

Im Zeichen der Balance

EXPERTIN. Mag. Barbara Dirnberger schafft Gleichgewicht: zwischen Menschen und ihren Umständen, in Geldangelegenheiten, aber auch im ganzheitlichen Sinne - zwischen Körper, Geist und Seele.

TEXT: JUDITH HINTERSTEINER

Biografisches

Geburtstag und Geburtsort:

30. September
1966 in Linz

Privates:

Mutter von zwei
jugendlichen
Söhnen

Hobbys: Laufen, Wandern,
Segeln, Ski fahren, Tanzen,
Lesen, Kultur.



Geboren in Linz und aufgewachsen in Traun. Studium der Rechtswissenschaften in Linz. Juristische Tätigkeiten in Linz und Nürnberg. 2005 Eingetragene Mediatorin beim Bundesministerium für Justiz nach dem Zivilrechtsmediationsgesetz. 2010 Ausbildungen zur diplomierten Entspannungstrainerin, zur diplomierten Burnout-Prophylaxe-Trainerin und Yogalehrerin. Trainer-tätigkeit für die OÖ Schuldnerhilfe. Und natürlich Mutter und Hausfrau. www.barbara-dirnberger.at

Ihr berufliches Portfolio ist breitgefächert: Sie sind als - beim Bundesministerium für Justiz eingetragene - Mediatorin tätig und bei der OÖ. Schuldnerhilfe als Finanztrainerin aktiv. Zudem bieten Sie Trainings im Bereich Entspannung und Burnout-Prophylaxe sowie Yoga an. Wie bringen Sie all diese Bereiche unter den sprichwörtlichen Hut?

Ich liebe die Abwechslung: einerseits in meiner Funktion als Mediatorin, wo in der Regel zwei Personen meine Unterstützung für eine gemeinsame Lösung suchen, und andererseits die Teilzeittätigkeit als Trainerin im Finanzbereich. So lerne auch ich mit jedem Workshop etwas dazu. Meine Entspannungskurse wie Yoga und Progressive Muskelrelaxation sind mein Hobby und somit auch für mich Entspannung.

Wie darf man sich Ihre Tätigkeit als Finanztrainerin vorstellen?

Unser Alltag ist sehr komplex geworden was unser Geldleben, Konsum,

Werbung & Co. betrifft. Allgemeinbildung im Umgang mit den eigenen Finanzen heißt Schuldenprävention betreiben und ist natürlich auch eine prophylaktische Arbeit für psychische und physische Gesundheit.

Stichwort Burnout-Prophylaxe: Wie ist es in unserem leistungsorientierten System möglich, dem allgemeinen Druck stand zu halten und nicht darunter zusammenzubrechen?

Jemand, der glaubt ständig auf der Karriereleiter hochklettern zu müssen, bemerkt - wenn er seine Tätigkeit von einer Metaebene aus betrachtet - dass er sich in einem Hamster-rad befindet. Allein, wenn wir den schnellen Datenverkehr via Mail, SMS, etc. betrachten, müssen wir um ein Vielfaches rascher Entscheidungen treffen. Aber diese Geschwindigkeit leben wir auch im Privaten. Obwohl der Mensch anpassungsfähig ist, zeigt uns unsere jetzige Lebensweise unsere Grenzen auf. Sich aus dieser Flut an Eindrücken und Reizen regelmäßig kurz-

zeitig rauszunehmen, zu reflektieren und zu hinterfragen, unterbricht diesen nicht endenden Kreislauf.

Sie haben ein Diplom als Yogalehrerin. Was bedeutet Yoga für Sie privat?

Es gibt sehr viele unterschiedliche Yogastile. Vini-Yoga, welches ich unterrichte, bedeutet für mich Bewusstwerdung meines Atmens, zur Ruhe kommen meiner Gedanken und meine Beweglichkeit erhalten. Diesen Stil kann jedermann/-frau in jeder Altersstufe ausüben, sei es der Schüler oder Student, um besser für Prüfungen gewappnet zu sein, der gestresste Arbeitnehmer, die mehrfachbelastete Hausfrau und Mutter oder auch der Pensionist.

Darf man annehmen, dass für Sie - als zertifizierte Wanderführerin - auch die Natur ein großes Thema ist?

Bewegung in der Natur gehört von Kindesbeinen an zu meinem Leben. Ich liebe die Natur, egal zu welcher Jahreszeit: Die Kühle des Waldes im heißen Sommer genießen ist ebenso schön wie ein schneidiger Wind bei Minusgraden. Den Vorteil „beim Geh'n red't sich's leichter“ nutze ich und biete bei Bedarf auch Meditationen/Streitschlichtung abseits des Verhandlungstisches an.

”

Obwohl der Mensch anpassungsfähig ist, zeigt uns unsere jetzige Lebensweise unsere Grenzen auf.

Was macht für Sie wirklich gute Freundschaft aus?

Entwickeln kann sich Freundschaft durch eine primäre Sympathie füreinander, die entweder vorhanden ist oder nicht. Manche Menschen können wir einfach nicht „riechen“. In weiterer Folge wünsche ich mir in einer Freundschaft Ehrlichkeit, gegenseitige Empathie und Wertschätzung sowie Verlässlichkeit. Eine gewisse Portion Spaß sollte aber auch nicht fehlen.

Was bedeutet der Begriff „Luxus“ für Sie?

Innehalten und „Still Sein“, sei es, sich während eines Arbeitstages einfach einige Minuten zurückzulehnen, sei es in der Natur den Geräuschen zu lauschen oder zuhause auf der Couch zu sitzen und in den Garten zu schauen. Diesen „Luxus“ gönne ich mir regelmäßig - einfach kleine Auszeiten, um wieder Energien zu sammeln.

Welches Zitat oder welche Affirmation begleitet Sie schon Ihr ganzes Leben?

„Achte auf deine Gedanken, denn diese bestimmen deine Gewohnheiten und somit dein Leben.“ Dieses Sprichwort begleitet mich die letzten Jahre.●



FOTOS: NICOLE WAGENEDER/MOMENTS