

FOKUS EMOTIONEN

# EINLADUNG, EMOTIONEN ZU LEBEN

Im Gespräch mit Monika Gundinger  
[www.monika-gundinger.at](http://www.monika-gundinger.at)  
Fotocredits by Manfred Baumann



## Monika Gundinger

Monika wurde 1976 als eineiiger Zwilling geboren und wuchs mit ihren beiden Schwestern auf einem landwirtschaftlichen Betrieb im Waldviertel in einer Großfamilie auf. Als sie ihren Mann kennenlernte, heiratete sie in den Familienbetrieb ein. Als ihre Mutter 1997 an Brustkrebs erkrankte, brach für Monika eine Welt zusammen. Sie war erst 21 und gerade mit ihrem 1. Sohn schwanger.

Nach der Karenzzeit begann sie in einem Büro mit Kundenberatung zu arbeiten. Sehr oft gingen Kunden weg, die sich bedankten, dass es ihnen jetzt besser geht. „Dabei habe ich nur zugehört.“ – so Monika.

Als ihre Mutter 2001 starb, kam 2 Wochen vorher ihre Tochter zur Welt. Sie hatte keine Zeit die Trauer zu bearbeiten. 1 Jahr später warfen sie körperliche Schmerzen so aus der Bahn, dass sie Hilfe suchte. Schulmedizinisch war jedoch nichts zu finden. So machte sie sich auf die Suche und machte 2003 die 1. Coachingausbildung. Hier fand sie Antworten auf viele Fragen. Ihre körperlichen Beschwerden verschwanden. Ihre Neugierde war geweckt geworden und so folgten viele verschiedene Ausbildungen in der Persönlichkeitsentwicklung.

2004 wurde ihr 3. Kind geboren.

2006 begann sie die Ausbildung zur Psychologischen Beraterin/Trainerin/Mediatorin im Institut Kutschera. Durch Zufall rutschte sie 2009 in den Trainingsbereich und war anfangs Co-Trainerin und leitete dann einige Jahre mehrere Projekte für Widereinsteigerinnen und Langzeitarbeitslose.

Als 2013 ihr ältester Sohn (damals 16) an Knochenkrebs erkrankte, brach wieder eine Welt zusammen. Zu wissen, an wen sie sich im Kollegenkreis wenden konnte, brachte sehr viel Unterstützung. Sie hörte zu arbeiten auf und widmete all ihre Zeit der Begleitung ihres Sohnes und zum Wohl der ganzen Familie. Nach einer einjährigen Therapie galt ihr Sohn wieder als gesund. Monika begann eine ehrenamtliche seelsorgerische Tätigkeit im KH Krems. Sie betreute Patienten auf der Palliativstation und der Onkologie. Um ihr Wissen zu vertiefen, absolvierte sie 2015 den Lehrgang Psychoonkologie bei der ÖGPO.

Im Frühjahr 2016 gründete sie die Praxisgemeinschaft Vitalis in Horn: ein 5 köpfiges Team bestehend aus Psychologischer Beratung und PsychotherapeutInnen.

Parallel dazu begann Monika auch in Wien in der Praxis Margareten, Krebspatienten mental zu betreuen.

Im Herbst 2016 starb ihr Vater an einer Krebserkrankung. 2017 wurde bei ihrem Sohn ein Rezidiv diagnostiziert. 2018 ist er verstorben.

Aus all diesen Erfahrungen haben sich Monikas berufliche Schwerpunkte entwickelt.

Mehr zu Monika: [www.monika-gundinger.at](http://www.monika-gundinger.at)