

4. REICHENAUER HERBSTGESPRÄCHE

Hotel Marienhof, Reichenau an der Rax
25.-26. September 2026

Reichenauerherbstgespraeche.org



Die Bedeutung von Social Health

Kollektive Erschöpfung: Medizinische und therapeutische Antworten

KONTAKT

T: +43 664 2495110

E: info@therapiesalon.at

symposium@reichenauerherbstgespraeche.at

GRAFIK UND DESIGN

studio12 gmbh

Anichstraße 5

6020 Innsbruck

INHALT

Willkommen	4
Programm	5
Symposium, 26.09.2026	6
Pre-Workshops, 25.09.2026	8
Gebühren	8
Allgemeine Informationen	9
Sponsoren	9

WILLKOMMEN

Herzlich willkommen zu den 4. Reichenauer Herbstgesprächen 2026 mit dem Thema: „Die Bedeutung von Social Health – Kollektive Erschöpfung: Medizinische und therapeutische Antworten.“

Das Symposium verknüpft wissenschaftliche Perspektiven mit praxisnahen Ansätzen aus Medizin, Psychologie und Psychotherapie.

Im Fokus stehen die Bedeutung sozialer Beziehungen für Gesundheit und Wohlbefinden, sowie die wachsenden Herausforderungen unserer Zeit; zunehmende psychische Belastungen – von Depression und Burnout zu Angst – und stressassoziierten Erkrankungen. Leistungsdruck, digitale Dauerpräsenz, Selbstoptimierung und wachsende Vereinzelung prägen moderne Lebens- und Arbeitswelten und führen vermehrt zu verstärkter Depression und früher Demenz.

Dabei beleuchten wir insbesondere den Einfluss dieser gesellschaftlichen Entwicklungen auf steigende „kollektive Erschöpfung“ und diskutieren Phänomene wie Narzissmus im Kontext moderner Lebens- und Arbeitswelten. Wie wirken sich soziale Medien, Leistungsdruck und Individualisierung auf unser seelisches Gleichgewicht aus? Und welche Rolle spielt soziale Verbundenheit als Schutzfaktor?

Freuen Sie sich auf inspirierende Fachvorträge, interdisziplinären Austausch und praxisnahe Impulse.

Pre-Workshops

Begleitet wird das Symposium von interaktiven Pre-Workshops am Vortag. Von kreativen Methoden bis hin zu Impulsen aus der Natur entstehen lebendige Zugänge zum Thema Social Health. Neben fachlichem Austausch entsteht Raum für persönliches Erleben und Begegnung

Freuen Sie sich auf unser vielfältiges Programm mit **spannenden Vorträgen**, **praxisnahen Workshops**, sowie einer besonderen **musikalischen Performance** aus Text und Musik.

Symposium am 26.09.2026

PROGRAMM

08:45 **Registrierung**

09:15 **Einlass**

09:30 **Musikalische Einstimmung**

Begrüßung

Udo Zifko

10:00 **Eröffnungsvortrag: Gesund ohne Gemeinschaft? Die unterschätzte Macht unserer Beziehungen.**

Thomas Legl

10:30-11:15 **Zu viel von Allem und zu wenig vom Richtigen**

Michael Lehofer

11:15-12:00 **Wenn Social Media zum Impuls wird: Selbstverletzung und soziale Ausgrenzung**

Sophia-Marie Oehlke

12:00 **Kaffeepause**

12:15-13:00 **Leben in einer narzisstischen Gesellschaft.**

Isolde Charim

13:00-14:20 **Pause/ Lunch**

14:20-15:15 **Shutdown im Gehirn / Demenz**

Udo Zifko und Georg Psota

15:15-16:45 **Round Table mit den Vortragenden.**

Moderation: Klaus Becker und Sebastian Frohmann

16:45-17:15 **Kaffeepause**

17:15-18:00 **Sexual Health. Sexualität in einer erschöpften Gesellschaft.**

Wolfgang Berger

18:00-18:30 **Wort trifft Klang**

18:30 **Resümee und Ausblick**

Thomas Legl und Udo Zifko

ab 19:00 **Gala-Dinner**

Pre-Workshops 25.09.2026

PROGRAMM

16:00-20:00

Workshops

Die Gesellschaft in uns – von der Arbeit mit inneren Anteilen
Sebastian Frohmann

Mut zur Gruppe – Strategien und Inspiration in Zeiten
kollektiver Erschöpfung
Michaela Legl-Bruckdorf

Intimität und Identität – Soziale Gesundheit zwischen Nähe
und Selbstsein
Iris Neuretter

Die Einsamkeit im Kollektiv
Maria Schönherr

ab 20:00

Social Dinner (optional)

GEBÜHREN

Symposium (Samstag):

- Regulär: € 200,-
- Studierende: € 90,-

Pre-Workshops (Freitag):

- € 50,- bei Symposiumsbuchung
- € 75,- Einzelbuchung

ALLGEMEINE INFORMATIONEN



25.-26. September 2026

Pre-Workshops: 25.09.2026 | Symposium: 26.09.2026



Hotel Marienhof

Hauptstraße 71-73, 2651 Reichenau an der Rax



ReichenauerHerbstgespraeche.org



Fortbildungspunkte

Um Fortbildungspunkte wird angefragt.
Voraussichtliche Fortbildungspunkte:

Pre-Workshops: 25.09.2026: 5 Punkte

Symposium: 26.09.2026 : 8 Punkte

SPONSOREN

Therapiesalon
im Wald



**Schwabe
Austria**
From Nature. For Health.

Lilly