



KONZEPT ZUR LEBENS- & SOZIALBERATUNG

Stärkung durch Unterstützung: Ein ganzheitlicher Ansatz für persönliches Wachstum und soziales Wohlbefinden



US

Coaching, Beratung & Supervision

1. APRIL 2024

US – COACHING, BERATUNG & SUPERVISION
Bürgerstraße 41, 6781 Bartholomäberg

Inhaltsverzeichnis

Beratungskonzept	2
Mein Verständnis von Beratung	2
Grenzen der Lebens- & Sozialberatungen Beratung	4
Wirkungszusammenhänge im Beratungsprozess	5
Zielgruppen	6
Beratungsziele und Ziele der Lebens- & Sozialberatungen Beratung	7
Aspekte und Rahmenbedingungen der Zusammenarbeit	8
Beratungsprozess	9
Methoden der Beratung und der Lebens- & Sozialberatungen Beratung	11
Reflexion & Evaluierung, meine Qualitätssicherung	13
Meine Qualifikationen	14
Laufende und aktuelle Ausbildungen	14
Qualifikationen & Ausbildungen	14
Mitgliedschaften	15
Persönliche Leitgedanken	16
Ethik & Berufskodex	16

Beratungskonzept

Irgendwann im Leben durchläuft jeder Mensch eine Phase, in der er Hilfe benötigt. Die Gründe dafür können vielfältig sein, wie zum Beispiel neue berufliche Herausforderungen, wichtige Entscheidungen, Veränderungen im Privatleben oder das Bedürfnis nach neuen Zielen, die man zunächst definieren möchte. Mit meinem Ansatz möchte ich Sie dabei unterstützen, einen neuen Weg zu finden und gestärkt aus der aktuellen Situation hervorzutreten.

Mein Verständnis von der Lebens- & Sozialberatung

In meiner Vorstellung von Beratung verankere ich einen lösungsorientierten Ansatz, der darauf abzielt, gemeinsam mit dem Klienten konkrete Lösungen für seine Herausforderungen zu entwickeln. Ich glaube daran, die vorhandenen Ressourcen und Stärken des Klienten zu identifizieren und zu stärken, um ihm zu helfen, seine Ziele zu erreichen und positive Veränderungen in seinem Leben herbeizuführen.

Gleichzeitig betrachte ich Beratung als einen einfühlsamen und empathischen Prozess, der darauf abzielt, eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen und den Klienten in seinem individuellen Lebenskontext zu verstehen. Durch einfühlsames Zuhören und eine respektvolle Haltung möchte ich den Klienten dabei unterstützen, ihre Gefühle, Bedürfnisse und Perspektiven zu erkunden und zu verstehen.

Mein humanistisches Menschenbild prägt mein Verständnis von Beratung zusätzlich. Ich gehe davon aus, dass jeder Mensch das Potenzial zur Selbstverwirklichung und persönlichen Entwicklung hat, und ich sehe es als meine Aufgabe an, diesen Prozess zu unterstützen und zu fördern. Dabei ist es mir wichtig, den Klienten als gleichwertige Partner anzusehen und ihr eigenes Wachstum und ihre Autonomie zu respektieren.

In meiner Beratungspraxis lege ich großen Wert auf die Förderung von Resilienz und die Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit meiner Klienten. Ich möchte sie dabei unterstützen, auch in schwierigen Zeiten widerstandsfähig zu bleiben und aus Krisen gestärkt hervorzugehen. Durch die Nutzung ihrer inneren Ressourcen und die Entwicklung von Bewältigungsstrategien sollen sie in der Lage sein, Herausforderungen zu meistern und ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Zusammenfassend betrachte ich Beratung als einen einfühlsamen, lösungsorientierten und ressourcenorientierten Prozess, der darauf abzielt, den Klienten dabei zu unterstützen, ihr volles Potenzial zu entfalten und ein erfülltes Leben zu führen.

Abgrenzung zu anderen Beratungsarten

Die Lebens- & Sozialberatung ist kein Ersatz für Therapie, sondern vielmehr eine Unterstützung zur Selbsthilfe für Personen mit einer stabilen Selbstregulierung. Es zielt darauf ab, gezielte Förderung zu bieten und individuelle Verhaltensmuster zu optimieren.

Beratung Obwohl es Unterschiede gibt, können Beratung und Psychotherapie sich in der Praxis oft überschneiden, insbesondere wenn es um die Behandlung von komplexen Problemen geht. Es ist wichtig, die Bedürfnisse und Ziele des Klienten zu berücksichtigen und die passende Form des professionellen Beistands entsprechend anzubieten.

Training dient der gezielten Entwicklung von bestimmten Fähigkeiten und Verhaltensweisen, wie zum Beispiel Moderation, Rhetorik oder Verkauf. Die Zieldefinierung in einem Training wird von dem Coach definiert im Coaching legen die Coachees ihr Entwicklungsziel fest. Es kann als Ergänzung zum Coaching genutzt werden, um Verhaltensdefizite nachhaltig zu korrigieren.

Psychotherapie hingegen konzentriert sich auf die Behandlung von Problemen wie mangelnde Selbstregulationsfähigkeit, tiefsitzende psychische Störungen und Abhängigkeitserkrankungen. Es handelt sich oft um einen langfristigen Prozess, der auf eine Ursachenanalyse abzielt.

Supervision wiederum begleitet einzelne Teams, Gruppen und Organisationen bei der Reflexion und Verbesserung ihres beruflichen Handelns. Dabei kann der Fokus auf verschiedenen Bereichen liegen, wie beispielsweise der Arbeitspraxis, der Rollen- und Beziehungsdynamik oder der Zusammenarbeit mit Kunden, Patienten, dem Team oder der Organisation.

Mentoring bezieht sich auf die Begleitung und Förderung von jungen oder neuen Mitgliedern einer Organisation durch eine erfahrene Person. Ziel ist es, Wissen und Erfahrungswerte an eine unerfahrenere Person weiterzugeben und somit Fluktuationskosten zu reduzieren und Konflikte bei der Integration neuer Mitarbeiter zu vermeiden. Im Mentoring werden Anleitungen und Ratschläge vermittelt, meistens auch mit einem praktisch betonten Arbeitsbezug. Lebens- & Sozialberatung kann dabei als

Unterstützung dienen, um die Persönlichkeitsentwicklung und das eigene Führungsverständnis zu verbessern.

Grenzen der Lebens- & Sozialberatungen Beratung

Die Lebens- & Sozialberatung hat bestimmte Grenzen und Einschränkungen, die wichtig sind, um zu verstehen, wo ihre Wirksamkeit endet und wo eine Überweisung an spezialisiertere Fachkräfte erforderlich sein könnte. Hier sind einige Grenzen der Lebens- & Sozialberatungen Beratung:

1. **Schwere psychische Störungen:** Lebens- & Sozialberatung ist nicht geeignet für die Behandlung schwerer psychischer Störungen wie schwere Depressionen, Schizophrenie oder bipolare Störungen. Für diese Art von Erkrankungen ist eine Psychotherapie oder psychiatrische Behandlung erforderlich.
2. **Akute Krisen:** In akuten Krisensituationen, wie akuten Suizidgedanken, schweren Traumata oder Gewalt, ist Lebens- & Sozialberatung möglicherweise nicht ausreichend. Eine sofortige Intervention durch spezialisierte Notfall- oder Krisendienste ist notwendig.
3. **Suchtprobleme:** Bei schweren Suchtproblemen ist eine spezialisierte Suchtberatung oder Suchttherapie erforderlich. Lebens- & Sozialberatung kann zwar unterstützend sein, aber eine umfassende Suchtbehandlung erfordert oft eine multidisziplinäre Herangehensweise.
4. **Komplexe psychische Probleme:** Lebens- & Sozialberatung hat ihre Grenzen, wenn es um komplexe psychische Probleme geht, die eine umfassende Diagnose und Behandlung erfordern. In solchen Fällen ist eine Zusammenarbeit mit Psychologen, Psychiatern oder anderen Fachkräften notwendig.
5. **Rechtliche oder finanzielle Angelegenheiten:** Lebens- & Sozialberatung kann bei rechtlichen oder finanziellen Problemen unterstützen, jedoch sind hier oft spezialisierte Berater oder Anwälte erforderlich, um eine umfassende rechtliche oder finanzielle Beratung zu gewährleisten.
6. **Interkulturelle oder sprachliche Barrieren:** Lebens- & Sozialberatung kann durch interkulturelle oder sprachliche Barrieren eingeschränkt sein. In solchen Fällen ist es wichtig, auf kulturelle Sensibilität und Sprachkompetenz zu achten oder gegebenenfalls einen muttersprachlichen Berater hinzuzuziehen.

Es ist wichtig, dass Beraterinnen und Berater die Grenzen ihrer Kompetenzen kennen und sich bewusst sind, wann eine Überweisung an spezialisiertere Fachkräfte erforderlich ist, um eine angemessene Unterstützung für ihre Klienten zu gewährleisten.

Wirkungszusammenhänge im Beratungsprozess

Die Wirkungszusammenhänge in der Lebens- & Sozialberatung sind komplex und werden von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Hier sind einige Schlüsselwirkungszusammenhänge:

1. **Beziehungsgestaltung:** Die Qualität der Beziehung zwischen Berater und Klient hat einen signifikanten Einfluss auf den Erfolg der Beratung. Eine vertrauensvolle, unterstützende und empathische Beziehung kann die Motivation des Klienten erhöhen, Veränderungen anzustreben, und ermöglicht eine offene Kommunikation über persönliche Themen.
2. **Empowerment:** Lebens- & Sozialberatung zielt oft darauf ab, die Selbstwirksamkeit und Autonomie des Klienten zu stärken. Durch die Unterstützung bei der Identifizierung von Ressourcen, die Entwicklung von Bewältigungsstrategien und die Förderung von Selbstvertrauen kann die Beratung dazu beitragen, dass der Klient aktiver und effektiver mit seinen Problemen umgeht.
3. **Selbstreflexion und Erkenntnisgewinn:** Beratung bietet dem Klienten einen sicheren Raum, um über seine Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen zu reflektieren. Durch diese Reflexion können neue Erkenntnisse gewonnen werden, die dem Klienten helfen, seine Situation besser zu verstehen, neue Perspektiven zu entwickeln und alternative Handlungsmöglichkeiten zu erkennen.
4. **Veränderungsmotivation:** Eine erfolgreiche Beratung kann die Veränderungsmotivation des Klienten stärken, indem sie die Vorteile der Veränderung aufzeigt, mögliche Hindernisse identifiziert und den Klienten dabei unterstützt, realistische Ziele zu setzen und konkrete Schritte zur Umsetzung dieser Ziele zu planen.
5. **Krisenbewältigung und Resilienz:** In Krisensituationen kann Lebens- & Sozialberatung dem Klienten dabei helfen, seine emotionale Belastbarkeit zu stärken und wirksame Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Dies kann dazu beitragen, dass der Klient auch in schwierigen Zeiten widerstandsfähig bleibt und seine psychische Gesundheit schützt.

6. **Langfristige Auswirkungen:** Die positive Wirkung von Beratung kann sich langfristig auf verschiedene Lebensbereiche auswirken, einschließlich der psychischen Gesundheit, der zwischenmenschlichen Beziehungen, der beruflichen Entwicklung und der Lebenszufriedenheit. Durch die Stärkung persönlicher Ressourcen und die Förderung von Selbstfürsorge kann die Beratung dazu beitragen, dass der Klient langfristig ein erfülltes und ausgewogenes Leben führt.

Diese Wirkungszusammenhänge verdeutlichen die vielfältigen Möglichkeiten, wie Lebens- & Sozialberatung einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität von Menschen haben kann.

Zielgruppen

Die Zielgruppen für Beratung und Lebens- & Sozialberatung sind vielfältig und umfassen Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen und mit verschiedenen Bedürfnissen. Hier sind einige typische Zielgruppen:

1. **Einzelpersonen:** Einzelpersonen suchen oft nach Beratung, um persönliche Probleme zu bewältigen, ihre Lebensqualität zu verbessern oder ihre persönliche Entwicklung voranzutreiben. Dies können Menschen sein, die mit Stress, Ängsten, Beziehungskonflikten, beruflichen Herausforderungen oder anderen schwierigen Lebenssituationen kämpfen.
2. **Paare:** Paare können Beratung suchen, um ihre Beziehung zu verbessern, Kommunikationsprobleme zu lösen, Konflikte zu bewältigen oder gemeinsame Ziele zu entwickeln. Paarberatung kann sowohl präventiv als auch zur Bewältigung akuter Probleme genutzt werden.
3. **Familien:** Familien können Beratung in Anspruch nehmen, um familiäre Konflikte zu lösen, den Umgang mit schwierigen Kindern oder Teenagern zu verbessern, den Übergang zu neuen Lebensphasen zu erleichtern oder die Familienkommunikation zu stärken.
4. **Kinder und Jugendliche:** Kinder und Jugendliche können Beratung suchen, um mit schulischen Problemen, sozialen Schwierigkeiten, familiären Konflikten, emotionalen Herausforderungen oder Verhaltensproblemen umzugehen. Spezialisierte kinder- und jugendpsychologische Beratungsdienste können darauf ausgerichtet sein, ihre Bedürfnisse besser zu adressieren.

5. **Arbeitsplatz und Organisationen:** Beratung kann auch in organisationalen Kontexten genutzt werden, um Mitarbeiter bei beruflichen Herausforderungen zu unterstützen, Teambuilding zu fördern, Konflikte am Arbeitsplatz zu lösen oder Führungskräfte bei der Entwicklung ihrer Fähigkeiten zu unterstützen.
6. **Gruppen:** Gruppenberatung kann für Menschen mit ähnlichen Problemen oder Interessen effektiv sein. Dies können Selbsthilfegruppen, Gruppen für Menschen mit bestimmten psychischen Gesundheitsproblemen, Gruppen für Eltern, Gruppen für Menschen in Lebenskrisen oder andere spezifische Zielgruppen sein.
7. **Gemeinschaften:** Lebens- & Sozialberatung kann auch auf Gemeindeebene angeboten werden, um die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Gemeindemitgliedern zu fördern, soziale Probleme anzugehen und die Resilienz der Gemeinschaft zu stärken.

Insgesamt richtet sich Beratung an Menschen jeden Alters, jeder Lebenssituation und jeder Hintergrundgeschichten, die Unterstützung bei der Bewältigung persönlicher, sozialer oder beruflicher Herausforderungen suchen

Ziele der Lebens- & Sozialberatung

Die Ziele der Lebens- & Sozialberatung variieren je nach den individuellen Bedürfnissen und Zielen der Klienten sowie dem Kontext der Beratungssituation. Hier sind einige typische Ziele:

1. **Unterstützung bei der Problembewältigung:** Ein primäres Ziel der Beratung ist es, den Klienten bei der Bewältigung konkreter Probleme und Herausforderungen zu unterstützen. Dies kann die Entwicklung von Bewältigungsstrategien, die Identifizierung von Lösungen oder die Unterstützung bei Entscheidungsprozessen umfassen.
2. **Förderung von Selbstreflexion und Selbstentwicklung:** Beratung zielt darauf ab, den Klienten dabei zu helfen, sich selbst besser zu verstehen, ihre eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen und ihre persönliche Entwicklung voranzutreiben. Dies kann durch Selbstreflexion, Selbsterkenntnis und das Setzen von persönlichen Zielen erreicht werden.
3. **Verbesserung der Lebensqualität:** Ein wichtiges Ziel der Beratung ist es, die Lebensqualität des Klienten zu verbessern, indem man ihm hilft, positive Veränderungen in verschiedenen Lebensbereichen herbeizuführen. Dies kann die

Verbesserung von Beziehungen, die Bewältigung von Stress, die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden oder die Steigerung der Lebenszufriedenheit umfassen.

4. **Stärkung sozialer Kompetenzen:** Beratung kann dazu beitragen, die sozialen Kompetenzen und Beziehungsfähigkeiten des Klienten zu verbessern, indem sie ihm hilft, effektiver zu kommunizieren, Konflikte konstruktiv zu lösen und unterstützende Beziehungen aufzubauen.
5. **Förderung von Autonomie und Selbstbestimmung:** Ein weiteres Ziel der Beratung ist es, die Autonomie und Selbstbestimmung des Klienten zu stärken, indem man ihm dabei hilft, informierte Entscheidungen zu treffen, Verantwortung für sein Leben zu übernehmen und seine eigenen Ziele zu verfolgen.
6. **Bewältigung von Krisen und traumatischen Erfahrungen:** Bei Menschen, die mit Krisen oder traumatischen Erfahrungen konfrontiert sind, zielt die Beratung darauf ab, ihnen dabei zu helfen, ihre emotionale Belastbarkeit zu stärken, Traumata zu verarbeiten und Wege zur Bewältigung ihrer schwierigen Erfahrungen zu finden.
7. **Prävention von psychischen Problemen:** Beratung kann dazu beitragen, psychische Probleme zu verhindern oder frühzeitig zu erkennen, indem sie die psychische Gesundheit fördert, Stressoren reduziert und gesunde Bewältigungsstrategien vermittelt.

Insgesamt sind die Ziele von Beratung und Lebens- & Sozialberatung darauf ausgerichtet, den Klienten dabei zu unterstützen, ein erfülltes, ausgeglichenes und befriedigendes Leben zu führen, indem sie ihn dabei unterstützen, persönliche Herausforderungen zu bewältigen und sein volles Potenzial zu entfalten.

Aspekte und Rahmenbedingungen der Zusammenarbeit

Das Beratungssetting umfasst verschiedene Aspekte, die den Rahmen für den Beratungsprozess bilden. Hier sind einige wichtige Elemente des Settings:

Ort: Der Prozess kann an einem physischen Ort wie einem Büro, Konferenzraum oder einem anderen privaten Ort stattfinden. Auf Wunsch wird eine virtuelle Beratung angeboten, bei dem der Berater und der Klient online kommunizieren. Ich biete sowohl Online-Sitzungen als auch Beratungen von Angesicht zu Angesicht an.

Dauer: Die Dauer des Prozesses kann variieren und hängt oft von den Bedürfnissen des Klienten und den Zielen des Coachings ab. In der Regel dauern einzelne Coaching-

Sitzungen zwischen 50 und 90 Minuten, während der gesamte Prozess je nach Bedarf mehrere Wochen andauern kann, da sich die Terminabstände variabel verhalten.

Frequenz: Die Häufigkeit der Sitzungen hängt oft von den Bedürfnissen des Klienten und der Verfügbarkeit des Beraters ab. Beratungstermine können wöchentlich, alle zwei Wochen oder monatlich stattfinden. Die Termine werden individuell vereinbart und gebucht. Sollte es unerwartet zu einer Terminabsage kommen, ist dies so schnell wie möglich mitzuteilen.

Kosten & Preise: Die Rahmenbedingungen und Voraussetzungen für eine Zusammenarbeit können in einem kostenlosen Erstgespräch ausführlich besprochen werden. Anschließend werde ich Ihnen gerne ein genaues Angebot über die Leistungsvereinbarung, das Programm und meine Kosten erstellen. Die vereinbarten Rahmenbedingungen werden dann in der Vertragsvereinbarung festgelegt.

Rahmenbedingungen: Die Rahmenbedingungen werden nach dem Erstgespräch und vor dem Start der Beratungssitzungen vereinbart. Beispielsweise werden die Bedingungen für die Absage von Sitzungen, die Zahlungsbedingungen und die Vertraulichkeit vertieft.

Beratungs-Methoden: Der Berater nutzt verschiedene Methoden und -Techniken, um den Klienten bei der Erreichung seiner Ziele zu unterstützen. Dazu können Fragen stellen, aktives Zuhören, Reflexion und Feedback geben gehören. Alle Interventionen werden von mir nach bestem Wissen und Gewissen eingesetzt.

Das Setting wird oft zu Beginn des Prozesses besprochen und vereinbart. Es ist wichtig, dass der Klient und der Berater ein gemeinsames Verständnis von den Rahmenbedingungen der Beratung haben, um ein erfolgreiches Ergebnis zu erzielen. Offene Fragen werden jederzeit gerne beantwortet.

Beratungsprozess der Lebens- & Sozialberatung

Ein klassischer Beratungsprozess kann in mehrere Phasen unterteilt werden, die den Verlauf der Beratung von der ersten Kontaktaufnahme bis zum Abschluss des Beratungsprozesses umfassen. Hier ist eine typische Struktur:

1. Kontaktaufnahme und Anamnese:

- In dieser Phase findet der erste Kontakt zwischen Berater und Klient statt. Der Klient beschreibt seine Anliegen und Gründe für die Beratung, während der Berater Informationen über den Klienten und seine aktuelle Situation sammelt. Es wird eine Vertrauensbasis aufgebaut und die

Rahmenbedingungen der Beratung werden geklärt, einschließlich der Vertraulichkeit und der Honorarkonditionen.

2. Diagnose und Problemidentifikation:

- Der Berater führt eine umfassende Diagnose durch, um die Probleme, Bedürfnisse und Ressourcen des Klienten besser zu verstehen. Durch gezielte Fragen und Gespräche wird eine gemeinsame Problemanalyse erstellt, die als Grundlage für die weitere Beratung dient.

3. Zielsetzung:

- Basierend auf der Diagnose werden gemeinsam mit dem Klienten konkrete Ziele für die Beratung definiert. Diese Ziele sollten messbar, erreichbar und relevant sein und den Bedürfnissen und Wünschen des Klienten entsprechen. Die Ziele dienen als Leitfaden für den weiteren Verlauf der Beratung.

4. Intervention und Unterstützung:

- In dieser Phase entwickelt der Berater gemeinsam mit dem Klienten Strategien und Lösungsansätze, um die definierten Ziele zu erreichen. Dies kann die Vermittlung von Informationen, die Anleitung zur Selbstreflexion, die Entwicklung von Bewältigungsstrategien oder die Förderung von Verhaltensänderungen umfassen. Der Berater unterstützt den Klienten dabei, die gewünschten Veränderungen umzusetzen und begleitet ihn durch den Prozess.

5. Evaluation und Feedback:

- Regelmäßig werden der Fortschritt und die Wirksamkeit der Interventionen überprüft. Der Berater und der Klient reflektieren gemeinsam über die erreichten Fortschritte, mögliche Hindernisse und neue Erkenntnisse. Anhand dieses Feedbacks können gegebenenfalls Anpassungen am Beratungsprozess vorgenommen werden, um sicherzustellen, dass die Ziele weiterhin angemessen sind und der Klient bestmöglich unterstützt wird.

6. Abschluss und Ausblick:

- Nachdem die Ziele weitgehend erreicht sind und der Klient die notwendigen Fähigkeiten und Ressourcen entwickelt hat, um selbstständig weiterzugehen, wird die Beratung abgeschlossen. Es wird eine Zusammenfassung der erreichten Ziele und Fortschritte erstellt, und es werden gegebenenfalls Empfehlungen für die Zukunft ausgesprochen. Der

Klient wird ermutigt, weiterhin auf seine eigenen Stärken und Ressourcen zu vertrauen und bei Bedarf erneut Unterstützung zu suchen.

Dies ist eine vereinfachte Darstellung eines klassischen Beratungsprozesses, der je nach Kontext, Methodik und individuellen Bedürfnissen der Klienten variieren kann.

Methoden der Lebens- & Sozialberatung

Beratungsmethoden und sozialpsychologische Beratung bieten eine Vielzahl von Ansätzen und Techniken, um Menschen bei der Bewältigung von Problemen, der Förderung persönlicher Entwicklung und der Verbesserung ihrer Lebensqualität zu unterstützen. Hier ist eine Auflistung einiger gängiger Beratungsmethoden und ihrer Einführung:

1. Kognitive Verhaltenstherapie (KVT):

- Die kognitive Verhaltenstherapie konzentriert sich auf die Veränderung von negativen Denkmustern und Verhaltensweisen, die zu emotionalen Problemen führen können. Durch die Identifizierung und Umstrukturierung von irrealistischen oder schädlichen Gedanken und die Einführung neuer Verhaltensweisen werden positive Veränderungen angestrebt.

2. Lösungsorientierte Beratung:

- Die lösungsorientierte Beratung konzentriert sich auf die Entwicklung konkreter Lösungen für aktuelle Probleme und Herausforderungen. Statt sich auf die Analyse von Problemen zu konzentrieren, zielt sie darauf ab, Ressourcen und Stärken des Klienten zu identifizieren und diese für die Entwicklung von Lösungen zu nutzen.

3. Narrative Beratung:

- Die narrative Beratung basiert auf der Idee, dass Menschen ihre Lebensgeschichten konstruieren und ihre Identität durch Geschichten und Erzählungen formen. Der Berater arbeitet mit dem Klienten daran, alternative Geschichten zu entwickeln, die neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten eröffnen.

4. Systemische Beratung:

- Die systemische Beratung betrachtet Probleme im Kontext sozialer Beziehungen und Systeme, wie Familie, Arbeit oder Gemeinschaft. Der Fokus liegt darauf, Muster und Dynamiken innerhalb des Systems zu

verstehen und positive Veränderungen durch die Förderung von Kommunikation, Kooperation und Verständnis zu bewirken.

5. **Humanistische Beratung:**

- Die humanistische Beratung basiert auf dem Glauben an die innere Weisheit und das Wachstumspotenzial jedes Menschen. Der Berater bietet einen nicht-direktiven, unterstützenden Rahmen, der es dem Klienten ermöglicht, sich selbst zu erforschen, persönliche Werte zu klären und ein authentisches Leben zu führen.

Diese verschiedenen Beratungsmethoden bieten unterschiedliche Ansätze und Techniken, um Menschen dabei zu helfen, ihre persönlichen Ziele zu erreichen und ein erfülltes Leben zu führen. Die Wahl der geeigneten Methode hängt von den individuellen Bedürfnissen und Vorlieben des Klienten sowie dem Kontext der Beratungssituation ab.

Beziehungsaufbau & Vertrauensbasis

Der Beziehungsaufbau zwischen Berater und Klient ist eine entscheidende Komponente der Beratung, da er die Grundlage für eine erfolgreiche Zusammenarbeit bildet. Laut aktuellen Studien beruht die Wirkungsweise von Beratung 70 – 90 % auf der Beziehungsebene. Eine humorvolle und offene Art, ermöglicht einen schnellen Beziehungsaufbau, sowie eine fachliche Professionalität im Beratungsbereich trägt zu einer maximalen Zielerreichung bei. Eine positive Beziehung zwischen Berater und Klient ermöglicht eine offene und vertrauensvolle Kommunikation, die es dem Klienten ermöglicht, sich sicher zu fühlen und ehrlich über seine Gedanken, Gefühle und Herausforderungen zu sprechen.

Hier sind einige wichtige Aspekte, die ich beim Beziehungsaufbau beachte:

1. **Vertrauen:** Der Klient muss mir vertrauen können, um sich sicher und unterstützt zu fühlen. Ich versuche eine sichere und vertrauliche Umgebung zu schaffen, in der sich der Klient öffnen und seine Gedanken und Gefühle teilen kann.
2. **Offene Kommunikation:** Eine offene und ehrliche Kommunikation zwischen Berater und Klient ist für mich selbstverständlich und bildet die Grundlage einer erfolgreichen Zusammenarbeit. Ich höre zu, ohne zu urteilen und respektiere ihre Meinung.
3. **Empathie:** Der Berater sollte in der Lage sein, sich in die Perspektive des Klienten zu versetzen und seine Bedürfnisse und Herausforderungen zu verstehen.

Empathie ist ein wichtiger Aspekt, um eine Beziehung des Vertrauens und der Zusammenarbeit aufzubauen.

4. **Zielorientierung:** Der Berater und der Klient definieren gemeinsam die Ziele, und wir werden gemeinsam an der Erreichung dieser Ziele arbeiten. Nach der Zieldefinierung werden weitere Schritte geplant und in einem Handout visualisiert, um die Schritte zur Erreichung der Ziele zu planen.
5. **Positive Unterstützung:** Ich werde sie bestmöglich positiv unterstützen und sie ermutigen, ihre Stärken und Ressourcen zu nutzen, um ihre Ziele zu erreichen. Eine positive und unterstützende Haltung kann ihnen helfen, Selbstvertrauen aufzubauen und motiviert zu bleiben.

Der Beziehungsaufbau ist ein fortlaufender Prozess im Laufe der Beratung, der während des gesamten Prozesses gepflegt werden sollte. Eine erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen Berater und Klient kann dazu beitragen, dass der Klient seine Ziele erreicht und eine positive Veränderung in seinem Leben erreicht.

Reflexion & Evaluierung, meine Qualitätssicherung

Die Evaluierung des Beratungs-Prozesses ist ein wichtiger Schritt, um sicherzustellen, dass der Prozess effektiv ist und die gewünschten Ergebnisse erzielt. Es gibt mehrere Möglichkeiten, die Beratung zu evaluieren, darunter:

Feedback des Klienten: Der Klient kann Feedback zum Prozess und Ablauf geben, um festzustellen, ob er hilfreich war und ob er die gewünschten Ergebnisse erzielt hat. Dies kann mithilfe von Feedbackformularen oder persönlichen Gesprächen erfolgen.

Beobachtung: Der Berater kann den Klienten während der Sitzungen beobachten, um zu sehen, ob die gewünschten Veränderungen und Fortschritte stattfinden.

Zielsetzung: Die Fortschritte des Klienten können anhand der gesetzten Ziele gemessen werden. Indem der Berater gemeinsam mit dem Klienten klare, messbare Ziele definiert und diese regelmäßig überprüft, kann der Erfolg des Beratungs-Prozesses bewertet werden.

Evaluationstools: Es gibt verschiedene Tools, die zur Evaluierung des Prozesses verwendet werden können, wie z.B. psychologische Tests oder Fragebögen.

Fallbesprechungen: Ich habe die Chance, vertrauliche Fallbesprechungen mit unterschiedlichen Fachleuten durchzuführen, die jeweils spezielle Schwerpunkte und Ausbildungen haben. Dabei bleibt meine und ihre Anonymität gewahrt.

Supervision & Intervision: Regelmäßige Supervisionen und treffen einer Interventionsgruppe, tragen zu einem weiten Blickwinkel bei und ermöglichen unterschiedliche Lösungsansätze.

Fort- & Weiterbildung: Mein Wissensdrang und meine Neugierde sorgen dafür, dass ich im Jahr mehrere Fortbildungen und Weiterbildungsmaßnahmen besuche. Von dieser Wissenserweiterung profitieren meine Kundschaften in jedem Prozess.

Es ist wichtig, den Beratungsprozess regelmäßig zu evaluieren, um sicherzustellen, dass er effektiv ist und den Bedürfnissen des Klienten entspricht. Die Ergebnisse der Evaluierung können dazu beitragen, den Beratungsprozess anzupassen und zu verbessern, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen.

Meine Qualifikationen

Meine Erfahrungen haben mich zu dem gemacht, was ich heute bin. Ich habe einen großen Wissensdurst und habe zahlreiche Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen absolviert, um diesen Durst zu stillen. Allerdings bin ich noch lange nicht fertig mit Lernen und meine Klienten und Coachees profitieren von meinem fortlaufenden Streben nach Wissen und Weiterbildung.

Laufende und aktuelle Ausbildungen

- Ausbildung unter Supervision & Intervision
- Rechtliche Fortbildung Schloss Hofen in Lochau
- Methodische & systemische Weiterbildungen (DE / CH / AT)

Qualifikationen & Ausbildungen

- Mater of Arts Coaching
- Bachelor of Arts der Sozialen Arbeit
- Supervisorin
- Staatliche Anerkennung Soziale Arbeit
- Staatliche Anerkennung Sozialpädagogin
- Staatliche Anerkennung Lebens- & Sozialberaterin
- Staatliche Anerkennung sozialpsychologischen Beraterin
- Diplomierter Lehrlingsausbilder der Stufe III, Akademie für Ausbilder - IBK Ausbilder

- ÖGS - A1.1 Niveau Österreichische Gebärdensprach
- Zahlreiche Fortbildungen im Bereich: Krisenmanagement, Gesprächsführung, Moderations- & Kommunikationstechniken
- Weitere Weiterbildungen im Bereich der Prozesse- & Teamentwicklung so wie der Workshop Gestaltung
- Diplomierter Lehrlingsausbilder der 3. Stufe
- Zahlreiche berufliche Ausbildungen & Einblicke (Hotellerie, Gastronomie, Handel- & kaufmännische Bereiche)

Durch den Besuch und absolvierenden von laufenden Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen zeige ich meine Bereitschaft, meine Fähigkeiten regelmäßig zu aktualisieren und auszubauen. Dadurch können meine Kompetenzen wachsen und meine Persönlichkeit gestärkt werden.

Mitgliedschaften

Die EASC (European Association for Supervision and Coaching in Europe)

ÖVLSB - Österreichischer Verband der Lebens- und SozialberaterInnen

Meine persönlichen Kompetenzen und persönliche Stärken

Meine fachlichen Fähigkeiten und Stärken liegen in meiner praktischen Orientierung sowie meiner langjährigen beruflichen und privaten Erfahrung. Langjährige Ausbildungen im Bereich von Krisenmanagement und Beratungsmethoden vervollständigen mein Portfolio. Ich verfüge über umfassende Methodenkenntnisse und bin in der Lage, komplexe Aufgaben zu lösen.

Meine Persönlichkeit zeichnet sich durch Authentizität, Reflexion, Wertschätzung, Offenheit, Aufgeschlossenheit und Humor aus. Ich bewahre stets Ruhe und Gelassenheit, auch in emotional geladenen und stressigen Situationen. Dies Faktoren ermöglichen mir einen schnellen Überblick über die Situation und ein schnelles Auffassungsvermögen.

Mein umfangreicher Lebens- und Berufshintergrund ermöglicht es mir, vielfältige Perspektiven einzunehmen und unterschiedliche Herausforderungen anzugehen. Zudem war ich mehrere Jahre im Leistungs- und Spitzensport tätig, was meine Fähigkeit zur Zielorientierung, der Leistungskraft und die Motivationsfähigkeit stärkte.

Persönliche Leitgedanken

Meine Persönlichkeit und Denkstruktur basieren auf meinen persönlichen Leitgedanken. Deshalb möchte ich Ihnen an dieser Stelle meine Leitgedanken mitteilen:

Humanistische Denkweise: Ich arbeite mit einer humanistischen Grundhaltung, die davon ausgeht, dass jeder Mensch einzigartig und wertvoll ist. Ich respektiere die Autonomie und die Würde meiner Klienten und arbeite darauf hin, dass sie ihre persönliche Entfaltung erreichen können

Konstruktivistisch: Ich glaube daran, dass jeder Mensch seine eigene Wirklichkeit konstruiert und dass unser Verständnis der Welt durch unsere Erfahrungen und Perspektiven geprägt wird. In meinem Beratungsansatz berücksichtige ich daher die individuellen Perspektiven und Erfahrungen meiner Klienten und unterstütze sie dabei, ihre eigenen Lösungen zu finden.

Hilfe zur Selbsthilfe: Mein Ziel als Beraterin ist es, meinen Klienten die Werkzeuge an die Hand zu geben, die sie benötigen, um ihre Herausforderungen eigenständig zu bewältigen. Ich unterstütze sie dabei, ihre eigenen Fähigkeiten und Ressourcen zu erkennen und zu nutzen.

Lösungsorientiert: In meinem Ansatz fokussiere ich mich auf die Lösungen, statt auf die Probleme meiner Klienten. Gemeinsam erarbeiten wir konkrete Schritte und Handlungspläne, um ihre Ziele zu erreichen und ihre Herausforderungen zu überwinden.

Ethik & Berufskodex

Als Sozialpsychologin ist es mir ein zentrales Anliegen, ethische Grundsätze und Standards in meiner beruflichen Praxis zu wahren. Der Berufskodex für Sozialpsychologische Beratung bildet dabei das Fundament meines beruflichen Handelns. In meiner Arbeit verpflichte ich mich dazu, die Würde, Autonomie und das Wohl meiner Klienten stets zu respektieren und zu schützen.

Ein zentraler ethischer Grundsatz ist die Verpflichtung zur Vertraulichkeit und Privatsphäre. Ich sichere meinen Klienten zu, dass alle Informationen, die sie im Rahmen der Beratung mit mir teilen, vertraulich behandelt werden. Diese Vertraulichkeit erstreckt sich auch auf die Dokumentation und Aufbewahrung von Informationen, die nur für den internen Gebrauch bestimmt sind.

Des Weiteren verpflichte ich mich zur Achtung der Selbstbestimmung und Autonomie meiner Klienten. Das bedeutet, dass ich ihre Entscheidungen respektiere und sie dabei unterstütze, ihre eigenen Ziele und Lösungen zu finden. Ich stelle sicher, dass meine Beratung nicht manipulativ ist und keine unangemessene Beeinflussung der Entscheidungen meiner Klienten stattfindet.

Ein weiterer ethischer Grundsatz ist die Kompetenz und Professionalität in meiner Arbeit. Ich halte mich kontinuierlich über aktuelle Entwicklungen in meinem Fachgebiet auf dem Laufenden und bilde mich regelmäßig weiter, um meinen Klienten die bestmögliche Unterstützung bieten zu können. Ich erkenne meine eigenen Grenzen und beschränke meine Beratungstätigkeit auf die Bereiche, in denen ich über ausreichende Expertise und Erfahrung verfüge.

Darüber hinaus vermeide ich jegliche Form von Diskriminierung oder Vorurteilen in meiner beruflichen Praxis. Ich begegne meinen Klienten mit Respekt und Wertschätzung, unabhängig von ihrer Herkunft, Religion, sexuellen Orientierung, Geschlecht oder anderen persönlichen Merkmalen. Ich strebe nach kultureller Sensibilität und berücksichtige die Vielfalt der Lebenswelten meiner Klienten.

In meiner Arbeit als Sozialpsychologin ist es mir ein Anliegen, die ethischen Grundsätze und Standards stets zu wahren und meine Klienten in einem respektvollen, unterstützenden und professionellen Rahmen zu begleiten.

Freiwilligkeit: Ein weiterer Aspekt der Zusammenarbeit betrifft die Freiwilligkeit des Arbeitskontextes. Wenn diese nicht gewährleistet ist, werde ich keine Beratung anbieten.

Kontaktaufnahme & Terminvereinbarung

Gerne kläre ich mit Ihnen in einem kostenlosen und unverbindlichen Erstgespräch ihre Fragen zu einem Beratungsbedarf sowie zu den Rahmenbedingungen. Ich würde mich freuen von Ihnen zu hören.