


**Lebensqualität**  
Bauernhof 

Dem Leben Qualität geben

„Lebensqualität Bauernhof“ ist eine bundesweite Bildungs- und Informationsinitiative zur Unterstützung von Bäuerinnen und Bauern in besonderen Lebenssituationen.



## Impressum

**Medieninhaber und Herausgeber:** Ländliches Fortbildungsinstitut (LFI) Österreich,  
Schauflegasse 6, 1015 Wien

**Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz:** Vereinszweck: Das LFI ist ein gemeinnütziger Verein zur Förderung der Volksbildung im ländlichen Raum: Förderung der beruflichen und allgemeinen Aus- und Weiterbildung der ländlichen Bevölkerung, darunter vor allem der Mitglieder der Landwirtschaftskammern, Landarbeiterkammern und anderer in der Land- und Forstwirtschaft tätigen Personen sowie Verbreitung des Verständnisses für Werte und Probleme der Land- und Forstwirtschaft, des ländlichen Raumes und seiner Bevölkerung; [www.lfi.at](http://www.lfi.at), Vorsitzende: Maria Hutter, BEd, Geschäftsführer: DI Bernhard Keiler

**Redaktion:** Birgit Bratengeyer, MA

**Fotos:** Adobe Stock, iStockphoto, Lichtblickhof, Shutterstock, Wirlphoto

**Produktion und Gestaltung:** MDH-Media GmbH, 1220 Wien - Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

**Verlagsort:** Wien

**Stand:** Dezember 2021, 1. Auflage

Dieses Heft ist in Kooperation mit Falk Scholz entstanden.



© privat

**Maria Hutter, BEd**  
Obfrau des LFI Österreich

## Liebe Bäuerinnen und Bauern!

Manchmal scheint es, das Leben am Bauernhof wird immer komplizierter:  
Wie geht es finanziell weiter? Was darf ich noch, was muss ich...?  
Wie geht es mir selbst dabei?

Die Landwirtschaft unterliegt großen Veränderungen. Bäuerin sein,  
Bauer sein ist schön - aber manchmal ganz schön anstrengend!

Die gute Nachricht: Sie sind nicht allein, und Sie können auf die  
Erfahrungen unserer BeraterInnen im psychosozialen Dienst zurückgreifen.  
Das Projekt „Lebensqualität Bauernhof“ unterstützt Sie gerne.

Ziel dieses Heftes „Lebensqualität Bauernhof – dem Leben Qualität geben“  
ist es, Bäuerinnen und Bauern, die sich mit verschiedensten  
Herausforderungen konfrontiert sehen, ihre Stärken aufzuzeigen  
und diese zu aktivieren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude damit und hoffen,  
dass es Ihr Leben bereichern und positiv verändern wird!

„Ihre“ Maria Hutter  
Bäuerin und Obfrau des LFI Österreich



**Falk Peter Scholz**  
Diplom-Sozialpädagoge

## Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

Es ist mir eine Freude und ich fühle mich geehrt, zu diesem wichtigen Projekt einen Beitrag zu leisten. Ich wünsche gutes Gelingen. Den TeilnehmerInnen wünsche ich den Mut, auf Entdeckungsreise zu gehen.

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, über die Fragen und Impulse in Beziehung zu sich und anderen zu gehen und einen tiefen Prozess wirken zu lassen. Sie werden die kraftvollen Anregungen zu schätzen wissen!

Herzliche Grüße  
Falk Scholz

Weitere Unterlagen zur Selbstentwicklung bietet der grünerPeter Verlag.  
[www.gruenerpeter.com](http://www.gruenerpeter.com)

## Dem Leben Qualität geben

Dieses Heft bietet Ihnen die Gelegenheit zur Selbsterforschung. Sie lernen, in Ihrem eigenen Tempo Ihre Potenziale zu erkennen und bauen ein Bewusstsein für sich selbst auf, indem Sie Ihre Ressourcen, Fähigkeiten und Fertigkeiten stärken. Die Beschäftigung mit diesem Heft wird Ihnen Impulse für eine persönliche Weiterentwicklung geben. Sie werden feststellen, dass nicht alle Fragen bequem sind, aber gerade diese Fragen können einen Reflexionsprozess auslösen.

### Tipps zur Handhabung des Lebensqualitäts-Heftchens:

Beantworten Sie täglich ein paar Fragen. Sie können die Fragen Seite für Seite beantworten, oder auch im Heft schmökern und die Fragen zuerst beantworten, die Ihnen leichtfallen. Oft möchte man sich erst später mit der einen oder anderen kniffligen Frage auseinandersetzen. Das ist in Ordnung.

Wenn Sie sich mit dem Heft beschäftigen, nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und gönnen Sie sich Ruhe. Konzentrieren Sie sich voll und ganz auf eine Frage. Hier geht es um Ihre persönliche Weiterentwicklung – ein guter Grund, um innezuhalten.

Um regelmäßig mit dem Heft zu arbeiten, empfiehlt es sich, einen guten Platz für das Heft zu finden, z. B. Küchenbank. Bauen Sie ein Ritual auf, um auf das Heft nicht zu vergessen. So ein Ritual könnte sein, dass Sie immer am Abend vor dem Schlafengehen das Heft zur Hand nehmen.

### Wenn Sie Hilfe brauchen:


- Ich verstehe die Frage nicht – was ist damit gemeint?
- Bei der Suche nach einer Antwort bin ich ins Grübeln gekommen.  
Mit wem kann ich darüber reden?
- Meine Antwort auf eine der Fragen hat in mir etwas ausgelöst.  
Wie gehe ich damit um?
- Ich will einfach über ein Thema reden, das mich bewegt.

Kontaktieren Sie das Bäuerliche Sorgentelefon, **0810/676 810**  
immer Montag bis Freitag von 8:30 – 12:30 Uhr.

FachexpertInnen sprechen mit Ihnen und helfen Ihnen, neue Lösungswege zu finden.

### Genießen Sie die Reise zu sich selbst.

Das Team von „Lebensqualität Bauernhof“ wünscht Ihnen viel Spaß!



Sei Du selbst die  
Veränderung, die Du  
Dir wünschst  
für diese Welt.

Mahatma Gandhi

Mein schönstes Erlebnis der letzten Woche ...

---

---

---

---

Wobei habe ich nicht aufgegeben ...

---

---

---

---

Wo bin ich willkommen, wie ich bin?


---

---

---

---



A man with a mustache, wearing a red and white plaid shirt and dark pants, stands in a field of tall green grass. He is holding a black tablet computer in his left hand and reaching out with his right hand towards the grass. The background is a bright, slightly hazy sky. The overall tone is professional and focused on agriculture or technology in the field.

Man sieht oft etwas  
hundert Mal, tausend Mal,  
ehe man es zum allerersten  
Mal wirklich sieht.

Christian Morgenstern



Das ist mir heute gut gelungen ...

---

---

---

---

Das kann ich positiv beeinflussen ...

---

---

---

---

3 Albernheiten, die ich gern mal probieren würde ...

---

---

---

---



## Rezept: Energiekugeln

### Gesund Energie tanken

#### Zubereitung

- Walnüsse und Sonnenblumenkerne klein hacken.
- Trockenfrüchte (zB getrocknete Äpfel, Birnen, Marillen) klein schneiden.
- Flocken (zB Dinkel, Hafer, Hirse) mit Walnüssen, Sonnenblumenkernen, Trockenfrüchten und dem gepufften Weizen gut vermischen.
- Mit etwas Honig und Sauerrahm binden und kleine Kugeln formen.
- Im Backrohr bei ca. 150 °C etwa 30 Minuten backen.

#### Zutaten

5 dag Walnüsse

5 dag Sonnenblumenkerne

10 dag Trockenfrüchte

10 dag grobe  
Getreideflocken,  
gemischt

5 dag gepuffter Weizen

Honig

Sauerrahm



► Quelle: [www.regionale-rezepte.at](http://www.regionale-rezepte.at)

Ich kann zufrieden sein mit ...

---

---

---

---

Ich spüre Tatendrang, wenn ...

---

---

---

---

Wem vertraue ich mich an? Wer vertraut mir?

---

---

---

---



Wenn es ein  
Gänseblümchen durch den  
Asphalt schafft, dann hast  
auch du die Kraft immer  
einen Weg zu finden.

Unbekannt

Das habe ich in meinem Leben bereits gemeistert ...

---

---

---

---

Wie sehe und mag ich mich besonders gern?

---

---

---

---

Mit wem fühle ich mich herzlich verbunden?

---

---

---

---



Tu deinem Leib etwas  
Gutes, damit deine Seele  
Lust hat, darin zu wohnen.

Teresa von Ávila



© Lichtblickhof

  
**greencare**  
Wo Menschen aufblühen

Green Care - Potenzial für einen  
lebenswerten ländlichen Raum.  
Mehr unter: [www.greencare-oe.at](http://www.greencare-oe.at)  
oder [www.fb.me/greencareoe](http://www.fb.me/greencareoe)

Wer war ein Held meiner Kindheit? Warum?

---

---

---

---

Das ist für mich höchster Genuss ...

---

---

---

---

Welches neue Vorhaben würde mich reizen?

---

---

---

---





# Rezept: Lieblings-Kraftsuppe

## Zubereitung

- Zwiebel fein hacken, Karotte und Sellerie in feine Würfel, Lauch in Ringe schneiden.
- Zwiebel und Gemüse in Öl kurz anrösten, Knoblauch begeben und nochmals kurz durchrösten.
- Mit Most ablöschen und mit Suppe aufgießen.
- Erdäpfel schälen und in Würfel schneiden.
- Erdäpfel und Linsen in die Suppe geben und ca. 10 – 15 Minuten köcheln lassen.
- Vor dem Servieren mit Gewürzen pikant abschmecken.

## Zutaten

1,5 EL Öl	2 Stk. Erdäpfel
1 Stk. gelbe Zwiebel	0,5 TL Curry
1 Stk. Karotte	1 Stk. Ingwer
1 Stk. Stangensellerie	1 Prise Salz
1 Stk. Lauch	Pfeffer, frisch gemahlen
1 Schuss Most	1 l Hühnersuppe
120 g Tellerlinsen	
3 Stk. Knoblauchzehen	



► Quelle: [www.regionale-rezepte.at](http://www.regionale-rezepte.at)

Welche Ziele geben mir Willen und Zuversicht?

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche meiner Zweifel könnte ich bezweifeln?

---

---

---

---

---

---

---

---



Leben heißt nicht warten  
bis der Sturm vorüber ist,  
leben heißt lernen im  
Regen zu tanzen.

Unbekannt

Was habe ich an innerem und äußerem Reichtum?

---

---

---

---

---

---

---

---

Ich entspanne mich, indem ich ...

---

---

---

---

---

---

---

---

## Perspektive LANDWIRTSCHAFT



„Perspektive Landwirtschaft setzt sich österreichweit für außerfamiliäre Hofnachfolge, Kooperationen und neue Formen der Betriebsführung ein. Wir unterstützen Hofübergabende dabei, ihre Lebenswerke zu erhalten und geben innovativen ExistenzgründerInnen eine Perspektive in der Landwirtschaft.“

Als Kind hat mich glücklich gemacht ...

---

---

---

---

---

---

---

---

Das ist das schönste Kompliment,  
das man mir machen kann?

---

---

---

---

---

---

---

---



# Rezept: Kracker selbstgemacht

## Zubereitung

- Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren.
- Die Masse (ist sehr dünnflüssig) 10 bis 15 Minuten quellen lassen.
- Dann auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche gleichmäßig dünn aufstreichen.
- Im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C ca. 10 – 15 Minuten vorbacken.
- Herausnehmen und in kleine Rechtecke schneiden. (Funktioniert toll mit dem Pizzarad!)
- Dieses Vorschneiden ist wichtig, weil die Masse beim späteren Schneiden leicht bricht.
- Nun nochmals ca. 25 Minuten fertigbacken.
- Wichtig! Das Knäckebrot soll ganz trocken sein, damit es sich gut aufbewahren lässt. Sollte es noch nicht ganz durchgetrocknet sein, noch etwas nachtrocknen.

## Zutaten

180 g Vollkornmehl	3 EL Brennnesselsamen
180 g Getreideflocken	1,5 TL Salz
100 g Hanfsamen	1 EL Brotgewürz
50 g Leinsamen	6 EL Rapsöl
50 g gehackte Kürbiskerne	700 ml Wasser



► Quelle: [www.regionale-rezepte.at](http://www.regionale-rezepte.at)



Wofür habe ich ein Lob verdient?

---

---

---

---

Was ist nicht selbstverständlich?

---

---

---

---

Was wäre nach einem Wunder  
in meinem Alltag anders?

---

---

---

---



Hoffnung ist wie Zucker  
im Tee: Auch wenn sie  
klein ist versüßt sie alles.

Chinesisches Sprichwort

Ich bin locker und lustig, wenn ...

---

---

---

---

---

---

---

---

Egal, was andere über mich denken,  
ich erlaube mir ...

---

---

---

---

---

---

---

---



Ich weiß nicht, ob es  
besser wird, wenn es anders  
wird. Aber es muss anders  
werden, wenn es  
besser werden soll.

Georg Christoph Lichtenberg

An welcher schwierigen Aufgabe bin ich gewachsen?

---

---

---

---

---

---

---

---

Eine wesentliche Erkenntnis für mich ist ...

---

---

---

---

---

---

---

---





Versuchungen sollte man  
nachgeben, wer weiß, ob  
sie wiederkommen!

Oscar Wilde

Wie sollte ein typischer Dienstag  
in 5 Jahren aussehen?

---

---

---

---

---

---

---

---

Ein guter Anlass, etwas zu ändern wäre ...

---

---

---

---

---

---

---

---



A photograph of three women of different ages looking out from a wooden window. The window is framed by a decorative wooden arch and has a woven basket hanging inside. The scene is decorated with white floral silhouettes in the corners and a large bush of pink and white flowers in the foreground. The text is overlaid on the bottom right of the image.

Unser Leben ist  
das Produkt  
unserer Gedanken.

Marcus Aurelius

In welcher Hinsicht habe ich mich weiterentwickelt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Was gibt mir innere Kraft und Stärke?

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---

A photograph of two women in historical attire walking away from the camera through a field of yellow wildflowers. The woman on the right is wearing a dark, long-sleeved dress with a large, full skirt and a matching hat. The woman on the left is wearing a white dress with a red lining and a patterned shawl. The background is a soft-focus green field with trees in the distance.

Veränderung ist am Anfang  
schwer, in der Mitte chaotisch  
und am Ende wunderschön.

Unbekannt