



Persönlichkeitstag

Schloss Puchberg

Donnerstag, 29. Jänner 2026

Ein Tag für mehr innere und äußere Balance auf dem Biohof:

„Geht's der Bäuerin & dem Bauern gut – geht's auch der Wirtschaft gut.“ Frei nach diesem Motto widmen wir einen Tag der persönlichen Weiterbildung und Stärkung, denn zwischen Chaos und Struktur zu stehen, ist oft nicht einfach – ob im Arbeitsalltag oder im Familienleben. Die innere Balance zu halten und immer wieder neu auszutarieren, kostet Kraft und Energie.

Wie kann ich mehr Klarheit, Gelassenheit und innere Sicherheit gewinnen – für mich selbst und im Zusammenspiel mit anderen, etwa mit Familienmitgliedern, Mitarbeiter:innen oder Konsument:innen?

08:30 Eintreffen und Registrierung

09:00 Begrüßung

09:10 Zwischen Struktur und Chaos

Im Laufe des Tages widmen wir uns dem Thema Balance mit Impulsen, Austausch und praktischen Übungen:

- Wie entsteht eine innere Dysbalance – und wie kann ich sie besser verstehen?
- Welche Situationen bringen mich aus dem Gleichgewicht und wie finde ich Entlastung?
- Welche Werkzeuge sind hilfreich?
- Was verraten mir Zweifel und Selbstzweifel – und wie gehe ich konstruktiv damit um?
- Wie wirkt innere Balance, wenn wir sie von außen betrachten – im Kontakt mit Konsument:innen, Familienmitgliedern oder Mitarbeiter:innen?

12:00 Mittagspause

13:30 Fortführung im Tagesprogramm

16:50 Zusammenfassung und Abschluss

Referentin:

Karoline Hinterreither, Beraterin und Trainerin, Beratungsstelle Lebensqualität Bauernhof in der LK OÖ, psychosoziale Beraterin, Aufstellungsleiterin, Supervisorin, Autorin

Achtung:

Die Teilnehmezahl bei diesem Workshop ist begrenzt!