

# Psychosoziale/r Berater:inin Zusammenarbeit mit dem Institut für Psychosynthese und Logotherapie (IPL)

## Beraten und helfen durch fördern, unterstützen und entwickeln

Zu einem kompetenten Umgang mit Menschen in schwierigen und belastenden Lebenssituationen gehören neben fachlicher Kompetenz im jeweiligen Arbeitsfeld vor allem auch psychologische, therapeutische und kommunikative Fähigkeiten und Fertigkeiten. Diese seit Jahren bewährte Zusatzausbildung bietet Menschen, die beraterisch tätig sind oder zukünftig beraterisch tätig sein wollen, die Möglichkeit, vorhandene Ressourcen und Kompetenzen zu stärken und zu entwickeln.

Die Inhalte der Zusatzausbildung basieren vor allem auf der Salutogenese von Aaron Antonovsky und der Existenzanalyse und **Logotherapie** von **Viktor E. Frankl**. Daneben fließen Aspekte der Systemtherapie, der kognitiven Verhaltenstherapie, der Psychosynthese von Roberto Assagioli und der lösungsorientierten Kurzzeittherapie von Steve de Shazer ein.

Die **Salutogenese** ist eine moderne Richtung und Konzeption in der Gesundheitsforschung. Sie wurde von dem medizinisch ausgerichteten Soziologen Aaron Antonovsky entwickelt und wird heute vor allem in der Pädagogik, Psychologie, Psychotherapie und Medizin intensiv diskutiert. Die Salutogenese beschäftigt sich vorrangig mit den Bedingungen, die einen Menschen gesund erhalten oder wieder in Richtung Gesundheit bewegen können. Zugrunde liegt ein ganzheitlicher Gesundheitsbegriff, der die Psyche, Seele und vor allem auch das System mit einbezieht. Ein Mensch, der sich und die eigenen Lebenszusammenhänge versteht, der zudem über ein gutes Vertrauen in die eigenen Potenziale und Stärken verfügt, der sein Leben als sinnvoll erlebt und sinnvoll gestaltet und der mit Stress förderlich umgehen kann, erfüllt die wesentlichen Voraussetzungen für ein gesundes Leben.

Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie, hat mit seiner „Sinnlehre“ gegen die zunehmende „Sinnleere“ der Moderne und Postmoderne die zentrale Bedeutung des Sinns für ein gelingendes und damit glückliches Leben herausgestellt. Wenn der eigene Lebenssinn nicht gesehen und vor allem nicht gelebt wird, entsteht oft ein „existentielles Vakuum“. Aus dieser inneren Leere heraus bilden sich oft körperliche und/oder psychische Symptome, die ein gelingendes Leben im Alltag erheblich belasten können.

Die **systemischen Therapieverfahren** betonen den Beziehungsaspekt und arbeiten mit Methoden, die auch in Beratungsprozessen anwendbar sind. Die Psychosynthese von Roberto Assagioli betont, neben der personalen und interpersonalen Dimension, auch die spirituelle Dimension des Menschen und stellt ein umfangreiches Methodenspektrum zur Verfügung. Die kognitive Verhaltenstherapie liefert Problemlöseverfahren und Methoden zur Einstellungsmodulation. Die lösungsorientierte **Kurzzeittherapie von Steve de Shazer** konzentriert sich auf kreative Lösungen.

**Die Zusatzausbildung vermittelt ein praxisnahes Konzept für die Begleitung, Beratung und Förderung von Menschen in schwierigen und belastenden Lebenssituationen.**

Das ganzheitlich ausgerichtete Beratungskonzept bietet nicht nur die Chance, die eigene

Professionalisierung zu verbessern, sondern auch die Chance, die eigene Sinnorientierung und das eigene Gesundheitsverhalten zu reflektieren.

### **Ziele der Fortbildung**

- Anwendung eines ganzheitlichen Beratungsansatzes für alle Beratungsbereiche und Beratungsfelder
- Anwendung von mindestens vierzig Methoden und Techniken in Beratungsprozessen
- Stärkung und Erweiterung der Entscheidungs-, Sozial- und Handlungskompetenz des Beratenden und Helfenden für seine Tätigkeit in spezifischen Beratungs- und Begleitungsfeldern
- Integration gesundheitsförderlicher und sinnorientierter Einstellungs- und Verhaltensweisen in die eigene Alltagswirklichkeit
- Vermittlung ausgewählter Aspekte vor allem der Salutogenese und Logotherapie, aber auch der systemischen Therapie, der kognitiven Verhaltenstherapie, der Psychosynthese und Lösungsorientierten Kurzzeittherapie

### **Zielgruppe**

- Personen, die in einem psychosozialen, pädagogischen, medizinischen, pflegerischen oder seelsorgerlichen Arbeitsfeld tätig sind oder tätig werden wollen
- Personen, die im **Hauptberuf** oder im **Ehrenamt** in der Beratung, Erziehung, Therapie, Pflege und im psychosozialen Arbeitsfeld tätig sind oder sein wollen. Insbesondere auch Interessierte, die in der **Gemeindearbeit** und in **Selbsthilfegruppen** arbeiten
- Personen, die in ihrem Familien- und Lebensumfeld helfend, betreuend und unterstützend tätig sind
- Alle Interessierte, die sich für die Themen „Gesundheit“ und „Sinnfindung im eigenen Leben“ sowie einem lösungsorientierten Umgang mit Krisen begeistern können

## **Lehrgangsinhalte**

### **Grundlagen eines ganzheitlichen Beratungsansatzes – Teil 1 (1. Wochenende)**

- Beratung, Coaching und Supervision
- Gesundheit und gelingendes Leben
- Sinn im Leben und Sinn des Lebens
- Lösungsorientierte Sichtweisen
- Menschen- und Weltbild der Logotherapie und Psychosynthese
- Werte als Orientierungsleitlinien
- Grenzziehung zwischen Beratung und Therapie

### **Grundlagen eines ganzheitlichen Beratungsansatzes – Teil 2 (2. Wochenende)**

- Krisenträchtige Haltungen und Einstellungen
- Förderliche Haltungen und Einstellungen
- Gelingender Umgang mit Sinnkrisen
- Existenzanalyse und Biografische Analyse

- Kompetenzen des Beratenden
- Grundlagen der Kommunikation
- Direktive und non-direktive Beratung
- Phasen des Beratungsprozesses

### **Grundlagen eines ganzheitlichen Beratungsansatzes – Teil 3 (3. Wochenende)**

- Das Enneagramm: ein Phasen- und Typenmodell
- Grenzen und Chancen von Typologien
- Charakterstrukturen, Fixierungen und Abwehrmechanismen
- Dominante Teilpersönlichkeiten
- Umgang mit Stress und Hindernissen
- Freiheit und Verantwortung
- Integrations- und Entwicklungsmöglichkeiten
- Arbeit mit dem Enneagramm in Beratungsprozessen

### **Der Beratungsprozess (Kontaktphase) (4. Wochenende)**

- Schaffung eines Vertrauensklimas
- Lebensweltanalyse (Kontextanalyse)
- Stärken- und Schwächenanalyse
- Errichtung einer „Beobachterposition“
- Widerstandsressourcen und Kohärenzgefühl
- Vereinbarung von Zielen
- Vereinbarung einer förderlichen Kommunikationskultur
- Positives Beraterverhalten

### **Der Beratungsprozess (Beratungsphase mit Fokus auf Problemlösung) (5. Wochenende)**

- Problemschilderung und -verdichtung
- Problemverdichtung und -definition
- Erkundung von Freiräumen
- Mögliche Lösungen- und Konsequenzen-Analyse
- Entscheidung und Realisierung
- Ressourcen und Potenziale
- Einstellungsmodulation und Dereflexion
- Motivation

### **Der Beratungsprozess (Beratungsphase mit Fokus auf Herausforderungsbeantwortung) (6. Wochenende)**

- Herausforderungscharakter des Lebens Verantwortliche Antworten auf Lebensfragen
- Verantwortliche Antworten auf Lebensfragen
- Zukunft als Möglichkeitsraum
- Umgang mit hemmenden und blockierenden Widerständen
- Paradoxe Interventionen
- Neue Horizonte mit der Wunderfrage
- Beratung als kreativer Prozess
- Typische Beratungsfehler

## **Der Beratungsprozess (Beratungsphase mit Fokus auf Sinnverwirklichung, Potenzialverwirklichung und Abschlussphase) (7. Wochenende)**

- Existenzielles Vakuum
- Wege zum sinnvollen und glücklichen Leben
- Die positive Trias: Freiheit, Verantwortung und Sinn
- Die negative Trias: Tod, Krankheit und Schuld
- Die Trotzmacht des Geistes
- Stärken- und Schwächeanalyse
- Potenzialentwicklung
- Selbstverwirklichung und Sinnverwirklichung

## **Praxis der Psychosozialen Beratung in verschiedenen Beratungsfeldern (8. Wochenende)**

- Familienberatung und das Konzept der finalen Vorleistung
- Partnerschaftsberatung
- Berufliche Beratung
- Umgang mit Leid- und Schicksalsschlägen
- Interventionen in Beratungsprozessen
- Entwicklung eines eigenen Beratungsstils
- Selbstbild und Fremdbild
- Abrenzung (Einlassen und Loslassen)

## **Praxis der Selbsterfahrung und Krisenberatung (9. Wochenende)**

- Praxis der Fallsupervision als Teamsupervision
- Praxis der Fallsupervision als Einzelsupervision
- Praxis der kollegialen Fallberatung
- Grundlagen der Moderation
- Gruppen- und Teamprozesse
- Feldkompetenz
- Feedbackregeln
- Supervision und Coaching

## **Praxis der Selbsterfahrung und Krisenberatung (10. Wochenende)**

- Selbsterfahrung im Sinne der Logotherapie
- Orientierungsanalyse nach Klaus Lumma
- Krisenberatung im Sinne der Logotherapie
- Ausgewählte Beratungssegmente nach Wunsch der Teilnehmer
- Rückblick und Ausblick
- Standortanalyse