

Isolde Richter

Heilpraktiker- und Therapeutenschule

Online-Schule • Fernschule • Präsenzschule



PSYCHOLOGISCHER BERATER Begleitskript



LESEPROBE

DOZENTIN
SAVINA TILMANN ©

Psychologischer Berater

Kennen Sie das auch, dass irgendwann irgendwas etwas plötzlich nicht mehr rund läuft? Dass zum Beispiel die Kollegin, mit der man sich immer gut verstanden hat, auf einmal so komisch ist, seit ein neuer Chef in der Abteilung ist? Dass der Nachbar sich merkwürdig verhält, seit er ein neues Auto fährt und meint, Ihre Katze zerkratze den Lack?

Dies sind nur zwei von vielen Beispielen, bei denen plötzlich Sand im Getriebe des Lebens ist, es eben nicht mehr rund läuft. Der Weg zum Psychotherapeuten wäre an dieser Stelle etwas übertrieben. Auf der anderen Seite gelingt es einem nicht, ganz alleine eine Lösung für diese Themen zu finden. Dann genau ist der richtige Weg der Weg zum psychologischen Berater/Lebensberater.

Diese Ausbildung möchte Sie befähigen, beraterisch für Menschen in eben solchen krisenhaften Lebenssituationen tätig zu sein.

Sie werden sowohl Beratungs- als auch Fragetechniken kennen lernen, die ihren Ursprung in der ressourcenorientierten, systemischen und lösungsorientierten Therapie und Beratung haben.

Wir wünschen Ihnen eine gute Ausbildungszeit mit vielen neuen Erkenntnissen und wunderbaren Lernerfolgen.

Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit!

Savina Tilmann



Inhaltsverzeichnis

1. Unterscheidung zwischen HPP und PB – wer darf was?	7
1.1 Urteil des Bundesverwaltungsgerichts vom 26. August 2010	8
1.1.1 Was der psychologische Berater nicht darf	8
1.2 Was darf der Heilpraktiker für Psychotherapie?.....	11
1.1 PB und HPP ergänzen sich und konkurrieren nicht.....	11
2 Qualifikationen und Kompetenzen	11
2.1 Qualifikationen	12
2.2 Kompetenzen.....	12
2.2.1 Schlüsselkompetenzen	13
3 Der erste Kontakt	15
3.1 Die erste Kontaktaufnahme	15
3.2 Kleine Hausaufgabe.....	16
3.3 Die Haltung davor und während des ersten Kontaktes.....	16
3.3.1 Rollenklarheit	16
3.3.2 Eigene Gefühle im Vorfeld und während des Gespräches innerlich klären	17
3.3.3 „Einschwingen“ auf das Gegenüber	18
3.3.4 Was es zu Beginn noch zu beachten	18
3.3.5 Softskills	19
3.3.6 Meine Haltung als Berater	21
4 Das Kommunikationsquadrat von Schulz von Thun	22
4.1 „Die Ampel ist grün“ – mit allen Ohren gehört.....	23
4.1.1 Das Sach-Ohr	23
4.1.2 Das Selbstoffenbarungs-Ohr	23
4.1.3 Appell-Ohr	24
4.1.4 Das Beziehungs-Ohr	24
4.2 „Der Mülleimer quillt schon wieder über“ – mit vier Mündern gesagt.....	24
4.2.1 Der Sach-Mund	25
4.2.2 Der Selbstoffenbarungs-Mund	25
4.2.3 Der Appell-Mund	25
4.2.4 Der Beziehungs-Mund	25
4.3 Was uns in der Praxis begegnen kann	25
4.4 Männer und Frauen.....	26
4.5 Metakommunikatives Axiom von Paul Watzlawick	26
5 Beratungstypen	27
5.1 Informative Beratung	27
5.2 Situative Beratung	28
5.2 Biographieorientierte Beratung.....	28
6 Unterschied Therapie und Beratung	29
6.1 Was ist Therapie?.....	29
6.1.1 Anlass, Therapie in Anspruch zu nehmen	29

Psychologischer Berater / Lebensberater / Coach

Begleitskript zum Kursus

6.1.2 Funktionen von Therapie	29
6.1.3 Settings und Kontext von Therapie	30
6.2 Was ist Beratung?	30
6.2.1 Anlass, Beratung in Anspruch zu nehmen	30
6.2.2 Funktionen von Beratung	30
6.2.3 Settings und Kontext von Beratung	30
6.3 Zusammenfassung Therapie und Beratung	31
6.4 Beratung richtig verstanden	31
7 Der Weg zur individuellen Lösung – der Ablauf einer Beratung	33
7.1 Begrüßen	33
7.2 Heraushören, was das Anliegen ist	34
7.3 Beratungstyp herausfinden	35
7.4 „Problem“ herausfinden	35
8 Das Lebensrad	35
9 Aktives Zuhören	39
9.1 Nicht reden, wenn der Ratsuchende spricht	40
9.2 Notizen machen	41
9.3 Eigene Gefühle verbalisieren	41
9.4 Nonverbale Gesprächskomponenten	42
9.5 Blickkontakt	42
9.6 Mimik und Körperhaltung	42
9.7 Paraphrasieren	43
9.8 Verbalisieren	45
9.10 Verknüpfung 4-Ohren-Modell mit Paraphrasieren und Verbalisieren	46
10 Beziehung zum Klienten	47
10.1 Aus dem Kontakt sein	47
10.2 Joining	48
10.3 Verschmelzung	48
11 Fragen und Fragetechniken in Beratung und Therapie	49
11.1 Warum nicht „warum“?	49
11.2 Geschlossene und offene Fragen	50
11.2.1 Geschlossene oder schließende Fragen	50
11.2.2 Offene oder öffnende Fragen	51
11.3 Präzisierungsfrage oder auch Gegenfrage	53
11.4 Zielfragen	53
11.5 Fragen nach Ausnahmen vom Problem und Spezifizierung dessen	53
11.6 Wunderfrage	54
11.7 Ein-bisschen-Wunder-Frage	55
11.8 Motivationsfrage	55
11.9 Skalierungsfrage	56
11.9.1 Skalierungsfrage im Verlauf der Beratung	57
11.10 Prozessorientiertes Fragen	57
11.11 Fragen nach Ressourcen	58

Psychologischer Berater / Lebensberater / Coach

Begleitskript zum Kursus

11.12 Verschlimmerungsfrage.....	58
11.13 Was-noch-Frage	58
11.14 „Was bräuchten Sie, um...“-Fragen	59
11.15 „Wofür-ist-das-gut?“-Frage.....	59
11.16 Frage zum Praxistransfer	60
12 Einsatz der unterschiedlichen Fragen und Fragetechniken.....	61
12.1 Begrüßen	61
12.2 Heraushören, was das Anliegen ist	61
12.3 Beratungstyp heraushören.....	62
12.4 Problem herausarbeiten.....	62
12.5 Ziel herausarbeiten/Ziel Formulierung.....	62
12.6 Herausfinden, wie man zu diesem Ziel kommt/Lösungswege erarbeiten durch Gesprächstechniken und gezielte (motivierende) Interventionen	62
13 Symmetrische und asymmetrische Beziehungsebene	64
14 Ressourcen.....	65
14.1 Definition von Ressourcen.....	65
14.2 Innere Ressourcen	65
14.3 Äußere Ressourcen.....	65
14.4 Ressourcen erarbeiten	66
14.4.1 Nach Ressourcen fragen	66
14.4.2 Ressourcenstammbaum machen	67
14.4.3 Ressourcenkarten benutzen	68
14.4.4 Ressourcen-Wordle machen	68
15 Das Wissen des Körpers	69
16 Sich regulieren und zentrieren – der Körper hilft	70
17 Psychologie und Wahrnehmung.....	72
17.1 Psychologie	72
17.1.1 „Alltagspsychologie“	73
17.1.2 Wissenschaftliche Psychologie	74
17.2 Fehlerquellen in der Wahrnehmung	76
17.2.1 Interpretationen	76
17.2.2 WahrnehmungsfILTER und Wahrnehmungsverzerrungen	76
18 Entwicklung der Psychologie.....	79
18.1 Humanistische Psychologie (Anfang der 1960er Jahre)	80
18.2 Positive Psychologie.....	81
19 Reframing	82
19.1 Bedeutungsreframing.....	83
19.2. Kontextreframing	83
19.3 Zirkuläres Fragen	84
20 Weitere Interventionen und Techniken für Beratung und Therapie	86
20.1 „Immer“ oder „nie“ stimmt für Symptome nie.....	86

Psychologischer Berater / Lebensberater / Coach

Begleitskript zum Kursus

20.2 Aus dem „Aber“ ein „Und“ machen.....	88
20.3 Aus dem „Ich muss“ ein „ich möchte“ / „ich will“ machen	89
20.4 Achtsamkeit.....	90
20.4.1 Achtsamkeitsübungen	91
20.5 Imagination.....	94
20.5.1 Die Kristallkugel	94
20.5.2 Die Zeitmaschine	95
20.5.3 Der Traum	95
21 Psychopathologie.....	96
22 Praxispapiere	98
22.1 Beratungsvertrag	98
22.2 Schweigepflicht-Erklärung.....	101
22.3 Schweigepflichtsentbindung.....	101
22.4 Beratungsplan.....	102
22.5 Sonstiges	103
22.5.1 Finanzamt	103
22.5.2 Berufshaftpflicht- Versicherung	103
22.5.3 Quittungsblock	103
22.5.4 Datenschutz	104
23 Abschlussbemerkung.....	104
24 Anhang „Das Wissen des Körpers“.....	105

1. Unterscheidung zwischen HPP und PB – wer darf was?

Die Unterscheidung dessen, was ein psychologischer Berater tut und was ein Heilpraktiker für Psychotherapie tut, ist wichtig, wenn Sie sich mit Ihrem künftigen Berufsbild auseinandersetzen.

Der wesentlichste Unterschied ist wohl in der Tatsache zu finden, dass der Heilpraktiker für Psychotherapie Krankheiten behandeln darf (das bedeutet Linderung oder Heilung von Leiden, die ganz klar einen Krankheitswert haben) und der psychologische Berater ausschließlich beraten/coachen darf.

Anhand dieser Tabelle möchte ich auf einen schnellen ersten Blick die Unterschiede aufzeigen:

	PB	HPP
Darf beraten	Ja	Ja
Muss Krankheiten nach ICD10 diagnostizieren können	Nein, aber wissen, wann jemand krank ist	Ja
Darf Störungen mit Krankheitswert kausal oder begleitend behandeln	Nein	Ja
Muss eine spezielle Prüfung ablegen	Nein	Ja

Die Aufgaben eines psychologischen Beraters sind Beratung, Coaching, Seelsorge. Die Themen, die diesen Aufgabenbereich umfassen, sind vielfältig.

Trauerberatung, Familienberatung, Sexualberatung, Burn-Out-Beratung, Berufsberatung, Mobbingberatung, Ernährungsberatung, Gesundheitsberatung, Paarberatung, Lebensberatung, Lernberatung, Schulberatung – um nur einige zu nennen. Im Grunde genommen kann man als Berater zu jedem Themenbereich des Lebens tätig sein.

Worauf Sie sich in Ihrer Beratertätigkeit spezialisieren wollen, bleibt Ihnen vollkommen selbst überlassen. Das betrifft nicht nur das Themenfeld, sondern auch die Art und Weise, wie Sie sich diesem Themenfeld nähern. Wollen Sie Meditationen anbieten oder Entspannungstechniken? Wollen Sie sich mit gewaltfreier Kommunikation auseinandersetzen und hierfür Trainings anbieten? Wollen Sie in der Gesundheitsvorsorge arbeiten oder Mentaltrainer werden? Oder liegen Ihnen Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder progressive Muskelentspannung nach Jacobsen? Welche Methoden Sie zusätzlich zu dieser Weiterbildung noch erlernen wollen, steht Ihnen frei und erweitert Ihr Handwerksköfferchen.

In dieser Weiterbildung erlernen Sie das Fundament, auf dem Sie alle weiteren Techniken wunderbar aufbauen können. Wenn Sie keine weiteren Techniken mehr lernen wollen, ist das aber auch kein Problem, da Sie hiermit ja ein gutes Fundament erworben haben.

Ich möchte nun noch einmal darauf eingehen, was ein psychologischer Berater aus Sicht der deutschen Rechtsprechung darf und was er nicht darf. Bitte erschrecken Sie nicht über die Menge dessen, was er offensichtlich nicht darf. Es sieht nur so viel aus – er darf in mancher Hinsicht wesentlich mehr als ein Heilpraktiker für Psychotherapie.

1.1 Urteil des Bundesverwaltungsgerichts vom 26. August 2010

Immer wieder gab es in Deutschland Klagen, bei denen psychologische Berater ihr Recht auf synergetische Arbeit einklagen wollten.¹ Damit wollten sie andeuten, dass sie keine Erkrankungen behandeln, aber dass natürlich eine Erkrankung durchaus heilen kann, wenn es der Psyche besser geht – und eben daran, dass es der Psyche besser geht, arbeitet ja auch der Psychologische Berater.

Da es diverse dieser Klagen gab, haben sich mehrere Richter zusammengesetzt, die Urteile der Jahre 2009 und 2010 durchgesehen und sich der Frage gewidmet, ob zur Synergetik-Therapie eine Heilerlaubnis nötig ist.

Mit dem Urteil (Aktenzeichen 3 C 29.09) haben sie eine Grundlage für alle weiteren Beurteilungen in Deutschland geschaffen, daher ist es wichtig, die Ergebnisse dieses Urteils als psychologischer Berater zu kennen.

1.1.1 Was der psychologische Berater nicht darf

Das Urteil führt folgendes aus:

Der psychologische Berater darf...

...keine Leistungen erbringen, um Krankheiten/Störungen oder Leiden zu lindern oder zu beheben (PsychThg² und HPG³),

...nur solche Leistungen erbringen und nur solche Methoden, Verfahren und Settings anwenden, die lediglich geringfügige, theoretische oder allgemeine (Lebens-)Gefahren beinhalten, selbst wenn diese an kranken Menschen geleistet werden,

...keine „aufdeckenden Methoden und Verfahren“⁴ einsetzen,

...keine Hypnose oder hypnoseähnlichen Verfahren (zum Beispiel Reinkarnation-Rückführungen) anwenden. Es können während solch einer Tätigkeit des psychologischen Beraters Situationen auftreten, die nur mit einer fachlichen Qualifikation handhabbar sind!

1 Synergetik: Grundlage: Prinzip der Selbstorganisation. Alles wirkt zusammen.

2 PsychThg: Psychotherapeutengesetz

3 HPG: Heilpraktikergesetz

4 Aufdeckende Verfahren sind Verfahren, deren Technik unbewusste seelische Konflikte bewusst machen und damit „aufdecken“ will.

...keine Verfahren oder Methoden anwenden, mit denen die Auswirkung einer Krankheit oder Störung des Klienten gemildert werden kann,

...keine Verfahren oder Methoden anwenden, die in einem Klienten den Eindruck bestärken, es handele sich um Therapie oder therapieähnliche Maßnahmen,

...keine echte Anamnese durchführen, wie es zum Beispiel der Heilpraktiker und der HPP vornehmen müssen⁵,

...sich nicht mit dem Hinweis auf eine Selbstheilung des Klienten entlasten, die er lediglich beim Klienten „angestoßen“ habe. Diese Darstellung kann rechtlich als Indiz für eine verdeckte therapeutische Absicht gewertet werden.

Unter die so genannten „aufdeckenden Verfahren“ fallen alle Verfahren, mit denen Unbewusstes zugänglich und somit bewusst gemacht wird, wie zum Beispiel in der Arbeit mit Rückführungen zur Reinkarnation. Dies trifft besonders auf alle auf Hypnose- oder Trancezuständen beruhenden Verfahren sowie auf fast alle Methoden zur Tiefenentspannung und auf viele Imaginationsverfahren zu, weil sie mit Inhalten aus dem Unbewussten arbeiten.

Dem PB nützt auch keine Argumentation, dass er darauf achtet, die unbewussten Inhalte nicht zu berühren oder mit diesen Methoden nicht aufdeckend arbeiten zu wollen. Ebenso nützt keine Argumentation, er würde mithilfe dieser Verfahren ja nur Erinnerungen und Erkenntnisprozesse im Klienten anstoßen, die dieser dann zur Selbstheilung/Heilung nutzen könnte, denn das Vorgehen würde letztlich doch die Absicht der Heilung beinhalten.

Der Grund für diese Argumentation der Richter ist folgender: Die Konfrontation mit unverarbeiteten Erlebnissen und Konflikten kann für Menschen mit bestimmten psychischen Erkrankungen abträglich oder gefährlich sein. Es wird unterstellt, dass der psychologische Berater keine Ausbildung hat, die sicherstellt, dass keine Schäden entstehen, wenn die oben genannten Methoden und Verfahren angewendet werden.

Der PB kann und darf keine richtige Anamnese machen, aber er darf auch keine kranken Menschen behandeln. Jetzt kann man natürlich die Frage stellen, woher er denn wissen soll, ob jemand krank ist, wenn er das gar nicht diagnostizieren kann und darf. Hierzu sagen die Richter folgendes: Der psychologische Berater hat sich nach der viel weitergehenden Krankheitsdefinition der laufenden Rechtsprechung zu richten und nicht nach der ICD10⁶ oder anderen Krankheits- oder Störungsdefinitionen, die ja für den PB aufgrund fehlender Ausbildung nicht anwendbar sind. Er muss folgendes erkennen:

Eine Krankheit ist eine nicht nur unerhebliche oder vorübergehende Störung der normalen Beschaffenheit des Körpers oder der Psyche.

Es kann davon ausgegangen werden, dass ein psychologischer Berater diesen Begriff von Krankheit bei einem Klienten erkennen kann.

⁵ Anamnese: eine tief gehende Erfassung der für die anstehende Problematik relevanten Vorgeschichte, oft einschließlich früher Kindheit
⁶ ICD10: Internationales Klassifikations-Handbuch aller Erkrankungen und Störungen in der 10. Auflage

Psychologischer Berater / Lebensberater / Coach

Begleitskript zum Kursus

Der psychologische Berater kann seine Haftung nicht begrenzen und seinen erlaubten Arbeitsbereich nicht dadurch erweitern, dass er in seinen Vertragsbedingungen die Beratung „psychisch erkrankter“ Personen ausschließt, oder dass er betont, ausschließlich „Gesunde“ als Klienten zu akzeptieren, oder dass er vor Beginn seiner Leistungen vom Klienten eine fachärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung verlangt.

Des Weiteren kann er sich nicht mit Informationsblättern oder mit vom Klienten unterzeichneten Vordrucken absichern, in denen er auf seine rechtlich vorgegebenen Beschränkungen betr. Heilbehandlung sowie das Erfordernis einer ärztlichen Abklärung usw. hinweist, wenn er zugleich aber Handlungen vornimmt, die gemäß der vorstehenden Punkte unzulässig sind und einer Zulassung zur Ausübung der Heilkunde bedürfen.

Der psychologische Berater kann sich nicht auf die in Heilberufen übliche gesetzlich begründete Schweigepflicht berufen und zum Beispiel Untersuchungsbehörden die Namen seiner Klienten verschweigen, da er eben nicht den anerkannten Heilhilfsberufen zuzuordnen ist und damit keiner offiziellen Schweigepflicht unterliegt.

Er darf keine Methoden anwenden, die nach Auffassung des Gerichts kritische Methoden sind. Kritische Methoden, Verfahren, Techniken und Settings sind all diejenigen, die eine Möglichkeit zum „Dual-Use“ aufweisen: mit einem Messer kann man Brot schneiden, aber auch einen Menschen verletzen. Mit Hypnose kann man tiefenpsychologisch aufdeckend und somit therapeutisch arbeiten, aber auch eine sehr leichte Trance herbeiführen, in der eine mentale Stärkung und Entspannung erreicht werden soll. Der PB muss sich darüber klar sein, dass er immer in der Beweisspflicht steht, dass sein Vorgehen grundsätzlich und prinzipiell keine Gefährdung darstellt (das bedeutet: für keinen Personenkreis kontraindiziert ist, auch nicht für „Kranke“) und die in den vorstehenden Punkten beschriebenen zusätzlichen Grenzen zur Therapie nicht überschreitet.

Wenn man sich diese Ausführungen des Bundesverwaltungsgerichts durchliest, kann man den Eindruck gewinnen, dass der psychologische Berater eigentlich gar nichts darf. Dem ist aber nicht so. Ich werde im weiteren Verlauf zunächst beschreiben, was ein Heilpraktiker für Psychotherapie darf, und im späteren Verlauf werden die Unterschiede der beiden Berufe noch einmal sehr deutlich aufgezeigt. Spätestens dann sollte klar werden, dass der psychologische Berater im Grunde genommen mindestens genauso viel darf wie der Heilpraktiker für Psychotherapie, dass er einfach mit einer anderen Intention arbeiten muss.

1.2 Was darf der Heilpraktiker für Psychotherapie?

Auch der Heilpraktiker für Psychotherapie darf selbstverständlich beraten oder im Coaching tätig sein. Primär sind sein Fokus und sein Arbeitsfeld allerdings dabei, Störungen mit Krankheitswert (zum Teil kausal, zum Teil begleitend) zu behandeln (also zu lindern oder zu heilen). Hierzu setzt er klare psychotherapeutische Methoden ein und hat die Erlaubnis, im Bedarfsfall auch aufdeckend zu arbeiten, wenn dies dem Zweck der Psychotherapie dient.

1.1 PB und HPP ergänzen sich und konkurrieren nicht

Auch wenn es auf den ersten Blick so aussieht, als seien der PB und der HPP Konkurrenten, so ist dem überhaupt nicht so. Sie sind wie ein Geschwisterpaar, das sich wunderbar ergänzt. Der Übergang von Beratung zu Therapie kann oft fließend sein, und die Methoden (Tools) sind oft ähnlich oder gar gleich. Einzig die Absicht ist eine andere! Hierzu komme ich im späteren Verlauf noch sehr genau.

2 Qualifikationen und Kompetenzen

Zunächst einmal möchte ich auf die Gemeinsamkeiten eingehen. Sowohl der HPP als auch der PB müssen ganz grundsätzlich bestimmte Dinge mitbringen, um ihre Arbeit so gut wie möglich ausüben zu können.

Wenn ich Menschen frage, was sie denken, was sowohl ein Berater als auch ein Therapeut an Eigenschaften mitbringen muss, so finden sich üblicherweise folgende Antworten:

- Einfühlungsvermögen
- Interesse am Anderen
- Nicht bewerten
- Psychologie verstehen
- Mit den eigenen Themen schon „durch“ sein
- Privates und Berufliches trennen können
- Sich abgrenzen können
- Humor
- Wissen über psychische Zusammenhänge
- Und vieles mehr

Wenn wir uns diese Liste ansehen, bemerken wir, dass hier sowohl Eigenschaften genannt wurden, die ein Mensch aus seiner Persönlichkeit mitbringt, als auch Eigenschaften, die eher sachlicher Natur sind und gelernt werden können.

2.1 Qualifikationen

Qualifikationen sind Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten im Hinblick auf ihre anforderungsorientierte Verwertbarkeit.

Zu Deutsch:

- Ausbildungen, die ich absolviert habe
- Alles, wofür ich Scheine, Zertifikate, Zeugnisse erworben habe

Qualifikationen sind nicht aus der entwicklungsorientierten Perspektive des Subjekts bestimmt. Das bedeutet: viele Menschen im selben Kursus erwerben dieselbe Qualifikation.

2.2 Kompetenzen

Kompetenzen sind Fertigkeiten, Kenntnisse, Fähigkeiten, Wissen, Einstellungen und Werte, deren Erwerb, Entwicklung und Verwendung sich auf die gesamte Lebenszeit eines Menschen beziehen.

- Sie sind gebunden an den einzelnen Menschen und seine Handlungsfähigkeit
- Es ist die Fähigkeit, selbstverantwortlich in sozialen Situationen zu handeln

Kompetenzen sind aus der entwicklungsorientierten Perspektive des Subjekts bestimmt. Das bedeutet: Nicht alle Menschen im selben Kursus erwerben dieselben Kompetenzen.

Fazit:

Alle bekommen dasselbe gelehrt (Qualifikation), aber was sie daraus machen und wie sie damit in ihrem (Arbeits-) Alltag umgehen, kann der Kursus nicht beeinflussen, sondern es wird individuell unterschiedlich sein (Kompetenz).

Sowohl als psychologischer Berater als auch als Heilpraktiker für Psychotherapie braucht man beides – Qualifikationen und Kompetenzen.

2.2.1 Schlüsselkompetenzen

Unter Schlüsselkompetenzen versteht man Fähigkeiten, Fertigkeiten und Einstellungen, die helfen, Probleme zu lösen und die helfen, wieder neue Kompetenzen erwerben/entwickeln zu können. Dies ist nötig für eine größtmögliche Handlungsfähigkeit. Je mehr dieser Fertigkeiten man hat, desto handlungsfähiger ist man. Schlüsselkompetenzen beinhalten nicht nur kognitive, sondern auch emotionale und soziale Aspekte.

Es werden folgende Schlüsselkompetenzen unterschieden:

- Soziale Kompetenzen (Softskills)
- Selbstkompetenzen
- Methodische Kompetenzen
- Sachkompetenzen

2.2.1.1 Softskills (Sozialkompetenzen)

Die Softskills sind das Potenzial einer Person, mit anderen Menschen und deren Verhaltensweisen und mit sich selbst umzugehen. Sie sind in Beratung und Therapie die wichtigsten Kompetenzen – deshalb werde ich etwas später noch vertiefend auf sie eingehen.

Die Softskills, die Berater wie Therapeuten für ihre Arbeit brauchen:

- Kommunikationsfähigkeit (mündlich wie schriftlich)
- Empathiefähigkeit
- Konfliktfähigkeit
- Regulierungsfähigkeit
- Kritikfähigkeit
- Vertrauenswürdigkeit
- Neugierde
- Analytische Kompetenz
- Selbstbewusstsein

2.2.1.2 Selbstkompetenzen (zählen teilweise auch noch zu den Softskills)

- Konzentrationsfähigkeit
- Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen
- Kreativität
- Zeitmanagement
- Selbstmanagement (Organisationen, Motivation)
- Fähigkeit, sich auf veränderte Umstände einzustellen
- Reflexionsfähigkeit (Kenntnis der eigenen Schwächen und Stärken)

2.2.1.3 Methodische Kompetenzen

- Gelernte Methoden (Qualifikationen) der Situation entsprechend flexibel und passend anwenden können, um zu einem gewünschten Ziel zu kommen

2.2.1.4 Sachkompetenzen

- Fachwissen stimmig anwenden können
- Grundlagenwissen richtig anwenden können
- Fremdsprachenkenntnisse
- EDV-Kenntnisse
- Etc.

LESEPROBE

3 Der erste Kontakt

Um als Berater/Therapeut seine Qualifikationen und Kompetenzen einsetzen zu können, muss es zunächst einmal zu einem ersten Kontakt kommen.

3.1 Die erste Kontaktaufnahme

Sie haben die Möglichkeit, sich zu überlegen, auf welche Weise die Menschen zu Ihnen den ersten Kontakt aufnehmen können – per Telefon, per E-Mail, in einer offenen Sprechstunde ganz persönlich oder jemand steht plötzlich einfach vor der Tür.

Egal, auf welche Weise dieser erste Kontakt zustande kommt: Es ist wichtig, als Berater/Therapeut diesen Kontakt mit Bewusstheit zu gestalten. Bevor Sie ein Telefonat entgegennehmen, bevor Sie eine E-Mail beantworten, bevor Sie die Tür öffnen, gilt es, folgendes zu beachten:

- Konzentrieren Sie Ihre Gedanken auf die Tatsache, dass ein Ratsuchender/Hilfesuchender mit Ihnen in Kontakt tritt – seien Sie nicht mit Ihren Gedanken woanders.
- Gehen Sie nicht ans Telefon und beantworten Sie keine E-Mail, wenn Sie gerade abgelenkt sind und etwas anderes machen oder machen wollten.
- Wenn Sie ein Telefonat beantworten, tun Sie dies stets im Sitzen oder im Stehen, niemals im Liegen. Es mag sonderbar klingen, aber man kann an der Stimme hören, ob jemand in diesem Moment liegt oder sitzt. Es wird einem Klienten komisch vorkommen, wenn er Sie gerade vom Mittagsschlaf vom Sofa holt.
- Wenn jemand vor der Tür steht, hilft ein kurzer Blick in den Spiegel. Die ersten Sekunden entscheiden über den ersten Eindruck. Sitzen ihre Haare so, wie Sie es wollen? Ist die Schminke verschmiert? Sitzen die Kleider richtig? Wenn Ihnen all diese Dinge egal sind, können Sie natürlich auch ohne den Blick in den Spiegel die Tür zum ersten Mal öffnen.
- Ebenfalls vor dem Öffnen der Tür: es ist hilfreich, sich einen kleinen bunten Punkt am Türrahmen aufzukleben, der einen immer daran erinnert, zu lächeln, wenn man die Tür öffnet. Es kommt häufiger vor, als man denkt, dass man mit seinen Gedanken woanders ist und in diesen Gedanken die Tür öffnet. Beim Gegenüber kann das das Gefühl auslösen zu stören und nicht willkommen zu sein.

Beim ersten Kontakt geht es vor allem darum, sich ein kurzes Bild zu machen und einen Termin zu vereinbaren. Es ist also wichtig, dass folgende Punkte besprochen werden:

- Name des Klienten
- Anliegen des Klienten (kurz!)
- Kontaktdaten des Klienten (Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Adresse)
- Termin

3.2 Kleine Hausaufgabe

An dieser Stelle möchte ich Sie einladen, sich konkrete Gedanken über künftigen Praxisraum zu machen, sollten Sie noch keinen haben. Schneiden Bilder aus Möbelzeitschriften aus und kleben Sie sie auf einen großen Bogen Papier, zeichnen Sie ihren Praxisraum, beschreiben Sie ihn mit Worten, aber tun Sie es tatsächlich – nicht nur in Gedanken.

Als kleine Hilfe, an welche Details Sie denken können, darf folgende Liste dienen:



- Habe ich einen Wartebereich? Und wenn ja, wie ist er möbliert? Wie groß ist er? Habe ich so etwas wie eine Anmeldung bei einem Arzt? Habe ich eine Garderobe oder einen Kleiderständer? Gibt es Pflanzen oder Spiegel oder Bilder im Anmeldebereich? Welche Farbe haben die Wände?
- Wie groß ist mein Beratungs-/Behandlungsraum? Welche Farbe haben die Wände? Gibt es Pflanzen oder Bilder?
- Welche Sitzmöbel habe ich? Wie ist die Sitzordnung? Gibt es einen Tisch in diesem Raum, und wenn ja, wo?
- Biete ich Getränke an? Welche?
- Ich brauche eine Uhr! Wo soll sie stehen oder hängen, damit ich unauffällig darauf schauen kann?
- Arbeite ich mit bestimmten Düften in meinem Raum?
- Ist mir sonst noch etwas wichtig für meinen Beratungs-/Behandlungsraum?

3.3 Die Haltung davor und während des ersten Kontaktes

Vor dem ersten Kontakt sollte man ganz grundsätzlich folgende Punkte bedenken:

- Rollenklarheit
- Eigene Gefühle im Vorfeld und während des Gespräches innerlich klären
- „Einschwingen“ auf das Gegenüber
- Meine Haltung als Berater/Therapeut

3.3.1 Rollenklarheit

Wenn ich mir meiner Rolle und damit meines Handlungsziels bewusst bin, kann ich zum Beispiel Gesprächstechniken gezielt einsetzen und fange nicht an zu schwimmen.

- Ich bin kein Freund/keine Freundin! Ich gebe keine Ratschläge! **Ich kann die Lösung für den anderen nicht wissen!** Ich bin Berater/Beraterin/Therapeut/Therapeutin. Ich unterstütze den anderen auf seinem Weg zu seiner Lösung, aber ich gebe keine Lösungen vor und bin nicht verantwortlich, wenn er oder sie die Lösung nicht findet. Was sind die Ziele

meines Gegenübers? Welche Wege kann ich mit meinen Fähigkeiten und Fertigkeiten und mit welchen Mitteln und Techniken unterstützen?

3.3.2 Eigene Gefühle im Vorfeld und während des Gespräches innerlich klären

Es ist wichtig, sich über die eigenen Gefühle im Klaren zu sein, damit sie den beraterischen oder therapeutischen Prozess nicht behindern. Die eigenen Gefühle können nämlich mein Verhalten im Gespräch beeinflussen. In dem Moment, wo ich mir diese Gefühle eingestehe und mir ihrer bewusst bin, bin ich ihnen nicht mehr so ausgeliefert. Ich kann mich entscheiden, wie ich mich verhalten will.

Wir unterscheiden an dieser Stelle zwei unterschiedliche Gefühlszustände:

3.3.2.1 Grundsätzliche Gefühle

Hiermit sind Gefühle gemeint, die ich in dieses Setting und an diesem Tag gerade mitbringe. Fragen, die mir dabei helfen, diese Gefühle in mir aufzuspüren, können folgende sein:

- Bin ich aufgeregt vor dem Gespräch? Bin ich heute besonders müde oder unkonzentriert? Hatte ich privaten Ärger, den ich nicht ganz loslassen kann? Habe ich zur Zeit gerade eine schlechte Phase, und es geht mir grundsätzlich nicht so gut?

3.3.2.2 Übertragungen auf den Klienten/Patienten

Hiermit sind Gefühle gemeint, die der Klient/Patient in mir als Berater/Therapeut auslöst. Es kann sein, dass die Person selbst mich an jemanden erinnert. Das kann positiv oder negativ belegt sein – je nachdem, um welche Person es sich handelt.

Es kann aber auch sein, dass die Person mit einer Aussage etwas in mir auslöst.

- Welche Gefühle löst mein Gegenüber in mir aus? Macht mich eine Haltung oder Aussage wütend, hilflos, ratlos, traurig etc.?

Diese Übertragungen auf den Klienten/Patienten sind ganz wunderbare Marker in einem Beratungsprozess oder einem therapeutischen Prozess. Sie können den Prozess behindern, weil sie etwas mit mir zu tun haben, wenn sie mich emotional beeinflussen. Auch als Berater oder Therapeuten sind wir natürlich nicht von all unseren schwierigen Themen unserer Biografie erlöst, nur weil wir Berater oder Therapeuten sind. Immer wieder kommt es in der Praxis vor, dass Klienten diese unsere Themen, die noch nicht verarbeitet sind, in uns antriggern.

Sollte dies der Fall sein, ist es unbedingt angesagt, hier zunächst eine Supervision und im Zweifelsfall auch eine therapeutische Einzelstunde zu nehmen, um dieses Thema selbst zu bearbeiten.

3.3.3 „Einschwingen“ auf das Gegenüber

Beim „Einschwingen“ auf das Gegenüber geht es darum, sich dem anzupassen, was die andere Person mitbringt/ausmacht: ihrer Energie, ihrer Sprache, ihrer Geschwindigkeit, ihrem Redestil etc.

Ich muss mich immer fragen: Welche Charakteristika bringt mein Gegenüber mit?

- Sprache
- Eigenarten / Stil
- kultureller Hintergrund
- Bildungshorizont
- Lebenserfahrung/en
- Vorerfahrungen mit Beratung und/oder Therapie

Es ist zum Beispiel wenig sinnvoll, mit einem Jugendlichen so zu sprechen wie mit einem Universitätsprofessor oder umgekehrt. Wenn Sie zum Beispiel in einem Dialektgebiet leben und arbeiten und selbst auch in diesem Dialekt zuhause sind, sollten Sie mit einem Klienten, der ebenfalls diesen Dialekt spricht, nicht Hochdeutsch sprechen. Sollten Sie sich entscheiden, mit Menschen aus anderem kulturellen Hintergrund zu arbeiten, ist es hilfreich, auch die Besonderheiten dieses Hintergrundes zu kennen, um sich darauf einstellen und sich entsprechend verhalten zu können.

Durch dieses „Einschwingen“ fühlt sich das Gegenüber gesehen. Das führt zu einer guten Bindung zwischen Berater und Klient und somit zu einer guten so genannten Compliance. „Compliance ist ein Oberbegriff für das kooperative Verhalten von Patienten im Rahmen einer Therapie.“⁷

Was für die Therapie gilt, gilt in diesem Fall natürlich auch für die Beratung, denn auch in der Beratung brauchen wir eine gute Compliance, damit der Klient sich an Abmachungen hält, Hausaufgaben erledigt etc.

3.3.4 Was es zu Beginn noch zu beachten gilt

Drei Dinge möchte ich an dieser Stelle gern zusätzlich anmerken, weil sie besonders vor dem ersten Kontakt unglaublich wichtig sind.

⁷ Aus: Wikipedia

Psychologischer Berater / Lebensberater / Coach

Begleitskript zum Kursus

Impressum

Herausgeber: Heilpraktiker- und Fernschule Isolde Richter / Tages-, Seminar-, Therapeuteschulungen,
Üsenbergerstraße 11 bis 13, 79341 Kenzingen

Tel. 07644 / 927 883 – 0, Fax 07644 / 927 883 - 40, E-Mail: info@Isolde-Richter.de, www.Isolde-Richter.de

Verantwortlich für den Inhalt: HP Savina Tilmann®

E-Mail: mail@savina.de

www.savina.de

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

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

Anmerkung: Dieses Skript dient als schriftliche Grundlage eines Seminars. Die Hinweise verstehen sich nicht ausschließlich und sollen insbesondere im medizinischen Ernstfall die Konsultation eines Arztes oder Heilpraktikers nicht ersetzen.

Stand: Mai 2019 | Änderungen und Irrtümer vorbehalten

LESEPROBE



DOZENTIN

SAVINA TILMANN

Savina Tilmann hat in Hamburg Psychologie und Gebärdensprachen studiert, arbeitete zunächst als Gebärdensprachdolmetscherin und seit 2008 als Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis.

Sie ist als Traumatherapeutin und praktizierende SE-Anwenderin (Somatic Experiencing nach Peter Levine) im Vorstand des 'Somatic Experiencing Deutschland e.V.' tätig und hält als freie Referentin regelmäßig Vorträge und Seminare zu unterschiedlichen Themen aus den Kontexten

- Psyche
- Heilpraktiker für Psychotherapie
- Trauma, Trauer, Psychoedukation
- therapeutische Gesprächsführung
- Selbstfürsorge etc.

Neben den Ausbildungen 'Somatic Experiencing', 'Brainlog', 'Neuroaffektive Psychotherapie', und 'Ritueller Gewalt und Komplextrauma' hat sie eine Ausbildung zur professionalisierten Trauerbegleiterin an der Universität Duisburg absolviert.

Savina Tilmanns Seminare an der Heilpraktikerschule Isolde Richter

- Burnout-Therapeut
- Heilpraktiker für Psychotherapie (HPP)
- Psychologischer Berater / Lebensberater
- Trauerbegleiter
- Präsenzseminare Trauma

Homepage von Savina Tilmann: www.savina.de



Isolde Richter

Heilpraktiker- und Therapeutenschule
Tagesschule • Fernschule • Onlineschule



Üsenbergerstr. 11-13 / 79341 Kenzingen
Tel. (+49)7664 927883-0 / Fax: (+49)7664 927883-40
Info@Isolde-Richter.de / www.Isolde-Richter.de