

Personal Coach

Allgemeine Einleitung

Herzlich willkommen zu einer Aus- & Weiterbildung die Ihnen die Tür zu einem der spannendsten und gleichzeitig einem der verantwortungsvollsten Berufe öffnen kann.

Helfen Sie anderen Menschen dabei mit beruflichen oder privaten Herausforderungen besser umgehen zu können und Ihre eigenen Lösungen für sich zu finden und in Ihr Handeln zu integrieren.

Dazu bedarf es bei Ihnen als zukünftiger Berater auch einiger, wichtiger Grundvoraussetzungen.

Sie sollten sich grundsätzlich für andere Menschen interessieren, Ihnen mit Respekt und Wertschätzung entgegentreten und sich empathisch mit Ihnen auseinandersetzen. Gleichzeitig benötigen Sie neben Ihrer guten Ausbildung auch einer Portion professioneller Distanz, damit Sie sich nicht mit dem Anliegen des Klienten verweben. Um Sie und Ihre zukünftigen Klienten hierin optimal zu unterstützen haben wir nachfolgend ein paar Grundregeln etabliert, die Sie für sich akzeptieren und als Verhaltenskodex verinnerlichen sollten, die Sie aber gleichermaßen auch als Qualitätsnachweis für Ihre Arbeit nach außen kommunizieren können.

Die Tätigkeitsbezeichnung der Psychologischen Beratung sind auf der rechtlichen Grundlage noch ungeschützte Berufe. Das bedeutet, dass sich im Grundsatz jede Person so nennen darf. Über die Qualifizierung sagt das jedoch noch nichts aus. Um der Gefahr der allgemeinen Verwässerung Einhalt zu gebieten, hat unter anderem der Verband Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e. V. eine Satzung herausgegeben, die sehr spezifische Richtlinien für die Ausübung des Berufes des Psychologischen Beraters und Coachs herausgibt.

Wenngleich eine solche Richtlinie nicht rechtsverbindlich ist, hält sich selbstverständlich auch die Studienwelt Laudius GmbH an die hohen Ausbildungsvoraussetzungen, um dem Beruf der Psychologischen Beratung und Coaching angemessen und qualitativ hoch-wertig nachgehen zu können. Mit der Anerkennung und Zertifizierung als Psychologischer Berater (Laudius gepr.) weisen Sie einen hohen Qualitätsstandards nach. Zur allgemeinen Orientierung des erwähnten Qualitätsstandards nehmen wir einige Punkte auf, wie sie auch vom

Verband Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e. V. (VFP) festgelegt werden:¹

Qualitätsstandards

Richtlinien der Psychologischen Beratung (Laudius)

- (1) Die Berufsbezeichnung „Psychologischer Berater (Laudius)“/„Psychologische Beraterin (Laudius)“ oder „Geprüfter Psychologischer Berater (Laudius)“ / „Geprüfte Psychologische Beraterin (Laudius)“ – künftig kurz „Psychologischer Berater“ – darf führen, wer das Zertifizierungsverfahren der Studienwelt Laudius GmbH durchlaufen und erfolgreich bestanden hat.
- (2) Die Psychologischen Berater arbeiten gemäß den geltenden gesetzlichen Regelungen ihrer Tätigkeit, insbesondere in Abgrenzung zu den Berufen des Heilpraktikers für Psychotherapie (nach HPG), des Psychologischen Psychotherapeuten (nach PsychThG) bzw. des ärztlichen Psychotherapeuten und Psychiaters.

Nähere Informationen zum Heilpraktikergesetz (HPG) und zum Psychotherapeutengesetz (PsychThG) erhalten Sie im Studienbrief 27 .

- (3) Der Psychologische Berater hat dafür Sorge zu tragen, dass die Qualität der Arbeit und die ethischen Grundsätze den hohen Ansprüchen der Klienten in diesem Berufsfeld gerecht werden. Der Psychologische Berater hat alles zu unterlassen, was dem Berufsstand Schaden zufügen könnte. Der Psychologische Berater hat die Würde, Integrität und das Selbstbestimmungsrecht der Klienten zu achten, insbesondere hinsichtlich der ihnen bei der Ausübung ihrer Tätigkeit offenstehenden Einflussmöglichkeiten.
- (4) Sie sind gehalten, sich bei eigener Überforderung an geeignete Kollegen bzw. Supervisoren zu wenden. Hinweise von anderen Kolleginnen und Kollegen bzw. von Klienten in dieser Richtung werden entsprechend ernst genommen und umgesetzt.
- (5) Falls schriftliche Aufzeichnungen, auch in computergestützter Form, geführt werden, sorgt der Berater für eine vor unbefugter Einsicht geschützte Aufbewahrung, auch im Falle eigener Krankheit oder des Todesfalles.
- (6) Dem Klienten sind vor Beginn der Beratung ungefragt Auskünfte über die Modalitäten wie Honorare, zeitlicher Rahmen und Arbeitsweise zu geben, möglichst bei der ersten (auch telefonischen) Kontaktaufnahme. In der Gestaltung dieser Rahmenbedingungen ist der Psychologische Berater frei.

1 Vgl. Verband Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e. V., mit Hauptsitz in Hannover. Mehr Informationen unter: www.vfp.de. Empfehlenswert sind auch die Richtlinien des Coaching Vereins im Deutschen Fachverband Coaching. Mehr dazu unter: www.dfc-verband.de sowie Deutscher Bundesverband Coaching unter www.dbvc.de.

- (7) Obwohl gesetzlich für Psychologische Berater keine Schweigepflicht bindend vorgesehen ist, verpflichtet sich der Psychologische Berater ausdrücklich, über ihnen bekannt gewordene Fakten und Details nur mit Erlaubnis der Klienten zu Dritten zu sprechen, ausgenommen in der Supervision und (in neutralisierter Form) zu Forschungs- und Unterrichtszwecken.

In den Studienbriefen 3 und 27 werden wir auch nochmals intensiv auf die Unterscheidung und Abgrenzung der psychologischen Beratung/ Personal Coaching zur Psychotherapie eingehen.

Wir sind absolut davon überzeugt, dass dieser Lehrgang Sie auf eine zukünftige Tätigkeit als Coach oder psychologischer Beratung sehr gut vorbereitet, aber wie bei vielen anderen Berufen macht auch hier Übung den Meister. Wenn Sie diesen Kurs belegen, sollten Sie die Bereitschaft mitbringen sich neben der Arbeit mit den Kursunterlagen Ihre Ressourcen zum Einsatz zu bringen. Wichtig wird es also sein, dass Sie begleitend zu den praktischen Gesprächsübungen innerhalb des Lehrgangs eigen Gespräche mit Freunden, Mitstudenten oder potentiellen Klienten führen und bewerten lassen. Dafür stellen wir Ihnen zwei Optionen zur Verfügung.

- 1.. Sie suchen sich in einem Coaching Netzwerk einen Supervisor z.B. in (<http://www.dgsv.de/beraterinnen-suchen/> oder <https://www.ptk-nrw.de/de/fortbildung/supervisoren-suchen.html> oder <http://www.ekir.de/hauptstelle/ueber-uns/supervision-181.php>) der mit Ihnen gemeinsam im Laufe Ihrer Ausbildung 6 Coachings- bzw. Beratungsgespräche begleitet, dokumentiert und supervidiert und Ihnen die Durchführung und seine Bewertung schriftlich bestätigt. Diese Variante ist jedoch mit zusätzlichen Kosten verbunden, die nicht Bestandteil unserer Studiengebühren sind. Oder
2. Sie führen die 6 Gespräche mit unterschiedlichen Gesprächspartnern und dokumentieren die Gespräche mit einem Video/Audioprotokoll und senden die jeweiligen Protokolle zur Evaluation an Ihren persönlichen Fachdozenten. Diese Variante ist bereits Bestandteil Ihrer Kursgebühren.

Wenn Sie den Kurs als Laudius gepr. Personal Coach oder Psychologischer Berater abschliessen möchten ist die Zulassungsvoraussetzung für die Teilnahme an der praktischen Prüfung, dass Sie die Abschlussarbeit am Ende des Lehrgangs erfolgreich absolviert haben und dass Sie mindestens 3 dokumentierte Supervisionen absolviert haben.

Nach soviel formalen Informationen geht es nun aber richtig los und beginnen werden wir mit einem Exkurs in die Geschichte der Psychologie. Das bessere Verständnis über die historische Entwicklung der Begriffe der Seele, Psyche wird Ihnen im weiteren Verlauf des Lehrgangs den Zugang zu den Beratungsmethoden und der Kommunikationspsychologie deutlich erleichtern. Also auf geht's.

Erklärung der Symbole



Selbstlernaufgaben



Zusammenfassung



Hinweise/Tipps



Anhang



Hausaufgabe



Lösungen zu den
Selbstlernaufgaben



Notizen



Wichtig

Inhaltsverzeichnis aller Lernhefte

Lernheft 1

Psychologie Grundwissen 1

- 1.1 Einleitung
- 1.2 Der Begriff der Psyche und der Psychologie
- 1.3 Psychologie und Realität
- 1.4 Psychologie als Lehre von der Seele
- 1.5 Geschichtliche Skizzierung der Psychologie seit der Antike
 - 1.5.1 Die Seele bei Platon
 - 1.5.2 Die Seele bei Aristoteles
 - 1.5.3 Hippokrates und die Temperamente
 - 1.5.4 Die Vorstellung über die Seele während des Mittelalters
 - 1.5.5 Die Vorstellung über die Seele zwischen Aufklärung und Neuzeit
- 1.6 Selbstlernaufgaben
- 1.7 Hausaufgaben
- 1.8 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 1.9 Anhang

Lernheft 2

Psychologie Grundwissen 2

- 2.1 Einleitung
- 2.2 Erster Überblick über die Entwicklung der Psychologie im 20. Jahrhundert
- 2.3 Die Psychologie im Verhältnis zur Medizin: Neurophysiologie und Phrenologie
- 2.4 Experimentelle Psychologie bei Wilhelm Wundt
- 2.5 Völkerpsychologie versus Individualpsychologie
- 2.6 Denkpsychologie und Würzburger Schule
- 2.7 Gestaltpsychologie und Berliner Schule
- 2.8 Der Weg zur Psychoanalyse
- 2.9 Freuds Psychoanalyse
- 2.10 Die Psychoanalyse im Kontext der Entwicklung der Psychologie
- 2.11 Individualpsychologie und Analytische Psychologie als tiefenpsychologische Verfahren
- 2.12 Der Behaviorismus und die vergleichende Verhaltenspsychologie
- 2.13 Kognitive Psychologie
- 2.14 Selbstlernaufgaben
- 2.15 Hausaufgaben
- 2.16 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 2.17 Anhang

Lernheft 3

Eingrenzungen, Abgrenzungen und Merkmale der psychologischen Beratung

- 3.1 Einleitung
- 3.2 Die Alltagspsychologie
- 3.3 Die wesentlichen Merkmale einer Therapie
- 3.4 Die wesentlichen Merkmale einer psychologischen Beratung
- 3.5 Psychologischer Berater oder Personal Coach?
- 3.6 Das Vertrauen zwischen Berater und Klient
- 3.7 Die Ethik des Psychologischen Beraters
- 3.8 Der grundsätzliche Ablauf einer psychologischen Beratung
- 3.9 Selbstlernaufgaben
- 3.10 Hausaufgaben
- 3.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 3.12 Anhang

Lernheft 4

Psychologische Beratung und Coaching Praxis I

- 4.1 Einleitung
- 4.2 Das konkrete Anliegen des Klienten und die Position des Psychologischen Beraters
 - 4.2.1 Kontaktaufnahme – Probleme und Lösungen
 - 4.2.2 Der Beratungsprozess – Probleme und Lösungen
- 4.3 Erwartungshaltungen des Klienten und die Wirkungskraft der Beratung
 - 4.3.1 Erwartungen und Anliegen des Klienten
 - 4.3.2 Wirkungen der psychologischen Beratung
- 4.4 Einstellung und Verhalten des Beraters im lösungsorientierten Prozess
- 4.5 Gemeinsamkeiten und Unterschiede zur Gesprächspsychotherapie
- 4.6 Zeitlich begrenzte Beratung statt langfristiger Therapie
- 4.7 Aufgaben des Beraters: Klientenorientierung und Zielsetzung
 - 4.7.1 Klientenorientierung
 - 4.7.2 Zielsetzung
 - 4.7.3 Anforderungen an den Berater
- 4.8 Übersicht der Beratungsqualitäten
- 4.9 Selbstlernaufgaben
- 4.10 Hausaufgaben

- 4.11 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 4.12 Anhang

Lernheft 5

Psychologische Beratung und Coaching Praxis II

- 5.1 Einleitung
- 5.2 "Warum ich überhaupt bei Ihnen bin ..."
- 5.3 Welche Rolle(n) spiele ich eigentlich als Berater?
- 5.4 SOS – Erste Hilfe für den Berater!
- 5.5 Dreifachrolle beim Klienten Privatrolle – Organisationsrolle – Professionsrolle
- 5.6 Zusammenfassung
- 5.7 Selbstlernaufgaben
- 5.8 Hausaufgaben
- 5.9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 5.10 Anhang

Lernheft 6

Psychologische Beratung und Coaching Praxis III

- 6.1 Einleitung
- 6.2 Das Problem mit der Einsamkeit
 - 6.2.1 Die Wahrnehmung der Einsamkeitsgefühle
 - 6.2.2 Einsamkeit ist keine Krankheit – Angst im Zweifelsfall schon
 - 6.2.3 Das Thema der Einsamkeit in der Beratung
 - 6.2.4 Wege aus der Einsamkeit
 - 6.2.5 Die Einsamkeit kommt selten allein – Ursachen und Begleiterscheinungen
 - 6.2.6 Die Einsamkeit als Inbegriff sozialer Isolierung
 - 6.2.7 Zusammenfassung
- 6.3 Die Angst: notwendig zum Überleben – ausreichend für eine psychische Störung
 - 6.3.1 Die Angst – eine menschliche Basisemotion
 - 6.3.2 Die krankhafte Angststörung
 - 6.3.3 Die unterschiedlichen Angststörungen
 - 6.3.4 Zusammenfassung
- 6.4 Selbstlernaufgaben
- 6.5 Hausaufgaben
- 6.6 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 6.7 Anhang

Lernheft 7

Arbeitsfelder und Themen in der psychologischen Beratung 1

- 7.1 Einleitung
- 7.2 Themenfokussierte Unzufriedenheit und ihre Bedingungen
- 7.3 Mindestens acht Stunden pro Tag ... die Unzufriedenheit im Berufsleben
- 7.4 Der Diätplan für Unzufriedene – Überwindung der Unzufriedenheit durch Motivation
 - 7.4.1 Sport ist Mord – und Motivator
 - 7.4.2 Das liebe Geld – Stressor oder Motivator?
- 7.5 Ursachenforschung – der Konflikt als Hintergrund der Unzufriedenheit
- 7.6 Wie man den Konflikten auf die Schliche kommt – Analyse und Bewertung von Konflikten in der Berufswelt
- 7.7 Multikulti – der interkulturelle Konflikt
 - 7.7.1 Interkulturelle Konflikte im Unternehmen
 - 7.7.2 Interkulturelle Kompetenzen in Konfliktsituationen
- 7.8 Verleugnung, Bagatellisierung, Rechtfertigung – der schwierige Umgang mit den Konflikten
- 7.9 Selbstlernaufgaben
- 7.10 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 7.11 Anhang

Lernheft 8

Arbeitsfelder und Themen in der psychologischen Beratung 2

- 8.1 Einleitung
- 8.2 Nach der Schule: Endlich frei! Nur, was mache ich jetzt?
 - 8.2.1 Die manchmal leidvolle Erfahrung mit der Berufsberatung
 - 8.2.2 Der Weg in die Freiheit beginnt häufig mit einem Entscheidungskonflikt
 - 8.2.3 Die Schwierigkeit der Wahl des Studienfaches
 - 8.2.4 Psychologische Beratung als Gradmesser für den Ausbildungsweg
 - 8.2.5 Anamnesebogen für Schulabgänger
- 8.3 Der Druck der Karriere und der berufliche Stress
 - 8.3.1 Der Fall Jessica Chang
 - 8.3.2 Die verfehlte Selbsteinschätzung und das Prinzip der Selbstwirksamkeit
 - 8.3.3 Die Notwendigkeit sozialer Netzwerke

- 8.3.4 Persönlichkeitsstrukturen ziehen Verhaltensvarianten nach sich
- 8.4 Wenn der Stress am höchsten ist: Arbeitslosigkeit als "Fulltimejob"
- 8.5 Wenn der Chef nicht mehr weiterweiß ...
- 8.6 Selbstlernaufgaben
- 8.7 Anhang

Lernheft 9

Arbeitsfelder und Themen in der psychologischen Beratung 3

- 9.1 Einleitung
- 9.2 Erziehungsberatung Kinder und Jugendliche
- 9.3 Familienberatung
- 9.4 Besonderheiten bei der Paarberatung
- 9.5 Mediation mit Paaren und Familien
- 9.6 Zusammenfassung
- 9.7 Projektaufgabe
- 9.8 Anhang

Lernheft 10

Arbeitsfelder und Themen in der psychologischen Beratung 4

- 10.1 Einleitung
- 10.2 Trauerarbeit, Tod und Beratung
- 10.3 Qualifizierung für die psychologische Trauerberatung
- 10.4 Sexuelle Gewalt und Beratung
 - 10.4.1 Definitionen und Begrifflichkeiten
 - 10.4.2 Ursachen und Hintergründe von sexueller Gewalt
 - 10.4.3 Sexuelle Gewalt als Thema in der Beratung
- 10.5 Themenvielfalt der psychologischen Beratung
- 10.6 Zwischenbilanz – Grundelemente der psychologischen Beratung
- 10.7 Selbstlernaufgabe
- 10.8 Lösung zu der Selbstlernaufgabe
- 10.9 Anhang

Lernheft 11

Moderne Kommunikationsformen 1

- 11.1 Einleitung
- 11.2 Das Wesen der Kommunikation
 - 11.2.1 Sender und Empfänger
 - 11.2.2 Kommunikation und soziale Interaktion
- 11.3 Voraussetzungen einer erfolgreichen Kommunikation

- 11.3.1 Die Wahrheit der Kommunikationssituation
- 11.3.2 Unterschiedliche Formen des Zuhörens
- 11.4 Das Feedback als Teil der Kommunikation
 - 11.4.1 Das Feedback und das Vier-Ohren-Modell der Kommunikation
 - 11.4.2 Weitere Faktoren des Feedbacks
- 11.5 Nicht verbale/Nonverbale Kommunikationsformen
- 11.6 Die gestörte Kommunikation
- 11.7 Auswege aus der gestörten Kommunikation
- 11.8 Selbstlernaufgaben
- 11.9 Lösungen zu den Selbstlernaufgaben
- 11.10 Anhang

Lernheft 12

Moderne Kommunikationsformen 2

- 12.1 Einleitung
- 12.2 Einführung in ein Gespräch
- 12.3 Methoden der Gesprächsführung
- 12.4 Der Rapport
- 12.5 Das Leaden
- 12.6 Zirkuläres Denken im kommunikativen Prozess
- 12.7 Methoden zirkulärer Fragestrukturen
- 12.8 Hypothesenbildung als Kommunikationsfaktor
- 12.9 Pausen und Schweigen als kommunikative Mittel der Beratung
- 12.10 Zusammenfassung wichtiger Punkte bei der Gesprächsführung
- 12.11 Anhang

Lernheft 13

Moderne Kommunikationsformen 3

- 13.1 Einleitung
- 13.2 Die Verständlichkeit der Kommunikation
- 13.3 Die Augen und der Blick
- 13.4 Die Mimik
- 13.5 Die Gestik
- 13.6 Körperhaltungen und Körpersprache
- 13.7 Die Sprechweisen und die Stimme
- 13.8 Die linguistische Sichtweise: die Sprechweisen und die Stimme
 - 13.8.1 Die linguistische Ebene der Stimme
 - 13.8.2 Die paralinguistische und extralinguistische Ebene der Stimme
 - 13.8.3 Signale der Stimme
- 13.9 Zeichen setzen
- 13.10 Zusammenfassung
- 13.11 Hausaufgaben

13.12 Anhang

Lernheft 14

Moderne Kommunikationsformen 4

- 14.1 Einleitung
- 14.2 Sprache durch Zeit
- 14.3 Exkurs: Mehrdimensionales Sprachmodell
- 14.4 Kalkulierte Polarisierungen und paradoxe Appelle als Teil der Kommunikation
 - 14.4.1 Wie man Polarisierungen nutzen kann – Ebene 1
 - 14.4.2 Wie man Polarisierungen nutzen kann – Ebene 2
 - 14.4.3 Lösungsstrategien der ersten und zweiten Ordnung
- 14.5 Die Kommunikation der Lüge
 - 14.5.1 Allgemeine Definition der Lüge
 - 14.5.2 Die Kompetenzen des Sprechens im Verhältnis zur Lüge
 - 14.5.3 Unterschiedliche Formen des Lügens
 - 14.5.4 Falschaussagen und das Verschweigen
 - 14.5.5 Anzeichen des Lügens
 - 14.5.6 Der Umgang mit der Unwahrheit
- 14.6 Unterschiedliche Wegweiser für den kommunikativen Umgang des Klienten
 - 14.6.1 Fehlende Kommunikation als Ursache für den Konflikt
 - 14.6.2 Verdeckter Appell versus offener Appell
 - 14.6.3 Die Angst vor Selbstoffenbarung und vor Zurückweisung
 - 14.6.4 Der konfluente Appell
 - 14.6.5 Beraterfunktion und Voraussetzungen des offenen Appells
- 14.7 Übung
- 14.8 Anhang

Lernheft 15

Kommunikationsstile und Kommunikationstypen 1

- 15.1 Einleitung
- 15.2 Vier Ebenen als Basis für Kommunikationsstile und Kommunikationstypen
 - 15.2.1 Die vier kommunikativen Ebenen (Wiederholung)
- 15.3 Die Wahrnehmung und das Empfinden durch Bilder
 - 15.3.1 Die grundsätzlichen Kommunikationsmechanismen
- 15.4 Entstehung von Konflikten durch Kommunikationsstile

- 15.5 Ausdrucksorientierte und wirkungsorientierte Kommunikationsstile
- 15.6 Das Verhaltenskreuz zur Diagnose von Kommunikationsstilen
 - 15.6.1 Wertschätzung versus Geringschätzung als Kommunikationsstil
 - 15.6.2 Bevormundung versus Entscheidungsfreiheit als Kommunikationsstil
 - 15.6.3 Vergleich der Kommunikationsstile nach dem Verhaltenskreuz
- 15.7 Kommunikationsstile und Kommunikationstypen
- 15.8 Der bedürftig abhängige Kommunikationsstil
- 15.9 Der helfende Kommunikationsstil
- 15.10 Der selbstlose Kommunikationsstil
- 15.11 Hausaufgabe
- 15.12 Anhang

Lernheft 16

Kommunikationsstile und Kommunikationstypen 2

- 16.1 Einleitung
- 16.2 Fortsetzung der Kommunikationsstile und Kommunikationstypen
- 16.3 Der aggressiv entwertende Kommunikationsstil
- 16.4 Der sich beweisende Kommunikationsstil
- 16.5 Der bestimmend-kontrollierende Kommunikationsstil
- 16.6 Der sich distanzierende Kommunikationsstil
- 16.7 Der mitteilungsfreudig-dramatisierende Kommunikationsstil
- 16.8 Zusammenfassung der wichtigsten Kommunikationsstile
- 16.9 Persönlichkeitsmodelle als Kommunikationsfaktor
- 16.10 Das Transaktionsmodell nach Eric Berne und Thomas A. Harris
- 16.11 Das Riemann-Thomann-Modell
- 16.12 Der Nutzen der Persönlichkeitsmodelle für die psychologische Beratung
- 16.13 Hausaufgabe
- 16.14 Anhang

Lernheft 17

Gesprächsführung I

- 17.1 Einleitung
- 17.2 Selbstbild und Fremdbild nach dem „Johari-Fenster“
- 17.3 Die Motivation
 - 17.3.1 Intrinsische Motivation
 - 17.3.2 Extrinsische Motivation
- 17.4 Vom Anliegen bis zur Zielsetzung – die Gesprächsführung
- 17.5 Zusammenfassung
- 17.6 Die Notwendigkeit der Fragen im Beratungsgespräch
 - 17.6.1 Das Variieren von Fragestellungen am Beispiel der „Wunderfrage“
 - 17.6.2 Verschiedene Fragetypen
- 17.7 Hausaufgaben
- 17.8 Anhang

Lernheft 18

Gesprächsführung II

- 18.1 Einleitung
- 18.2 Die Wirksamkeit der Fragen
- 18.3 Neue Perspektiven und Blickwinkel
- 18.4 Den Klienten aus der Reserve locken – Fragestellungen zur Erhöhung der Vorstellungskraft
- 18.5 Lösungsorientiertes Fragen statt Problemorientierung
- 18.6 Die positive Bildersprache
- 18.7 Verständlichkeit der Bildersprache
- 18.8 Den Klienten durch Fragen aktivieren
- 18.9 Gute Fragen und Antworten benötigen Zeit
- 18.10 Fragen allein sind noch keine Lösung
- 18.11 Hypothetische Fragestellungen
- 18.12 Hausaufgabe
- 18.13 Anhang

Lernheft 19

Gesprächsführung III

- 19.1 Einleitung
- 19.2 Zirkuläre und systemische Fragen
- 19.3 Ressourcen-Fragen
- 19.4 Zielfragen
- 19.5 Vertiefungs- und Differenzierungsfragen
- 19.6 Hausaufgabe
- 19.7 Anhang

Lernheft 20

Gesprächsführung IV

- 20.1 Einleitung
- 20.2 Ergänzender Überblick – Rückblick und Weiterführung
 - 20.2.1 Zielsetzungen ansprechen
 - 20.2.2 Kriterien der Zielsetzung
- 20.3 Überreaktionen der Klienten als besondere Herausforderung des Beraters
 - 20.3.1 Verhalten des Beraters bei Abbruch durch den Klienten
 - 20.3.2 Der Abschluss der Beratung
 - 20.3.3 Der Umgang des Beraters mit einem hyperkritischen Verhalten des Klienten
 - 20.3.4 Der Umgang des Beraters mit einem aggressiven Verhalten des Klienten
 - 20.3.5 Der Umgang des Beraters mit der Suizidalität eines Klienten
 - 20.3.6 Der Umgang des Beraters mit der Problematik des Stalkings
- 20.4 Fallbeispiel zur eigenen Überprüfung
- 20.5 Anhang

Lernheft 21

Methoden und Verfahrensweisen für die psychologische Beratung I

- 21.1 Einleitung
- 21.2 Methoden und Verfahrensweisen
- 21.3 Tiefenpsychologie
- 21.4 Die Psychoanalyse Sigmund Freuds und der Zugang zum Unbewussten
 - 21.4.1 Das Strukturmodell – das „Es“, das „Ich“ und das „Über-Ich“
 - 21.4.2 Die Phasen der kindlichen Entwicklung
 - 21.4.3 Die Traumdeutungen aus tiefenpsychologischer Sicht
 - 21.4.4 Übertragung – Widerstand – Regression – Gegenübertragung
- 21.5 Individualpsychologie bei Alfred Adler
 - 21.5.1 Der gesellschaftliche Anspruch und die eigene Minderwertigkeit
 - 21.5.2 Der Einfluss der Gesellschaft auf die Psyche – ein Blick auf die heutige Zeit
- 21.6 Tiefenpsychologische Beratung?
- 21.7 Hausaufgaben
- 21.8 Anhang

Lernheft 22

Methoden und Verfahrensweisen für die psychologische Beratung II

- 22.1 Einleitung
- 22.2 Verhaltenstherapie
- 22.3 Der Behaviorismus
 - 22.3.1 Die Reiz-Reaktions-Verbindung
 - 22.3.2 Verhalten als Ergebnis individueller Zustände und Motive
 - 22.3.3 Neuronale Prozesse der Verhaltensweise
 - 22.3.4 Das klassische Konditionieren
 - 22.3.5 Das operante Konditionieren
- 22.4 Kognitive Psychologie
 - 22.4.1 Kognitive Verhaltenstherapie
 - 22.4.2 Ziele der kognitiven Verhaltenstherapie
- 22.5 Veränderungen einleiten – exemplarische Strategien
- 22.6 Übung
- 22.7 Anhang

Lernheft 23

Methoden und Verfahrensweisen für die psychologische Beratung III

- 23.1 Einleitung
- 23.2 Entwicklungen verhaltenstherapeutischer Verfahren
- 23.3 S-O-R-C-K: eine verhaltensorientierte Bedingungsanalyse
- 23.4 Multimodale Verhaltenstherapie
- 23.5 Selbstmanagement (Therapie/Beratung)
- 23.6 Interpersonelle Psychotherapie (IPT)
- 23.7 Weitere verhaltensorientierte Therapieverfahren: CBASP, Schematherapie und DBT
 - 23.7.1 Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP)
 - 23.7.2 Schematherapie
 - 23.7.3 Dialektisch Behaviorale Therapie (DBT)
- 23.8 Der strukturelle Rahmen verhaltensorientierter Analysen
- 23.9 Leitlinien verhaltensorientierter Analysen
- 23.10 Anhang

Lernheft 24

Methoden und Verfahrensweisen für die psychologische Beratung IV

- 24.1 Einleitung
- 24.2 Humanistische Therapieansätze
- 24.3 Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie nach Carl R. Rogers

- 24.3.1 Theoretische Grundlagen
- 24.3.2 Der therapeutische Prozess
- 24.3.3 Die Gesprächsführung
- 24.4 Die Gesprächspsychotherapie in der Praxis: Der Fall Gloria
- 24.5 Die Systemische Therapie
- 24.6 Die Gestalttherapie
- 24.7 Selbstlernaufgabe
- 24.8 Lösung zu der Selbstlernaufgabe
- 24.9 Anhang

Lernheft 25

Methoden und Verfahrensweisen für die psychologische Beratung V

- 25.1 Einleitung
- 25.2 Neurolinguistisches Programmieren (NLP)
 - 25.2.1 Die Grundsätze des Neurolinguistischen Programmierens
 - 25.2.2 Die Grundtechniken des Neurolinguistischen Programmierens
- 25.3 Zusammenfassung der wichtigsten Therapie- und Beratungsmethoden
 - 25.3.1 Hauptmerkmale der Tiefenpsychologie
 - 25.3.2 Hauptmerkmale der Verhaltenstherapie
 - 25.3.3 Hauptmerkmale der Interpersonellen Psychotherapie (IPT)
 - 25.3.4 Hauptmerkmale der CBASP
 - 25.3.5 Hauptmerkmale der Schematherapie
 - 25.3.6 Hauptmerkmale der Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT)
 - 25.3.7 Hauptmerkmale der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie
 - 25.3.8 Hauptmerkmale der Systemischen Therapie
 - 25.3.9 Hauptmerkmale der Gestalttherapie
- 25.4 Der Streitberg-Prozess
- 25.5 Hausaufgabe
- 25.6 Anhang

Lernheft 26

Psychoedukation im Rahmen der psychologischen Beratung

- 26.1 Einleitung
- 26.2 Psychoedukationsmodelle
- 26.3 Soziales Kompetenztraining
 - 26.3.1 Rollenspiele
 - 26.3.2 Möglicher Ablauf des Rollenspiels
 - 26.3.3 Einfluss der Gedanken auf Gefühle und Verhalten
 - 26.3.4 Förderung selbstsicherer Verhaltensweisen – Übungen

- 26.3.5 Beziehungen klären und verbessern –
Übungen
- 26.3.6 Kontakt herstellen und Sympathie
gewinnen – Übungen
- 26.3.7 Krankheitsbewältigung – Übungen
- 26.4 Stressbewältigung: Skills-Training und
Achtsamkeitsübungen
- 26.4.1 Stress: Stressauslöser und
Stressreaktionen
- 26.4.2 Stresstoleranz
- 26.4.3 Achtsamkeit
- 26.5 Anhang

Lernheft 27

Qualitätssicherung und Rahmenbedingungen

- 27.1 Einleitung
- 27.2 Berufsordnung für Psychologische
Berater bei der Studienwelt Laudius
- 27.3 Verbindliche Unterscheidung zu den
Heilberufen und Psychologen
- 27.4 Das Patientenrechtgesetz
- 27.5 Allgemeine Geschäftsbedingungen und
Beratungsvertrag
- 27.5.1 Allgemeine Geschäftsbedingungen
- 27.5.2 Möglicher Beratungsvertrag
- 27.6 Rechnungsstellung
- 27.7 Das Werberecht
- 27.8 Abschließende Planung
- 27.9 International Classification of Diseases
10. Revision (ICD 10)
- 27.10 Schlusswort
- 27.11 Anhang

Glossar

- Einleitung
- Glossar