

Ihr Fernstudium

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

STUDIENHEFT 2
GRUNDLAGEN DER BERATUNG

Autorin: Antje Limbach-Mayerhöfer | zertifizierte Dozentin in der Erwachsenenbildung
Herausgegeben von:



**PRIVATAKADEMIE FÜR
PRAKTISCHE PSYCHOLOGIE**

© 2024

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

IMPRESSUM:

Entwicklung und Gestaltung: Oleg Haak.

Oberstraße 3, 47829 Krefeld

www.psychologie-zertifikat.de

Inhaltsverzeichnis

Lernorientierung.....	5
Einleitung.....	6
1 Die Psychologische Beratung.....	8
1.1 Moderne Psychologie.....	9
1.2 Der Begriff der Beratung.....	12
1.3 Beratung und Therapie.....	15
1.4 Die Entwicklung der Psychologischen Beratung — etwas Hintergrundwissen.....	19
1.5 Worum geht es in der Beratung?.....	20
1.5.1 Wo und wann findet Beratung statt?.....	20
1.5.2 Wozu erfolgt Beratung?.....	20
1.5.3 Um was geht es dabei?.....	21
1.5.4 Wie sieht eine Beratung aus?.....	23
1.5.5 Die Klientel der Beratung.....	23
1.6. Die Beraterin und der Berater.....	24
1.6.1 Ihr Weg in die Psychologische Beratung.....	24
1.6.2 Ihre Kompetenzen.....	25
1.6.3 Welche Vorstellungen haben Sie von Ihrem Beruf?.....	27
1.6.4 Grundlegende Tipps für Ihren Beratungsalltag.....	30
1.6.5 Das Beratungsarrangement.....	32
2 Das Verhalten in der Beratung.....	33
2.1 Die Verhaltensvariablen nach Carl Rogers.....	33
2.2 Vertrauen entwickeln.....	35
3 Beziehungsgestaltung und Kennenlernen.....	38
3.1 Positive Gestaltung der ersten Sitzungen.....	38
3.2 Wie kommen Sie an Informationen?.....	39
3.3 Der Ablauf eines Erstgesprächs.....	41
3.4 Mögliche Tücken in einem Erstgespräch.....	43
3.5 Fazit.....	45
4 Vier Beispiele aus der Psychologischen Beratung.....	47
4.1 Die unsichere Dame.....	47
4.2 „Mir ist das alles zu viel“.....	48

4.3 „Keine Ahnung, wie es mit mir weitergehen soll.“	49
4.4 Vater und Tochter	50
5 Ethische Standards in der Psychologischen Beratung.....	53
6 Exkurs: Psychologische Onlineberatung.....	54
6.1 Die Vorurteile.....	54
6.2 Die Grenzen	55
6.3 Die Chancen	56
7 Schlussbetrachtung.....	59
8 Lösungen der Aufgaben zur Selbstüberprüfung.....	61
9 Verwendete Literatur	64

Lernorientierung

Nach Bearbeitung dieses Studienhefts sind Sie in der Lage,

- wichtige Begriffe, die im Umfeld der Psychologischen Beratung auftauchen, richtig zu gebrauchen;
- die Beziehung zwischen dem/der Berater/in und einer Klientin oder einem Klienten zu verstehen und zu beschreiben;
- die zentralen logischen Grundlagen des Beratungsprozesses wiederzugeben;
- und Ihre ersten praktischen Erfahrungen zu machen.

Einleitung

Sie wollen Erfolg und Erfüllung in Ihrer Tätigkeit als Psychologische Beraterin oder Psychologischer Berater finden. Also brauchen Sie solide Kenntnisse, die Ihnen dabei helfen, gute Beratungsgespräche zu führen. Die Beratung hat heute in nahezu allen Lebensbereichen ihren festen Platz. Bereits seit den 1960er-Jahren gehört die professionelle Beratung zu den gängigsten Formen der **Intervention**. Sie wird gezielt dazu eingesetzt, um Probleme zu beheben oder ihnen vorzubeugen und greift damit in ungünstige Prozesse ein.

Ganz gleich, in welchem Bereich beraten wird: Beratende werden an ihrem Umgang mit Worten und an der Wirksamkeit ihrer Leistungen gemessen. Sie müssen ihren Klientinnen und Klienten erklären können, auf welcher Grundlage sie arbeiten und ob diese Grundlage auf gesicherten Fakten beruht und überprüfbar ist. Fundiertes theoretisches Wissen macht souverän. Hieraus und aus ihren Erfahrungen kreieren Beraterinnen und Berater im Verlauf ihrer Praxis ihren persönlichen Beratungsstil. Nehmen Sie diesbezüglich die Aufgaben zur Reflexion und Wiederholung ernst. Sie dienen Ihnen zur Orientierung, wohin Ihre Beratungstätigkeit Sie führen kann: zu Ihrem Spezialgebiet, das Sie mit Begeisterung füllen, zu Ihrer Klientel, die Sie aufgrund Ihrer Kompetenz und ihrer Persönlichkeit schätzt und zu ihrer Unverwechselbarkeit und Sichtbarkeit mit Ihren Praxisangeboten.

Als Beraterin oder Berater werden Sie mit Sicherheit ein paar Wünsche für Ihre Zukunft haben. Und eine Sache dürfte Ihnen besonders wichtig sein, nämlich von Ihren Klientinnen und Klienten „gut gefunden zu werden“.

Gut im Sinne von fachkundig und effektiv und gut im Sinne von leicht auffindbar. Man muss Sie sehen können, als Mensch und auf dem Markt. Ihr Beratungsangebot wird sich allmählich herauskristallisieren und mit den Anforderungen, die Ihre Praxis mit sich bringt, weiter wachsen. Achten Sie von Anfang an auf die gute Basis, ein achtsames Beratungsarrangement und eine gute Gesprächsführung. Und üben Sie sich darin, diese zu verfeinern. Im Rahmen dieses Studienheftes erfahren Sie etwas darüber, wie Sie eine Zusammenarbeit anbahnen und wie Sie Ihre Beratung vorbereiten, durchführen und abschließen.

Beratung ist darüber hinaus ein sozialer Prozess. Für diese Zusammenarbeit mit Ihrer Klientel (sowie Ihren Kolleginnen und Kollegen) ist es hilfreich, Menschen und ihre Beziehungen zueinander verstehen zu wollen und mit dem, was Sie dabei feststellen, nicht zuletzt auch umgehen zu können. Professionelle Beratende müssen also fit sein in Gesprächsführung, dem Management von kleinen und größeren Konflikten und – je nach Tätigkeitsschwerpunkt und Setting (so bezeichnet man den Rahmen, also die äußere Gestaltung der Sitzung) – in der Arbeit mit Teams oder Gruppen.

Sie sollten sich in den wichtigen Beratungsmethoden auskennen, um Ihren Vorlieben und Talenten Beachtung schenken zu können. Stellen Sie sich gewissenhaft folgende Fragen: Was ist möglich? Was ist machbar? Welche Methode entspricht Ihrer inneren Haltung? Und welche Methode könnte Sie selbst zu einer veränderten Einstellung führen, Sie beruflich und menschlich weiterbringen?

Sie erlernen ein anspruchsvolles „Handwerk“. Beraterinnen und Berater brauchen neben der Kenntnis von Theorien und Konzepten auch Handwerkszeug, also Methoden zur Arbeit mit Einzelpersonen und kleinen oder größeren Gruppen, und sie müssen wissen, wo Sie sich informieren können, sollte es nötig sein. Halten Sie also die Augen offen: Welcher Ablauf liegt Ihnen? Gibt es Instrumente, auf die Sie immer wieder zurückgreifen können? Wie arbeiten Ihre Kolleginnen und Kollegen? Herzlich willkommen! Es ist so weit. Sie starten Ihre Ausbildung [PSYCHOLOGISCHE BERATUNG](#) bei der Akademie für Praktische Psychologie. Wir hoffen, dass Ihnen alles gut gelingt.



Praxistipp

Machen Sie es sich möglichst einfach:

Erstellen Sie sich eine Checkliste, auf der Sie diese Erkenntnisse notieren. Und zwar derart übersichtlich, dass Sie Ihnen praktisch nützlich sind. So haben Sie alles Wichtige immer im Blick.

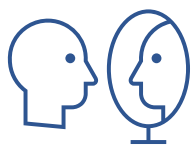
Ihr größter Wissensschatz ist die Praxis. In der Beratung lernen Beratende von ihren Klientinnen und Klienten. Sie werden unter anderem von ratsuchenden Personen engagiert, damit Sie diese Kenntnisse für sie einsetzen. Und dies bedeutet eine Fülle an Erfahrungswissen, das Sie sich erwerben können. Damit Sie sich in Ihrer Praxis auch sicher bewegen und über Ihre Befugnisse Bescheid wissen, bietet Ihnen dieses Studienheft zum Einstieg eine klare Abgrenzung der Begriffe Beratung und Therapie.

Wir wünschen Ihnen eine produktive Lernzeit und viel Spaß!

Dr. phil. Marcus Klische, Pädagogische Leitung und Antje Limbach-Mayerhöfer, zertifizierte Dozentin in der Erwachsenenbildung

1 Die Psychologische Beratung

An jeder Beratung sind mindestens zwei Parteien beteiligt: Eine der beiden sucht Rat, die andere agiert als beratende Person. Alle sind wir im privaten oder beruflichen Umfeld schon einmal um einen Rat gebeten worden. In der Regel, weil wir uns in einem bestimmten Bereich auskennen, zumindest in gewissem Umfang. Außerdem sind wir selbst in der einen oder anderen Form schon mal beraten worden; als Privatmensch, am Arbeitsplatz, vielleicht sogar ausdrücklich in einer beratenden Funktion.



Kleine Selbstreflexion: Beraten und beraten werden

Nehmen Sie Ihr Lerntagebuch zur Hand und machen Sie sich ein paar Notizen zu folgenden Fragen:

Wann wurde ich beraten? Zu welchem Anlass? Welche Beratungen waren erfolgreich? Wie hat mir das gefallen? Welche Beratungen haben mir nicht zugesagt? Woran mache ich das fest? Welchen Eindruck hat die Beraterin / der Berater bei mir hinterlassen? Was war besonders bemerkenswert? Würde ich es anders machen?

Würden Sie sich mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern dieses Fernstudiums über die gesammelten Eindrücke austauschen, würden Sie alle sicher eines feststellen: In einer professionellen Beratung liegt dem Ganzen ein bestimmter Ablauf und zumeist auch eine besondere Kommunikation zugrunde. Als Beratende müssen Sie das Gespräch bewusst in eine günstige Richtung leiten, die dem Anliegen Ihrer Klientin oder Ihres Klienten gerecht wird.

Diese Personen kommen freiwillig zu ihnen, um zu erfahren, wie sie ihre Probleme lösen oder zumindest besser mit ihnen umgehen können. Sie brauchen Ihre fachkundige Unterstützung, um ihre spezifische Lebenslage eigenständig zu verbessern. Vorgefertigte Lösungsmuster würden hier nichts nützen. Die **Freiwilligkeit** der ratsuchenden Person und die **Anleitung zur Selbsthilfe** sind wichtige Merkmale, die helfen, den Begriff der Beratung zu verstehen. Ihr spezielles Metier wird die Psychologische Beratung sein.

Damit Sie ein Angebot erstellen können, das in eine moderne Welt passt, wollen wir den Begriff der Psychologie ebenso modern und praktikabel aufbereiten.

1.1 MODERNE PSYCHOLOGIE

Nahezu alles im Leben hat mit Psychologie zu tun. Überall da, wo Menschen sind, können wir Verhaltensweisen beobachten und mit den Verfahrensweisen der Psychologie erforschen sowie bewusst positive Veränderungen anstreben. Selbst wenn wir alleine sind, setzen wir uns mit unseren eigenen Gedanken und Gefühlen auseinander. Wir sind dann sozusagen unsere eigene Psychologin oder unser eigener Psychologe und werden in eigener Sache tätig. Vor allem aber, wenn es um Kommunikation geht, sind Psychologiekenntnisse von großem Stellenwert.



Ein Beispiel aus der Praxis:

Weisen wir dem Inhalt dieses Kapitels ganz praktisch einen typischen Fall zu.

An sich strahlt Gabriele Zufriedenheit mit ihren Lebensumständen aus. Nur eine Sache trübt dieses Lebensglück seit geraumer Zeit: Gabriele wird durch ihre Vorgesetzte gemobbt.

Es ist wichtig für Sie, mit dem Begriff des *Mobbings* richtig umgehen zu können, denn wir haben es mit einem Phänomen zu tun, das an den verschiedensten Orten auftreten und aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet werden kann. Ganz allgemein beschreibt Mobbing die psychologische Terrorisierung eines Arbeitnehmers am Arbeitsplatz, eines Schülers in der Schule beziehungsweise von Menschen in vergleichbaren sozialen Umfeldern. Der Grund dafür liegt häufig darin, dass die betroffene Person von Richtlinien abweicht, die üblicherweise dort gelten. Diese normativen Abweichungen haben nicht selten zur Folge, dass ein Mobbingopfer aus dem sozialen Umfeld ausscheiden muss, um Ruhe zu finden. Vielleicht wird die Arbeitsstelle gekündigt oder ein Verbleib an der Schule ist nicht länger möglich.

In einem engeren Sinne steht Mobbing für Psychoterror am Arbeitsplatz. Ganz gezielt legen die Beteiligten es darauf an, einen bestimmten Mitarbeiter zur Kündigung zu bewegen. Provoziert werden soll dieses Verhalten durch wiederholte und regelmäßige Schikanen, die das Opfer seelisch verletzen.

Auch das Mobbing durch Vorgesetzte trägt häufig schikanöse Züge: Arbeitsanweisungen sind unzumutbar, die Arbeit wird ohne sachlichen Grund übermäßig kontrolliert oder eine Beurteilung wird so formuliert, dass sie sich „vernichtend“ anfühlt und zu nachteiligen Folgen führt. All dies ist Mobbing und oftmals ein schwerwiegendes Problem für die Betroffenen.

Kehren wir zu unserem Fall zurück und nehmen wir an, Gabriele sieht sich mit einem solchen Verhalten ihrer Vorgesetzten konfrontiert. Sie hat dies auch schon mit Ihrem Partner und anderen Vertrauenspersonen besprochen, aber wirkliche Hilfe hat sie nicht erhalten. Mittlerweile bekommt sie die Konsequenzen zu spüren, heftige Schlafstörungen plagen sie und die Kopfschmerzen nehmen zu. Krankschreiben lassen, das war ihre kurzfristige Reaktion. Doch wie kann dieser Konflikt, wie können diese Verstrickungen in einem Mobbing-Szenario dauerhaft gelöst werden?

Gabriele sucht nach einem Weg, der sie aus dieser Problematik herausführen kann.

Der Fall „Gabriele“ ist erdacht, jedoch nicht aus der Luft gegriffen. Nach einer Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin „Mobbing-Report“ werden aktuell drei von 100 Beschäftigten am Arbeitsplatz gemobbt. Es liegt auf der Hand, dass diese Fälle einen Betrieb wirtschaftlich schädigen können. Für ein Mobbing-Opfer steht in erster Linie das gesundheitliche Wohlbefinden und die Ordnung im Berufsleben auf dem Spiel. In jedem Fall ist eine zügige Lösung oder jedenfalls eine Erleichterung wünschenswert.

Prävention wäre der bessere Weg! Hätte es Gabriele genützt, die Vorgänge zu verstehen, die sie in ihre Opferrolle hineinbringen konnten? Wohl ja. Immerhin hat Gabriele jedoch eine Idee, wie Sie sich daraus befreien kann. Sie fasst den Entschluss, einen kundigen Berater oder eine kundige Beraterin zu konsultieren!

Ein anderes Feld, in dem psychologische Kenntnisse helfen würden, ist die Familie. In dieser Umgebung ist es wichtig, den Partner, die Eltern und die Kinder zu verstehen und mit ihnen angemessen umzugehen. Ganz zu schweigen von Kränkungen und Missverständnissen, die in der Familie entstehen und zu

lang anhaltenden Anspannungen oder sogar endgültigen Trennungen führen können.

All dies könnte zu einem gewissen Grad vermieden werden, wenn der Erwerb psychologischer Grundkenntnisse ein Teil unserer regulären Bildung wäre. Auch in Fragen der Karriere, in der Schule, im Marketing, im Sport, in der Selbstständigkeit usw. spielt die Psychologie eine große Rolle. Sie sehen, Sie haben sich ein interessantes und vielseitiges Betätigungsfeld gewählt.

Immer dann, wenn Menschen mit anderen Menschen, mit Dingen, mit Umständen oder mit sich selbst in Beziehung treten, wird der Begriff der Psychologie und das, was wir darunter verstehen, relevant.

Wenn Sie sich eingehender mit Psychologie beschäftigen, dann werden Sie schnell feststellen, dass es unzählige und teilweise widersprüchliche Theorien gibt. Zahlreiche psychologische Schulen wollen Ihnen die Zusammenhänge der Psychologie erklären, viele Fachleute idealisieren bestimmte Methoden.

Das Vernünftigste, dass Sie bei dieser großen Vielfalt tun können, ist, sich die verschiedenen psychologischen Richtungen anzuschauen und für sich zu entscheiden, mit welchen Methoden Sie selbst vorzugsweise arbeiten möchten.

Durch dieses Vorgehen verschaffen Sie sich einen guten Überblick. Zudem bewahren Sie sich Ihre Offenheit. Diese Qualität wird Ihnen in mancher Hinsicht helfen, wie Sie im Verlauf Ihres Fernstudiums für Psychologische Berater/innen noch bemerken werden. Denn das Leben ist facettenreich und ständige Veränderung. Ein gewisses Maß an Flexibilität ist daher immer ratsam.

Auch Ihre Haltung der Achtsamkeit unterstützt Sie darin, zu akzeptieren und zu nutzen, was wirklich funktioniert und durch die Erfahrung bestätigt wurde. So können Sie eine ausgeglichene Haltung entwickeln und die vielen wertvollen psychologischen Methoden entspannt und sinnvoll für sich nutzen.

Wenn wir eine Methode idealisieren und andere Methoden entwerten¹, dann ist dies ein Zeichen von Schwarz-weiß-Denken, das am Ende dazu führt, dass wir uns unangemessen einschränken. Wir können andere gute Möglichkeiten nicht mehr wahrnehmen, denn diese liegen außerhalb unseres engstirnigen Blickfeldes.

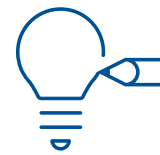
Die Wissenschaft funktioniert so gut, weil sie wissenschaftliche Erkenntnisse ohne Vorurteile betrachtet und oftmals mit mehreren Theorien und Modellen handelt, die nebeneinander existieren. Es erfordert Mut, Vernunft und

¹ Davon ausgenommen sind natürlich solche „Techniken“, die für die Anwender/innen gefährlich werden können und denen jede vernünftige Grundlage fehlt.

Ausgewogenheit, sich einen eigenen psychologischen Werkzeugkasten zusammenzustellen, der enthält, was einem bisher gefehlt hat und tatsächlich funktioniert. In diesem Fernstudium befassen wir uns mit verschiedenen psychologischen Theorien und praktischen Methoden. Seien Sie daher bitte offen für Neues und vorurteilsfrei, damit Sie den größten Nutzen aus dem Fernstudium ziehen können.

Wir sind alle Menschen und neigen mitunter zum Schwarz-weiß-Denken oder in der psychologischen Fachsprache - zu Idealisierung und Entwertung. Das ist genau das, wovon Sie als professionell beratende Person Ihre Klientinnen und Klienten befreien sollen. Das wird Ihnen kaum gelingen, wenn Sie selbst zu einem solchen Denken neigen. Im Rahmen des Fernstudiums kann es so aussehen: Sie sind begeistert von einer Theorie oder Methode und halten andere für absolut nutzlos. Zugegeben, einige Merkmale und Behauptungen in psychologischen Theorien sind fragwürdig oder gelten als überholt. Um das aber beurteilen zu können, sollten Sie sich zuerst diesen Theorien offen und vorurteilslos zuwenden. Dieser Anspruch lässt sich prägnant auf den Punkt bringen:

**Idealisieren oder entwerten Sie keine Theorie.
Bleiben Sie sachlich, offen und praktisch!**



1.2 DER BEGRIFF DER BERATUNG

In der Literatur finden Sie lange und ausführliche Begriffsbestimmungen der Beratung. Eine der weniger umständlichen Definitionen sieht Beratung als

... ,eine bestimmte Art sozialer Interaktion und verbaler Kommunikation zwischen zwei oder mehreren Personen mit dem Ziel, im Verhalten und Erleben des Klienten Veränderungen zu bewirken.«²

An dieser Stelle wollen wir ebenfalls versuchen, den Begriff der Beratung inhaltlich zu füllen:

Die Beraterin oder der Berater müssen das notwendige methodische Rüstzeug haben, um den Themen inhaltlich gerecht zu werden. Kompetente Beratende verstehen sich darauf, durch Informationen und Argumentationen einzugreifen,

² Rahm, D., Gestaltberatung, 1986 (S. 3f)

also zu intervenieren, um der Betroffenen oder dem Betroffenen die Hilfe zur Selbsthilfe zu ermöglichen.

Sie müssen aber auch die passende innere Haltung mitbringen, die es Ihnen ermöglicht, sich darüber hinaus mit dem Klienten oder der Klientin als Person mit Gefühlen und Ängsten zu beschäftigen.

Grundsätzlich empfiehlt es sich, Rat zu erteilen, der auf Fachkenntnis und Erfahrung begründet, der eine hohe inhaltliche Qualität aufweist und sich an ethischen Standards orientiert. Sie haben es als Beraterinnen und Berater mit Menschen zu tun, die Sie als Privatperson, Familienmensch, in der Rolle als Mitarbeiterin oder Mitarbeiter oder sogar als Führungsperson um Rat fragen.

Beratung ist ein allgemeiner Begriff. Therapeutinnen und Therapeuten, Anwältinnen und Anwälte, Mentorinnen und Mentoren, Gesundheits- oder Wirtschaftsfachleute, all diese Expertinnen und Experten können Sie beraten, wenn Sie es wünschen. Sie selbst stellen Ihre psychologische Expertise zur Verfügung, wenn Sie diese Ausbildung erfolgreich absolviert haben und Ihre eigene Praxis eröffnen. Beratungsarbeit hat viele Gesichter.

Wenn Sie aufmerksam waren, dann können Sie sich aus dem, was Sie wissen, Ihre **Definition der Beratung** erschließen:

I N F O

Beratung bedeutet, dass der andere einen Entschluss fassen kann. Beratende unterstützen ratsuchende Personen darin, ein Vorhaben aktiv umzusetzen. Die Klientinnen oder Klienten wenden sich an sie wegen der Fachkunde auf ihrem Gebiet, zum Beispiel der Kenntnis psychologischer Zusammenhänge ihrer Fähigkeit, sozial kompetent zu agieren, etwa hilfreich kommunizieren zu können. Der Nutzen für die Klientinnen und Klienten besteht darin, mit einem Thema oder einer Situation besser zurechtzukommen, als es ohne die Beratung der Fall wäre.

Dabei tauchen immer wieder neue Probleme auf und andere Konstellationen verlieren an Bedeutung. Die Entwicklungen in der Gesellschaft führen dazu, dass sich auch in dieser Hinsicht die Prioritäten wandeln – das Tätigkeitsfeld der Beratung gewinnt weiterhin neue Bereiche hinzu. Dies spiegelt sich in der Veränderung theoretischer Grundlagen und auch die Praxis fordert von den Beratenden Flexibilität und die Bereitschaft, sich neuen Herausforderungen

anzupassen. Zur ersten Orientierung hier eine Übersicht möglicher psychologischer Beratungsbereiche, die heute gefragt sind:

- Seelsorge
- Lebensberatung
- Psychosoziale Beratung
- Ehe- und Partnerschaftsberatung
- Berufsberatung
- Beratung für Studierende/ Studium
- Personal- und Führungskräfteberatung
- Konfliktberatung
- Bildungsberatung
- Erziehungsberatung
- Familienberatung
- Entscheidungsberatung
- Mobbingberatung
- Jugendberatung und Drogenberatung
- Beratung zur Bewältigung spezieller Erkrankungen oder Behinderungen

Alle wichtigen Aussagen zu dieser Idee von Beratung finden Sie später in Studienheft 11.



Wiederholungsfrage № 1:

- a) In welchen Bereichen spielt die Psychologie eine wichtige Rolle?
- b) Welche psychologische Theorie ist die beste?
- c) Machen Sie sich klar, was Sie unter einer Beratung verstehen. Wenn Sie bereits eigene Erfahrungen gemacht haben, lassen Sie diese in Ihre Ideen einfließen.

Auch inhaltlich sollten Sie sich auf dem Laufenden halten, denn in dem Bereich der Psychologischen Beratung existieren aktuell zahlreiche Theorien und Verfahren, die sich teilweise auf eine interessante Weise immer großzügiger miteinander verbinden. Sie sehen, es gibt viel zu lernen. Machen wir also weiter mit dem ersten Überblick.

1.3 BERATUNG UND THERAPIE

Verschiedene psychologische Richtungen sind für sowohl für die Psychotherapie als auch für die psychologische Beratung geeignet. Psychologische Beratung kann dabei als erste Anlaufstelle dienen und ratsuchenden Menschen wichtige Einsichten für ihre zugrunde liegenden Probleme geben. Sie gilt allgemein als mildeste, niedrigschwellige Maßnahme in den Bereich der psychologischen Versorgung. Für Sie ist es wichtig, die Beratung sauber von einer Therapie abzugrenzen. Einfach ist das nicht, denn es kann stellenweise zu Überschneidungen kommen. Es gibt Gemeinsamkeiten, Unterschiede und Indizien für das Vorliegen einer Beratung oder einer Therapie.

Kurz gesagt: Bei der Psychotherapie geht es um die Heilung psychischer Krankheiten, die Psychologische Beratung richtet sich an gesunde Menschen, die leichte psychologische Konflikte haben oder sonstige psychologische Unterstützung bei alltäglichen Dingen brauchen. Diese Menschen sind ansonsten psychisch völlig stabil. »Tätigkeiten, die nur die Aufarbeitung oder Überwindung sozialer Konflikte oder sonstige Zwecke außerhalb der Heilkunde zum Gegenstand haben« gehören in Deutschland „nicht zur Ausübung der Psychotherapie“ (vgl. auch § 1 Abs. 2 Satz 3 des Psychotherapeutengesetzes, Stand September 2020).

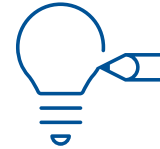
Im Laufe dieses Fernstudiums werden wir regelmäßig genauer darauf eingehen, wo die Grenzen der Beratung liegen. Versuchen Sie daher bitte, verschiedene psychologische Theorien als ein Werkzeug für die Psychologische Beratung zu verstehen und zu nutzen, auch wenn diese in erster Linie vielleicht in der Psychotherapie angewendet werden.

Wichtig ist, dass Sie grundsätzlich in der Lage sind, die richtigen Anzeichen zu erkennen!

Ein allgemein anerkanntes Indiz dafür, dass sich ein Fall noch im Rahmen der Beratung bewegt, ist der Umstand, dass es sich bei den Klientinnen oder Klienten um Personen handelt, die ihr Leben noch selbst regeln können und lediglich eine Hilfestellung benötigen. Sie haben noch genügend Distanz zu ihrem Problem.

Einen Menschen, der eine Therapie benötigt, erkennen Sie demgegenüber daran, dass „der Verlust von Kontroll- und Steuerungsfunktion so groß (ist), dass er sein Leben nicht mehr ohne schwerwiegende Störungen selbst regulieren kann, sondern massive Hilfe braucht“ ³.

Die Fähigkeit einer Person zur Problemdistanz zeigt an, ob Sie diese noch beraten dürfen. Achten Sie von vornherein darauf!



Sowohl in der Beratung als auch in der Therapie geht es darum, den Ratsuchenden bei der Selbstverwirklichung zu helfen, jedoch verlangt die Therapie regelmäßig ein wesentlich größeres Maß an Bereitschaft, sich zu verändern.

Bei beiden Vorgehensweisen handelt es sich um Prozesse, durch die sich die ratsuchende Person neue Fähigkeiten aneignet. Je nachdem, was damit bezweckt wird, ist dies ein praktischer Lernprozess oder ein tiefgehender Einsichtsprozess. In der Beratung soll eine Person lernen, wie sie ihre Lebenslage selbst verbessern kann, in der Therapie soll sie die Zusammenhänge auch erkennen und dadurch neue, lebensverändernde Einsichten gewinnen.



Praxistipp:

In der Fachliteratur finden Sie immer wieder einige Beispiele, bei denen der Besuch einer Psychologischen Beratung empfohlen wird: Machen Sie es sich möglichst einfach:

- Wenn Sie in einer akuten Belastungssituation sind

³ Rahm, D., Gestaltberatung, 1986 (S. 48)

- Wenn Sie bestimmte Aspekte Ihres psychischen Wohlbefindens verbessern möchten
- Wenn es um eine Beratung zu spezifischen Themen, wie z. B. Eheprobleme oder Abhängigkeitsprobleme geht
- Wenn Sie eine Lösung zu einem konkreten Konflikt suchen
- Wenn Sie Ihre Lebensqualität verbessern möchten
- Wenn Sie bei bestimmten Entscheidungen geholfen werden möchten

Etwas einfacher wird die Abgrenzung von Beratung und Therapie, wenn wir auf die Intensität, den „Tiefgang“ der psychologischen Begleitung abstellen.

Rein äußerlich ähneln sich viele Schritte dieser Prozesse. Wie in der Therapie, so wird auch in der Beratung über das Verhalten und die innere Einstellung reflektiert. Die Auseinandersetzung mit Gefühlsregungen spielt ebenfalls in beiden Fällen eine Rolle, nur der Umfang, den diese Faktoren im Gespräch einnehmen, variiert. Er ist bei der Beratung im Allgemeinen geringer. Therapeutinnen und Therapeuten beziehen häufig auch auffällige körperliche Reaktionen in ihre Analysen mit ein. Oftmals werden Themen aus der Vergangenheit behandelt, die möglicherweise zu aktuellen Problemen beitragen.

Therapeutische Sitzungen finden oft kontinuierlich oder mit Unterbrechungen über einen Zeitraum von Jahren statt.



Praxistipp

Folgende Fälle gelten als Beispiele für Probleme, bei denen das Aufsuchen eines Therapeuten/einer Therapeutin angezeigt ist:

- Bei Vorliegen einer psychischen Störung
- Das Nachdenken über das Problem oder deren Bewältigung nimmt mindestens eine Stunde pro Tag in Anspruch
- Das Problem wird als peinlich empfunden

- Das Problem hat dazu geführt, dass die Lebensqualität gesunken ist
- Es haben sich negative Auswirkungen auf verschiedene Lebensbereiche (Schule, Arbeit oder Beziehungen) ergeben
- Das Problem führt zu einem allgemeinen Gefühl der Überforderung

Wenn Sie sich für eine Tätigkeit im Bereich der Psychotherapie begeistern können, dann gehen Sie daran, die notwendige Qualifikation zu erwerben: Ihre Heilerlaubnis. Die Akademie für praktische Psychologie bietet mit dem Fernstudium **Heilpraktiker/in – eingeschränkt für den Bereich Psychotherapie** eine hochwertige Vorbereitung auf die Überprüfung vor dem Gesundheitsamt an.



Praxistipp:

Sie werden die Erfahrung machen, dass Ihre Arbeit, die Psychologische Beratung, sehr breit angelegt sein kann:

Wenn Sie fachlich fit sind und über ein gewisses Maß an Achtsamkeit verfügen (Sie haben im einführenden Heft einiges über Achtsamkeit gelernt!), werden Sie sich im Rahmen der rechtlichen und ethischen Grenzen sicher bewegen. Sie werden wissen, wann es angezeigt ist, eine Beratung abzulehnen und die (potenzielle) Klientel an ausgebildete Therapeutinnen oder Therapeuten zu verweisen.

Erstellen Sie sich eine Checkliste, auf der Sie diese Erkenntnisse notieren. Und zwar derart übersichtlich, dass Sie Ihnen praktisch nützlich sind. So haben Sie alles Wichtige immer im Blick.

Ihre Arbeit – und dazu gehört auch der begründete Hinweis, sich einer Therapie zu unterziehen – ist äußerst wertvoll.



Wiederholungsfrage № 3:

Worin liegen die Unterschiede zwischen Psychotherapie und Psychologischer Beratung?

Manchmal bildet sie die lang gesuchte Brücke zu weiteren wichtigen Maßnahmen in der persönlichen Entwicklung. Daher dürfen Sie auch die Grenzen Ihrer Tätigkeit ruhig wertschätzen: Aus diesen Richtlinien formt sich ein verlässlicher Rahmen, innerhalb dessen Sie sich kreativ und neugierig mit Ihrer Arbeit bewegen können.

1.4 DIE ENTWICKLUNG DER PSYCHOLOGISCHEN BERATUNG — ETWAS HINTERGRUNDWISSEN

Psychologisch basiert wurde schon in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts beraten. In Deutschland regelte das Reichsgesetz bereits 1922 die Berufsberatung. Und auch in den USA gewann diese schon bald an Bedeutung. Viele Heimkehrer aus dem zweiten Weltkrieg mussten sich wieder aufs Neue in der Arbeitswelt zurechtfinden. Die Berufsberatung konnte hier eine orientierende Hilfe bieten.

Ein weiterer wichtiger Meilenstein in der Entwicklung der Psychologischen Beratung war das Aufkommen neuer Verfahren zur psychologischen Messung und Diagnostik in den 1930er-Jahren. Durch die gezielte Erforschung der Persönlichkeitsstruktur der jeweiligen Klientinnen und Klienten sollte es für psychologisch Beratende möglich werden, zu präziseren Analysen und Schlussfolgerungen zu gelangen und entsprechende Ratschläge zu unterbreiten.

Dies hatte jedoch zur Folge, dass die Besonderheiten der einzelnen Beratungssituationen uninteressant wurden. Stattdessen hielt man sich an die wissenschaftliche Sicht auf die Fähigkeiten und die Eigenschaften der ratsuchenden Personen. Diese gab den Ausschlag. Die Klientinnen oder Klienten mussten sich oftmals mit wenigen Entscheidungsalternativen begnügen.

Zum Ende der 1940er-Jahre wurde in den USA Kritik an dieser Testdiagnostik laut. Es sollte noch fast zwei Jahrzehnte dauern, bis auch in Deutschland und anderen Ländern neue Beratungsformen aufkamen, so die psychoanalytische

Beratung, die allgemeine psychosoziale Beratung, die Familienberatung, die Gestalttherapie und die Personenzentrierte Beratung, die vor allem durch die Arbeiten von Carl Rogers vorangebracht wurde.

1.5 WORUM GEHT ES IN DER BERATUNG?

Wo? Wann? Wozu? Was? Wie? Für wen? Warum? Diese Fragen führen uns dazu, den Prozess der Beratung grob zu überblicken und uns eine erste Vorstellung zu machen. Einzelne Aspekte werden wir später genauer betrachten.

1.5.1 Wo und wann findet Beratung statt?

Auf diese Frage gibt es mehrere mögliche Antworten. Die Zeiten, in denen Ratsuchende auf jeden Fall zu Ihrer Beraterin oder ihrem Berater in die Praxis kommen mussten, sind vorüber. Heute kann Beratung nahezu überall stattfinden. Durch das Internet und Social Media hat sich diese Tendenz verstärkt. Jedenfalls teilweise bearbeiten zahlreiche Beratende Ihre Fälle online oder mobil. Dies ist für viele Menschen äußerst attraktiv, da unter Umständen eine lange Anreise, die Müdigkeit und Stress hervorrufen würde, vermieden wird. Kapitel 6 wird sich diesem Trend noch ausführlich widmen.

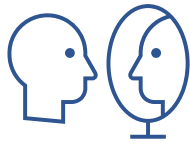
Wenn wir fragen, wann beraten wird, beziehen wir uns auf die zeitliche Komponente. Natürlich können Sie kurzfristig beraten, wenn es um eine akute Frage geht, die schnell in einem Termin geklärt werden soll. Andere Beratungskonzepte bringen es sich mit sich, dass Sie mehrmals konsultiert werden, eventuell mit größeren Pausen dazwischen. Ihre Begleitung ist dann ein eher langfristiger Prozess.

1.5.2 Wozu erfolgt Beratung?

Wozu die Beratung erfolgt, ergibt sich aus den einzelnen Zielen der Beratung. Solche Ziele von Beratung aus der Perspektive der ratsuchenden Personen sind abhängig von den Fragen und Themen, mit denen diese zu tun haben. So wünscht sich die Klientel einer Psychologischen Beratung eine effektive Klärung ihrer Anliegen und häufig auch eine positivere Einstellung dazu.

Beratende haben mindestens zwei Ziele: Sie wollen Ihre Klientinnen und Klienten erfolgreich unterstützen, weil dies dem fachlichen Ruf, der Gewinnung von neuen Klientinnen oder Klienten und nicht zuletzt der beruflichen Erfüllung dient.

Zudem können Beratende von ihren Klientinnen und Klienten lernen und dieses Wissen zur Verfeinerung ihrer Methoden nutzen.



Kleine Selbstreflexion:

Ihre Perspektive als Beraterin oder Berater kennenlernen

Nehmen Sie erneut Ihr Lerntagebuch zur Hand und notieren Sie Ihre Ideen zu ein paar Fragen, die sich auf Ihre eigenen lang- und kurzfristigen Ziele beziehen. Lassen Sie Ihre Fantasie arbeiten.

Welche Ziele verfolge ich selbst als Berater/in? Verändern sich meine Ziele mit der Zeit? Wie wirken sich die Art der Themen und die Art meiner Klientel aus? Wenn dies so ist, was könnte der Grund dafür sein? Nehmen Sie Ihr Lerntagebuch zur Hand und machen Sie sich ein paar Notizen zu folgenden Fragen:

Solche Reflexionen sollten Sie sich zur regelmäßigen Gewohnheit machen und beibehalten. Sie werden Ihnen wertvolle Hinweise geben, wie es um Ihre fachliche und persönliche Entfaltung steht.

1.5.3 Um was geht es dabei?

Hier fragen wir nach der Aufgabe der Beratung, ihrem konkreten Inhalt. Und nach dem, was es grundsätzlich bei der Beratung zu beachten gibt.

Vereinfacht lässt sich der **Ablauf einer Beratung** in mehrere aufeinanderfolgende Schritte einteilen:

1. Die Beratung beginnt mit der Annäherung und einem Austausch über Ziele, welche die ratsuchende Person und die Beraterin oder der Berater im Verlauf immer wieder überprüfen.
2. Der nächste Schritt ist eine Analyse, die wieder von beiden gestaltet wird. Die beratende Person und die ratsuchende Person verschaffen sich eine Übersicht über das Thema, ziehen ihre Schlüsse und entwickeln Ideen, wie weiter vorzugehen ist. Die Intensität dieser analytischen Phase variiert, je nachdem, welche Methode zur Anwendung kommt und wie sehr diese Methode darauf Wert legt, das Problem und die Ursachen detailliert zu beschreiben.
3. Dann entwickelt die Klientin oder der Klient unter Anleitung der Beraterin oder des Beraters ihre oder seine Strategie, formuliert die denkbaren Möglichkeiten und wählt die angemessenen Maßnahmen aus.
4. Der letzte Schritt umfasst dann alles das, was von allen Beteiligten zur Umsetzung dieser Maßnahmen getan wird.

Dieser grobe Ablauf zeigt uns einen ersten Beratungsgrundsatz auf, den Sie sich merken sollten. Er sagt aus, was moderne Beratung von Beratenden erwartet und was Ihre Aufgabe ist. Wie Sie diese gestalten, das haben Sie in der Hand. Sie machen sich mit entsprechenden Beratungskonzepten vertraut und finden Ihren eigenen Weg. Grundsätzlich gilt:

Klientin oder Klient bestimmen den Inhalt der Beratung, Beraterin oder Berater leiten den Prozess.



Beratende bringen ihr Wissen und ihre Erfahrung in die Beratung ein. Vor allen Dingen unterstützen sie jedoch ihre Klientinnen und Klienten darin, ihre Ziele zu identifizieren, sie in Worte zu fassen und sie zu verwirklichen. Mit ihren methodischen und fachlichen Fähigkeiten stellen psychologisch Beratende sicher, dass es zu einer Problemlösung oder jedenfalls zu einer Erleichterung kommt und die ratsuchenden Personen ihre Veränderungsprozesse und Maßnahmen durchführen können.

Inhaltlich können Ihnen in der Praxis je nach Ihrer persönlichen Ausrichtung viele Themen begegnen. Es existieren die unterschiedlichsten Konstellationen, die das Gefühlsleben oder das Verhalten betreffen können, die Beziehung zu anderen Personen, zu sich selbst oder die Position in einem Team.

In den einzelnen Studienheften, die noch folgen, werden Sie viele Anwendungsfelder oder Beratungsformen kennenlernen.



Wiederholungsfrage № 3:

Geben Sie in eigenen Worten wieder, was Sie jetzt über Ihre Rolle als Beraterin/Berater wissen.

1.5.4 Wie sieht eine Beratung aus?

Wie beraten wird, das hängt von den Methoden ab, die sich Beratende wählen. In einer Beratung geschieht etwas zwischen Menschen. Beratung ist ein interaktiver Prozess: Die ratsuchende Person und die beratende Person erschaffen eine Beziehung zueinander. Sie erleben gemeinsam den Verlauf der Beratung und alle Veränderungen, die sich ergeben. Die Methoden, die dazu gewählt werden, sollten wissenschaftlich begründet, nachhaltig wirksam und praktikabel sein. Sie sollen »funktionieren«, so hatten wir dies in Kapitel 1.1 festgestellt. Ferner müssen sie zu der Klientin oder dem Klienten passen und sich als nachvollziehbar, also genügend transparent erweisen.

Versetzen Sie sich für einen Moment in Ihre künftige Lage als Beratungsprofi: **Ihre Klientel lernt von Ihnen – und Sie lernen von Ihrer Klientel!**

Gute Beraterinnen und Berater machen sich selbst erfolgreich überflüssig. Tragen Sie es mit Humor und Fassung. Es gibt mehr als genug zu tun für Sie.

1.5.5 Die Klientel der Beratung

Für wen engagieren Sie sich in Ihrer Ausbildung und Praxis?

Die Menschen, die bei Ihnen einen Beratungstermin buchen, werden herkömmlicherweise als Klientin und Klient bezeichnet, so auch hier im Studienheft. Die Bezeichnung „Klientin“ / „Klient“ stammt aus dem psychologischen Kontext, der Ihrer beratenden Tätigkeit zugrunde liegt. Sie können natürlich auch von Ihren Kundinnen und Kunden sprechen, wenn Ihnen dies mehr zusagt. Denn letztlich kaufen diese Ihnen eine Dienstleistung ab.

Jede Beratung geschieht aus einem bestimmten Anlass heraus. Der Anlass erklärt, warum es zu dieser Intervention kommt. In vielen Fällen fühlen die Ratsuchenden einen gewissen Druck, sich dem Thema zu stellen, das Inhalt der Beratung sein soll. Sie sind an einem Punkt, an dem sie ohne Hilfe von außen nicht mehr weiterkommen. Persönliche und berufliche Umbrüche, die Sehnsucht nach einem Neuanfang und besondere Erlebnisse sind Beispiele für Anlässe, die ratsuchende Personen zu Ihnen in Ihre Beratung führen.

Die Beratungsklientel selbst ist daher sehr unterschiedlich strukturiert. Manche Personen wünschen einfach eine umfassende Information, andere berichten von

schwerwiegenden Beeinträchtigungen der Lebensqualität und erhoffen sich handfeste Hilfe.

Sie werden die unterschiedlichsten konkreten Konsultationsgründe kennenlernen, wenn Sie erst einmal praktisch tätig sind. Gerade die Beratung von Familien bringt es mit sich, dass die Beteiligten Ihnen verschiedene Konsultationsgründe präsentieren, die einmal mehr die Ebene des Verhaltens betreffen können und in einem anderen Fall im Gefühlsbereich begründet sind. Doch selbst wenn solche Gründe vorhanden sind, finden nicht alle den Weg in die Beratung. Die Zahl der Ratsuchenden dürfte größer sein als die Zahl derer, die sich tatsächlich beraten lassen.

Personen, die von anderer Seite motiviert wurden, Ihre Beratung aufzusuchen, zum Beispiel durch den Arbeitgeber oder auch durch Privatpersonen, zum Beispiel die eigene Familie, stellen dabei eine besondere Herausforderung dar. Beratung kann hier nur funktionieren, wenn diese Ratsuchenden wirklich bereit sind, ihre Probleme anzugehen. Jetzt kommt es darauf an, ob Sie Ihr Handwerk verstehen:

- Arbeiten Sie mit der richtigen Einstellung?
- Können Sie das Ihrer Klientin/ Ihrem Klienten vermitteln?
- Schaffen Sie es, die Motivation aufrechterhalten?

Diese Dinge haben Sie in der Hand. Im Übrigen wird eine Beratung umso erfolgreicher verlaufen, je mehr die Klientin oder der Klient selbst zur Problemlösung beisteuert. An dieser Stelle kommen Sie als beratende Person ins Spiel: Ihre Aufgabe ist es, sie oder ihn dabei zu unterstützen!

1.6. DIE BERATERIN UND DER BERATER

Es gibt keine starren Regeln in Bezug auf die Psychologische Beratung, aber eine Vielzahl an Beratungsstrategien, deren Voraussetzung der Einsatz und die Erfahrung der oder des Beratenden sind. Sie wollen Ihren Klientinnen und Klienten Maßnahmen anbieten, die auf Eigenverantwortlichkeit beruhen, sie begleiten Entscheidungs- und Veränderungsprozesse. Daher ist es angebracht, dass Sie sich ein paar Gedanken machen zu Ihren eigenen Denk- und Verhaltensgewohnheiten und zu Ihren Vorstellungen, die Sie von der Realität einer Beratungspraxis haben.

1.6.1 Ihr Weg in die Psychologische Beratung

Sie haben sich Ihren Weg in das Berufsfeld der Psychologischen Beratung ausgesucht. Vielleicht kommen Sie aus einem völlig anderen beruflichen Bereich. Aus einem bestimmten Grund haben sie sich nun für eine Karriere in der

Beratung entschieden. Einige von Ihnen werden sich in Ihrer Praxis breit gefächert aufstellen, möglicherweise ist es Ihnen aber lieber, sich auf eine bestimmte Klientel oder Thematik zu spezialisieren. Eventuell ergeben sich Gelegenheiten, ein Netzwerk zu bilden, auf das sie bei Bedarf zurückgreifen können. In schwierigen Konstellationen gibt es dann eine Kollegin oder einen Kollegen, der »übernimmt«. Verlassen Sie sich dabei auf Ihr Wissen und auf Ihre natürliche Intuition. Schließlich sind Sie auch erfolgreich in diesem Fernstudium angekommen.

1.6.2 Ihre Kompetenzen

In Ihren Beratungsgesprächen führen Sie andere Menschen durch einen Prozess hindurch. Um dies auf einem angemessenen Niveau bewerkstelligen zu können, gehört eine kräftige Portion gesundes Selbstmanagement dazu. Sie müssen sich selbst gut organisieren können, damit Ihre Hilfe ankommt.

Psychologisch Beratende brauchen fachlich, sozial und methodisch hohe Kompetenzen. Zu Ihrer sozialen Kompetenz gehört auch der Umgang, den Sie mit sich selbst pflegen.

INFO

Es ist wichtig, dass Sie mit sich selbst zurechtkommen, denn:

Nur so können Sie sich auch selbst in der Beziehung mit Ihren Klient*innen und auch in Gruppen wohlfühlen!

Ihre Kompetenz setzt sich aus Ihrem Wissen, Ihren Fähigkeiten und Ihren Fertigkeiten in der konkreten Anwendung zusammen:

- Ihr *Wissen* ist das, worin Sie sich auskennen. Sie verstehen etwas von Psychologie, kennen wichtige Fakten und Zusammenhänge, ziehen Ihre Konsequenzen daraus und können dies alles auch einem Laien verständlich machen.
- Ihre *Fertigkeit* ist Ihr geschickter Umgang mit den Methoden der Beratung. Sie haben geübt, was Sie tun.
- Ihre *Kompetenz* ist das, was Sie aus all diesen Komponenten machen. Es ist das, was Sie alles können und was Sie als Persönlichkeit in der Beratung ausmacht.

Ihre Kompetenzen sollten Sie regelmäßig auffrischen und ausbauen, in Fortbildungen, in der Praxis und in den Momenten, in denen Sie sich einer Reflexion widmen, wie Sie Ihnen auch in den Studienheften immer wieder nahegelegt werden. Auch die Teilnahme an einer Supervision oder einem beruflichen Coaching kann sich empfehlen, um die Qualität Ihrer Arbeit abzusichern. Dies alles gehört zu einer verantwortungsvollen Tätigkeit in der Psychologischen Beratung.

Außerdem können Sie sich weiterbilden, indem Sie anderen etwas darüber beibringen, was Sie tun. Vielleicht entwickeln Sie ein Interesse daran, Vorträge zu halten oder auf eine andere Weise Menschen zu inspirieren.

Achten Sie von Anfang an auf ein gutes Zeitmanagement. So ersparen Sie sich und Ihren Klientinnen und Klienten unnötigen Stress!



Natürlich sind Kompetenzen bei allen Menschen sehr unterschiedlich ausgeprägt, dennoch können Sie davon ausgehen, dass wir alle über ein gewisses Maß an Kreativität verfügen. Es ist spannend, zu entdecken, wo die eigenen Talente liegen. Dies betrifft auch die kluge Beratung anderer Menschen. Streben Sie an, möglichst eine Methode für sich zu entdecken, die Ihren Talenten entgegenkommt. So erleichtern Sie sich Ihre Arbeit und Sie finden zu Ihrer methodischen Sicherheit.

Als Beraterin/Berater müssen Sie Ihr Fachgebiet kennen. Die wichtigen Begriffe der Psychologie müssen Ihnen geläufig sein. Und um sich in der Materie immer wieder fit machen zu können, müssen Sie wissen, wo Sie aktuelle Informationen herbekommen. Nur dann sind Sie auch in der Lage, Empfehlungen zu geben, die ausgewogen sind und der jeweiligen Situation angemessen.

Wie aber schulen Sie Ihre sozialen Fähigkeiten richtig?

Im Grunde wird uns vieles in die Wiege gelegt. Von Anfang an erleben wir unser Umfeld als eine Art Spiegel, der uns zeigt, wie unser Verhalten »draußen« ankommt. Die Eltern und andere Bezugspersonen weisen uns auf korrektes Verhalten hin oder man fordert es sogar von uns ein. Später dann sind es unsere Freundinnen und Freunde, Partner/innen, Lehrer/innen, Kolleginnen und Kollegen, Führungspersönlichkeiten und staatliche Autoritäten, die von uns ein bestimmtes Verhalten erwarten. Dabei lässt sich das richtige Verhalten selten objektiv bestimmen. Sie brauchen Ihr eigenes Feingefühl dafür.

Beispiele für soziale Befähigungen, die Sie brauchen, sind Zuverlässigkeit, Echtheit, Empathie, Beharrlichkeit, Kritikfähigkeit, Kreativität und Resilienz, Ihre innere Spannkraft. Auch Ihre Art und Weise der Gesprächsführung sagt etwas über Ihre soziale Kompetenz aus, zählt aber auch zugleich zu den methodischen Kompetenzen.

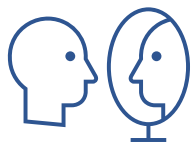
Zuverlässigkeit und *Echtheit* zählen zu den unverzichtbaren vertrauensbildenden Maßnahmen, durch die Sie sich mit Ihren Klientinnen und Klienten in einer fruchtbaren Beziehung verbinden.

All diese sozialen Fähigkeiten können Sie üben und dadurch kultivieren. Dazu ist es wichtig, die Umgebung achtsam im Blick zu halten und über die Reaktionen nachzudenken. Auch hier können Sie Ihre kleinen Reflexionen nutzen, um Klarheit zu erlangen. Oder: Sie reden mit anderen Beratenden über Ihre Erfahrungen. Öffnen Sie sich immer wieder neu für bereichernde Impulse!

1.6.3 Welche Vorstellungen haben Sie von Ihrem Beruf?

Ihre eigenen Vorstellungen und Ihre persönlichen Werte beeinflussen ebenfalls das Niveau Ihrer Arbeit.

Eine sehr zentrale Frage ist die nach dem Honorar. Hier geraten auch viele versierte Beratende ins Schwitzen. Es liegt aber auf der Hand: Ihr Engagement hat seinen Preis. Diese Kosten und Ihr zeitlicher Aufwand sollten ebenso angemessen sein, wie Ihre Methoden und konkreten Interventionen. Eine Aufstellung ethischer Standards, über die Sie nachdenken könnten, enthält Kapitel 6 dieses Studienheftes.



Kleine Selbstreflexion:

Kennen Sie Ihre Vorstellungen und Werte?

Greifen Sie nochmals zu Ihrem Lerntagebuch. Formulieren Sie ein paar Fragen oder Aussagen zu Ihrem (ethischen) Selbstverständnis als Berater/in. Gerne dürfen Sie dazu schon etwas vorgreifen und Kapitel 6 als Anregung nutzen.

Worin erkenne ich meine Aufgaben? Wie komme ich meinen Verantwortlichkeiten nach? Habe ich einen eigenen Stil in der Beratung? Was macht mich unverwechselbar? Bin ich bereit, mich zu verändern, wenn nötig? Wie definiere ich selbst eine angemessene Veränderung?

Welche Anlässe könnte es für mich persönlich geben, mir selbst treu zu bleiben oder völlig anders zu agieren?

Jede dieser Fragen und jeder Impuls ist für Sie selbst von Nutzen. Wiederholen Sie diese Reflexion hin und wieder, dann können Sie Ihre eigene Position im Beratungsprozess klären und Veränderungen nachvollziehen. So entsteht Ihre persönliche Philosophie, die Sie als professionell beratende Person auszeichnet. Zugleich erstellen Sie sich damit einen ersten Fragenkatalog, den Sie auch im Rahmen Ihrer Beratung einsetzen können, um das Gespräch sinnvoll anzuleiten. Mehr dazu in Kapitel 3.2.

Die Werkzeuge Ihrer Arbeit lernen Sie in den jeweiligen Studienheften kennen. Einige werden Sie regelmäßig verwenden, wie Checklisten und Arbeitsblätter, die Sie sich anlegen oder Ihre Reflexionen; andere sind einer spezifischen Methode zuzuordnen.

Klientin oder Klient möchten fachlich fundierten Rat von Ihnen beziehungsweise Ihre Unterstützung. Dazu müssen Sie Ihre Klientel auch etwas kennenlernen. Fragen sind ein häufiges Medium Ihrer Gesprächsführung, dazu die ganzheitliche Wahrnehmung der ratsuchenden Person. Um sich kein vorschnelles Urteil zu bilden, sondern offen und aufmerksam zu beobachten, braucht es wiederum Achtsamkeit und Reflexionsfähigkeit. Beides üben Sie anhand der Aufgaben in den Studienheften.

Ganz besonders bedeutsam ist Ihre Fähigkeit, sich zurückzunehmen. Sie geben Rat, wenn danach gefragt wird. Das Aufdrängen von Konzepten und Strategien läuft dem Grundsatz der Freiwilligkeit zuwider und zeugt von mangelndem Respekt. Ist es passiert, dürfen Sie mit Freundlichkeit und Echtheit nachbessern.

INFO

Eine Schlüsselfrage, die Sie sich bereits bei der Kontaktaufnahme stellen sollten, lautet: Sind Sie die richtige Beraterin, der richtige Berater für diese Person?

Sie können nur dann gut beraten, wenn Ihnen das Thema liegt. Wenn Sie Zweifel an Ihrem Können haben oder sich mit einer Person nicht wohlfühlen, dann ist dies ein Indiz dafür, dass Sie die Arbeit an diesem Fall getrost einer Kollegin oder einem Kollegen überlassen dürfen. Es ist angebracht, sich schwierige Aufgaben

vorzunehmen, um zu lernen. Sie möchten sich aber auch einen guten Ruf erwerben, daher ist es wichtig, dass Sie sich richtig einschätzen können. Zufriedene Klientinnen und Klienten sprechen über Ihre gute Arbeit. Vielleicht empfiehlt man Sie weiter. Und auch Ihre eigene Zufriedenheit wächst daran.

Ihre Zufriedenheit fördern Sie auch durch eine kluge Selbstorganisation und Selbstfürsorge. Das, was Sie an Ihre Klientel weitergeben, sollten Sie selbst verinnerlicht haben, soweit es auch Sie betrifft. Ihre geistige, körperliche und seelische Fitness sollte Sie in gleicher Weise interessieren wie das Befinden Ihrer Kundschaft. Sie brauchen auf all diesen Ebenen Ihre eigene Balance, um eben solche Qualitäten in Ihrer Psychologischen Beratung vermitteln zu können.



Wiederholungsfrage № 4:

Erstellen Sie eine Liste all der Dinge, die dazu beitragen, dass es Ihnen ganzheitlich gut geht. Wie könnten Sie gleich heute mit der Umsetzung beginnen? Wo sehen Sie Nachholbedarf? Gestalten Sie Ihr eigenes kleines Programm, das Ihrem Selbstverständnis als Beraterin/ Berater entspricht.

Nehmen Sie sich Zeit, über diese Faktoren nachzudenken und zu reflektieren, wie Sie sich selbst noch besser mit den Inhalten Ihrer Beratung vertraut machen können:

- Sind Sie ehrlich mit sich?
- Wissen Sie, wie es Ihnen geht?
- Sind Sie mit sich im Reinen oder lohnt es sich für Sie, selbst einen guten Rat zu einzuholen?
- Geben Sie sich immer das richtige Maß an Zeit, um Ihre Dinge zu erledigen? Trödeln Sie oder sind Sie hektisch bei der Sache?
- Wann sind Sie ausgeglichen und in Ruhe produktiv?

Dies sind nur ein paar Impulse. Es gibt reichlich Literatur zum Thema Selbstorganisation. Innere Ruhe ist allerdings ein wesentliches Element authentischer und wirksamer Arbeit. Auch die Beratung läuft besser, wenn Sie im Fluss sind; oder im Flow.

INFO

Im FLOW sein heißt: Derart mit einem Tun verbunden zu sein, dass Zeit und Raum an Bedeutung verlieren.

Hier wollen wir den Flow so verstehen, dass Sie Ihre Arbeit genießen, sich ihr bestmöglich und sehr gut vorbereitet zuwenden und daher das Gefühl erleben, richtig, also sozusagen „mit allen Sinnen“, zu beraten. Am Ende stellt sich möglichst innere Zufriedenheit und Erfüllung ein, wenn Sie ein entsprechendes Feedback erhalten und sehen, dass die Beratung effektiv war.

1.6.4 Grundlegende Tipps für Ihren Beratungsalltag

Dieses „Fließen“ in der Arbeit tritt ein, wenn Sie sicher sind in der Umsetzung der Beratungsgrundsätze und der Anwendung sinnvoller Beratungsstrukturen.

So ist darauf zu achten, dass die Klientin oder der Klient ausreichend Gelegenheit bekommt, seine Erwartungen ungezwungen zu äußern. Deshalb beginnen Sie als beratende Person das Gespräch mit der Anregung, das Anliegen zu schildern.

Sie müssen sorgfältig hinhören, denn Ihre Aufgabe ist es, die wirklichen Beweggründe herauszufinden, die sich nicht selten hinter vorgeschobenen Szenarien verstecken.

Nachdem Sie das Vorgetragene innerlich gesichtet haben, geben Sie Informationen darüber, welche Möglichkeiten Sie sehen, die Problematik, von der Ihnen berichtet wird, anzugehen. Sie klären die Person darüber auf, wie viel Eigeninitiative Sie erwarten und welche Art der Zusammenarbeit sie sich vorstellen. Ängste wären fehl am Platz. Sie würden die gemeinsame Arbeit behindern. Deswegen räumen Sie auf dieser Weise mit falschen Annahmen auf und schließen Wissenslücken, die den Klienten oder die Klientin verunsichern.

Auch gehen Sie daran, die Motivation der ratsuchenden Person zu stärken und Ihre Arbeitsweise näher zu erläutern. Transparenz stabilisiert das Vertrauen.

Diesen Einblick in Ihre Arbeit geben Sie mit der Formulierung gemeinsamer Ziele.

Zudem setzen Sie damit auch einen ersten Orientierungspunkt, an dem Sie und die ratsuchende Person überprüfen können, wie weit Sie bereits gekommen sind.



Praxistipp

Ein Tipp zur Zielsetzung, den Sie für Ihre berufliche und persönliche Praxis beherzigen sollten: Nahziele sind vorteilhaft, da Sie zügig erreichbar erscheinen und Zuversicht schaffen. Fernziele können frustrierend wirken, wenn es an der notwendigen Ausdauer fehlt.

Um brauchbare Ziele zu definieren, ist es notwendig, die Schwächen der Klientin oder des Klienten wahrzunehmen und dies im Gespräch angemessen zu thematisieren. So lassen sich die meisten unnötigen Schwierigkeiten vermeiden.

Sie können auch einen „Vertrag“ schließen, der den Zielen eine zusätzliche Verbindlichkeit verleiht. Der Nachteil dabei ist, dass es eher zum Abbruch einer Beratung kommt, wenn der Vertrag nicht eingehalten wird oder die beratende Person etwas übersehen hat. Manchmal ist ein solcher Vertrag auch eine große Hilfe und Motivation. Er macht das Vorhaben der Problemlösung überschaubarer, verleiht ihm größere Machbarkeit, insbesondere wenn dieses Vorhaben „vertraglich“ in einzelne Abschnitte unterteilt wird.⁴

Dann wären da noch die Hausaufgaben, die Sie Ihren Klientinnen und Klienten zusätzlich zu den übrigen Maßnahmen aufgeben können. Da diese die Selbstständigkeit und die Sicherheit der ratsuchenden Person fördern, fördern sie den gesamten Beratungsverlauf. Die Aufgaben unterstützen die Klientin oder den Klienten in der Erkenntnis, dass sie/er selbst an der Problembewältigung maßgeblichen Anteil hat.

Irgendwann werden Sie sich vielleicht eine Reihe an exzellenten Fragebögen und Checklisten zusammengestellt haben, die auf Ihren Erfahrungen fußen. Dennoch werden Sie erleben, dass Sie nie mit dem gleichen Schema arbeiten

⁴ Rahm, D., Gestaltberatung, 1986 (S. 57)

können. Jede Person und jedes Problem weisen eine einzigartige Struktur auf. Sie müssen immer wieder neu entscheiden, wie sie im jeweiligen Fall vorgehen wollen.

Das Faszinierende an Ihrer künftigen Tätigkeit ist die Vielfalt der Menschen, Themen und der Kulturen, die Ihnen in der täglichen Praxis begegnen können. Die Grundlagen einer guten Beratungsarbeit sind die erfolgreiche Ausbildung und das Know-how, das Sie in der alltäglichen Praxis erwerben. Dazu kommt die Gestaltung einer gelungenen Beratungssituation, die zweckmäßig und einladend sein sollte.

1.6.5 Das Beratungsarrangement

Die Beratungssituation ergibt sich aus der Interaktion von Klientin / Klient und Beraterin / Berater. Dabei kann sich die Ausgangslage sehr unterschiedlich gestalten.

Es ist nicht unbedingt so, dass sich die Ratsuchenden bei einer Beraterin oder einem Berater anmelden, weil sie ihr oder ihm tatsächlich zutrauen, in diesem speziellen Fall überzeugend zu beraten. Zuweilen sind es rein praktische Gründe, wie eine günstige Lage oder Verkehrsanbindung oder eine Lücke im Terminplan, die Ihnen Kundschaft in Ihre Praxis bringen. Wenn Sie dies im Hinterkopf behalten, sind Sie gegenüber anfänglichen Zweifeln an Ihrer Kompetenz gewappnet.

Auch ist es günstig, möglichst frühzeitig über die *Kosten*, die *Diskretion* und *Schweigepflicht* sowie die Freiwilligkeit der Beratung zu sprechen, damit insofern Klarheit herrscht.

Äußerlich empfiehlt sich ein ebenso angenehmes Arrangement. Wenn es Ihnen möglich ist, schaffen Sie durch die Einrichtung oder etwas Deko eine schöne und ruhige Atmosphäre. Sogar die Anordnung der (bequemen) Stühle für die beratende Person und die ratsuchende Person ist wichtig. Sie sollten nicht direkt gegenüber stehen, sondern etwas schräg zueinander positioniert werden. Dies ist gemütlicher als die frontale Ausrichtung, wie wir von Besuchen beim Arzt kennen.

Fühlt die ratsuchende Person sich mit dieser Situation wohl, wird sie eher bereit sein, frei ist über sich und das Problem zu sprechen. Störungen jeglicher Art sollen vermieden werden.

Wie lange eine Beratungssitzung dauert und wie häufig sie Ihre Termine anbieten wollen, ergibt sich aus Ihren persönlichen Präferenzen, Ihrem

Beratungsansatz, aus den Umständen Ihrer Arbeit und aus dem, was sich Ihre Klientinnen und Klienten erhoffen ⁵ .

In einem Erstgespräch können Sie viele Fragen zufriedenstellend klären, wenn Sie gut vorbereitet sind. Sie haben die Möglichkeit, von Anfang an auf eine förderliche Beratungssituation hinzuarbeiten. Dazu später mehr.

2 Das Verhalten in der Beratung

Sie hatten bis hierher etwas Theorie zu verarbeiten und Sie haben erste Tipps für die äußere Gestaltung einer Beratungspraxis bekommen, nun erhalten Sie in diesem Studienheft die praktischen Anleitungen, die Sie brauchen, um Ihre Beratung tatsächlich aufzubauen.

Ein großer Teil Ihres Engagements sollte der intensiven Beziehung gelten, die entstehen kann, wenn die Beteiligten einer Beratung sich umfassend aufeinander einstellen. Diese Beziehung hat dann eine positive Qualität, wenn der Umgang der Beteiligten miteinander ehrlich und unverkrampft ist.

Persönliche Unstimmigkeiten oder Spekulationen über unklare Aussagen können zu kräftezehrenden Ablenkungen werden. Diese gilt es zu vermeiden. Wenn Sie darauf achten, frühzeitig solche Spannungen auszugleichen, dann bleibt auf beiden Seiten, bei der ratsuchenden Person und bei Ihnen, der beratenden Person, viel mehr Energie übrig für die eigentliche Arbeit, dem Aufspüren befriedigender Lösungen.

Beratungsziele profitieren von guter Stimmung!



2.1 DIE VERHALTENS VARIABLEN NACH CARL ROGERS

CARL ROGERS, über dessen Arbeit Sie im Studienheft 7 noch einiges erfahren werden, hat sich umfassend mit dieser besonderen Beziehung zwischen der

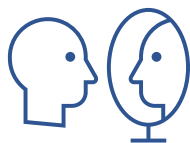
⁵ Vgl. dazu Rahm, D., Gestaltberatung, 1986 (S. 49f)

Person, die um Rat fragt und der beratenden Person befasst.⁶ Drei Faktoren, die er als Verhaltensvariablen bezeichnet, betont er besonders:

- Kongruenz
- Empathie
- Akzeptanz

Diese Faktoren sollen ein positives Gesprächsklima begünstigen. Variablen haben es jedoch an sich, veränderbar zu sein, und so können diese Elemente des Verhaltens, das die beratende Person an den Tag legt, ganz unterschiedlich ausfallen.

KONGRUENZ ist gegeben, wenn ein Mensch in Übereinstimmung mit sich selbst ist. Er zeigt ein authentisches Verhalten, das seinen Überzeugungen entspricht. Die Person ist ganz sie selbst, ohne sich zu verstellen oder hinter einer Maske zu verbergen.



Kleine Selbstreflexion: Sie und Ihr eigenes Ich

Überlegen Sie. Oder noch besser, spüren Sie einmal der folgenden Äußerung nach:

„Ich bin in der Lage, mein Ich und alles, was damit zu tun hat, ganz bewusst wahrzunehmen.“

Wie verstehen Sie diesen Satz? Sind Sie einverstanden mit der darin enthaltenen Aussage? Wenn Sie möchten, schreiben Sie sich dazu ein paar Stichpunkte in Ihrem Lerntagebuch auf.

Nun, wie war dies für Sie? Können Sie sich vorstellen, dass auch Ihre Klientel etwas davon hat, wenn Sie diese Achtsamkeit sich selbst gegenüber aufbringen?

Greifen Sie nochmals zu Ihrem Lerntagebuch. Formulieren Sie ein paar Fragen oder Aussagen zu Ihrem (ethischen) Selbstverständnis als Berater/in. Gerne dürfen Sie dazu schon etwas vorgreifen und Kapitel 6 als Anregung nutzen.

⁶ Rogers, C., Von Mensch zu Mensch: Möglichkeiten sich und anderen zu begegnen, 1984 (S.104)

Rogers war davon überzeugt. Nach seiner Auffassung hat es günstige Auswirkungen auf die Kommunikation zwischen Ratsuchenden und den Beratenden, wenn Letztere über diesen Sinn für die umfassende Wahrnehmung des „Ich“ verfügen.

Sie kennen sicherlich ebenfalls Situationen, in denen Sie froh waren, dass andere Menschen sich Ihnen gegenüber ehrlich und echt gezeigt haben. In einer Beratung ist das nicht anders.

Der Umgang miteinander verändert sich positiv, wenn die Beraterin / der Berater seinen Gedanken und Gefühlen angemessen Ausdruck verleiht. Er oder sie lebt dann sein oder ihr wahres Wesen. Die Beratungssituation entfaltet ein aufrichtiges und glaubwürdiges Klima, nonverbale und verbale Kommunikation stimmen überein, Klient oder Klientin können sich ebenso verhalten.

Verhaltensvariable Nummer zwei ist die **EMPATHIE**, das einführende und nichturteilende Verstehen. Eine empathische Beraterin oder ein empathischer Berater ist in der Lage, den Gefühlszustand des zu Beratenden nachzuspüren, so als wären es die eigenen Emotionen. Dieses Einfühlungsvermögen ist Voraussetzung dafür, dass die beratende Person ihrer Klientin oder ihrem Klienten dabei helfen kann, die eigene innere Welt besser, das heißt klarer zu verstehen. Denken Sie an einen Moment, in dem Sie dank der Hilfe eines anderen Menschen sich selbst besser verstehen konnten. Dann haben Sie eine Ahnung davon, was es für eine Person, die Sie in einer schwierigen oder auch unübersichtlichen Lage um Rat fragt, bedeutet, ein Problem und die Gefühle, die daraus resultieren mit Ihnen teilen zu können.

AKZEPTANZ ist das Annehmen der anderen Person, egal welche Eigenschaften sie hat, wo sie herkommt, was sie will. Das passiert, wenn wir einem Menschen mit Offenheit, Wertschätzung und Warmherzigkeit entgegenkommen. Gesunde Rücksichtnahme, so könnten wir diese Qualität auch beschreiben. Beratende, die ihre Klientinnen und Klienten so schätzen, wie diese sind, wenden die Verhaltensvariable der Akzeptanz an.

Carl Rogers war der Meinung, dass diese drei Verhaltensvariablen einen großen Einfluss auf die soziale Atmosphäre der Beratung und das psychische Wohlbefinden und Weiterkommen des Klienten haben.

2.2 VERTRAUEN ENTWICKELN

Wenn Sie selbst schon einmal eine wichtige Sache verändern wollten, dann wissen Sie: Damit sich eine Situation verändern kann, braucht es Vertrauen, dass dies möglich ist.

Warum aber ist Vertrauen so wichtig? Wir Menschen wollen und benötigen Sicherheit. Daher sind wir eher skeptisch, was Veränderungen anbelangt. Diese Sorge kann zu Widerstand führen, der es uns schwer macht, etwas Neues zu versuchen, eine neue Situation zu akzeptieren oder uns neue und bessere Gewohnheiten anzutrainieren.

Andererseits wollen wir auch (mehr) Freiheit, die Loslösung von Problemen und unsere Unabhängigkeit bei der Gestaltung unserer Lebensumstände. Dies bringt mehr Verantwortung und Unsicherheit mit sich. Um an diesem Punkt die richtige Balance zu finden, brauchen wir Vertrauen in andere Menschen beziehungsweise Situationen und unser Selbstvertrauen.

Beratende, die einen solchen Veränderungsprozess begleiten, stehen daher vor der Aufgabe, eine Basis des Vertrauens zwischen den Ratsuchenden und sich zu schaffen. Nur so kann sie oder er nachhaltig erfolgreich arbeiten.

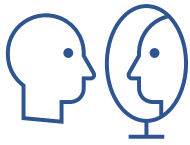
Berater/innen sollten authentisch und zuverlässig sein: Ich sage, was ich denke, und ich tue, was ich sage (vgl. Kapitel 1.5) Dies beginnt (spätestens!) mit dem ersten Kontakt zu potenziellen Klientinnen und Klienten.



Praxistipp

Widmen Sie jede Aktivität und jeden Auftritt im Zusammenhang mit Ihrer Tätigkeit als Psychologische Beraterin und Psychologischer Berater dem Vertrauensaufbau. Legen Sie diese Absicht Ihrem Marketing, Ihrer Internetpräsenz und allen weiteren Maßnahmen zugrunde. Nutzen Sie Vorträge und andere öffentliche Events, um einen vertrauenswürdigen Eindruck zu hinterlassen.

Vertrauensaufbau basiert auf Wechselseitigkeit. Lassen Sie sich durch Ihre Klientinnen / Klienten zu einer guten Leistung anspornen und vermitteln Sie umgekehrt, welches Vertrauen Sie in sie setzen. Vertrauen lässt weiteres Vertrauen entstehen. Vertrauen braucht auch etwas Zeit, um zu wachsen, daher ist es wirklich wichtig, dass Sie sich von Anfang an in dieser Hinsicht engagieren.



Kleine Selbstreflexion: Ihre vertrauensvollen Erfahrungen

Eine kurze Pause und ein paar Fragen zum Thema Vertrauen an Sie:

Hatten Sie bereits das Glück, einem Menschen zu begegnen, der Sie inspiriert hat, mehr Vertrauen zu entwickeln?

Sind Sie über sich selbst hinausgewachsen, weil dieser Mensch es für möglich hielt? Wie ist es ihm gelungen, sie anzuspornen, weiter zugehen und mehr zu wagen, als sie sich vorher zugetraut haben? Welche Lehren können Sie daraus ziehen?

Wenn Sie darin praktische Hinweise entdecken, dann merken Sie sich diese. Möglicherweise erweisen sich diese für Ihre eigene Beratungsarbeit als nützlich.

Halten wir also fest: Die Verhaltensvariablen nach Carl Rogers und Ihre eigenen Ideen zu einem klugen Aufbau von Vertrauen sind wesentliche Faktoren, um eine gute Grundlage für ein Beratungsgespräch zu schaffen.

Der/die Gesprächspartner/in wird sich unter diesen Bedingungen wohler, akzeptierter und angenommen fühlen, sich öffnen und eigene für sich passende Antworten und Lösungen finden. Der/die Berater/in hält sich in erster Linie mit Lösungsvorschlägen oder dem Beantworten von Fragen zurück..

Die Klientin oder der Klient steht uneingeschränkt im Mittelpunkt des Gesprächs und wird darin unterstützt, sich selbst zu helfen und seine Probleme selbst zu lösen.



Wiederholungsfrage № 5:

Was wissen Sie über die Verhaltensvariablen nach Rogers? Von welchem Aspekt denken Sie, dass sie ihn besonders leicht umsetzen können? Woran wollen Sie arbeiten?

3 Beziehungsgestaltung und Kennenlernen

Überlegen wir, wie Sie an die positive Gestaltung einer Beziehung herangehen können. Jede Sitzung sollte in dieser Hinsicht bestmöglich genutzt werden. Der Start in diese Beziehung, das erste Treffen, verdient dabei besondere Beachtung. In diesem Termin, dem Erstgespräch, werden viele Weichen für die Qualität einer weiteren Zusammenarbeit gestellt.

3.1 POSITIVE GESTALTUNG DER ERSTEN SITZUNGEN

Sie haben schon entdeckt, dass eine Beratung mehrere Schritte beinhaltet. Diese Schritte oder auch Beratungsphasen dauern, je nach Umstand, unterschiedlich lange. Schließlich bestimmen das Thema und das Befinden Ihrer Klientin oder Ihres Klienten, was Sie alles zu klären, zu ordnen, zu analysieren haben und auf welche Ziele Sie hinauswollen.

Unser grober erster Aufbau einer Beratung aus Kapitel 1.4 wird nun verfeinert: Die Klärungsphase ist der Einstieg und der Beginn des Beziehungsaufbaus und auch der inhaltlichen Orientierung. Die Analyse setzt ein, wenn die ratsuchende Person Ihr Anliegen vorträgt beziehungsweise davon berichtet. Die Zielsetzung beginnt mit der Begrüßung und einem ersten Austausch an Informationen. Sie zieht sich durch das ganze Gespräch und mündet zum Ende hin in einer Fokussierung der angestrebten Veränderung und Lösungsarbeit. Jetzt haben Sie alles, was Sie brauchen, um weitere Maßnahmen anzuregen und strategisch zu planen.

Die nachfolgenden Ausführungen nehmen den Einstieg in die Beratung etwas genauer unter die Lupe. Anhand der ersten Phasen können Sie bereits nachvollziehen, worauf es bei der Beratung insgesamt ankommt.

In der **Phase der Klärung** dreht sich alles um die Kontaktaufnahme – sowohl zu der ratsuchenden Person als auch zum Thema. Sie beide synchronisieren sich sozusagen, um festzustellen, ob sie konstruktiv zusammenarbeiten können. Dazu brauchen Sie Ihre methodischen Kenntnisse und die beraterrelevanten Werkzeugen, die Sie sich ausgewählt haben und die Sie kurz erklären sollten.

Sehr wichtig ist es auch, die Rollen klar zu definieren. Dies geht zügig:

- Sie sind kein Lösungsbringer.
- Sie erwarten konstruktive Mitarbeit.
- Sie fragen nach den Erwartungen Ihrer Klientinnen / Ihrer Klienten.
- Gegebenenfalls korrigieren Sie die falschen Vorstellungen!

Bleiben Sie von Anfang an in Ihrer Rolle als Prozessbegleiter/in und zeigen Sie der Klientin/dem Klienten, dass sie/er die Verantwortung über seine Situation hat. So klären Sie die Zuständigkeiten!

In einem zweiten Schritt intensivieren Sie den **Beziehungsaufbau** und die **inhaltliche Orientierung**. Sie lernen sich näher kennen und die Klientin oder Ihr Klient beginnt, zuerst oberflächlich, seine Anliegen darzulegen.



Praxistipp:

In dieser Phase ist es wichtig, dass Sie als Berater*in bereits auf emotionale Reaktionen achten, welche sich in nonverbalen und verbalen Äußerungen zeigen können. Sie können jetzt schon bewusst interagieren und Fragen stellen: Wann ist das Problem entstanden? Welche Gefühle gehen damit einher? Welche Beweggründe sind da?

Machen Sie sich Notizen!

Zeigen Sie in dieser Phase, wie geschickt Sie darin sind, das Problem ganzheitlich zu erfassen und zu beschreiben.

3.2 WIE KOMMEN SIE AN INFORMATIONEN?

Ein Erstgespräch in der Psychologischen Beratung ist immer ein besonderes Ereignis, egal ob in der Praxis vor Ort oder online. Denn es ist ein Gespräch, das zum ersten Mal zwischen den beiden Partnern eines Beratungsarrangements stattfindet.

Viele Ihrer Klientinnen / Klienten werden vor dem Erstgespräch bereits ausführlich auf Ihrer Website, in den Sozialen Medien etc. nach Ihnen geforscht haben; je nachdem, wie präsent Sie dort sind. Sie wissen dann schon ungefähr, mit wem sie es zu tun haben werden. Doch ganz egal wie gut man über Sie informiert ist, so ein Erstgespräch ist immer eine kleine oder größere Herausforderung für die Ratsuchenden. Viele Menschen denken Wochen oder sogar Monate darüber nach, bevor sie sich zur dazu entscheiden, Sie zu kontaktieren.

Daher sollten Sie gut vorbereitet sein. Wenn Sie Souveränität und Gelassenheit ausstrahlen, ihre Körpersprache bewusst und zugewandt ist, legen Sie eine gute Ausgangsbasis.

Ein Fragebogen hilft dabei, Informationen zu gewinnen und festzuhalten. Hier führen Sie Punkte auf, die Sie abfragen möchten, um über alle wichtigen Daten zu verfügen. Anhand eines Fragebogens können Sie Klarheit über die Entstehung des Problems erlangen und das Umfeld, in dem der Klient eingebettet ist, erfassen. Möglicherweise ergeben sich erste erklärende Anhaltspunkte.

In der Fachliteratur und einschlägigen Quellen finden Sie viele Vorlagen und Anregungen zur Gestaltung eines Fragebogens. Insbesondere, wenn Sie sich für eine lösungsorientierte Arbeitsweise entscheiden, wie Sie Ihnen in Studienheft 3 vorgestellt wird, brauchen Sie diese Übersicht über die allgemeinen biografischen Daten, um konstruktiv arbeiten zu können.



Praxistipp:

Wenn Sie sich für die Arbeit mit einem Bogen entscheiden, dann gestalten Sie ihn übersichtlich. Unterteilen Sie ihn in einen allgemeinen Part, einen biografischen Absatz und einen Abschnitt zum sozialen und familiären Leben – ihre Methode gibt Ihnen Inhalte vor. Grundsätzlich gilt:

In den *allgemeinen Teil* gehören Fragen zur Person, also Fragen nach Namen, Geschlecht, Adresse, Nationalität, Familienstand, Kinder, Elternhaus, Geschwister. Auch Fragen, warum gerade Sie aufgesucht werden (Empfehlung, Werbung) und nach den Erwartungen des Klienten an die Beratung gehören hierher.

Im *biografischen Teil* formulieren Sie Fragen zum Problem selbst. Hier geht es Ihnen um allgemeine Angaben zum Problem (Historie, Entwicklung). Wann zeigte sich das Problem zum ersten Mal? Wann zeigt sich das Problem gehäuft? Was passiert sonst noch, wenn das Problem auftritt? Welche Schlussfolgerungen machten sie bisher zur Entstehung des Problems? Welche Konsequenzen hat das Problem? Wie äußern sich andere Menschen, Familienmitglieder, Freunde oder Bekannte zu dem Problem? Welche Gefühle sind mit der Problematik verbunden? (Traurigkeit, Mutlosigkeit, etc...)

Die Fragen nach dem Sozial- und Familienaspekt betreffen den Beruf, den Bildungsweg, den sozialen Status, Beziehungen,

Partnerschaften, Religionszugehörigkeit, kulturelle Eigenheiten, Einbindung in soziale Position, die Familie und familiäre Ereignisse, sowie die körperliche und psychische Verfassung.

Wie man mit solchen Informationen umgeht, das erfahren Sie im Rahmen der einzelnen Beratungsansätze, die Sie in Ihrem Fernstudium kennenlernen werden. Es lohnt sich, zu experimentieren und die wirksame Formulierung von Fragen zu üben.

Auch sollten sie sich von vornherein darüber klar sein, dass manche Fragen die Fantasie fördern oder zur Verdrängung anregen können. Es kann sein, dass Ihre Klientin / Ihr Klient die Dinge anders darstellt als sie sind, nämlich (kognitiv, in der Wahrnehmung) verzerrt.

Sie brauchen also Geduld, persönliche Stabilität und manchmal sogar ein „dickes Fell“, um auch mit schwierigen Klientinnen oder Klienten von Beginn an richtig umzugehen.



Wiederholungsfrage № 6:

Erstellen Sie sich einen Fragebogen mit den Angaben, die Sie für wichtig halten. Welche Daten sind für Sie unverzichtbar?

3.3 DER ABLAUF EINES ERSTGESPRÄCHS

Sie wissen nun, wie man Informationen sammelt, jedoch wird es in keinem Ihrer Beratungsgespräche nur um den Austausch dieser Informationen gehen. Egal wie Sie es betrachten, gerade das Erstgespräch ist ein emotional aufgeladenes Ereignis. Die Sprache und die Gedanken der Beteiligten tragen diese Emotionen in das Gespräch. Das daraus entstehende Spannungsverhältnis zu dem, was Sie im Erstgespräch erreichen wollen, können Sie abfedern, indem Sie sich einen souveränen Ablauf zurechtlegen. Dieser könnte so aussehen:

Sie heißen Ihre Klientin oder Ihren Klienten in Ihrer Praxis willkommen und geben noch ein paar allgemeine Informationen zum Ablauf. Etwas small talk kann helfen, das Eis zu brechen. Der Gesprächseinstieg wird leichter, indem man nicht gleich „zur Sache“ kommt, sondern erst einmal über etwas Alltägliches spricht z.B. ob die Praxis leicht zu finden war oder ähnliches.

Je nachdem, was der ratsuchenden Person lieber ist, können Sie sie auffordern, einfach frei drauf los reden und zu erzählen, was sie zu Ihnen bringt:

„Können Sie mir kurz schildern, was Sie momentan bewegt und was Sie in der Beratung bei mir erreichen wollen?“

Dabei filtern Sie Ihre Informationen aus dem Gesagten heraus. Oder Sie stellen Ihre vorbereiteten Fragen, die dabei unterstützen können. Dann bitten Sie die ratsuchende Person, Ihr Anliegen ausführlicher zu beschreiben. Sie stellen Ihre Fragen zur Entstehung, zur Dauer und zum Verlauf des Problems.

Wird dieser Bericht zu weitschweifig, dann helfen Sie dabei, das Ganze auf Wesentliches konzentriert vorzutragen:

„Wir würden uns in dieser Sitzung heute erst einmal anschauen, was das Problem ist und was Sie gerne verändern möchten. Im Moment ist es besonders wichtig, dass ich eine ungefähre Ahnung davon bekomme, worum es geht. Dann kann ich mich entsprechend vorbereiten.“

Sie bitten Ihre Klientin oder Ihren Klienten, Ihnen etwas mehr von ihrer oder seiner Lebensgeschichte zu erzählen, um sich einen besseren Eindruck der Person und Ihres bisherigen Werdegangs machen zu können.

Sollte die Person bereits Erfahrungen mit Beratungen gemacht haben, können Sie sie abschließend bitten, Ihnen hierüber etwas mehr zu erzählen. Was hat geholfen, was war vielleicht nicht so hilfreich? Was hätte sie sich anders gewünscht?

Zum Ende prüfen Sie, ob Ihr Beratungskonzept das Richtige ist und in welcher Frequenz Termine sinnvoll sind. Häufig lassen sich Beratende etwas Zeit zwischen den Terminen, um sich selbst und der ratsuchenden Person Raum zu geben, über das Gespräch zu nachzudenken und etwas Abstand zu gewinnen. Sie legen gemeinsam Ziele für die weitere Beratung fest oder konkretisieren solche Ziele, zeitlich oder auch inhaltlich, welche Ihre Klientin / Ihr Klient bereits mitgebracht haben.

Aufmunternde Floskeln lockern auch die Verabschiedung etwas auf: „Halten Sie die Ohren steif“, „Bis bald“ usw.

Einen vollständigen Problemlösungsansatz wird es in dem Erstgespräch unter Umständen nicht geben, denn aus dem eingangs beschriebenen Problem kann im Verlauf der nächsten Sitzungen ein völlig anderes Thema werden. Zumeist wird deshalb nur eine ungefähre Einschätzung des Problems im Erstgespräch möglich sein. Sie können aber eine Art Hilfestellung bis zur nächsten Sitzung geben und darauf Bezug nehmen, was Ihre Klientin in den nächsten Tagen tun wird oder wie Ihr Klient denkbare Schwierigkeiten überwinden kann. Dies natürlich nur, wenn Sie sich einig sind, dass Ihre Lösungsansätze brauchbar sind und ihr oder ihm zusagen.

Zur Erinnerung: Kommen Ihnen Zweifel daran, ob die Thematik noch in Ihren Bereich fällt oder nicht doch eine Psychotherapie angezeigt ist, dann müssen Sie die ratsuchende Person an eine entsprechende Stelle verweisen.

Sind Sie der Meinung, dass Ihre Arbeitsweise für den Klienten nicht in Betracht kommt oder dass Sie einfach mit dem Klienten nicht können, dann raten Sie dazu, eine Kollegin / einen Kollegen mit einer anderen Beratungsmethode aufzusuchen.

3.4 MÖGLICHE TÜCKEN IN EINEM ERSTGESPRÄCH

Dieses erste Gespräch zeigt in besonderer Weise, welche Hürden es in der Beratungsarbeit gelegentlich zu nehmen gilt. Stellen Sie sich vor: Ihre Klientin hat lange mit sich gerungen, ob sie sich zu einer Beratung bei Ihnen anmelden soll oder nicht. Sie hat sich im Vorfeld Fragen gestellt, Antworten gesucht, gezweifelt, sich dann wieder „aufgerafft“ – sie hat also bereits ein reges Gefühlsleben entwickelt, was Ihre Zusammenarbeit anbelangt. Und sie hat ihre Vorstellungen davon, wie die Beratung wohl ablaufen könnte und wie die beratende Person, also Sie, mit ihr umgehen werden.

Wenn Sie beide sich sympathisch sind, ist das eine günstige Ausgangslage für die weiteren Maßnahmen. Wenn zwischen Ihnen jedoch bereits zu Beginn eine Antipathie herrscht, dann kann dies das frühe Ende der Begleitung durch Sie bedeuten.

Nach Absolvierung Ihrer Ausbildung sind Sie Profi und bis es so weit ist, dass Ihnen dies passiert, werden Sie eine solchen Konstellation kennen. Für Ihre Klientin sieht das anders aus: Sie kann sehr enttäuscht sein, denn sie hatte ja bereits Vorarbeit geleistet, sich Gedanken über Sie und Ihre Praxis gemacht und sich somit auf die Psychologische Beratung eingelassen. Eventuell muss Ihre Klientin sich erneut überwinden und nach einem anderem Berater oder einer anderen Beraterin suchen.

Führen Sie ein Erstgespräch, dann üben Sie bereits, eine Beziehung mit der ratsuchenden Person zu haben. Sie balancieren zwischen Offenheit und

Zuwendung und professioneller Distanz, die sie brauchen, um festzustellen, ob die „Chemie“ stimmt und die Zusammenarbeit thematisch und menschlich Sinn macht.

Dann sind da noch die tabuisierten, unausgesprochenen Themen, die aber bei der anstehenden Beratung eine Rolle spielen könnten. Es gehört zu Ihrer Aufgabe, auch solche Aspekte möglichst zu Themen der Beratung werden zu lassen. Dies können Sie vielfältig fördern, insbesondere durch einen gelungenen Aufbau von Vertrauen (vgl. Kapitel 2.2). Sie erinnern sich: Zuverlässigkeit und Offenheit, schaffen solches Vertrauen, Wertschätzung vermittelt Angenommensein und Sicherheit. Sie haben insoweit auch eine Vorbildfunktion, die Sie ausschöpfen sollten, um Ihre Klientinnen und Klienten zu ermutigen.

Im Rahmen Ihrer Kompetenz sollten Sie als Berater/in je nach Situation Ihre Klientin / Ihren Klienten dazu anregen, Tabuthemen zu erkennen und offenzulegen, um sie bearbeiten zu können.

Manchmal sind Zuhören, Wertschätzung und geduldiges Erklären schon ein guter Anfang. An anderer Stelle kann es geboten sein, höflich nachzufragen, um aus der Reserve zu locken und Bequemlichkeit aufbrechen:

»Was meinen Sie wird passieren, wenn Sie offen über ... sprechen?«



Praxistipp:

Metaphern können hier gute Dienste leisten. Metaphern sind Sprachbilder, die möglichst viele Sinneskanäle einer Person ansprechen sollen. Sie erlauben es, unsere Sprache lebhafter zu gestalten. Kleine Geschichten oder ein angemessener Humor bringen eine andere Perspektive mit sich, die es vielleicht leichter macht, Zugang zu einem Thema zu gewinnen. Wir erlangen einen gewissen Abstand und können uns dann wieder aufs Neue annähern.

Viel Feingefühl erfordert es auch, eine Person für sich zu gewinnen, die nicht völlig aus freien Stücken in die Beratung kommt, sondern, weil sie einem Druck von außen ausgesetzt war. Vielleicht besteht die Partnerin auf einer solchen Maßnahme oder die Eltern wünschen sich Hilfe für Ihr Kind. Man weiß, dass

eine erwünschte Beratung ein sehr entscheidendes Kriterium dafür ist, ob diese Beratung von Erfolg gekrönt sein wird oder nicht. Ratsuchende, die sich bewusst dazu entschieden haben, sich beraten zu lassen, sind sehr an der Lösung ihres Problems interessiert und werden deshalb alles daransetzen, wirklich gut mitzuarbeiten, damit es ihnen wieder besser geht.

Sie werden zuverlässig und pünktlich sein und Ihnen als Berater/in mit ihrer Bereitschaft entgegenkommen. Ratsuchende, die mehr oder weniger unfreiwillig kommen, blockieren mitunter schon den Gesprächsbeginn. Hier müssen Sie gut auf sich achten, denn aufgrund der Dynamik dieser Situation könnten sie ebenfalls Ihre Ambition und Ihre Lust an der Arbeit einbüßen.

Der Beruf der Psychologischen Beraterin / des Psychologischen Beraters bedeutet manchmal auch, ein Probleme mit nach Hause zu schleppen. Achten Sie auf sich, wenn Sie sich auch dort weiter damit beschäftigen, dann auf eine gesunde Art und Weise.

3.5 FAZIT

Das erste Treffen im Rahmen einer Beratung ist ein besonderer Moment. Sie treffen das erste Mal mit dem Menschen zusammen, den Sie gut beraten möchten. Das ist spannend und nicht ganz einfach, denn auf beiden Seiten sind Emotionen vorhanden, die sich einer ruhigen und angemessen nüchternen Betrachtung querstellen.

Insbesondere Ihre Klientin / Ihr Klient hat Erwartungen und vielleicht auch Befürchtungen, die dieses erste Treffen mit einer bestimmten „Gefühlsladung“ belegen. Sympathie und Antipathie machen viel aus, was die Entscheidung für oder gegen weitere Beratungssitzungen bei Ihnen angeht.

Bereits ab der ersten Sekunde stellen sich Reaktionen ein, die durch die Sprache, Gestik, Mimik und sogar durch die Kleidung vermittelt werden. All diese Signale formen das Bild mit, das beide Parteien im Erstgespräch gewinnen. Ab und zu sollten Sie sich daher um eine Auffrischung Ihrer Kenntnisse zum Thema Sprache und Kommunikation bemühen.

Sie wissen noch, was da Kommunikationsquadrat von Schulz von Thun besagt, oder?



Sie wissen auch: Sprache ist mehrdeutig. Sie hat mehrere Ebenen, daher kann die Nachricht, die beim Empfänger ankommt, ganz anders aussehen kann als die, welche der/die Senderin ursprünglich losgeschickt hat.

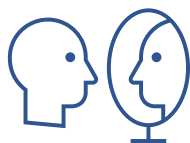
Zudem wird es nur wenige reine Fakten geben, die Ihnen vorgetragen werden, wie das Datum der Geburt, der Familienstand und andere objektiv nachprüfbare Angaben. Alle weiteren Berichte sind subjektiv gefärbt. Um Ihren „Fall“ näher kennenzulernen, müssen Sie subjektive Sichtweisen („Mein Nachbar ist schuld“) und objektive Fakten (Datum der Geburt) sammeln. Sie geben Ihrer Klientin / Ihrem Klienten damit die Chance, ihre/seine eigenen Sichtweisen und individuelle Denkweisen zu äußern und Ihnen offen mitzuteilen, was sie/er bisher zur Lösung unternommen hat.



Praxistipp:

Subjektive Sichtweisen können sich gegenseitig ergänzen und ein hilfreiches Bild der Lage ergeben. In einer Familienberatung ist es kompliziert, die Informationen herauszufiltern, die von allen Familienmitgliedern übereinstimmend weitergegeben werden. Doch Sie bekommen mehrere Sichtweisen auf das Thema präsentiert, um das es geht. Dies wiederum kann ein Vorteil sein, wenn Sie dem eigentlichen Problem auf den Grund gehen wollen. Bei einer Einzelberatung haben Sie nur die Sichtweise Ihrer Klientin oder Ihres Klienten, mit der Sie arbeiten müssen.

Die subjektive Sicht bestimmt auch Ihren Einsatz in der Beratung. Unabhängig von jedem methodischen Können müssen Sie einen persönlichen Weg finden, um sich einem Problem bestmöglich anzunähern. Dieser Weg wird sich Ihnen durch Übung erschließen.



Kleine Selbstreflexion: Ihre Einschätzung

Stellen Sie sich Ihr ideales »Erstgespräch« vor. Skizzieren Sie diese Impulse in Ihrem Lerntagebuch:

Wie möchten Sie mit der komplexen Situation der Erstberatung umgehen? Wie stellen Sie sich den äußeren Rahmen vor? Haben Sie schon Ideen?

Es ist durchaus denkbar, dass Sie in diesem ersten Gespräch viel weniger erfahren, als Sie gerne wissen würden. Unter Umständen muss sich die ratsuchende Person regelrecht dazu überwinden, mit Ihnen zu reden. Je nachdem, wie es ihr gerade geht.

Vielleicht hilft es Ihnen, sich einfach darauf einzustellen, dass es diese schwierigen Situationen gibt, dass Ihnen aber auch hier Ihre natürliche Empathie hilft.

Letztlich wird es Ihr Fingerspitzengefühl sein, das Sie voranbringt. Mit der Zeit werden Sie ein Gespür dafür entwickeln, mit welchen Fragen Sie bei welchen Klientinnen und Klienten richtig liegen, um am Ende dieses ersten Termins ausreichend viele Informationen zu haben und für den Fall, dass die Zusammenarbeit weitergeht, die richtigen Hausaufgaben mitgeben zu können.

4 Vier Beispiele aus der Psychologischen Beratung

Lesen Sie die folgenden Fälle in Ruhe. Die ersten drei „Fälle“ berichten über die Veränderungen, die durch beratende Gespräche eintreten können. Sie sollen Sie einstimmen auf die Art und Weise, wie Psychologische Beratung helfen will. Der letzte Fall widmet sich etwas ausführlicher dem Verlauf einer Beratung, an der mehrere Personen beteiligt sind.

Im Laufe der Lektüre aller Studienhefte werden Sie noch viele Beispiele bekommen, anhand derer Sie die Theorie nachvollziehen und die Ihnen als Anleitung und Inspiration zur Verfügung stehen.

4.1 DIE UNSICHERE DAME

„Ich bin unsicher, ob ich überhaupt hier richtig bin.“

„In der Psychologischen Beratung sind Sie grundsätzlich mit jedem Anliegen richtig“, ist die erste Aussage des Psychologischen Beraters. Er vermittelt der älteren Dame, dass sie mit jedem Problem die Beratung aufsuchen darf und dass sie für alle Anliegen einen geschützten und vertrauensvollen Raum bekommt.

Denn natürlich sind auch ältere Menschen in ihrem alltäglichen Leben nicht nur mit gesundheitlichen Beschwerden konfrontiert. Es kommt nicht selten vor, dass ältere Menschen Schwierigkeiten oder Probleme in anderen Bereichen haben.

Der Klientin fällt es am Anfang sehr schwer, für ihr Problem Worte zu finden. Sie erzählt zögerlich, dass sie seit einiger Zeit immer öfter auf Verhaltensweisen und Charakterzüge ihrer Tochter stoße, die sie massiv stören. Deswegen möchte sie im Moment nicht von ihr besucht werden. Doch anstelle Erleichterung zu erfahren, geht es ihr seitdem gar nicht gut. Als sie berichtet, wie ihre Tochter auf ihren Wunsch nach Abstand reagiert, beginnt sie zu weinen. Sie stockt, hält den Atem an und sagt: „Dieses Weinen kenne ich nicht von mir, ich war immer der Meinung, das liegt mir nicht, so verzweifelt zu sein. Und dann in meinem Alter! Es fällt mir ungemein schwer, meine Tochter so leiden zu sehen.“

Gemeinsam mit der Beraterin bespricht sie ihre Erwartungen, Bedürfnisse und Wünsche an die Mutter-Tochter Beziehung. Diese Reflexion und vertiefte Erörterung über ihr Verhältnis zu ihrer Tochter sind neu für sie. Sie entdeckt unerwartet Neues über sich. Für die kommenden Wochen vereinbart sie mit der Beraterin, sich Gedanken über die Vor- und Nachteile der Beziehung zu machen und ihrer Tochter mitzuteilen, dass sie sich Zeit für sich nehmen möchte.

Die Klientin kommt zu weiteren Gesprächen und ist von Mal zu Mal sichtlich besser gelaunt. „Es hat mir geholfen, mit Ihnen zu sprechen, denn nun hat sich vieles für mich geklärt und zum Positiven gewendet. Ich habe gemerkt, dass auch ich Fehler gemacht habe“. Die Klientin hat sich nach längerem Überlegen und Reflexion dafür entschieden, den Kontakt zur Tochter wieder aufzunehmen. Sie ist bereit, Kompromisse einzugehen und sich öfter mit ihrer Tochter über kritische Themen auszutauschen.

4.2 „MIR IST DAS ALLES ZU VIEL“

Ein Schüler kommt mit der Aussage in die Beratung, dass ihm alles zu viel ist. Er befindet sich kurz vor der Abiturprüfung und hat Zweifel, ob er diese schaffen wird. Auch hat er Schwierigkeiten, sich zu entspannen, da er um seine kränkelnde, alleinerziehende Mutter große Sorgen macht. Da er in einer anderen Stadt studieren wolle, sei diese nun bald oft allein, er könne ihr dann nicht mehr so viel helfen wie zuvor. Dies beschäftigt den Schüler so sehr, dass er sich nicht auf das Lernen konzentrieren kann. Auch hat er das ambitionierte Ziel, möglichst alles gut und perfekt zu machen, nicht nur irgendwie durchzukommen. Er weiß, dass er das kann, aber zurzeit ist ihm einfach alles zu viel.

Über seine Sorgen in dieser vertrauensvollen Atmosphäre sprechen zu können, beschreibt der Schüler in nachfolgenden Gesprächen als befreiend und entlastend. Im Laufe der Beratung werden ihm vor allem zwei Dinge bewusst, die er als sehr hilfreich erlebt.

Erstens möchte er seine Erwartungen an sich selbst herabsetzen. „Ich habe mich genauer informiert, welchen Notendurchschnitt ich haben muss, um meinen

Wunschstudienplatz zu bekommen. Dieses Ergebnis kann ich gut erreichen, auch mit ich weniger Stress“.

Zweitens kann er nun besser akzeptieren, dass seine Mutter für ihr Leben selbst verantwortlich ist und sich Hilfe organisieren lässt, wenn es nötig ist.

Der Schüler berichtet beim letzten Treffen, dass er die Gespräche für sich gut nutzen konnte, um sich zu entlasten und seine Situation zu reflektieren. Er habe hilfreiche Anregungen bekommen, durch die er gelassener in die Abiturprüfung gehen konnte. Von dieser erzählt er übrigens später erleichternd und zufrieden: Er hat gut bestanden.

4.3 „KEINE AHNUNG, WIE ES MIT MIR WEITERGEHEN SOLL.“

Eine Frau in den Vierzigern kommt in die Beratung und ist verzweifelt. Sie kann schlecht schlafen, sie wirkt niedergedrückt und entmutigt. „Ich habe überhaupt keine Idee, wie es weitergehen soll“. Das letzte ihrer drei Kinder zieht bald in die erste eigene Wohnung. Die Klientin möchte nun gerne wieder ganz in den Beruf einsteigen, leidet jedoch darunter, dass sie nicht weiß, in welchem Bereich ihr das gelingen könnte. Alle Versuche, sich auf eine Stelle in ihrem erlernten Beruf zu bewerben, sind bisher ins Leere gelaufen und auch andere Maßnahmen der beruflichen Umorientierung haben ihr nicht geholfen. Ihr kommen Sorgen, ob sie zu alt sei. Sie vergleicht sich mit gleichaltrigen Frauen, die vor ähnlichen Problemen stehen, aber besser damit zurechtkommen oder überhaupt nicht mehr arbeiten wollen. Das könne sie sich nicht leisten.

Die Klientin erlebt sich mehr und mehr als Versagerin. Auch im Privatleben gibt es Ärger mit ihrem Ehemann. Am liebsten möchte sie sich zurückziehen, wegziehen in ihre norddeutsche Heimat, um noch einmal neu anzufangen, dort wo sie früher zu Hause war.

Früher war sie immer diejenige, bei der alles klappte. Ihr Vater sagte immer: „Schau mal meine Tochter, wie die so schön lernen kann. Die wird mal groß rauskommen“. Die Eltern waren stolz auf sie. Auch der Erziehung ihrer Kinder hat sie sich mit vollem Einsatz gewidmet. Noch heute erwartet die Klientin viel von sich, alles soll perfekt laufen. Probleme behält sie lieber für sich. Im Gespräch findet sie heraus, dass es hilfreich für sie wäre, ihr Stärkeideal zu durchleuchten und auch Schwäche zuzulassen. Sie will versuchen, sich ihrem Partner ehrlich anzuvertrauen und über ihre krisenhafte Situation zu sprechen. Einen ersten mutigen Schritt hat sie bereits mit dem Besuch der Psychologischen Beratung getan. Ihr wird bewusst, dass alle Menschen in ihrem Leben Schwächephasen durchleben, auch mit Mitte vierzig, und diese schwierigen Phasen wiederum die Chance bieten, sich mit Menschen und Situationen neu zu verbinden.

Im Laufe der Gespräche kann die Klientin ihren Erwartungsdruck an sich selbst reduzieren. Sie kann sich beruhigen und entwickelt im Laufe der Zeit eine Entspannung, die ihr erlaubt, für die Berufsfrage einen Plan zu schmieden. Sie wird sich für eine einfache Teilzeittätigkeit bewerben. Diese entspricht zwar nicht ihrer Qualifikation, gibt ihr jedoch die Möglichkeit, ein paar Stunden beschäftigt zu sein, Geld zu verdienen, neue Menschen zu treffen und weiter nach dem Berufsfeld zu suchen, in dem sie Spaß und Freude finden kann. Und in dem ihre Lebenserfahrung gefragt ist. Mit dieser Klarheit und Kraft entscheidet sie sich diese Pläne ehrlich zu kommunizieren, um auch in ihre Ehe Ruhe hineinzubringen.

4.4 VATER UND TOCHTER

Anlass dieser Beratung sind die Probleme eines Vaters mit seiner 16-jährigen Tochter. Das Mädchen, Leonie, besucht die 10. Klasse eines Gymnasiums. Bis vor einem Jahr war Leonie eine sehr gute Schülerin, doch im letzten Jahr haben sich ihre Leistungen kontinuierlich verschlechtert. In den letzten Wochen ist sie den Lehrpersonen mit ungewöhnlich zurückgezogenem Verhalten aufgefallen. Sie versucht anderen Schülerinnen aus dem Weg zu gehen und vermeidet jeglichen Kontakt zu ihren früheren Freundinnen.

Bei Gruppenarbeiten in der Schule ist sie unkonzentriert, sie möchte lieber für sich alleine sein und macht ungern mit. Ihre Mitschüler/innen wissen, dass sie oft mit einer Mädchen-Clique unterwegs ist, die als eine eingeschworene Gemeinschaft gilt. Die Mädchen sollen bereits durch ihr aggressives Verhalten, Diebstähle und andere kleine Delikte aufgefallen sein. Leonies Mutter lebt nicht mehr. Der Vater von Leonie hat sich in der Praxis einer Psychologischen Beraterin gemeldet und um Rat gebeten.

Er schildert die Situation in der Schule und berichtet von seinem Gespräch mit dem Klassenlehrer. Auch zu Hause hat er bei Leonie Veränderungen wahrgenommen. Er kann sich das Verhalten von Leonie nicht erklären, da er warmherzig sei, sich immer gekümmert habe, aber Leonie auch ihre Freiräume habe. Er fühlt sich überfordert und weiß nicht, wie er mit der Situation umgehen soll. Der Termin für ein persönliches Gespräch wird für die nächste Woche vereinbart. Daher hat Leonies Vater Zeit, sich auf das Gespräch vorzubereiten. Des Weiteren wurde festgelegt erst einmal mit ihm allein zu sprechen, wenn Leonie in der Schule ist.

Zu Beginn des eigentlichen Beratungsgesprächs werden die äußeren Rahmenbedingungen wie Freiwilligkeit, Schweigepflicht und die Rolle der beratenden Person geklärt.

„Was kann ich / können wir für Sie tun?“

Eine genaue *Klärung des Beratungsauftrages* ist sehr wichtig. Ziel ist es, die Erwartungen der einzelnen Familienmitglieder an das Beratungsgespräch bzw. an die Beraterin zu klären. Es wird festgelegt, was in diesem Gespräch „passieren“ soll, was auf keinen Fall „passieren“ darf und wo die Grenzen der Beratung liegen.

Leonies Vater hat die Erwartung, dass er seine Probleme beschreiben kann und man seine Notlage versteht. Er möchte, dass die Beraterin mit Leonie redet. Er meint, Leonie lasse sich mit den falschen Leuten ein und setze ihre Zukunft aufs Spiel. Es wird mit dem Vater gesprochen, dass ein Gespräch mit Leonie nur stattfinden kann, wenn sie es auch möchte. Es wird vereinbart, dass der Vater erst mal die aktuelle Situation beschreibt und die Beraterin gezielt nachfragen darf. Dann werden gemeinsam die Probleme hierarchisch eingeordnet und Leonies Vater bestimmt, welches Problem er zuerst lösen möchte und was er selbst dazu beitragen kann. Leonies Vater ist für verschiedene Beratungsmethoden offen. Es wird vereinbart, dass er sich äußert, wenn es ihm unangenehm wird.

Nun folgt eine *Beschreibung des Problems* durch Leonies Vater. Er erzählt, dass seine Tochter sich seit dem Tod der Mutter oftmals einsam gefühlt habe. Die neuen Freundinnen seiner Tochter habe er zunächst akzeptiert. Er habe gedacht, es sei gut für sie, neuen Anschluss gefunden zu haben. Mit der Zeit habe sich seine Tochter immer mehr verändert. Ab und zu habe er sie beim Rauchen erwischt, dann auch mit Alkohol. Der Vater hat ein recht gutes Verhältnis zu seiner Tochter. Er hat sie als fleißig, intelligent und sensibel erlebt. Anfangs habe sie einfach nur viel Zeit mit ihrer neuen Clique verbracht, nun sei sie fast gar nicht mehr zu Hause. Da er beruflich viel unterwegs ist, könne er nicht immer darauf achten.

Das größte Problem ist jedoch in der Schule: Sie wurde mehrfach von den Lehrern ermahnt, weil sie immer sehr abwesend und desinteressiert wirke. Hinzu kommt, dass sie seit Kurzem hin und wieder unentschuldigt im Unterricht fehle.

Leonies Vater erwartet, dass Leonie wieder besser in der Schule klar kommt. Durch gezieltes Nachfragen der Beraterin werden die Verhältnisse in der kleinen Familie klarer. Nach dem Tod von Leonies Mutter ist er mit Leonie in einen anderen Ort gezogen. Mit dem Ortswechsel ging auch ein Schulwechsel einher. Nach der Frage, was Leonie durch die neue Clique gewinnt und was er in der Gruppe findet, antwortet er Vater, dass Leonie bei Ihren Freundinnen Anerkennung findet. Sie hat das Gefühl, dazuzugehören, Teil einer starken Gruppe zu sein.

Das größte Problem ist jedoch in der Schule: Sie wurde mehrfach von den Lehrern ermahnt, weil sie immer sehr abwesend und desinteressiert wirke.

Hinzu kommt, dass sie seit Kurzem hin und wieder unentschuldig im Unterricht fehle.

Leonies Vater erwartet, dass Leonie wieder besser in der Schule klar kommt. Durch gezieltes Nachfragen der Beraterin werden die Verhältnisse in der kleinen Familie klarer. Nach dem Tod von Leonies Mutter ist er mit Leonie in einen anderen Ort gezogen. Mit dem Ortswechsel ging auch ein Schulwechsel einher. Nach der Frage, was Leonie durch die neue Clique gewinnt und was er in der Gruppe findet, antwortet er Vater, dass Leonie bei Ihren Freundinnen Anerkennung findet. Sie hat das Gefühl, dazuzugehören, Teil einer starken Gruppe zu sein.

Für den Vater werden folgende vier Hinweise zur Entstehung des für ihn belastenden Problems deutlich sichtbar:

1. Leonie vermisst ihre Mutter, zu der sie ein enges Verhältnis hatte. Der Vater nimmt an, dass die Bedürfnisse nicht befriedigt werden konnten.
2. Leonie fühlt sich in der neuen Schule nicht akzeptiert. Das Einleben in der neuen Klasse wurde nach Aussage Leonies durch die Lehrkräfte erschwert.
3. Der Vater nimmt an, dass die neuen Freundinnen eine Verhaltensveränderung bei Leonie verursacht haben.
4. Leonie hat ein starkes Bedürfnis nach Anerkennung und Aufmerksamkeit, was er in der neuen Gruppe findet.

Bei der *Zielvereinbarung* geht es darum, welche Ziele der Vater Mutter bis wann erreichen will und um die Frage, woran der Vater Mutter merken würde, dass das Ziel erreicht worden ist. Der Vater formuliert vorrangig das Ziel, dass Leonie regelmäßig die Schule besuchen soll und nicht mehr dem Unterricht fernbleibt. Dafür benötigt er die Einsicht von Leonie. Er wird mit Leonie vermehrt Unternehmungen machen, um die Beziehung zu intensivieren und mit ihr seinen Wunsch zu besprechen. Weiterhin formuliert die Mutter das Ziel, Leonie für ein Gespräch mit der Beraterin zu gewinnen. Dies versucht er, indem er ihr ehrlich seine Sorgen und Ängste schildert und sie darum bittet, sich für ein Gespräch zu öffnen.

Zum *Abschluss* des ersten Gesprächs fühlt Leonies Vater sich erleichtert, da er seine Situation in Ruhe schildern konnte. Er meint, dass dieses Gespräch ihm wieder Orientierung gegeben hat und möchte weiter mit der Beratungsstelle arbeiten, um die Ziele zu verfolgen und Leonie in ihrem Entwicklungsprozess bestmöglich begleiten zu können. Es wurde ein weiterer Gesprächstermin

vereinbart. Die Beraterin berät den Vater und seine Tochter so lange wie die beiden eine Beratung wünschen.

5 Ethische Standards in der Psychologischen Beratung

Eine Philosophie, solides theoretisches Wissen, brauchbare Konzepte und ethische Standards müssen die Basis von professioneller Beratung bilden. Gleiches gilt für die Psychologische Beratung. Solche Standards sind:

- Verschwiegenheit und Respekt
- Angemessenes Honorar
- Die eigenen Grenzen kennen und innerhalb dieser zu arbeiten.
- Die eigenen Fähigkeiten kontinuierlich auszubauen und zu hinterfragen in Weiterbildungen und Reflexionen. Dieses kann zum Beispiel in Supervision erfolgen. Wie das geht, erklärt Ihnen das Studienheft 11.
- Mit fundierten Theorien, Konzepten und Methoden zu beraten, die wir als beweisbar bezeichnen können.
- Sich die für die Weiterentwicklung der Beratungspraxis engagieren. Etwa durch den Austausch mit Kolleginnen und Kollegen.

Wenn Sie sich für Fragen der Berufsethik interessieren, werden Sie in den Internetauftritten von Berufsverbänden und in zahlreichen Büchern fündig. Dort sind auch weitere Aspekte nachzulesen, die beachtenswert sind.

Verschwiegenheit sollte die Voraussetzung jeder Beratung sein. Ebenso die Vertraulichkeit der Daten und das Wahren der Privatsphäre. Sehen Sie sich veranlasst, Informationen an Dritte weiterzugeben, müssen Sie grundsätzlich das Einverständnis der betroffenen Person zu dieser Informationsweitergabe einholen. Eine Ausnahme stellen Sachverhalte dar, die eine Straftat betreffen. Auch eine konkrete Gefährdung anderer Personen würde Sie von Ihrer Pflicht zur Verschwiegenheit entbinden. Die Schweigepflicht stellt ein Merkmal guter Beratungspraxis dar. Sie betrifft die Gespräche zwischen dem/der Berater/in und der Person, die beraten wird. Wie Sie als Berater/in damit umgehen, ist in der Fachliteratur beschrieben. Im Einzelfall lassen Sie sich juristisch beraten, um Sicherheit zu erlangen.

Ethische Grundlagen, wie sie hier aufgeführt sind, dienen dazu, mit der Beratung keinen Schaden aus Unachtsamkeit anzurichten und die Autonomie der ratsuchenden Personen zu wahren.

Sie sind auf der sicheren Seite, wenn Sie immer so handeln, dass Sie das Wohlbefinden Ihrer Klientel fördern. Wenn Sie bemerken, dass sich Ihre Klientin oder Ihr Klient sich in einer Krise befinden, die den Rahmen Ihres psychologischen Beratungsangebotes sprengt, verweisen Sie auf eine psychotherapeutische Unterstützung.



Wiederholungsfrage №7:

Stimmen diese Erklärungen zu der Berufsethik mit Ihren Gedanken dazu überein? Oder ging Ihnen etwas anderes durch den Kopf? Nehmen Sie kurz dazu Stellung.

6 Exkurs: Psychologische Onlineberatung

Neben dem klassischen Face-to-Face-Setting in den Räumen einer Beratungspraxis gibt es heute viele andere Möglichkeiten, professionelle Unterstützung anzubieten. Daher folgt hier eine kurze Darstellung der Chancen und Grenzen einer Psychologischen Onlineberatung. Gibt es sogar Vorteile? Und wie realistisch ist es, andere Menschen auch online wirksam erreichen zu können?

6.1 DIE VORURTEILE

Ein gängiges Vorurteil gegenüber einer Psychologischen Onlineberatung ist das folgende:

„Online? Da kann doch nicht die gleiche Beziehung aufgebaut werden wie vor Ort. Dann ist die Beratung auch nicht so effektiv.“

Dabei sind es nicht nur Ratsuchende, die solche Aussagen machen. Vielleicht gehören Sie zu den Beraterinnen und Beratern, die selbst mit diesen Zweifeln beschäftigt sind. Es gibt jedoch bereits erste Studien, die zeigen, dass eine Beratung per Video wirksam ist.

Informieren Sie sich selbst bei Kollegen und Kolleginnen, die dieses Setting durchführen, ob deren Erfahrungen diese Ergebnisse widerspiegeln. So können Sie sich selbst ein Bild verschaffen. Die Frage ist: Möchten Sie Menschen online

beraten, die Sie zuvor nicht live getroffen zu haben. Halten Sie es für gut möglich, eine gute Beratungsbeziehung aufzubauen und ihnen zu helfen?

Es kommt darauf an, ob es Ihnen gelingt, auch online problemlos eine Verbindung herzustellen!

Skeptiker verweisen oft darauf, dass es ihnen schwerfällt, sich mit ihren persönlichen Fragen oder einer ernsten Situation ohne Weiteres einer Psychologischen Onlineberaterin / einem Psychologischen Onlineberater anzuvertrauen. Die Phasen der Lockdowns während der Corona-Pandemie ließen jedoch nichts anderes zu. Dieser Umstand brachte mehr Menschen dazu, sich an diese Form der Beratung heranzuwagen. Die Referenzen, die es zu solchen Online-Sitzungen Treffen gibt, sind teilweise beeindruckend positiv.

Dabei fällt auf, dass sich der Eindruck, durch Empathie und Klarheit sicher begleitet zu sein verstärkte, wenn die ratsuchende Person nach dem Treffen etwas *Geschriebenes* an der Hand hatte. Möglicherweise wirkt die Beratung dadurch nachhaltiger.

6.2 DIE GRENZEN

Sollten Sie zu dem Schluss kommen, dass die Psychologische Onlineberatung für Sie durchführbar ist und Sie damit eine Möglichkeit zur Verfügung stellen möchten, um zügige Hilfe anzubieten, könnten Sie dennoch an ein paar Grenzen stoßen:

Ihre Klientinnen und Klienten müssen zumindest *minimale technische Kenntnisse* haben. Sie brauchen einen Laptop oder ein Tablet und eine ausreichend stabile Internetverbindung und müssen wissen, wie man damit umgeht. Sie dürfen aber davon ausgehen, dass es den meisten gelingen wird, diese Technik zu meistern, da es heutzutage nicht mehr ungewöhnlich ist, online zu sein. Die Kontaktaufnahme per Video haben Menschen aller Altersklassen während der Lockdowns geübt.

Ein anderer Einwand gegen die Onlineberatung betrifft die räumliche Einschränkung auf den kleinen Bildausschnitt, den das Gerät liefert: Es liegen weniger Informationen vor, die das Gegenüber betreffen, als dies bei einer herkömmlichen Beratung, „offline“, in einer Praxis, der Fall ist.

Sicherlich wird nicht das komplette Erscheinungsbild und Verhalten der anderen Person abgebildet und Sie können auch nicht immer nachvollziehen, was die andere Person im Sinn hat oder beschäftigt, wenn Sie den Blick von der Kamera abwendet. Dies ist eine Hürde, die es zu nehmen gilt.

Positiv formuliert: Sie müssen mehr und anders kommunizieren!

Hier bietet sich eine sehr praktische Lösung an: Klären Sie Ihre Klientin oder Ihren Klienten in Ihrem *Erstgespräch* darüber auf. Geben Sie Anweisungen, die Ihr Gegenüber versteht und die für das ganze Online-Treffen gelten sollen:



Praxistipp:

Es kann sein, dass Sie sich während der Sitzung Notizen machen müssen und dafür den Blick vom Bildschirm nehmen. Bereiten Sie Ihre Klientin/Ihren Klienten darauf vor, indem Sie dies deutlich aussprechen:

„Wenn ich meinen Blick nach unten senke, dann schaue ich auf mein Blatt, denn ich schreibe mit“.

Ihr Gegenüber weiß jetzt dieses Verhalten einzuordnen. Die Sorge, Sie könnten abgelenkt oder gelangweilt am Handy sein, kann sich auflösen. In dieser Weise können Sie auch andere Aspekte Ihrer Onlineberatung bereits im Vorfeld klären.

Unabhängig von solchen Besonderheiten gilt es auch im Rahmen einer Beratung per Video in jedem Fall die Grenzen zu wahren:

Auffrischung Ihrer Kenntnisse zum Thema Sprache und Kommunikation bemühen.

Akute Krisen mit Suizidtendenz und psychische Störungen erfordern ausnahmslos eine Behandlung bei einem Psychotherapeuten vor Ort!



6.3 DIE CHANCEN

Nach den Grenzen nun ein paar Worte zu den Chancen und Vorteilen einer Onlineberatung. Termine online zu absolvieren, ist eine Möglichkeit, Stress und Hektik zu reduzieren:

- Die ratsuchenden Personen erhalten die Unterstützung dann, wenn sie nötig ist.

- Trotz der räumlichen Distanz kann menschliche Nähe entstehen.
- In allen Situationen ist Hilfe erreichbar.
- Die Ratsuchenden können ihre gewohnte Umgebung genießen.

Merken Sie sich diese Punkte für Ihr Erstgespräch, falls Sie daran denken, online zu arbeiten. Mit solchen Hinweisen können Sie Ihre Klientinnen und Klienten gut darauf einstimmen.

So ist es leichter, online zügig einen Termin zu vereinbaren, als freie Termine in einer Praxis zu ergattern. Die Hilfe kann also nah am Problem und ohne Zeitverlust erfolgen. Auch fallen Zeit und Kosten für eine Anfahrt zur Praxis weg.



Praxistipp:

Sie können Ihre Klientinnen/Ihre Klienten während der Onlinesitzung ruhig ermuntern, den Platz zu verlassen, zum Beispiel um etwas zu holen, was sie Ihnen zeigen möchten. Auf diese Weise bringen Sie Dynamik in die Situation und erfahren mehr über die Person, die Sie beraten sollen.

Das Onlinesetting birgt insoweit die Chance, dass Ihre Klientinnen und Klienten in der gewohnten Umgebung mehr von ihrem wahren Wesen zeigen, als es in den Räumen einer Praxis der Fall wäre. Sie erhalten also zusätzliche und andere Informationen. Dieser Effekt kommt Ihrer Beratungsarbeit zugute.

Mit einem Onlinesetting machen Sie Ihr Beratungsangebot auch attraktiv für Menschen, die aufgrund körperlicher Einschränkungen oder aus anderweitigen Gründen weniger mobil sind. Sollten Sie in der Lage sein, Sitzungen auch außerhalb der üblichen Sprechzeiten anzubieten, also in den Abendstunden oder am Wochenende, ist dies gerade für berufstätige Personen eine Hilfe.

Der organisatorische Aufwand, der bei einer Onlineberatung anfällt, stellt sich meistens als relativ gering dar. Für einige Menschen ist daher die Schwelle, sich in dieser Form beraten zu lassen niedriger, als sich auf den Weg in eine Praxis zu machen. Diese Personen schätzen die Unkompliziertheit.



Praxistipp:

Es empfiehlt sich diesbezüglich eine klare Struktur für das Angebot zu vermitteln und diese auch zu kommunizieren. Wenn Sie einen Internetauftritt haben, können Sie eine Seite der Information über den Ablauf und die Konditionen widmen. Ihre Klientinnen / Ihre Klienten wissen Bescheid und Sie gewinnen bei der Formulierung dieser Hinweise noch einmal selbst Klarheit darüber, wie Sie wirklich arbeiten wollen und reflektieren die praktische Umsetzung!

Zwar klingt es wie ein Widerspruch, aber der räumliche Abstand zu der Beraterin oder dem Berater ist gelegentlich ein durchaus willkommener Umstand. Es gibt Personen, die sich leichter öffnen, wenn Sie einen schützenden Raum zwischen sich und dem Gegenüber wahrnehmen. Dies wurde in wissenschaftlichen Studien überprüft. Es war zu beobachten, dass sich eher die Bereitschaft zeigte, auch schwierige Themen anzusprechen.

INFO

Die spürbare Erleichterung, die in solchen Fällen eintreten kann, bedeutet für Sie als Berater/in jedoch eine größere Verantwortung: Sie sind aufgefordert, noch genauer darauf achten, ob die Thematik in Ihren Kompetenzbereich fällt oder ob psychotherapeutische Hilfe notwendig ist!

Wenn es Ihnen möglich ist, dann probieren Sie selbst eine Onlineberatung aus. Nachdem Sie sich ein eigenes Bild gemacht haben, dürfte es Ihnen eher möglich sein, sich für oder gegen einen solchen Service in Ihrer Angebotspalette zu entscheiden.



Wiederholungsfrage №8:

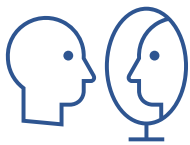
Damit haben wir das Ende dieses Studienheftes erreicht und Ihre letzte Wiederholungsaufgabe, die sich den Entwicklungen der neueren Zeit widmet: Worin bestehen nach Ihrer Ansicht die Vorteile einer Onlineberatung? Benennen Sie die Aspekte, die Ihnen wichtig sind.

7 Schlussbetrachtung

Klientin oder Klient und Beraterin oder Berater gehen eine Arbeitsbeziehung miteinander ein, in deren Verlauf sich auf beiden Seiten ein bestimmtes Selbstverständnis entwickelt.

Psychologische Berater/innen bleiben in professioneller Distanz zum Thema. Sie sind Expertinnen oder Experten in einer Gesprächsführung, die der Problemlösung dient. Damit unterstützen Sie Ihre Klientinnen und Klienten in der eigenverantwortlichen Verbesserung ihrer Lebenslage.

Dieses Vorgehen soll ihnen die Kompetenz verleihen, selbstbestimmt Entscheidungen zu treffen und diese auch in die Tat umzusetzen.



Kleine Selbstreflexion: Eine Berater/in für Sie selbst

Nehmen Sie ein letztes Mal Ihr Lerntagebuch hervor und tragen Sie Ihre Gedanken dort ein:

In welcher Situation stecke ich? Was wäre mir lieber? Steht eine Entscheidung an? Betrifft sie mein privates oder mein berufliches Leben? Weiß ich schon, wie ich da vorgehe?

Derartige Fragen verraten Ihnen, ob Sie selbst eine Beratung gebrauchen könnten und wie diese ideal für Sie wäre.

Die Zahl der Beratungsinstitutionen steigt stetig an. Dieses Studienheft sollte Ihnen verdeutlichen, dass die Beratung, hier als Psychologische Beratung, immer dann aufgesucht wird, wenn Menschen nicht mehr in der Lage sind, eigenständig Schwierigkeiten zu bewältigen. An dieser Stelle kommt es ganz auf die Güte der Beratung an: Wirksame Beratung lebt von einem/einer geschulten, motivierten und einfühlsamen Berater/in, der oder die Freude an der Arbeit und am respektvollen Umgang mit anderen Menschen hat. Das sind die grundlegenden Elemente, die garantieren, dass eine Beratung funktionieren kann.

Immer mehr Menschen fragen eine Beratung an. Sie wenden sich an spezielle Beratungseinrichtungen oder an freiberuflich tätige Berater/innen. Institutionen und Unternehmen sind von dieser Entwicklung keineswegs ausgenommen. Im Gegenteil, viele neue Beratungsformen haben hier ihren Ursprung. Nach den USA hat auch die europäische Arbeitswelt bereits vor Jahren das sogenannte „Outplacement“ entdeckt, eine Psychologische Beratung, die kürzlich gekündigten Mitarbeiter/innen zur Verfügung gestellt wird, um diese sozial aufzufangen und zu motivieren. Die gesundheitlichen, wirtschaftlichen und ökologischen Krisen der neueren Zeit haben ebenfalls zu einem zunehmenden Bedarf an qualifizierter Beratung geführt.

Diese Vielzahl an neuen Beratungsmöglichkeiten birgt jedoch auch ein paar Gefahren. Die unterschiedlichsten Beratungsformen werden kombiniert und überschneiden sich zum Teil erheblich, was die Konzeption anbetrifft. Es wird komplizierter, den Überblick zu behalten und herauszufinden, welche Form der Beratung für ein bestimmtes Problem geeignet ist und welche nicht. Begrüßenswert ist das Interesse an einer hohen Qualität der Beratung. Nach Abschluss dieser Ausbildung erhalten Sie ein Zertifikat, das dokumentiert, welches Wissen Sie erworben haben.

Potenzielle Klientinnen und Klienten, die eine wirkliche Veränderung wünschen, werden sich informieren, um eine möglichst passende Beratung zu finden.

Schließen wir diese Einführung in die Psychologische Beratung mit der Feststellung, dass sie eine geeignete Möglichkeit darstellt, Menschen in akut problematischen Situationen zu unterstützen; nicht zuletzt dadurch, dass sich die Beratung selbst ständig weiterentwickelt und auf aktuelle Problemen antworten kann.

Wir wünschen Ihnen einen erfolgreichen und erfüllenden Weg in das große und spannende Feld der Psychologischen Beratung.

Viel Spaß weiterhin beim Studium!

Dr. phil. Marcus Klische, Pädagogische Leitung & Antje Limbach-Mayerhöfer, zertifizierte Dozentin in der Erwachsenenbildung

8 Lösungen der Aufgaben zur Selbstüberprüfung

Wiederholungsfrage № 1:

a) In welchen Bereichen spielt die Psychologie eine wichtige Rolle?

Antwort:

Es gibt so gut wie keinen Bereich, in dem die Psychologie heute keine Rolle spielt, z.B. in Familie, Partnerschaft, Arbeit, Selbständigkeit, Erfolg, Motivation, Kindererziehung, Schule, Polizei, Medizin und alle zwischenmenschlichen Beziehungen.

b) Welche psychologische Theorie ist die beste?

Antwort:

Es gibt viele psychologische Schulen, die ihre eigenen Themenschwerpunkte setzen und entsprechende Perspektiven einnehmen. Sie sollten anerkennen, dass viele Ansätze dieser verschiedenen psychologischen Theorien wirkungsvoll eingesetzt werden können. Die wissenschaftliche Psychologie ist eine Disziplin, die, wie jede andere Wissenschaft auch, vorurteilsfrei agieren sollte.

c) Machen Sie sich klar, was Sie unter einer Beratung verstehen. Wenn Sie bereits eigene Erfahrungen gemacht haben, lassen Sie diese in Ihre Ideen einfließen.

Antwort:

Beziehen Sie sich bei der Formulierung Ihrer Antwort zunächst auf Kapitel 1.2. Im Übrigen ist eine individuelle Antwort möglich. Ihre Erfahrungen und Inspirationen sind gefragt.

Wiederholungsfrage № 2

Worin liegen die Unterschiede zwischen Psychotherapie und Psychologischer Beratung?

Antwort:

Die Psychotherapie und Psychologische Beratung haben einiges gemeinsam, aber auch starke Unterschiede. Der Hauptunterschied ist, dass Psychotherapie Menschen mit psychischen Störungen behandelt (die deswegen auch Patienten genannt werden), während die psychologische Beratung sich mit psychisch gesunden Menschen beschäftigt (die Grenze zwischen psychischer Gesundheit und Psychopathologie sind allerdings fließend), die Unterstützung in alltäglichen Situationen suchen und weniger als Patientinnen und Patienten, denn als Klientinnen und Klienten verstanden werden. Dies könnte beispielsweise Themen wie Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit betreffen.

Wiederholungsfrage № 3:

Geben Sie in eigenen Worten wieder, was Sie jetzt über Ihre Rolle als Beraterin / Berater wissen.

Antwort:

Hier orientieren Sie sich bitte an Kapitel 1.5. Insbesondere Ihre Kompetenzen sind wichtige Elemente, durch die Ihre Rolle definiert wird. Weil Sie fachlich und sozial fähig sind, werden Sie um ihren Rat gebeten. Sie stärken mit Ihrer Begleitung die ratsuchende Person in ihrer Eigenverantwortlichkeit und unterstützen sie in der Entscheidung für Veränderung und angemessene Ziele.

Wiederholungsfrage № 4:

Erstellen Sie eine Liste all der Dinge, die dazu beitragen, dass es Ihnen ganzheitlich gut geht. Wie könnten Sie gleich heute mit der Umsetzung beginnen? Wo sehen Sie Nachholbedarf? Gestalten Sie Ihr eigenes kleines Programm, das Ihrem Selbstverständnis als Beraterin/ Berater entspricht.

Antwort:

Hier ist eine individuelle Antwort möglich.

Wiederholungsfrage № 5:

Was wissen Sie über die Verhaltensvariablen nach Rogers? Von welchem Aspekt denken Sie, dass sie ihn besonders leicht umsetzen können? Woran wollen Sie arbeiten?

Mindestens sollten Sie berücksichtigen: Die Verhaltensvariablen dienen dazu, ratsuchende Personen optimal zu fördern und die Beratungsbeziehung durch

eine professionelle Haltung bestmöglich zu gestalten. Die einzelnen Variablen sind:

1. Empathie
2. unbedingte Wertschätzung
3. Echtheit /Authentizität (Übereinstimmung zwischen Aussagen und Verhalten der beratenden Person).

Darüber hinaus ist hier eine individuelle Antwort möglich.

Wiederholungsfrage № 6:

Erstellen Sie sich einen Fragebogen mit den Angaben, die Sie für wichtig halten. Welche Daten sind für Sie unverzichtbar?

Antwort:

Die objektiven Fakten, die Sie bekommen können, wie Geburtstag, Beruf oder Familienstand etc. sollten Sie unbedingt auf Ihrem Fragebogen festhalten. Ansonsten wählen Sie aus, welche Informationen Ihnen noch wichtig sind, um die einzelnen Bereiche abzudecken.

Wiederholungsfrage № 7

Stimmen diese Erklärungen zu der Berufsethik mit Ihren Gedanken dazu überein? Oder ging Ihnen etwas anderes durch den Kopf? Nehmen Sie kurz dazu Stellung.

Hier ist eine Individuelle Antwort ist möglich.

Wiederholungsfrage № 8:

Damit haben wir das Ende dieses Studienheftes erreicht und Ihre letzte Wiederholungsaufgabe, die sich den Entwicklungen der neueren Zeit widmet: Worin bestehen nach Ihrer Ansicht die Vorteile einer Onlineberatung? Benennen Sie die Aspekte, die Ihnen wichtig sind.

Antwort:

Unterem können Sie an folgende Faktoren denken: Die Online-Beratung ist eine gute Option für Menschen, die die Beratung bequem von zu Hause aus durchführen möchten. Ratsuchende können ihre persönlichen Kommunikationsvorlieben zu nutzen. Die Online-Beratung ist in die eigene

Lebenssituation gut integrierbar. Ratsuchenden treten sogar ungezwungener oder selbstbewusster als üblich auf. Erfolgt Online-Beratung schriftlich, erhöht das die Selbstaufmerksamkeit und die Zufriedenheit mit der Beratung.

9 Verwendete Literatur

Rahm, Dorothea: (1986/2004)

Gestaltberatung.

Paderborn: Junfermann