



ISOLDE RICHTER
NATURHEILSCHULE

LESEPROBE



PSYCHOLOGISCHE BERATERIN / LEBENSBERATERIN -
PSYCHOLOGISCHER BERATER / LEBENSBERATER

DOZENT
SANDRO HÄNSEROTH[©]

Psychologische Beratung und Lebensberatung

Teil 1 - Theorie

1. Auflage 2024

Verantwortlicher Dozent

Sandro Hänseroth

Dipl.-Sozialarbeiter/Sozialpädagoge (FH)

Systemischer Berater / Pädagoge (DGSP)

Systemischer Supervisor / Coach (DGSF)

Psychologischer Berater, Traumapädagoge Dozent

der Erwachsenenbildung Lehrender für

systemisches Arbeiten

Kontakt

web: www.sandro-haenseroth.de

E-Mail: info@sandro-haenseroth.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Einführung.....	7
1 Die psychologische Beraterin – Eine Einführung	9
1.1 Zum Aufbau von Skript und Kurs	10
1.2 Zu den Lernzielen dieses Kurses	14
1.3 Einführung in die psychologische Beratung	15
1.4 Berufsbild, Rolle und Identität der PB.....	18
1.5 Was macht eine psychologische Beraterin?.....	20
1.6 Schlüsselqualifikation und Kernkompetenzen von PBs.....	23
1.7 Was darf Psychologische Beratung und was nicht?.....	26
1.8 Aufgabenfelder und Einsatzgebiete.....	31
1.9 Themen und Anliegen psychologischer Beratung.....	33
1.10 Gegenüberstellung der psychologischen Berufsbilder	36
1.11 Beratungsarten und -typen.....	41
1.12 Der integrative Ansatz dieses Kurses	42
2 Grundlagen der Kommunikation	44
2.1 Geschichte der Kommunikation	45
2.2 Sender-Empfänger-Modell	49
2.3 Das 4-Ohren-Modell	51
2.4 Das Eisbergmodell.....	54
2.5 Axiome nach Paul Watzlawick.....	56
2.6 Gewaltfreie Kommunikation.....	58
2.7 Transaktionsanalyse (Ich-Instanzen).....	62
2.8 Problem- vs. Lösungsgespräch.....	65
2.9 nonverbale Kommunikation.....	68
2.10 Das Dramadreieck.....	75
2.11 Kommunikationsstörungen.....	77
2.12 Faktoren für gelingende Kommunikation.....	80
3 Grundlagen der professionellen Gesprächsführung.....	84
3.1 Aktives Zuhören	85
3.2 Fragen - Allgemeine Einführung	88
3.3 Übersicht über die Fragearten.....	94
3.4 Paraphrasieren und Zusammenfassen.....	96
3.5 Verbalisieren emotionaler Gesprächsinhalte.....	98
3.6 MiniMax-Interventionen.....	101
3.7 Lösungs- und Ressourcenorientierung	105
3.8 Reframing - Einen neuen Rahmen geben.....	107
3.9 Rapport, Pacen, Leadern	109



4 Überblick über die Therapieströmungen	116
4.1 Psychoanalyse (Freud) - Teil 1	117
4.2 Psychoanalyse (Freud) - Teil 2	126
4.3 Tiefenpsychologie (A. Adler)	133
4.4 Analytische Psychologie (C. G. Jung)	138
4.5 Gesprächspsychotherapie (C. Rogers)	143
4.6 Verhaltenstherapie (Kanfer u.a.)	147
4.7 Systemische Therapie (Satir u.a.)	151
4.8 Transaktionsanalyse (E. Berne)	158
4.9 Logotherapie / Existenzanalyse (V. Frankl)	165
4.10 Gestalttherapie (F. Pearls)	169
4.11 Hypnotherapie (M. Erickson)	171
4.12 Psychodrama (J. Moreno)	173
5 Grundlagen und Felder der Psychologie	176
5.1 Geschichte der Psychologie	177
5.2 Grundzüge der Psychologie	181
5.3 Lernpsychologie	187
5.4 Persönlichkeitspsychologie	191
5.5 Entwicklungspsychologie	197
5.6 Wahrnehmungspsychologie	201
5.7 Klinische Psychologie	202
5.8 Positive Psychologie	205
5.9 Sozial- und Familienpsychologie	209
5.10 Bindungspsychologie	219
5.11 Emotionen und Bedürfnisse	223
5.12 Gehirnaufbau und Seele	230
6 Beratungsgespräche und -prozesse gestalten	236
6.1 Prozessdenken für die Beratung	237
6.2 Vorkontakt und Erstkontakt	242
6.3 Erstgespräch Bestandteile	243
6.4 Setting und Raum	244
6.5 Ziel- und Auftragsklärung	245
6.6 Kliententypen	247
6.7 Motivation schaffen, Aufgaben geben	248
6.8 Prozesse gestalten	250
6.9 Prozesse dokumentieren	251
6.9 Beratungen abschließen	254
6.10 Prozesse abschließen	255

7 Der Weg in die Praxis psychologischer Beratung	
7.1 Wege in die psychologische Beratung.....	
7.2 Der Beratungsvertrag	
7.3 Schweigepflicht und Datenschutz.....	
7.4 Selbständigkeit / Nebentätigkeit	
7.5 Öffentlichkeitsarbeit und Marketing.....	
7.6 Akquise und Kundengewinnung.....	
7.7 Mein Beratungsverständnis.....	
7.8 Terminmanagement	
7.9 Dokumentation v. Beratungen	
7.10 Einnahmen und Ausgaben.....	
7.11 Honorar und Finanzierung	
7.12 Rechnungen und Steuern.....	
7.13 Supervision und Psychohygiene	
7.14 Der Erfolg in der Selbständigkeit	
8 Methodik und Interventionen	
8.1 Das Lebensrad	
8.2 Skalierung von Lebensbereichen	
8.3 Zeitlinienarbeit	
8.4 Inneres Team	
8.5 Genogramm	
8.6 Ressourcenstammbaum	
8.7 Ressourcenkarte / VIP-Karte	
8.8 Glaubenssätze verändern.....	
8.9 Inneres Team	
8.10 Das Beziehungsrad.....	
8.11 Das Wertequadrat	
9 Themen und Anliegen psychologischer Beratung.....	
9.1 Konflikte und Beziehung	
9.2 Problemlösung im Alltag.....	
9.3 Krisen / kritische Lebensereignisse.....	
9.4 Entscheidungsprozesse	
9.5 Stress und Burnout	
9.6 Ressourcenarbeit	
9.7 Trauer und Verlust.....	
9.8 Lebensübergänge.....	
9.9 Karriere- und Lebensplanung.....	
9.10 Persönlichkeitsentwicklung	
9.11 Stabilisierung und Krisenintervention	



10 Spezielle Einsatzgebiete und Anwendungsfelder.....

- 10.1 Beratung
- 10.2 Coaching
- 10.3 Seelsorge
- 10.4 Paarberatung
- 10.5 Biografiearbeit
- 10.6 Familienberatung
- 10.7 Konfliktberatung
- 10.8 Trauerarbeit
- 10.9 Gesundheitscoaching.....
- 10.10 Karriereberatung.....
- 10.11 Erziehungsberatung.....
- 10.12 Lebensberatung
- 10.13 Psychopathologie
- 10.14 Besondere Situationen

Was ich noch zu sagen hätte

Abbildungsverzeichnis.....

Medienempfehlungen.....

- I Basisliteratur
- II Zeitschriften.....
- III Webseiten
- IV Podcasts
- V Kurse und Videos
- IV Arbeitsmaterial

Anhang.....

Literatur und Quellenverzeichnis.....



Vorwort und Einführung

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich außerordentlich, dass du dieses Skript in den Händen hältst oder digital geöffnet hast – damit verbunden ist dein Interesse an psychologischer Beratung, wozu ich dich beglückwünschen möchte. Für mich gibt es kaum eine spannendere Kombination als die von Psychologie und Beratung – es sind zwei meiner schon lang existierenden beruflichen Interessengebiete. Wie wir funktionieren, warum wir uns wie verhalten, was uns prägt und ausmacht, wie wir denken, fühlen und handeln, das ist Schwerpunkt der Psychologie. Wie wir Menschen in Krisensituationen, bei komplexen Problemlagen oder psychischen Störungen helfen und begleiten können, das ist das Feld der Beratung. Dieses Skript und der zugehörige Kurs versuchen, diese beiden Welten zu vereinen. Psychologische Beratung ist dabei für viele Menschen ein relevantes Thema: Vielleicht hast du schon einen helfenden Beruf gelernt oder studiert und möchtest dich auf psychologische Beratung spezialisieren? Vielleicht absolvierst du nebenbei den Heilpraktiker für Psychotherapie und möchtest neben den Störungsbildern auch deine Beratungspraxis und dein Wissen über Beratung ausbauen? Vielleicht möchtest du den Schritt in die Selbständigkeit wagen, um Menschen professionell zu helfen? Vielleicht arbeitest du schon im Bereich der Beratung und suchst nach einer fundierten Fortbildung, um deine Arbeit z. B. in der Lebensberatung zu vertiefen? Was auch immer dich antreibt, was auch immer dich motiviert, was auch immer deine guten

Gründe sind, dieses Skript zu lesen oder die Ausbildung zu besuchen: Ich möchte mich bei dir bedanken für dein Interesse und deine Zeit und dich beglückwünschen zu deinen Zielen und Plänen, dein Wissen und deine Kompetenzen rund um die psychologische Beratung auszubauen.

Meine erste bewusste Berührung mit Psychologie hatte ich in meinem Fachabitur – wir hatten eine unglaublich kompetente Dozentin, die in psychologischer Praxis aktiv war. Ihre Art, Wissen praxisnah, verständlich und nachhaltig zu vermitteln, war beeindruckend. Über die Lehrveranstaltungen und Seminare zur Psychologie schaffte ich mir auch die ersten Bücher zum Thema an und beschäftigte mich seither vor allem mit Sigmund Freud, dem Begründer der Psychoanalyse, der sein Leben der Erforschung und Behandlung der menschlichen Seele verschrieb. Die Geschichte der Psychologie, der Therapie und damit auch der Beratung ist dabei ebenso spannend, wie die Ausübung eines Berufes in diesem Bereich. Seit 2011 bin ich in der psychosozialen und psychologischen Beratung hauptberuflich angestellt, begleite und berate junge Menschen in schwierigen Lebenslagen und bei kritischen Lebensereignissen oder Lebenskrisen und versuche mit ihnen Möglichkeiten zu schaffen, in denen die Betroffenen trotz ihrer teils ausweglosen Situationen Lösungen und Strategien finden können, damit es ihnen besser geht. In den vielen Jahren meiner Anstellung habe ich dabei über 3000 Beratungsgespräche geführt –



viele davon als Beratungsprozess. Von akuten Lebenskrisen, sozialen Problemen, Konflikten in Beziehungen, psychischen oder sozialen Notlagen oder überfordernden, einschränkenden und scheinbar unlösbaren Fällen war die Bandbreite der Anliegen und Themen sehr breit. Dabei ist jede Geschichte anders, jedes Gespräch ist anders und jeder Mensch hinter der Geschichte ist anders. Das macht unsere Arbeit so unglaublich vielseitig, abwechslungsreich und spannend – denn es ist jedes Mal anders. Besonders bereichernd ist, die Menschen wieder wachsen zu sehen – zu sehen, dass sie sich entwickeln und auch aus tiefen Krisen wieder herausfinden, dass sie große Problemlagen bewältigen und persönliche Themen, Probleme und Herausforderungen schaffen können. Wie dies gelingen kann und das Wissen für das „Dahinter“, das wir brauchen, das möchte ich gern mit dem Kurs und diesem Skript vermitteln und deutlich machen. Ich möchte gern mein Wissen, meine Erfahrungen und meine Erkenntnisse weitergeben und hoffe, dass du möglichst viel davon profitierst. Ich werde hierbei immer mein Bestes geben, jedoch gibt es nie eine Garantie,

dass es funktioniert. Es liegt natürlich zum größten Teil an dir, was du aus dem Wissen, den Informationen und den Möglichkeiten machst??das würde ich nicht so an dieser Stelle schreiben,obwohl es natürlich richtig ist. Ich wünsche dir in jedem Fall auf dieser Reise in und durch die psychologische Beratung eine spannende Entwicklung für dich selbst – beruflich wie persönlich. Ich wünsche dir viele Lernerfolge und Fortschritte und Erkenntnisse, die du in deiner Praxis anwenden kannst. Ich wünsche dir Träume und Ziele, die du erreichen möchtest und hoffe auf eine Reise, aus der du nicht nur als »Psychologische Beraterin« oder »Psychologischer Berater« zurückkommst, sondern in der du selbst wachsen konntest, um die nächsten Schritte tun zu können. Dafür wünsche ich uns viel Freude, Spannung und Leichtigkeit auf dem Weg bis zum Ziel – und vor allem wünsche ich uns viel Sinnerleben, Selbstwirksamkeit und vor allem ganz viel Spaß an der Sache. Bei Fragen oder Rückmeldungen kannst du gern Kontakt aufnehmen: info@sandro-haenseroth.de – ich freue mich auf deine Nachricht.

Alles Gute
Sandro

1 Die psychologische Beraterin – Eine Einführung

Zunächst möchte ich gern einführend ein paar grundlegende Informationen zur »Psychologischen Beraterin« bzw. zum »Psychologischen Berater« aufzeigen. Hierzu sei zu Beginn angemerkt, dass zur besseren Lesbarkeit und zum besseren Verständnis vorrangig die weibliche Form (Beraterinnen, Klientinnen, Adressatinnen, Therapeutinnen usw.) verwendet wird – gemeint sind hierbei natürlich alle Geschlechter. In diesem Kapitel möchte ich gern eine Einführung geben. Zunächst werde ich ein paar Worte zum Aufbau des Skriptes (und damit auch des Kurses) geben und die Lernziele des Kurses aufzeigen. Dann wird es eine allgemeine Einführung in die

psychologische Beratung geben. Diese vertiefen wir im Anschluss und betrachten uns die Rolle, das Berufsbild und die Identität von Psychologischen Beraterinnen (PBs) sowie deren Einsatzgebiete und möglichen Themen und Anliegen für psychologische Beratung. Es folgt eine kritische Betrachtung, was PBs dürfen und was nicht – außerdem blicken wir auf die verschiedenen psychologischen Berufsfelder und reihen die psychologische Beratung hier ein. Abschließend werden wir verschiedene Beratungsarten und -typen gegenüberstellen. Dieses Grundlagenkapitel wird dann in Kapitel 10 weitergeführt und abgerundet – so auch im zugehörigen Kurs.

Die Themen dieses Kapitels im Überblick:

1.1 Zum Aufbau von Skript und Kurs.....	12
1.2 Zu den Lernzielen dieses Kurses.....	16
1.3 Einführung in die psychologische Beratung.....	16
1.4 Berufsbild, Rolle und Identität der PB.....	20
1.5 Was macht eine psychologische Beraterin?.....	22
1.6 Schlüsselqualifikation und Kernkompetenzen von PBs.....	25
1.7 Was darf Psychologische Beratung und was nicht?.....	28
1.8 Aufgabenfelder und Einsatzgebiete.....	33
1.9 Themen und Anliegen psychologischer Beratung.....	35
1.10 Gegenüberstellung der psychologischen Berufsbilder.....	37
1.11 Beratungsarten und -typen.....	43
1.12 Der integrative Ansatz dieses Kurses.....	45

Eigene Notizen:

.....

.....

.....



1.1 Zum Aufbau von Skript und Kurs

Dieses Skript soll eine sinnvolle und nützliche Ergänzung des Kurses „Psychologischer Berater / Lebensberater“ sein. Ich möchte dabei versuchen, möglichst das Wesentliche aufzuzeigen und möglichst konkretes Wissen sowie relevante, notwendige Informationen vermitteln. Dabei wird nicht alles für alle gleichermaßen relevant sein. Es wird dabei sicher unterschiedliches Vorwissen und verschiedene Interessenlagen geben. Dabei stehen alle Kapitel und Blöcke der Ausbildung vom Umfang her gleichwertig gegenüber – zwischen den einzelnen Themenbereichen wird es Überschneidungen geben – meistens jedoch handelt es sich um abgeschlossene Themenbereiche. Das Skript ist dabei so aufgebaut, wie auch der Kurs. Es gibt also die Möglichkeit, die Inhalte immer parallel zum

vermittelten Stoff zu vertiefen. Hierbei wird manchmal das Skript eine Vertiefung des Stoffes sein – manchmal ist der Kurs eine Vertiefung des Skriptes. Zudem habe ich den Anspruch, dass dies nicht nur ein Lesewerk ist, sondern ein Übungs- und Arbeitsmaterial. Ich möchte, dass die verschiedenen Wissensgebiete immer auch geübt, trainiert und getestet werden können. Daher gibt es ein Praxisskript mit Reflexionsanlässen, Übungsmöglichkeiten, Fragen, Quiz, Lernspielen oder Anwendungen, um das vermittelte Wissen zu testen und somit gezielt(er) lernen zu können – im Skript so gekennzeichnet: **ÜBUNG IM PRAXISSKRIPT**. Dabei ist es weniger relevant, ob du das Skript vor dem jeweiligen Webinar oder umgekehrt liest – das ist ganz dir überlassen. Zum Aufbau des Skriptes allgemein:

Zum Beginn jedes Kapitels wird eine Übersicht über die behandelten Themen gegeben, diese werden dann im Anschluss vertieft. Wo es möglich ist, werde ich versuchen, auf ausschweifende Texte zu verzichten und mit Übersichten, Tabellen und Grafiken zu arbeiten – dies lässt sich besser erarbeiten und behalten. Wie der Kurs und das Skript insgesamt aufgebaut sein werden, vertiefen wir im nächsten Teilkapitel. Die Auflösung der Lernfragen, von Rätseln und Übungen gibt es im Anhang, hier jeweils chronologisch geordnet. Im Anhang werden zudem Materialien gesammelt, die für die Praxis der psychologischen Beratung relevant sein können. Es gibt auch die Möglichkeit, entstehende Fragen im Skript zu vermerken, um sie dann im E-Learning, im Forum oder per

E-Mail zu stellen. Auch Anregungen für die Anwendung in Lerngruppen oder Lerntandems werden jeweils gegeben und können gemeinsam umgesetzt und ausprobiert / besprochen / nachgearbeitet werden. Dabei handelt es sich jeweils nur um Angebote und Einladungen, die jeder und jede Teilnehmende des Kurses für sich erarbeiten und nutzen kann.

Zum Aufbau des Skriptes und des Kurses möchte ich im Folgenden eine Übersicht anbieten, welche die fünf großen Themengebiete aufzeigen. Diese sind jeweils in zwei weitere Themenfelder untergliedert, die inhaltlich nah beieinander liegen. Jedes Themenfeld entspricht hier einem der zehn Kapitel im Skript und wird im Kurs in jeweils zwei Webinareinheiten

bearbeitet. So ergeben sich am Ende 20 Webinare zu je 2 Stunden, in denen wir also 10 Themengebiete zu den 5 Themenblöcken bearbeiten werden. Ich habe dabei versucht, eine breite Palette an Themen zu erarbeiten, die sowohl theoretisch als auch praktisch orientiert sind oder für die praktische Arbeit als psychologische Beraterin relevant sind. Ich habe mich dabei an

der einschlägigen Literatur, den Vorgaben für die Ausbildungen in Psychologie und Beratung sowie aus meiner Sicht relevanten Themen orientiert. Jedes Thema für sich kann dabei individuell gern vertieft werden – wir werden nicht bei allen Themen in die Tiefe gehen können – zudem ist, wie erwähnt, nicht jedes Thema für alle Teilnehmenden in der Fülle relevant.

Übersicht der Themen im Kurs:

Psychologische Beraterin: Einführung, Kompetenzen, Berufsbild	
Aufbau des Skriptes und Kurses	Aufgabenfelder und Einsatzgebiete
Lernziele des Kurses	Themen und Anliegen von PB
Einführung in die psychol. Beratung	Psychologische Berufsbilder
Rolle, Berufsbild und Identität von PB	Beratungsarten und -typen
Aufgaben der psycholog. Beraterin	Der integrative Ansatz dieses Kurses
Was dürfen PBs und was nicht?	Besondere Situationen i. d. Beratung

Spezielle Einsatzgebiete, Anwendungsfelder, integrativer Ansatz	
Beratung	Konfliktberatung
Coaching	Trauerarbeit
Seelsorge	Gesundheitscoaching
Paarberatung	Karriereberatung
Biografiearbeit	Erziehungsberatung
Familienberatung	Psychopathologie

Einführung in die Kommunikation	
Geschichte der Kommunikation	Transaktionsanalyse (Ich-Inst.)
Sender-Empfänger-Modell	Problem- vs. Lösungsgespräch
4-Ohren-Modell	nonverbale Kommunikation
Das Eisbergmodell	Das Drama-Dreieck
Gewaltfreie Kommunikation	Kommunikationsstörungen
Axiome nach Watzlawik	Gelingende Kommunikation



Einführung in die Gesprächsführung

Aktives Zuhören	Minimax-Interventionen
Fragen – allgemeine Einführung	Lösungsorientierung
Übersicht der Fragearten	Ressourcenorientierung
Paraphrasieren / Zusammenfassen	Reframing – Umdeuten
Verbalisieren emotionaler Inhalte	Rapport, Pacing, Leading

Theorieströmungen der Psychologie

Psychoanalyse (Freud) - Teil 1	Systemische Therapie (Satir u. a.)
Psychoanalyse (Freud) - Teil 2	Transaktionsanalyse (E. Berne)
Tiefenpsychologie (A. Adler)	Logotherapie (V. Frankl)
Tiefenpsychologie (C. G. Jung)	Gestalttherapie (F. Pearls)
Gesprächspsychotherapie (C. Rogers)	Hypnotherapie (M. Erickson)
Verhaltenstherapie (Skinner u. a.)	Psychodrama (J. Moreno)

Strömungen der Therapie und Beratung

Geschichte der Psychologie	positive Psychologie
Grundzüge der Psychologie	Pädagogische Psychologie
Lernpsychologie	Sozialpsychologie
Verhaltenspsychologie	Klinische Psychologie
Persönlichkeitspsychologie	Familienpsychologie
Entwicklungspsychologie	Bindung und Bedürfnisse
Wahrnehmungspsychologie	Wie das Gehirn die Seele macht
Geschichte der Psychologie	positive Psychologie

Struktur von Gesprächen und Prozessen

Vorkontakt und Erstkontakt	Beratungen abschließen
Erstgespräch-Bestandteile	Prozesse abschließen
Rahmenbedingungen für Beratung	Ziel- und Auftragsklärung
Prozesse gestalten	Settinggestaltung und Raum
Prozesse dokumentieren	Aufgaben und Experimente



Die Praxis als Psychologische Beraterin

Wege in die psycholog. Beratung	Terminmanagement
Der Beratungsvertrag	Dokumentation von Beratungen
Schweigepflicht und Datenschutz	Einnahmen und Ausgaben
Selbständigkeit / Nebentätigkeit	Honorar und Finanzierung
Öffentlichkeitsarbeit & Marketing	Rechnungen und Steuern
Akquise und Kundengewinnung	Supervision und Psychohygiene
Mein Beratungsverständnis	Erfolg in der Selbständigkeit

Methodik und Interventionen

Das Lebensrad	Ressourcenkarte
Skalierung von Lebensbereichen	Glaubenssätze verändern
Zeitlinienarbeit	Inneres Team
Inneres Team	Beziehungsrad
Genogramm	Wertequadrat
Ressourcenstammbaum	

Themen und Anliegen psychologischer Beratung

Konflikte und Beziehung	Erhalt seelischer Gesundheit
Problemlösung im Alltag	Trauer und Verlust
Krisen / kritische Lebensereignisse	Lebensübergänge
Entscheidungsprozesse	Karriereplanung / PSK-Entwicklung
Stress und Burnout	Persönlichkeitsentwicklung
Ressourcenarbeit	Stabilisierung, Krisenintervention

Eigene Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....



1.2 Zu den Lernzielen dieses Kurses

Der Kurs „Psychologische Beratung / Lebensberatung“ ist von der ZfU (Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht) zertifiziert. Bestandteil dieser Zertifizierung sind verschiedene Lernziele, die im Rahmen der Ausbildung und des Fernunterrichts erreicht werden sollen. Im Folgenden möchte ich die Lernziele auflisten, wie sie bei der ZfU aufgeführt sind.

- Die Teilnehmenden lernen methodenübergreifendes Wissen, Grundkenntnisse und Kompetenzen für eine berufliche Tätigkeit als psychologische Beraterin / als psychologischer Berater.
- Die Teilnehmenden können während der Ausbildung einen eigenen, individuellen Beratungsansatz aufgrund der integrativen Ausrichtung der Ausbildung für ihre Beratungspraxis entwickeln und aufbauen.
- Die Teilnehmenden entwickeln ein Selbstverständnis als psychologische Beraterin sowie eine professionelle Rolle und Identität.
- Die Teilnehmenden entwickeln eine professionelle Haltung als psychologische Beraterin, können eigene Erfahrungen, ihre Rolle und ihre professionelle Identität reflektieren und aufbauen.
- Die Teilnehmenden lernen die Grundkonzepte der Psychologie, der Gesprächsführung und der Beratung kennen und können diese anwenden.
- Die Teilnehmenden lernen verschiedene Interventionen, Methoden und Anwendungsfelder für die eigene Beratungspraxis kennen.

➡ ÜBUNG IM PRAXISSKRIPT

Eigene Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.3 Einführung in die psychologische Beratung

Ich möchte einfürend gern einige Definitionen über die psychologische Beratung aufführen, um somit eine theoretische Grundlage und ein gemeinsames Grundverständnis für psychologische Beratung zu schaffen. Dies soll einfürend dazu dienen, die übrigen Themen dieser Einführung besser verstehen und einordnen zu können. Die Definition von psychologischer Beratung kann dabei eine

erste Orientierung für die Entwicklung eines eigenen Beratungsansatzes sein. Dieser ist nicht nur für das persönliche Selbstverständnis relevant, er kann auch bereits Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit vorbereiten (Webseite, Flyer, Textbausteine für Marketing). In der Auflistung der Definitionen beziehe ich mich sowohl auf die einschlägige Literatur, als auch auf relevante Internetquellen.

Definitionen „Psychologische Beratung“ / „Psychologische Beraterin“:

„Unter psychologischer Beratung werden lösungs- sowie ressourcenorientierte Interventionen verstanden, die im Rahmen von Problem- Entscheidungs- sowie Krisensituationen angewendet werden. In der Beratungssituation werden psychosoziale Konflikte aus verschiedensten Lebensbereichen näher betrachtet und mithilfe von neuen Strategien und Lösungsansätzen überwunden. Die Erschließung neuer Ressourcen und die Aktivierung vorhandener Ressourcen sowie der Erwerb neuer Handlungskompetenzen stehen dabei im Vordergrund“ (Fegg et. al 2023, Internetquelle).

"Psychologische Beratung (...) bezeichnet psychologische Maßnahmen und Tätigkeiten, die der Aufarbeitung und Überwindung von Problemen oder Konflikten dienen. Sie ist eine zentrale Interventionstechnik im Bereich der nichtheilkundlichen Psychologie (beratende Psychologie). In Deutschland gehören „Tätigkeiten, die nur die Aufarbeitung oder Überwindung sozialer Konflikte oder sonstige Zwecke außerhalb der Heilkunde zum Gegenstand haben (...), nicht zur Ausübung der Psychotherapie. (...) Der Begriff Psychologischer Berater gehört nicht zu den in Deutschland gesetzlich geschützten Berufsbezeichnungen; er ist nicht mit dem Psychologen, dem approbierten Psychotherapeuten oder auch dem Heilpraktiker auf dem Gebiet der Psychotherapie zu verwechseln“ (wikipedia 2023, Internetquelle).

"Eine Psychologische Beratung ist eine Lebensberatung in verschiedenen Problemfällen. Ziel ist eine lösende, klärende und unterstützende Betreuung des Klienten. (...) Eine psychologische Beratung ist eine Lebensberatung in verschiedenen Problemfällen. Sie wird gelegentlich als Telefonseelsorge, in Einrichtungen der Selbsthilfe, dem sozial-psychiatrischen Dienst und beim Gesundheitsamt angeboten" (PhytoDoc-Redaktion 2023, Internetquelle)



„Der Psychologische Berater ist im psychosozialen Umfeld seiner Klienten tätig. Zu seinen Aufgaben gehört es, Optimierungsmöglichkeiten der Lebensqualität zu erkennen und einzuleiten, sie bei der Durchführung zu begleiten, gegebenenfalls Hindernisse zu erkennen und bei ihrer Überwindung zu helfen sowie am Ende erzielte Erfolge zu sichern. (...) Aufgabe des Psychologischen Beraters ist es, seinen Klienten in den weit gespannten und sehr unterschiedlichen Bereichen der Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen. (...) Der Psychologische Berater wird in einer als unübersichtlich empfundenen Zeit als zunehmend wichtige Institution bei der Gestaltung und Bewältigung des Lebensweges sowie bei der Überwindung von Schwierigkeiten empfunden. Unsere Erfahrung in der Praxis legt nahe, dass immer häufiger Menschen in die psychologische Beratung kommen, die keine psychischen Erkrankungen haben, sondern professionelle Hilfe bei der Bewältigung von Schwierigkeiten wünschen. Insofern entfaltet und erweitert sich das Betätigungsfeld des Psychologischen Beraters ständig“ (Schnura / Schnura 2008, S. 75).

"Beratung hat das primäre Ziel, einen als problematisch erlebten Zustand zu klären und (...) Entscheidungsunsicherheit zu reduzieren (...) Gegebenenfalls begleitet Beratung die Realisierung von Handlungsentscheidungen. (...) Psychologische Beratung ist ein bevormundungsfreier Prozess, in dem Probleme der Ratsuchenden in ihrem Verhalten, Handeln und Erleben unter Bezugnahme auf psychologische Theorien in einem als Beratung ausgewiesenen Setting durch Information und Reflexion geklärt und Lösungsversuche begleitet werden“ (Steinbach (Hrsg.) 2006, S. 11f).

"Beratung wäre demnach bei Problemen angezeigt, die nicht klinischen Ausmaßes sind, und kann von Personen durchgeführt werden, die anderweitig qualifiziert sind: von Psychologen, ohne entsprechende Weiterbildung in Psychotherapie, von Seelsorgern, Mediatoren, Vertrauenslehrern, Allgemeinärzten, Sozialarbeitern, Pädagogen etc.“ (Grolimund 2022, S. 13) – in dieser Auflistung können wir Psychologische Beraterinnen und Berater ergänzen.

"Neben der ursprünglichen und klassischen Bezeichnung Lebens- und Sozialberatung hat sich in den letzten Jahren auch der Begriff Psychologische Beratung etabliert. Im Sinne der WHO-Gesundheitsdefinition ist die Psychologische Beratung eine präventive Tätigkeit, die die Erhaltung des geistigen, seelischen, körperlichen und sozialen Wohlbefindens fördert. Die psychologische Beratung gehört somit neben der Medizin, der Psychotherapie und der Psychologie zu den vier Säulen der Gesundheitsvorsorge u. Gesundheitspolitik" (lsbp.at 2023, Internetquelle).



"Psychologische Beratung bezieht sich auf einen professionellen Prozess, bei dem ein ausgebildeter Psychologe oder Berater eine unterstützende und hilfreiche Beziehung zu einer Person aufbaut, um ihr bei der Bewältigung von emotionalen, mentalen oder psychosozialen Herausforderungen zu helfen. Das Hauptziel der psychologischen Beratung ist es, den Klienten dabei zu unterstützen, ihre persönlichen Probleme zu verstehen, positive Veränderungen herbeizuführen und effektive Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Während einer psychologischen Beratungssitzung kann der Berater verschiedene Techniken und Ansätze verwenden, um dem Klienten zu helfen, seine Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster zu erkunden. Es ist wichtig zu beachten, dass psychologische Beratung nicht dasselbe wie Psychotherapie ist. Während Psychotherapie oft tiefgehende emotionale Probleme behandelt und eine längerfristige Verpflichtung erfordern kann, konzentriert sich psychologische Beratung häufig auf konkrete Herausforderungen und kann kürzere, zielgerichtete Interventionen umfassen" (OpenAI 2023, Internetquelle).

Die vorherige Auflistung möglicher Definitionen ist dabei nicht vollständig, sie beinhalten jedoch relevante Merkmale, die für die Definition von psychologischer Beratung notwendig sind. Diese Definitionen leisten bereits erste Zuarbeiten für das professionelle Selbstbild als psychologische Beraterin. Dieses ist notwendig, da wir uns als Fachkräfte in diesem Bereich nicht nur selbst definieren, sondern unsere Arbeit auch nach innen und außen erklären und rechtfertigen. Wir haben hiermit bereits erste Ansätze, um unsere Rolle

und Identität sowie unser Berufsbild auszudefinieren. Die Textbausteine kannst du bereits nutzen, um eine eigene Definition psychologischer Beratung zu entwickeln. Dieses Selbstverständnis als Beraterin bzw. Berater ist relevant für die Öffentlichkeitsarbeit und trägt dazu bei, dass unsere Zielgruppe versteht, was wir tun, was wir sind und wie wir arbeiten. Die relevantesten Aspekte der aufgeführten Definitionen möchte ich abschließend zusammenfassen – dies kann beliebig erweitert werden:

Aspekte der Definitionen „Psychologische Beratung“

- lösungs- sowie ressourcen-orientierte Interventionen
- in Problem, Entscheidungs- sowie Krisensituationen
- psychosoziale Konflikte werden näher betrachtet
- Erschließung neuer, Aktivierung vorhandener Ressourcen
- Erwerb neuer Handlungskompetenzen
- Aufarbeitung und Überwindung von Problemen oder Konflikten
- Lebensberatung in verschiedenen Problemfällen
- lösende, klärende und unterstützende Betreuung



- Optimierungsmöglichkeiten der Lebensqualität erkennen
- Unterstützung bei der Persönlichkeitsentwicklung
- Gestaltung und Bewältigung des Lebensweges
- Überwindung von persönlichen Schwierigkeiten
- problematisch erlebte Zustände klären
- Erhaltung geistiges, seelisches, körperliches und soziales Wohlbefinden
- Bewältigung emotionaler, mentaler, psychosozialer Herausforderungen
- Herbeiführen von erwünschten positiven Veränderungen
- Entwicklung effektiver Bewältigungsstrategien
- Erkundung von Gedanken, Gefühlen und Verhaltensmustern

☛ ÜBUNG IM PRAXISSKRIPT

Eigene Notizen:

.....

.....

.....

1.4 Berufsbild, Rolle und Identität der PB

Ein Berufsbild beschreibt die Aufgaben und Tätigkeiten, welche in einem Beruf ausgeübt werden. Auch die Anforderungen an eine Ausbildung sowie die Arbeitsfelder und Einsatzgebiete sowie die Karrieremöglichkeiten gehören zum Bild eines Berufs. Auch die notwendigen Schlüsselkompetenzen und Rahmenbedingungen der Berufsausbildung gehören hier dazu. Wir blicken also in den folgenden Teilkapiteln auf verschiedene Aspekte von Berufsbezeichnung und Berufsbild „Psychologische Beraterin“. Anhand der eben vorgestellten Definitionen sind hierbei bereits erste Elemente benannt worden. Zunächst kann festgestellt werden, dass Beratung per se eine psychosoziale Dienstleistung von

ausgebildeten Fachkräften für deren Klientinnen darstellt. Wichtig zu betonen ist, dass dies eine Tätigkeit außerhalb der Heilkunde ist (siehe auch Kapitel 1.10). Wir arbeiten also mit psychisch gesunden Personen. Dies wird von einigen Beratenden in der Praxis auch als solches vertraglich festgehalten. Es besteht dann ein Ausschluss, wenn die Adressatinnen psychisch erkrankt sind. Wir werden diese Einschränkung im Verlauf noch diskutieren. Die Felder, in denen psychologische Beratung angeboten und umgesetzt werden kann, reichen von Pädagogik, Wirtschaft, Beruf bis Privatleben. Die Beratung kann dabei einzeln, in Gruppen, als Paar oder Familie oder in einem Team



stattfinden. Die meisten psychologischen Berater sind dabei selbständig aktiv – manche entscheiden sich für eine Nebenberuflichkeit und andere werden festangestellt. Dann zählt die Ausbildung der psychologischen Beratung jedoch eher als Fortbildung zu einem bestehenden Studium oder einer anderen sozialen Grundausbildung. In manchen Berufsbildbeschreibungen wird ein Mindestalter von 25 Jahren zur Ausübung (Lebenserfahrung) und ein Realschulabschluss (Schulgrundausbildung)

gefordert. Der Weiterbildungsmarkt für PBs ist enorm und eine kontinuierliche Fort- und Weiterbildung sollte im Sinne des lebenslangen Lernens auch aktiv betrieben werden. Die Ausbildungsdauer variiert je nach Angebot von vier Monaten bis zwei Jahren und wird vorrangig von Fernschulen und Fernhochschulen angeboten. Im Folgenden habe ich eine Sammlung formulierter Ziele psychologischer Beratung zusammengetragen und in einer Übersicht allgemeiner Zielsetzungen zusammengefasst:

Allgemeine Ziele psychologische Beratung

- Hilfe zur Selbsthilfe / Selbstbefähigung der Klientinnen
- Verbesserung der Lebensqualität und Lebensführung
- Erweiterung des subjektiven psychischen und mentalen Wohlbefindens
- Vorbeugung und Klärung schwieriger Lebensbedingungen
- Förderung der Fähigkeiten, Probleme lösen zu können
- Lösungsfindung in schwierigen Lebenslagen und bei Lebensübergängen
- Klärung von inter- und intrapersonellen Problemen
- Hilfestellung bei der Persönlichkeitsentwicklung
- Verbesserung von Beziehungsfähigkeit und Beziehungsgestaltung
- Erhaltung der psychischen und mentalen Gesundheit
- Begleitung bei Lebensänderungen und kritischen Lebensereignissen
- Problemlösung in Karriere, beruflichen Themen und Konflikten
- Umgang mit herausfordernden Situationen in Alltag, Beruf und Leben
- Unterstützung bei persönlicher oder beruflicher Neuorientierung

Diese Auflistung zeigt allgemeine Ziele. Auch diese können bereits als Orientierung für die eigene Arbeitspraxis genutzt werden. Mit diesen Zielen präsentieren sich psychologische Beraterinnen nach außen und sprechen ihre Adressatinnen an. Wichtig ist hierbei vorab, die Sprache der Ziel-

gruppe zu sprechen, sich immer aber auch professionell auszudrücken. Was hier noch allgemein definiert ist, muss später bei jeder Klientin und jedem Kunden individuell als Ziel erarbeitet werden – wofür ist die Person jetzt hier, was braucht sie und was kann ich für die Klientin tun – und was nicht.



Neben den verschiedenen Zielgruppen für die psychologische Beratung definieren im Berufsbild auch unsere möglichen Zielgruppen. Grundsätzlich sei dabei anzumerken, dass theoretisch jede natürliche und geschäftsfähige Person eine Beratung in Anspruch nehmen kann – in Fällen der Jugendhilfe auch Kinder und Jugendliche. Jedoch ist diese Zielgruppe für psychologische Beratung sehr selten – maximal im Kontext der

Familienberatung. Gehen wir von selbständigen Beratenden aus, die für ihre Leistung bezahlt werden, muss eine Rechts- und Geschäftsfähigkeit vorhanden sein. Auch insgesamt gehen wir eher von erwachsenen und mindestens volljährigen Menschen aus, die psychologische Beratung in Anspruch nehmen. In der folgenden Übersicht möchte ich die Zielgruppe für PBs genauer definieren und ausdifferenzieren.

Zielgruppen psychologischer Beratung sind Menschen,...

- die eine professionelle Unterstützung in ihrer Lebenssituation suchen
- die Schicksalsschläge oder kritische Lebensereignisse durchleben
- die klinisch gesund sind / keine psychische Störung haben
- die in Problem-, Entscheidungs- und Krisensituationen stecken
- deren Ressourcen und Strategien erschöpft zu sein scheinen
- die Unterstützung in ihrer Lebensbewältigung suchen
- die psychosoziale Probleme in verschiedenen Lebensbereichen haben

1.5 Was macht eine psychologische Beraterin?

Ich möchte ergänzend zu den Ausführungen des Berufsbildes gern den Arbeitsalltag von psychologisch Beratenden näher beleuchten. Zunächst möchte ich dabei den Fokus auf die klassische Form legen: Die Selbständigkeit von psychologischen Beraterinnen. Das Aufgabenspektrum bezieht sich dabei in der Haupttätigkeit natürlich auf die Beratung von Menschen. PBs führen also vor allem Beratungsgespräche mit Menschen, die sich in einer oder mehreren der eben genannten Punkte befinden. PBs strukturieren dabei die Gespräche und ermöglichen Hilfe zur Selbsthilfe, manchmal in Beratungsprozessen, die bis zu zehn Sitzungen oder in

Einzelfällen auch mehr beinhalten. Es geht darum, die Ressourcen der Klientinnen zu aktivieren oder zu reaktivieren. Die Dienstleistung der psychologischen Beratung ist also in der Regel eine zeitlich begrenzte Unterstützungsleistung für Menschen in schwierigen Lebenslagen. In der Selbständigkeit kommt dann noch die Arbeit der Verwaltung und Organisation hinzu. Auch Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit und des Marketings sind notwendig, um Kundinnen und Kunden zu akquirieren und vernetzt mit anderen psychosozialen Trägern und Einrichtungen zu arbeiten. Wir können das Arbeitsfeld von PBs also auf drei

Bereiche mit unterschiedlicher Gewichtung einteilen. Diese möchte ich im folgenden Schaubild näher betrachten. Dabei treffen nicht alle Aufgaben auf alle PBs zu – je nach

Schwerpunkt und Arbeitsweise fallen einige Aufgaben weg – andere haben mehr oder weniger Gewichtung. Die Tabelle gilt dabei als Orientierung für den Arbeitstalltag von PBs.

Beratung	Verwaltung	Öffentlichkeitsarbeit
Kontakte organisieren	Verträge aufsetzen	Webseite pflegen
Gespräche führen	Rechnungen schreiben	SoocialMedia
Erstgespräche bahnen	Dokumentationen	Datenbanken pflegen
Abschlüsse gestalten	Evtl. Berichtswesen	Evtl. Blogs schreiben
Vor- und Nachbereitung	Einnahmen/Ausgaben	Evtl. Videos drehen
Telefonate / Termine	Steuererklärung	Werbemittel gestalten
E-Mails beantworten	Ablage von Dateien	Portale (XING etc.)
Terminmanagement	Ablage von Dokumenten	Netzwerktreffen
Workshops anbieten	Kundenmanagement	Tagungen besuchen
Supervision nutzen	Abrechnungsmanagement	Fachartikel schreiben
Weiterbildungen	Datenschutzthemen	Dokumentationen
Koll. Beratung	Versicherungen	Visitenkarten
Selbstfürsorge	Steuerberater, Anwälte	Tipps/Tricks posten

Eigene Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

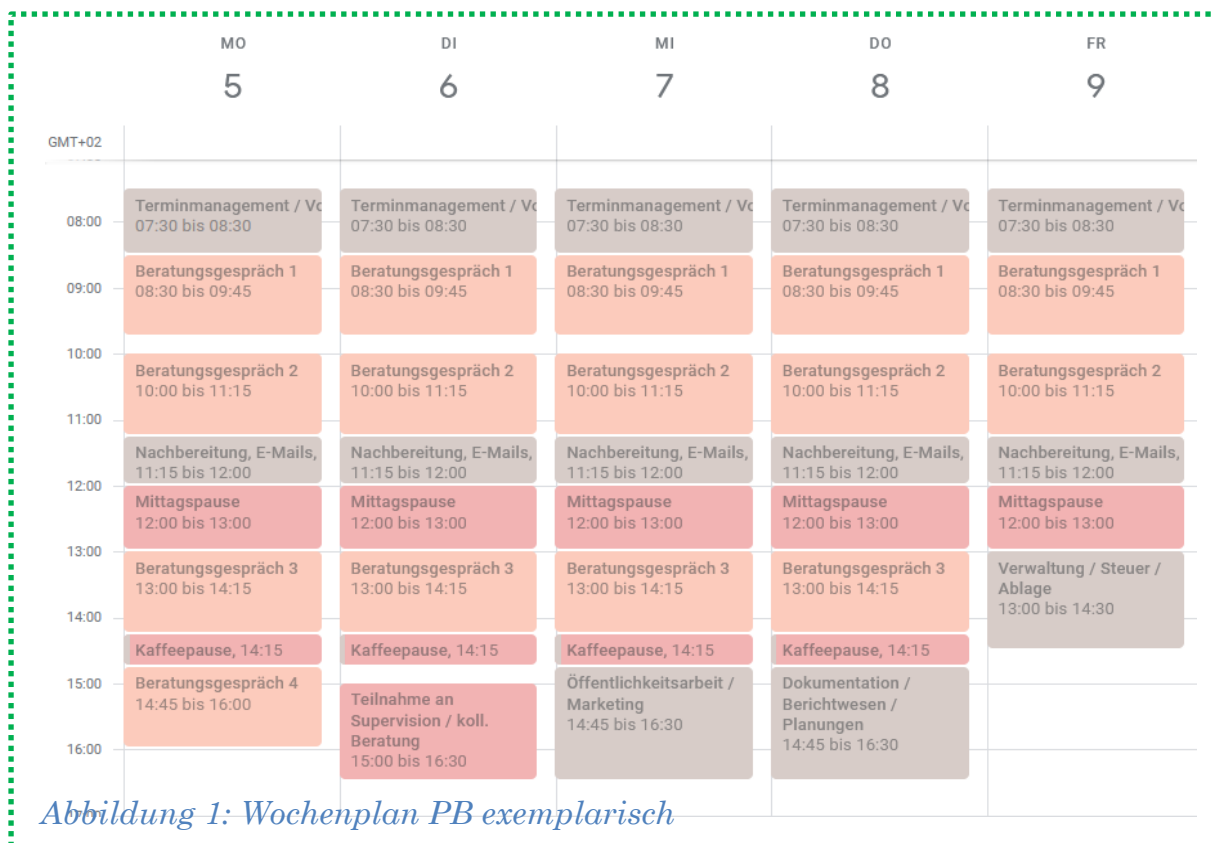
.....

.....



An dieser Stelle ist anzumerken, dass die Aufgaben im Bereich Verwaltung und Öffentlichkeitsarbeit nicht zu unterschätzen sind. Auch das Management rund um die Beratungsgespräche herum sollte gut bedacht und geplant sein. In der Praxis psychologischer Beraterinnen können

wir gut mit einer 30 bis 40-Stundenbeschäftigung ausgehen. Je nach Dauer der jeweiligen Sitzungen zzgl. Pausen für Vor- und Nachbereitung kann dabei eine Arbeitswoche wie im folgenden Schaubild für eine Wochenübersicht skizziert aussehen.



In dieser Übersicht sind 15 Beratungsgespräche á 75 Minuten geplant – einberechnen muss man in der Aufgabenplanung natürlich, dass ein Teil der Gespräche krankheitsbedingt ausfallen können oder nicht immer alles gleichermaßen gebucht wird. Gerade Termine am Vormittag sind für viele Kundinnen und Kunden schwer zu realisieren. Hervorgehoben habe ich bewusst die Pausen, die nicht nur insgesamt, sondern auch nach jedem Gespräch eingeplant werden sollten. Diese Ruhephasen sind einerseits Pufferzeit, falls ein Termin mal länger dauert – andererseits brauchen wir Momente der Vor- und

Nachbereitung von Gesprächen (Dokumentation, Raum einräumen, Getränke vorbereiten etc.). Auch die Zeiten für Verwaltung und Öffentlichkeitsarbeit sowie für E-Mails und Telefonate können und sollten durchaus großzügiger geplant werden. Im Beispiel sehen wir eine 40-Stundenwoche – je nach Teilzeitmodell oder verkürztem Angebot werden die Arbeitsbereiche natürlich prozentual kleiner. Weiterhin sollte geprüft werden, was insgesamt leistbar ist. Beratungen sind anspruchsvolle und durchaus auch energieraubende Tätigkeiten. Hierbei liegt die Realität eher im Bereich von 10 bis 12

Beratungsgesprächen pro Woche. Das kann eine gute Berechnungsgrundlage sein, um die Höhe des eigenen Honorars zu berechnen (siehe dann später Kapitel 7.10 und 7.11). Entsprechend angepasst und reduziert sind die Arbeitszeiten, wenn psychologische Beratung nebenberuflich angeboten wird. Dabei ist aus Sicht der Zielgruppe zu beachten, dass Termine am Nachmittag oder Abend häufig besser realisiert werden können. Auch die Gewichtung der Aufgabenpakete wird

natürlich individuell sein und wird sich auch je nach Auftragslage und Nachfrage in der Praxis als variabel darstellen. Weiterhin sollte geprüft werden, wie lange Beratungen angeboten werden – von 50 Minuten, 60, 75 oder 90 Minuten-Modellen ist hierbei alles denkbar. Kürzere Beratungssequenzen haben den Vorteil, dass sie bei komplexeren Themen auch zu einer Doppelstunde zusammengefasst werden können. Welcher Modus passt zu dir / deiner Praxis?

➔ ÜBUNG IM PRAXISSKRIPT

1.6 Schlüsselqualifikation und Kernkompetenzen von PBs

Zum Berufsbild von psychologischen Beraterinnen gehört, sich auch mit ihrer Rolle und ihrer professionellen Identität auseinander zusetzen. Mit einer beruflichen Rolle sind vor allem Erwartungen an eine Person verbunden – beispielsweise die eigenen Klientinnen. Diese ist meistens gekoppelt an eine Organisation, in welcher eine Person beschäftigt ist. Im Kontext einer Selbständigkeit definiert das Arbeitsfeld, der eigene Anspruch und die Anforderungen der Zielgruppe das Rollenverständnis als PB. Dieses Rollenverständnis und die professionelle Identität sollten in der Praxis immer wieder reflektiert und überprüft werden. Hierfür ist das Feld der

Supervision gedacht, in dem Fachkräfte in den helfenden Berufen ihr berufliches Handeln stetig überprüfen und reflektieren. Wenn wir uns an dieser Stelle mit Rolle, Identität und Person von PBs auseinandersetzen, meinen wir vor allem notwendige Kompetenzen und die Haltung, die wir als Beraterinnen und Berater benötigen und brauchen. Auf diesen Aspekt der Rolle möchte ich auch gern den Fokus legen und die Frage beantworten: Was muss eine psychologische Beraterin können und wissen? Was sind ihre Schlüsselkompetenzen? Wie sollte eine gute Beraterin sein und was braucht sie, um eine gute Beratung anzubieten? Schauen wir einmal genauer hin.

Kompetenz ist ein Kern von Professionalität und damit von professionellem Handeln. In der Ausbildung und in den Webinaren liegt der Fokus vor allem auf Wissensvermittlung, welches die theoretische Grundlage für die Ausübung des Berufs schafft. Kompetenzen entwickeln sich jedoch im Tun und in einer stetigen Übung und

Selbsterfahrung – also der Auseinandersetzung mit sich selbst. Daher möchte ich hier gern die Einladung bekräftigen, viel auszuprobieren – in Lerngruppen oder Lerntandems oder mit Übungsklienten, die ebenfalls andere Teilnehmende des Kurses sein können. Viele Kompetenzen bringen wir bereits mit und können sie



aufgrund unserer Lebenserfahrung, vorheriger Tätigkeit oder aufgrund von Charakter-merkmalen in die Beratungsarbeit übertragen. Die nfb, Forschungsgruppe Beratungsqualität, hat für meine Begriffe eine der besten

Auflistungen für ein (systemisches) Beratungs-verständnis aufgestellt, an dem wir uns in unserer Ausbildung und Arbeit gut orientieren können. Schauen wir uns diese Eckpunkte genauer an:

Eckpunkte eines gemeinsamen Beratungsverständnisses:

- Die Beraterin/Der Berater agiert professionell. Dies beinhaltet, dass ein explizites Beratungssetting mit Rahmung, Auftragsklärung, Kontrakt und Transparenz geschaffen wird.
- Es handelt sich in der Regel um eine freiwillige, zeitlich umrissene, prozesshafte, interessensensible und ergebnisoffene Interaktion zwischen einer Ratsuchenden/einem Ratsuchenden und einer Beraterin/einem Berater. Einbezogen werden aber auch Kontexte, in denen die Beratung obligatorisch ist und ggf. Sanktionen nach sich ziehen kann.
- Im Zentrum der Beratung steht die Rat suchende Person mit ihren Interessen, Ressourcen und Lebensumständen, wobei Beratung immer in einem geteilten Verantwortungskontext stattfindet, in dem die Beraterin/der Berater, die Rat suchende Person und die Beratungsorganisation gleichermaßen Verantwortung für den Beratungsprozess übernehmen.
- Die Interaktion zwischen einer Ratsuchenden und einer Beraterin/einem Berater geht über Informationsvermittlung hinaus und umfasst eine subjektiv relevante Reflexion von Sachverhalten, die u. a. eine begründete Entscheidungsfindung seitens der/des Ratsuchenden ermöglicht.
- Beratung umfasst eine Vielzahl teilweise ineinander übergehender Aktivitäten und Formen. Neben der individuellen Beratung gibt es beispielsweise auch Gruppen-, Online- oder aufsuchende Angebote, um möglichst allen Bevölkerungsgruppen ein einfach zugängliches Beratungsangebot zur Verfügung zu stellen. (nfb, Forschungsgruppe Beratungsqualität [Hg.] 2012)

Professionalität braucht nun, wie angedeutet, verschiedene Kompetenzen von beratenden Fachkräften. Diese Kompetenzen (Fähigkeiten und Fertigkeiten) und das professionelle Handeln formen letztlich die Rolle einer psychologischen Beraterin. Wir sprechen im Bezug auf das Berufs- und Anforderungsprofil von PBs also vor allem von Kernkompetenzen und Schlüsselqualifikationen. Jene Kom-

petenzen verbinden Wissen, Können und Wollen einer Person im Kontext einer professionellen Tätigkeit. Dabei sei angemerkt, dass nicht jede psychologisch beratende Person alle aufgeführten Kompetenzen in Fülle aufweisen muss – und auch gar nicht kann. Bestimmte Kompetenzen sind abhängig von Persönlichkeit und Charakter, aber auch von der individuellen Arbeitsweise.



Fachliche Kompetenzen (Wissen, Fakten, Erfahrungen)

- grundlegende psychologische Kenntnisse / psychologisches Grundwissen
- Verständnis von psychologischen Theorien, Prinzipien und Konzepten
- Planungs-, Selbstmanagement- und Organisationsfähigkeiten
- Analysefähigkeit, Strukturiertes, logisches Denken
- Entscheidungsfähigkeiten, Urteilsvermögen, Kreativität
- (Erklärungs-) Modelle zu Verhalten, Denken, Fühlen
- Wissen über Professionen, Berufsbilder und Hilfsnetzwerke

persönliche Kompetenzen

- Eigeninitiative, Motivation, Geduld, Ausdauer und Belastbarkeit
- Verantwortungsbewusstsein, Selbständigkeit und Selbstdisziplin
- Bereitschaft zum lebenslangen Lernen sowie zu Fort- und Weiterbildung
- Fähigkeit, eigene Vorurteile, Werte, Emotionen und Grenzen zu erkennen
- Selbstreflexionskompetenz (Wissen über eigene Stärken und Potenziale)
- Kreativität, Ausdauer, Belastbarkeit, Engagement, Motivation, Neugier

methodische Kompetenzen

- Klientinnen bei Identifizierung und Bewältigung von Problemen helfen
- Aufbau eines Repertoires an verschiedenen Interventionen
- angemessen auf akute psychische Krisen reagieren können
- Organisationsfähigkeit, Problemlösekompetenz, Stressresistenz
- Umgang mit neuen Medien und aktuellen Entwicklungen und Trends

Handlungs- und Kommunikationskompetenzen

- bei herausfordernden Themen sensibel kommunizieren / behandeln
- Gespräche strukturiert führen können, Lösungen fokussieren
- Verständnis für ethische Richtlinien in der psychologischen Beratung
- Wertschätzendes, empathisches Verstehen und Einfühlen
- Fähigkeit zum Perspektivwechsel und der Perspektivübernahme
- ganzheitliche Sichtweise aus Adressatinnen und Klientinnen



emotionale und soziale Kompetenzen

- Kommunikationsfähigkeit, Empathie / Einfühlungsvermögen
- vertrauensvolle Beziehungen aufbauen und aufrechterhalten
- emotionalen Bedürfnisse und inneren Konflikte erkennen
- Interkulturelle, diversitäts- und genderrelevante /-sensible Kompetenzen
- Menschenkenntnis, Umgangsstil, Kritikfähigkeit, Kontaktfreudigkeit
- Humor, Bescheidenheit, Freude, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen

➔ ÜBUNG IM PRAXISSKRIPT

1.7 Was darf Psychologische Beratung und was nicht?

An dieser Stelle möchte ich auf die rechtlichen Notwendigkeiten und Grenzen hinweisen, die wir als Psychologische Beraterinnen und Berater achten müssen. Dabei geht es vor allem um Tätigkeiten in der psychologischen Beratung, die wir nicht anbieten dürfen. Zunächst möchte ich

daher einen ersten Aufschlag machen und einfürend eine grobe Unterscheidung zwischen dem Psychologischen Berater (PB) und dem Heilpraktiker für Psychotherapie (HPP) machen. Wer darf was in diesen beiden Berufsfeldern? Die folgende Tabelle gibt einen Einstieg:

	Psychologische/r Berater/in (PB)	Heilpraktiker für Psychotherapie (HPP)
Darf beraten	Ja	Ja
staatliche Prüfung	Nein	Ja
Darf Störungen mit Krankheitswert behandeln	Nein	Ja
Darf Diagnose nach ICD 10 / 11 stellen und behandeln	Nein (aber erkennen, wenn ein Mensch psychisch nicht gesund ist)	Ja

Eigene Notizen:

.....

.....

.....

.....



Deutlich wird: Als rein psychologisch Beratende dürfen wir beraten / Beratung anbieten und durchführen – allerdings ist diese Tätigkeit begrenzt bis zu dem Punkt, wo es um Therapie geht. Psychotherapeuten dürfen Menschen anbieten, die aprobiert sind, eine anerkannte Therapieausbildung nach

Psychotherapeutengesetz (PsychThG) abgeschlossen haben oder laut Heilpraktikergesetz (HeilprG) mit amtsärztlicher Überprüfung sog. Heilpraktiker für Psychotherapie sind. Beraten dürfen sowohl PBs als auch HPPs (sowie artverwandte Berufe wie Psychologen etc. – Kapitel 1.10).

Definitionsversuch „Beratung“

Als „Beratung“ definieren wir grundsätzlich ein persönliches Gespräch, bei dem eine Problemlösung von Klientinnen und Klienten im Zentrum stehen. Sie unterstützt Menschen dabei, Probleme zu lösen, mit Krisen umgehen zu können, Konflikte zu klären und ihr Leben besser gestalten zu können. Angeboten wird Beratung von spezialisierten Stellen (z. B. Suchtberatung, Familienberatung, Lebensberatung, Drogenberatung, Erziehungsberatung, Berufsberatung etc.) – es geht um die Klärung verschiedener Lebensfragen, Lebensprobleme, Lebensthemen – wenn schwierige Lebensumstände bestehen – eine Abgrenzung zur Therapie ist nicht immer eindeutig möglich.

Definitionsversuch „Therapie“

Als „Therapie“ definieren wir grundsätzlich alles, was sich mit psychischen Krankheiten befasst, diese lindert oder heilt. Psychotherapeuten und Heilpraktiker für Psychotherapie machen eine Anamnese, eine Diagnostik (Symptome laut Manual ICD10/11 oder DSM V) und eine entsprechende therapeutische Behandlung. Psychotherapie ist eine Heilbehandlung für Störungen mit Krankheitswert (z. B. Depression, Angststörung, Persönlichkeitsstörung etc.) – die Zielgruppe sind also psychisch Erkrankte. Psychotherapie wird als Kassenleistung übernommen, wenn sie von aprobierten Psychotherapeut/innen (psychologische oder ärztliche Psychotherapeuten) durchgeführt wird – der Begriff „Psychotherapeut“ ist geschützt. Psychotherapeut/innen behandeln aufgrund eines bestimmten Verfahrens (Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, analytische Psychotherapie, Gesprächspsychotherapie, systemische Therapie). Therapien dauern in der Regel mehrere Monate und können ambulant oder stationär sein.

Psychologische Beratung dürfen grundsätzlich alle anbieten – auch ohne Ausbildung. Das führt dazu, dass es auf dem Markt auch Anbieter gibt, die weniger fundiertes Wissen oder teils auch gar keine Ausbildung haben. Häufig haben die professionellen und guten PBs eine Vorausbildung, ein

Studium, erste Praxiserfahrung – oder besuchen eine entsprechend gute, fachlich fundierte und weitreichende Ausbildung für psychologische Beratung – und erweitern diese auch im Sinne des lebenslangen Lernens um weitere Fortbildungen und zusätzliche Qualifikationen.



Die Grenze zur Therapie wird also überschritten, wenn...

- wir entweder diagnostisch arbeiten
- wir eine Anamnese (Krankengeschichte) erheben
- eine psychische Störung oder ein Symptom behandeln
- wir „etwas“ mit Krankheitswert bearbeiten
- wir unsere Leistung „Psychotherapie“ nennen
- wir ein Heilversprechen geben
- wir tiefgreifende seelische Prozesse analysieren
- wir Themen der Klient/innen aufdecken
- die Zusammenarbeit regelmäßig und zu lange dauert
- Unbewusstes bewusst gemacht wird
- rekonstruierend, analytisch, innerlichkeitsorientiert gearbeitet wird
- Krankenbehandlung mit seelischen Mitteln durchgeführt wird
- Körperliche Ursachen mit seelischen verknüpft werden

Wir sind im Bereich der psychologischen Beratung, wenn...

- wir Hilfe und Anleitung anbieten
- gedankliche und emotionale Auseinandersetzung angeboten wird
- kritische Lebensereignisse im Fokus stehen
- es sich um lebensweltliche Alltagsthemen geht
- präventiv und vorbeugend arbeiten
- ein Phänomen im Fokus steht (und kein Symptom)
- unsere Arbeit zeitlich begrenzt ist
- es um Entwicklung seelischen Gleichgewichts geht oder
- eine Vermeidung seelischen Ungleichgewichts erzielt werden soll
- wir nicht analytisch in der Vergangenheit suchen
- es um Orientierungs- und Entscheidungssituationen geht
- die Hilfe erzieherisch, unterstützend, situationsorientiert ist
- die Hilfe problemlösend, bewusstseinsbezogen, kurzzeitig
- die Beratung Lebensthemen / Lebensaufgaben im Fokus hat
- Fähigkeiten, Ressourcen, Strategien, Stärken erarbeitet werden



Anmerken möchte ich an dieser Stelle, dass es um das Motiv hinter unserer Arbeit geht: Was ist die Motivation und das Ziel mit Blick auf jeden einzelnen Klienten, jede einzelne Klientin? Was möchte sie von mir – und ich für sie? Was ist mein Fokus? Die Abgrenzung müssen wir in jedem Gespräch, bei jedem Thema, in jedem Beratungsprozess immer kritisch prüfen. Dabei kann Beratung auch therapeutische Effekte haben – sie kann also lindern, ohne dass es das Ziel der Arbeit war – ist es aber explizit Ziel oder sogar Auftrag („Heile mich!“), so verlassen wir den Rahmen der psychologischen Beratung. Bedeutsam ist dabei, dass es auch implizite / versteckte Aufträge geben kann – der Umgang mit diesen nicht ausgesprochenen Zielen und Aufträgen ist dann ein Thema für die Supervision: Wie grenzen wir uns als Beratende von solchen Aufträgen und Wünschen ab – vor allem dann, wenn sie nicht direkt geäußert oder ausgesprochen werden.

An dieser Stelle möchte ich auf ein ganz konkretes Gerichtsurteil hinweisen, welches klar macht, was psychologische Beratung / psychologisches Coaching darf – und vor allem: Was nicht. Das gemeinte Urteil des Bundesverwaltungsgerichts vom 26. August 2010 ist unter Aktenzeichen 3 C 29.09 abgeschlossen und bezieht sich auf die Grenzen von psychologischer Beratung. Ein Auszug: "Unter Linderung von Krankheiten, Leiden oder Körperschäden ist die nicht unerhebliche Verbesserung des Zustandes in Richtung auf das Normale zu verstehen. Erforderlich ist, dass ein Bezug zu einem individuellen Krankheitsfall hergestellt wird, nur

Wichtig ist zu beachten: Wir dürfen niemanden in Bezug auf eine (psychische) Krankheit beraten / coachen. Das heißt, wir dürfen mit Menschen arbeiten, die z. B. eine Depression oder eine Störung haben – allerdings nie im direkten Bezug zu einem Symptom oder eine Störung. Eine Klientin kann eine Angststörung haben – und gleichzeitig einen Konflikt im Beruf haben; ein Klient kann eine Depression haben – und gleichzeitig ein Problem in der Partnerschaft haben. Fakt ist: Wir können eigentlich nicht versprechen, nicht zu heilen – da manchmal Heilung durch unsere Arbeit geschieht – es darf aber nicht unsere Intention und unser Motiv sein, jemanden zu heilen. Heilsam können im Alltag viele Dinge sein – Beratung muss frei von dem Ziel und dem Auftrag sein, heilen zu wollen. Im Folgenden möchte ich einige klare Beispiele anbieten, in denen du Beratung und Therapie einordnen kannst. Die Auflösung findest du im Anhang.

➔ ÜBUNG IM PRAXISSKRIPT

ganz allgemein gehaltene Ratschläge fallen hingegen nicht unter die Begriffe Feststellung, Heilung oder Linderung. Der Begriff Krankheit ist weit auszulegen und umfasst jede, auch nur unerhebliche oder vorübergehende Störung der normalen Beschaffenheit oder Tätigkeit des Körpers, die geheilt oder gelindert werden kann. Leiden sind lang anhaltende, häufig kaum oder nicht mehr therapeutisch beeinflussbare Funktionsstörungen, weshalb auch die Behandlung unheilbar Kranker Ausübung der Heilkunde ist." (Quelle: openjur.de - [Link](#)) – als psychologisch Beratende dürfen wir also schon feststellen, dass etwas „nicht unerheblich gestört ist“ – allerdings



dürfen wir es nicht diagnostizieren (es sei denn, wir sind approbierte Psychotherapeut/innen oder Heilpraktiker für Psychotherapie). Das Erkennen kann in der Beratung aber hilfreich (und manchmal notwendig sein), damit wir gezielt weitervermitteln oder auf einen tiefergehenden Bedarf hinweisen können, der abgeklärt werden sollte / müsste. Weiter heißt es: Ein Psychologischer Berater muss im Zweifelsfall jederzeit vor Gericht nachweisen können, dass die von ihm eingesetzten Verfahren und Arbeitsweisen in ihrer Wirkung eindeutig derart beschränkt oder begrenzt sind, bzw. er diese auch ohne das zur Ausübung der Heilerlaubnis erforderliche Fachwissen derart zuverlässig begrenzen und steuern kann, dass sie keinem Personenkreis gegenüber schädlich sein können, auch nicht gegenüber Menschen mit bestehenden Erkrankungen jeglicher (!) Art“ (siehe auch: vfp.de – [Link](#)) – Im besagten Link ist ausführlich dargestellt, was die Grenzen und Möglichkeiten der beruflichen Tätigkeit in der psychologischen Beratung sind – auch „erlaubte“ Tätigkeitsfelder werden dargestellt. Fakt ist: Die Grenze zur Therapie oder Heilbehandlung darf von uns nie überschritten werden! Solltest du dir in einem Fall unsicher bzgl. der Abgrenzung sein, sprich in einer Supervision über das Thema!

Der PB ist kein Therapeut! Wir müssen uns den Grenzbereichen bewusst sein. Dies wird im Verlauf der Ausbildung noch klarer werden. Gibt es also Anzeigen oder rechtliche Dimensionen im Kontext der psychologischen Beratung, so wird das genannte Urteil eine Grundlage zur Entscheidung sein. Hintergrund war und ist die Frage, ob für eine sog.

„Synergetik-Therapie“ eine Heilerlaubnis notwendig ist oder nicht. Das Urteil gilt als Grundlage für alle weiteren und ähnlich geartete Fälle in diesem Rechtsgebiet. Kurzer Exkurs: In der Synergetik geht es um die Lehre des Zusammenwirkens von Elementen (gleich welcher Art) in verschiedenen dynamischen Systemen. Die hier sogenannte Synergetik-Therapie gilt als alternativmedizinisches Verfahren mit dem Fokus auf das Zusammenwirken verschiedener Faktoren und Eindrücke – und sie ist Anleitung zur Selbstheilung (per Definition).

Nun haben Klient/innen 2009 gegen dieses Verfahren geklagt und das Bundes-verwaltungsgericht legte das eben genannte Urteil fest. Hintergrund ist die Feststellung, dass etwas nur gemacht werden darf, wenn man sie kann – und dazu gehört auch der Umgang damit, wenn in einer psychologischen Beratung etwas geschieht, was die Beratenden nicht abfangen können, weil sie ihre Grenzen nicht kennen und darüber hinaus arbeiten (in dem Fall Heilung ohne Heilerlaubnis). Nach dem oben genannten Richterspruch dürfen Berater und Coaches keine Leistungen erbringen, die Krankheiten oder Störungen lindern, beheben, heilen. Sie dürfen „nur solche Leistungen erbringen und nur solche Methoden, Verfahren und Settings anwenden, die lediglich geringfügige, theoretische oder allgemeine (Lebens-) Gefahren beinhalten, selbst wenn diese an „kranken“ Menschen geleistet werden“ (siehe og. Urteil). Übersetzt heißt das: All unsere Interventionen, Methoden und Techniken dürfen keinen Schaden erzeugen. Ist jemand psychisch stark belastet, so kann er unter Umständen durch bspw. Hypnose retraumatisiert

werden. „Der Berater / Coach darf keine aufdeckenden Methoden und Verfahren einsetzen“ – also all jenes, wo sog. Unbewusstes zugänglich gemacht wird (also Dinge, die dem Klienten nicht bewusst waren oder sind – frühere Traumata, unbewusste Konflikte der Kindheit oder gar lebensgeschichtliche

Prägungen z. B.) – dazu gehören auch Verfahren in Form von Reinkarnation, Psychoanalyse oder Hypnose, teilw. Imaginationsarbeit. Die Arbeit mit etwas, das bekannt und bewusst ist, ist also nicht aufdeckend (z. B. Arbeit mit Glaubenssätzen). Achte also immer genau auf das, was du vorhast / tust!

Eigene Notizen:

.....

.....

.....

1.8 Aufgabenfelder und Einsatzgebiete

Als psychologisch Beratende können wir in ganz verschiedenen Feldern eingesetzt sein. Ich möchte einführend zwei grundsätzliche Unterscheidungen machen: Es ist in sehr vielen Beratungssettings von öffentlichen oder trägergestützten Beratungsstellen üblich, dass Fachkräfte aus dem Sozialbereich (Sozialpädagoginnen, Erzieherinnen, Psychologinnen u. a.) angestellt sind (beispielsweise in einer Lebensberatung der Caritas oder eine Schuldnerberatung der AWO oder in einer Gesundheitsberatung im Gesundheitsamt usw.). Die dort angestellten Fachkräfte haben eine Qualifizierung (Ausbildung oder Studium) und sind fest angestellt. Die Leistung wird dann in den meisten Fällen kostenfrei angeboten und die Kostenerstattung läuft über die Stadt / die Kommune / den Träger. Im Normalfall ist eine Ausbildung zur psychologischen Beraterin hier als Zusatzqualifikation nötig. Der zweite Fall ist: Psychologisch Beratende sind selbständig auf dem Markt unterwegs – entweder in Vollzeit-Selbständigkeit oder nebenberuflich. Sie arbeiten dann

mit Selbstzahlern. Es gilt also: Sowohl eine Festanstellung in einer Beratungsstelle als auch der Weg in die Selbständigkeit oder eine Mischform aus beidem sind möglich.

Grundsätzlich gilt für uns als PBs: „Der Psychologische Berater ist im psychosozialen Umfeld seiner Klienten tätig. Zu seinen Aufgaben gehört es, Optimierungsmöglichkeiten der Lebensqualität zu erkennen und einzuleiten, sie bei der Durchführung zu begleiten, gegebenenfalls Hindernisse zu erkennen und bei der Überwindung zu helfen sowie am Ende die erzielten Erfolge zu sichern. (...) Aufgabe des Psychologischen Beraters ist es, seine Klienten in den weit gespannten und sehr unterschiedlichen Bereichen der Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen“ (Schnura / Schnura 2008, S. 75). Der Fokus ist also: **Die professionelle Hilfe bei der Bewältigung von Schwierigkeiten** – und daraus ergeben sich die vielfältige Themengebiete von PBs, die ich im Folgenden auflisten möchte (Liste ist erweiterbar und nicht vollständig).



Anwendungsfelder und Einsatzgebiete von PBs

(diese werden in Kapitel 10 ausführlicher dargestellt und erläutert):

▪ Beratung / Coaching	▪ Gesundheitscoaching
▪ Seelsorge / Lebensberatung	▪ Schuldnerberatung
▪ Paar- und Eheberatung	▪ Biografiearbeit
▪ Familienberatung	▪ Trauerberatung /-begleitung
▪ Konfliktberatung / Mediation	▪ Sexualberatung
▪ Erziehungsberatung	▪ Krisenberatung
▪ Karriere- / Berufsberatung	▪ Suchtberatung
▪ ...	▪ ...

In der Auflistung der Anwendungsfelder habe ich mich an der einschlägigen Literatur orientiert – es sei jedoch anzumerken, dass die Anwendungsgebiete sehr viel differ-

enzierter sein können. Allein mit Blick auf weitere Zielgruppen ergeben sich durchaus noch weitere Anwendungsfelder, die ich im Folgenden überblicksartig ausführen möchte:

Mögliche Zielgruppen von PBs

▪ Menschen in Krisensituationen	▪ Menschen mit pers. Problemen
▪ Jugendliche mit Lernproblemen	▪ Organisationsberatung
▪ Menschen mit Behinderung	▪ Teambberatung
▪ Menschen, die sich selbständig machen möchten	▪ Begleitung von kranken Menschen (z. B. Krebs)
▪ Von Gewalt und Missbrauch betroffene Menschen	▪ Coaching bei Unternehmenskrisen
▪ Hochstrittige Eltern	▪ Schwangerschaftsberatung
▪ Praxisberatung / Supervision	▪ (Selbsthilfe-) Gruppen

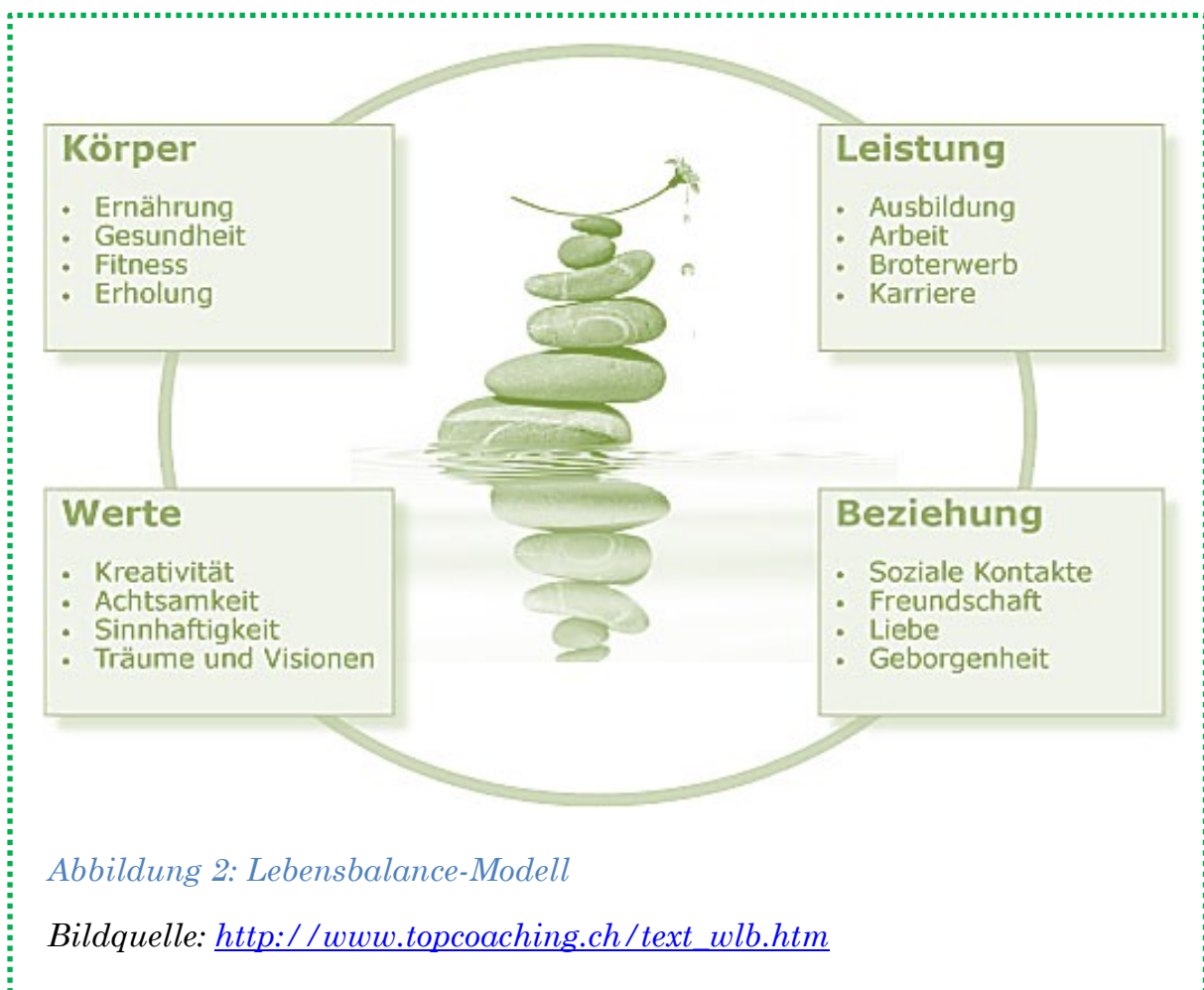
Es wird deutlich, dass das Aufgabengebiet von PBs sehr breit gefächert ist. Grundsätzlich gilt: Als PBs können wir Trainings (Fokus Verhalten) anbieten, Mediation für Mehrpersonensysteme, Supervision, Fortbildung oder klassische Beratung. Neben dem Anwendungsfeld und der

Zielgruppe gibt es also auch noch verschiedene Formate psychologischer Beratung – der Möglichkeiten gibt es also viele. Entsprechend muss sich jede und jeder werdende psychologisch Beratende die Frage stellen, was genau er anbieten möchte. Wie sieht es mit dir aus? Was sind deine Pläne?

1.9 Themen und Anliegen psychologischer Beratung

Aus den Ausführungen der letzten Teilkapitel konnten wir bereits eine Vielzahl an möglichen Themen und Anliegen für die psychologische Beratung erkennen. Die Themenvielfalt und die Zahl der möglichen Anliegen ist fast unendlich – denn im Prinzip kann fast alles ein Anliegen für eine psychologische Beratung sein. Ein Anliegen meint in diesem Kontext den Grund, den Anlass, den Fokus für das Aufsuchen einer Beratung. Zu Beratende kommen also in den meisten Fällen mit einem konkreten Thema oder einem Themenbereich zu uns –

meist aus den klassischen Alltags- und Lebensbereichen: Beruf, Familie, Partnerschaft, Freizeit, Erziehung etc. - dabei kann es einen konkreten Anlass geben (z. B. ein kritisches Lebensereignis) – oder die Probleme häufen sich an und bedingen sich in den verschiedenen Lebensbereichen. Für die Klärung, in welchen Lebensbereichen es Bedarf an Entwicklung gibt, werden wir noch Methoden kennenlernen. Das Lebensbalancemodell fasst das Leben in vier zentrale Bereiche zusammen, die im Gleichgewicht sein sollen:



Im Folgenden möchte ich eine lose und unsortierte Sammlung von Anliegen anbieten, die in der psychologischen Beratung als Thema auftreten können.



Übersicht möglicher Themen für psychologische Beratung

▪ Entscheidungsfindung	▪ Konflikte im Beruf
▪ Orientierung im Beruf	▪ Berufs- und Karriereplanung
▪ Identitätsfindung	▪ Steigerung von Selbstwert
▪ Konflikte in der Ehe	▪ Rollenklärung
▪ Erziehung der Kinder	▪ Suche nach Therapieplatz
▪ Umgang mit Sorgen	▪ Umgang mit Verhaltensweisen
▪ Verlust von nahest. Menschen	▪ Schwangerschaft
▪ Umgang mit Überforderung	▪ Übergang in die Rente
▪ Innere Antreiber	▪ Umgang mit Lebenskrise
▪ Umgang mit Stress	▪ Gründung Selbständigkeit
▪ Prävention von burnout	▪ Lernprobleme in der Schule
▪ Entlastung / Entspannung	▪ Streitschlichtung
▪ Berufliche Probleme	▪ Familiäre Konflikte
▪ Umgang mit Überforderung	▪ Liebeskummer / Trennung
▪ Sinnkrisen	▪ Selbstmanagement
▪ Psychohygiene / Selbstfürsorge	▪ Finanzen und Schulden
▪ Kontaktschwierigkeiten	▪ Erfolgs- und Leistungsdruck
▪ Persönlichkeitsentwicklung	▪ Prokrastination
▪ Verlustsituationen	▪ Pers. Zukunftsplanung
▪ Schwierige Lebenssituationen	▪ Umgang mit Krankheiten
▪ Vermeidung von Sucht	▪ Schulden / Finanzen
▪ Sexuelle Probleme	▪ Veränderungsthemen
▪ Schulprobleme	▪ Lebensübergänge
▪ Einsamkeit / Isolation	▪ Familien-/ Kinderplanung
▪ Altersbedingte Themen	▪ Arbeitsschwierigkeiten
▪ Rollenklärung /-findung	▪ Führungs-/Leitungsthemen
▪ Konflikte im Team	▪ Aufbau von Resilienz
▪ Work-Life-Balance	▪ Suche nach Achtsamkeit
▪ Umgang mit Mobbing	▪ Gender und LGBTQ+
▪ Gesundheitsförderung	▪ Lebensstiländerung

Impressum

Herausgeber:

Naturheilschule Isolde Richter

Tagesschule, Fernschule, Onlineschule

Üsenbergerstraße 11 – 13 / 79341 Kenzingen

Tel. 07644 / 927 883 – 0 / Fax 07644 / 927 883 – 40

info@isolderichter.de

www.isolderichter.de

Verantwortlich für den Inhalt: Sandro Hänseroth

Benutzerhinweis: Medizinische Erkenntnisse und medizinische Produkte unterliegen einem steten Wandel, Herausgeber und Autor dieses Werkes bemühen sich intensiv dem aktuellen Wissensstand zu entsprechen, dies entbindet den Benutzer nicht von seiner Sorgfaltspflicht sich anhand der Angaben der Beipackzettel der verordneten Präparate in Eigenverantwortung der Richtigkeit der Angaben zu vergewissern.

Rechte: Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Titelbildnachweis: shutterstock_2173526753_©fizkes

Stand: 28.12.2023

LESEPROBE



DOZENT SANDRO HÄNSEROTH

Systemischer Berater, Psychologischer Berater

Sandro Hänseroth ergänzte seinen Abschluss in Sozialarbeit und Sozialpädagogik durch eine breite Palette von Zusatzausbildungen in der systemischen Beratung, Pädagogik, Supervision, Coaching, psychologischer Beratung, Traumapädagogik und Erwachsenenbildung.

Als Supervisor ist Sandro Hänseroth langjährig in zahlreichen Trägern der Jugendhilfe, Schulen und Bildungseinrichtungen tätig. Aufgrund seines umfangreichen Fachwissens und seiner profunden Erfahrung ist er ein geschätzter Ansprechpartner, an den man sich bei pädagogischen und psychosozialen Fragen vertrauensvoll wenden kann.

Als erfahrener Dozent der Erwachsenenbildung teilt er seine Erkenntnisse und Kenntnisse zu Themen wie Kommunikation und Gesprächsführung, systemischer und psychologischer Beratung, Umgang mit Konflikten und psychosozialen Problemlagen. In seinen Webinaren spüren Teilnehmer, dass hier ein Praktiker spricht, der weiß, wovon er redet. Sie nehmen wertvolle Impulse und Einsichten mit, die ihre eigene Beratungstätigkeit bereichern. Seine Webinare werden dadurch zu einem Ort des Austausches und der Begegnung unter Gleichgesinnten.

Webinare mit Sandro Hänseroth an unserer Schule:

- Impact-Techniken
- Onlinetools für die Beratungsarbeit
- Psychologischer Berater / Lebensberater
- Systemische Beratung und Coaching
- Systemisch-integrative Paarberatung und Paartherapie
- Systemische Biografiearbeit
- Systemische Supervision

Isolde Richter
Naturheilschule



Tagesschule • Fernschule • Onlineschule

www.Isolde-Richter.de

Üsenbergerstr. 11-13 / 79341 Kenzingen

Tel. (+49)7644 927883-0 / Fax: (+49)7644 927883-40

Info@Isolde-Richter.de / www.Isolde-Richter.de