber Führungskräften, ist ein wichtiger Tipp, Konfrontation vermeiden, eher einen Schritt zurück machen und dennoch eine gewisse Bindung und Hilfestellung aufrecht erhalten.

Entspannungsübung: Progressive Muskelentspannung nach Jacobs.

Gruppe 3: „Resilienz für Führungskräfte; Kraft und Selbstschutz“



„Der Chef ist nicht der Gute, aber der Ehrliche“.

Verschiedene Führungsstile:

- Scheinbare Führung:

Führung anpassen an die individuelle Persönlichkeit des/der betreffenden Mitarbeiter(s)/in.

- Indirekte Führung:

Salami-Taktik (Durch Fragen wie, „Kannst du das bitte schnell machen?“ oder „Ich habe eine kurze Bitte.“ wirkt die zu erledigende Tätigkeit wie ein kleiner Gefallen, den Menschen im Allgemeinen eher erbringen, als große Aufgaben.)

Columbo-Technik (Durch das Stellen von zwei bis drei banalen Fragen über den Alltag des/der Mitarbeiter(s)/in vor der Aufforderung zur Erledigung einer Aufgabe, wird ein gutes Gefühl bewirkt. Dieses führt dazu, dass der/die Mitarbeiter/in eher bereit ist, die an ihn/sie herangetragene Aufgabe zu erledigen.)

➤ Direkte Führung:

Zeichnet sich durch eine starke, kompetente, faire und freundliche Führungspersönlichkeit aus.

Lob ist immer wichtig. Bei der „Erziehung“ von neuen Mitarbeiter:innen müssen die eigenen Vorstellungen von Beginn an klar kommuniziert werden. Ebenso bei Fehlern. Klares Ansprechen, aber auch klare Vorgaben, was geändert werden muss.

Resilienz ist die Fähigkeit, Belastungen jeglicher Art auszuhalten, ohne dadurch psychischen Schaden zu erleiden.

Folgende Herangehensweise an Probleme kann dabei helfen:

1. Akzeptanz, dass es ein Problem gibt. (Ja ich habe ein Problem)
2. Positives Denken
3. Änderungsbereitschaft
4. Für (fast) jedes Problem gibt es eine Lösung
5. Hilfe holen
6. Evaluierung der „Lösung“
7. TUN
8. Vermeidung der Überbewertung von Problemen

Erfolgreiche Problemlösung führt zu mentaler Stärke → mentale Stärke hilft uns dabei Probleme noch erfolgreicher zu bewältigen → **Aufwärtsspirale.**

Gruppe 4: „Gesund leben, gesund ernähren, gesund führen; Impulse aus der Wirtschaft“



Gesundheit im Berufsleben wird maßgeblich bedingt durch die Zufriedenheit der Mitarbeiter:innen.

Ideen um Gesundheit und Mitarbeiter:innenzufriedenheit zu erhöhen:

Geburtstagskaffeetreffen, Charity-Backen, Oktoberfest, Heringsschmaus, konkrete Bedarfserhebung, Selbstorganisation der Mitarbeiter:innen, Rücken-Fit durch Massagen und Gymnastik, Einrichtung einer Stabsstelle für Gesundheitsvorsorge am OLG, Erlässe in kurzer und einfacher Sprache, neue Kommunikationsmöglichkeiten nutzen.

Was wird zur Umsetzung konkret benötigt:

- Budget mit Eigenverantwortung
- Erhöhung der Jv-Quote
- Eigenverantwortliches Belohnungssystem
- Räumliche Möglichkeiten
- Kenntnis von Wünschen/Bedürfnissen/Fähigkeiten

- Professionelle externe Begleitung für Human Resources
- Individuelle Lösungen
- Zeitnahe Infos
- Wertschätzung

In diesem Sinne ein Apell, die bereits bestehenden Angebote der beruflichen Gesundheitsförderung der BVAEB zu nutzen.

Festvortrag

„Persönliche Gesundheit und Mitarbeiterführung“ durch Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Mazal, stv. Vorstand des Institutes für Arbeits- und Sozialrecht der Universität Wien, Leiter des österreichischen Institutes für Familienforschung



Wir sind gute Juristinnen und Juristen, ABER sind wir gute Führungskräfte? Was bedeutet Führen überhaupt? Und was haben Führungskräfte mit Gesundheit zu tun?

Mit seinem Vortrag gewährt Dr. Mazal einen spannenden Einblick in diese Fragen.

Doch wie helfen uns diese Gedanken in der Praxis?

Konkrete Tipps für sich selbst:

- Offen bleiben für Neues, keine Bewertung (Junge Menschen handhaben Dinge anders als ältere Menschen, es gibt mehrere Wege, die zum Ziel führen.)
- Zuversicht leben (Wie auch immer es ausgeht, es ist für etwas gut!)
- Freude bewahren
- Sich selbst Freiheit zugestehen und Grenzen leben (Deine Probleme sind nicht meine.)
- Balancen und Ausgleich suchen
- Eigene Arbeitszeit und Effizienz beobachten (Wichtiges Instrument zur Selbstreflexion und zur Vermeidung von Selbstaussbeutung.)

Konkrete Tipps für den Umgang mit Geführten:

- Vorbildfunktion annehmen (Es ist unmöglich, nicht Vorbild zu sein.)
- Einzelfallbetrachtung (Für jede Person und jedes Problem eine geeignete Vorgehensweise finden.)
- Probleme klar und früh genug ansprechen
- Klare Regeln vorgeben, aber Individualität anerkennen und Spielräume ermöglichen
- Wechselseitiger Respekt (Gegenseitige Rücksicht und Gemeinschaftsbezogenheit einfordern, geordnetes Austragen von Meinungsverschiedenheiten gewährleisten.)
- Vorsorge (Krankenstände und Konfliktneigung von Mitarbeiter:innen beobachten)
- Arbeitszeit und Effizienz von Mitarbeiter:innen beobachten (wichtiger Indikator für gesundheitliche Probleme → „Ausbrennen“ vermeiden)
- Verantwortung wahrnehmen (Fragen stellen, Fragen beantworten, nicht ausweichen)

Mag.^a Daphne Franz bedankt sich im Namen aller bei Dr.ⁱⁿ Andrea Michalec für ihre langjährige großartige Tätigkeit als Vorsitzende des Arbeitskreises.



Verabschiedung von Dr. Harald Friedrich, Dr.ⁱⁿ Christine Katter, Dr. Gerold Rader, Dr.ⁱⁿ Martina Hofbauer und Dr. Leopold Popp in den Ruhestand.





Zusammenfassung der Tagungsergebnisse durch **Dr.ⁱⁿ Andrea Michalec** und Dankesworte an ihre Stellvertreterinnen Mag.^a Daphne Franz und Mag.^a Maria Hartel sowie ihre Kolleg:innen im Arbeitskreis für die tolle Zusammenarbeit, an Mag. Harald Palzer für seinen wertvollen Beitrag zur Organisation der Veranstaltung, an Mag.^a Sophie Mayerhofer für die Anfertigung des Protokolls, an die vier OLG-Präsident:innen für ihre entgegengebrachte Wertschätzung und an alle Anwesenden für die tolle Seminaratmosphäre.

Die nächsten beiden Arbeitskreistreffen werden am 12.04.2024 am BG Seekirchen und am 27.09.2024 am BG Kitzbühel stattfinden.



„Begeistern kann nur der, der noch das Feuer der Begeisterung in sich trägt.“

In diesem Sinne, beste Wünsche bis zur nächsten Gerichtsvorsteher:innentagung.