



IFLW
Institut für integrative Lerntherapie
und Weiterbildung

PRAXISBUCH „SELBSTKOMPETENZ FÜR BERATER/INNEN“

CHRISTINE FALK-FRÜHBRODT, M.A.

LESEPROBE

LESEPROBE



Beachten Sie das Urheberrecht / Copyright!

Dieses Praxisbuch, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Verfasserin unzulässig und strafbar. Untersagt sind insbesondere die Vervielfältigung, Übersetzung und Mikroverfilmung dieses Dokuments sowie die Verbreitung bzw. Bereitstellung in elektronischen Rechnernetzen.

Was dürfen Sie mit dem Praxisbuch tun?

Die Inhalte des Praxisbuch „Selbstkompetenz für Berater/innen“ sind ausschließlich für Ihre persönlichen Fortbildungszwecke bestimmt. Es ist nicht gestattet, das Praxisbuch weiterzugeben oder für andere zugänglich in Netzwerke zu stellen. Sie erwerben also eine Ein-Personen-Nutzungslizenz. Wenn Sie mehrere Exemplare des gleichen Praxisbuchs kaufen, erwerben Sie damit die Lizenz für die entsprechende Anzahl von Nutzern. Das Kopieren des Textes oder Teilen davon für den Gebrauch in Ihren eigenen Dokumenten ist nicht gestattet.

Inhaberin der Nutzungsrechte

IFLW - Institut für integrative Lerntherapie und Weiterbildung GmbH

Zehlendorfer Damm 104 a

14532 Kleinmachnow

Telefon: +49 (0) 33203 86 26 27

Telefax: +49 (0) 33203 88 68 92

E-Mail: info@iflw.de

vertreten durch die Geschäftsführerin: Christine Falk-Frühbrodt, M.A.

Handelsregister: Amtsgericht Potsdam, HRB 19905P

LESEPROBE



INHALTSVERZEICHNIS

<i>I</i>	<i>Einleitung</i>	7
<i>II</i>	<i>Beratung und Therapie belasten</i>	9
<i>III</i>	<i>Eustress, Distress und Coping</i>	13
III.1	Eustress	13
III.2	Distress	13
III.3	Copingstrategien	14
III.3.1	Adaptive Copingstrategien	14
III.3.2	Maladaptive Copingstrategien	15
<i>IV</i>	<i>Burnout</i>	17
IV.1	Burnout und Depression – Versuch einer Abgrenzung	18
IV.2	Prävention von Burnout	19
IV.2.1	Setzen von Prioritäten	20
IV.2.2	„Nein“ sagen lernen	21
IV.2.3	Entspannungsverfahren erlernen	22
IV.2.4	Soziales Netzwerk aufbauen und erweitern	23
IV.2.5	Reduzierung von Druck und Stress am Arbeitsplatz	23
IV.2.6	Feste Phasen der Erholung und Regeneration einplanen	25
IV.2.7	Dem Körper und Geist Gutes tun	25
IV.2.8	Hobbys	25
<i>V</i>	<i>Achtsamkeit als Ressource in einer komplexer werdenden Welt</i>	27
V.1	Achtsamkeit erfordert Übung	31
V.1.1	Planvolle Achtsamkeitsübungen nach Konzept	31
V.1.2	Kleine Achtsamkeitsoasen im Alltag	32
V.2	Multitasking oder lieber Dinge nacheinander erledigen?	35



VI	<i>Ganzheitliches Selbstmanagement zur Resilienzstärkung</i>	37
VII	<i>Umgang mit inneren Antreibern</i>	39
VII.1	Fragebogen zu den fünf Antreibern nach Kahler	42
VII.1.1	Bewertungsskala	42
VII.1.2	Durchführung	43
VII.1.3	Auswertung	48
VII.1.4	Interpretation der Auswertung	51
VII.1.5	Zur Reflexion	51
VII.2	Weitere Antreiber	52
VIII	<i>Eigene Stärken kennen und nutzen</i>	55
IX	<i>Persönliche Grenzen in der Beratungsarbeit wahrnehmen und akzeptieren</i>	57
IX.1	Rechtliche Grenzen	57
IX.2	Fachliche Grenzen	58
IX.3	Emotionale Grenzen	58
IX.3.1	Intervision, Supervision und Selbsterfahrung	59
X	<i>Schlussgedanken</i>	61
XI	<i>Literaturhinweise</i>	63
XII	<i>Glossar</i>	65



I EINLEITUNG

Wer sich eine beratende Tätigkeit bewusst aussucht, gehört oft zu denjenigen Menschen, die sozial eingestellt sind, das Wohlergehen ihrer Mitmenschen zum Ziel haben und dabei nicht selten ihre eigenen Bedürfnisse vergessen. Das gilt insbesondere für Fachleute aus dem pädagogischen, psychologischen und therapeutischen Bereich, denn es macht schon einen Unterschied, ob ein Automechaniker einen Kunden berät, eine Nageldesignerin ihre Kundin oder eine Systemische Beraterin mit einer Klientin grundsätzliche Fragen des Lebens klärt. Dieses Praxisbuch Ihre Selbstkompetenz zum Inhalt und Ziel. Es geht um Achtsamkeit, Selbstmanagement und Resilienz. Sie werden Ihre inneren Antriebe kennen lernen. Stärken und persönliche Grenzen werden in den Blick genommen, damit Sie vor Überforderung geschützt sind und Ihren Aufgaben auch in Zukunft gerecht werden. Gut für sich selbst sorgen, die eigenen Grenzen wahren und auch mal ganz ohne Schuldgefühle nein sagen: Wollen auch Sie das erreichen? Dann werden Sie von diesem Praxisbuch profitieren können. Wir laden Sie herzlich dazu ein, sich ganz auf die Inhalte des Praxisbuch „Selbstkompetenz für Berater/innen“ einzulassen, denn hier geht es nur um Sie und Ihr Wohlergehen.

LESEPROBE



II BERATUNG UND THERAPIE BELASTEN

Im Vergleich zu vielen anderen Berufsgruppen ist die emotionale Belastung von Systemischen Beratern hoch. Woran liegt das?

1. Gefühle sind ansteckend

Wer eine Beratung in Anspruch nimmt, bringt oft eine Reihe negativer Emotionen mit, z.B. Wut, Niedergeschlagenheit, Angst oder Trauer. Diese Gefühle werden zur Sprache gebracht, äußern sich auch in Mimik und Gestik und können sich bis zur Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung steigern. Der Berater nimmt die Äußerungen emphatisch auf, muss sie aushalten und auch selbst verarbeiten. Durch diese emotionale Einfühlung in unser Gegenüber können wir den Schmerz fast wie den eigenen empfinden. Wie ein Schwamm saugen wir die Gefühle unserer Klienten in uns auf. Es stimmt tatsächlich: Gefühle sind ansteckend.

Spiegelneuronen

Dass Mitgefühl angeboren ist und sich Emotionen angleichen, ist sogar aus der Tierwelt bekannt: 1992 entdeckten der Neurophysiologe Giacomo Rizzolatti und sein Team an der Universität Parma die sogenannten Spiegelneuronen. Bei einem Makaken waren Neuronen in einem Areal der Großhirnrinde untersucht worden, das für zielgerichtete Handbewegungen zuständig ist. Doch die Zellen waren nicht nur aktiv, wenn das Tier selbst nach Futter griff. Sie regten sich auch, wenn es solche Bewegungen nur beobachtete. Rizzolattis Schlussfolgerung: Allem Anschein nach spiegelten die Nervenzellen des Tiers das Geschehene (daher „Spiegelneuronen“), indem sie es innerlich nachahmten – ganz so, als würde der Affe die Bewegung selbst ausführen. Die Theorie der Spiegel-



neuronen ist wissenschaftlich umstritten, weil der physische Nachweis noch nicht gelungen ist. Jedoch gilt als sicher, dass wir allein durch Beobachtung die Handlungen, Gefühle und Stimmungen anderer Menschen so empfinden können, als wären sie unsere eigenen.

2. Beratung kann eigene unangenehme Erinnerungen wachrütteln

Durch die Schilderungen unseres Gegenübers werden wir unweigerlich an unsere eigenen Erfahrungen erinnert. Haben wir selbst Schwieriges in unserer Kindheit erlebt? Sind wir auch schon gemobbt worden? Waren wir genau wie unser Klient über längere Zeit arbeitslos? Erleben auch wir eine Ehekrise? Dies kann unangenehme Emotionen auslösen und uns um unser professionelles Auftreten als Berater bangen lassen. Doch seien Sie unbesorgt: Vor diesen Erlebnissen sind auch erfahrene, eigentlich in sich ruhende Kolleginnen und Kollegen nicht gefeit. Und: Es gibt Möglichkeiten und Wege, damit umzugehen.

3. Beratung erfolgt meist in der Eins-zu-eins-Situation

Die wohl meisten Beratungen finden nur zwischen dem Berater und dem Klienten statt. Man befindet sich allein in einem Raum oder in einem anderen geschützten Rahmen und hat im Idealfall weder Zuhörer noch Ablenkungen oder Unterbrechungen. Dies führt zu einer direkten Konfrontation mit ganz unterschiedlichen Menschen, Themen und Emotionen. Ob man will oder nicht: Für die Zeit der Beratung muss sich der Berater dieser Situation stellen. Die dafür erforderliche Seelenruhe, Gelassenheit und Flexibilität gehen auf Dauer an niemandem spurlos vorbei.

Dies alles macht eine Tätigkeit als Berater/in zu einer psychisch anspruchsvollen Aufgabe. Deswegen lieber nicht Systemische/r Berater/in werden? So weit muss niemand gehen, denn es gibt Lösungen. Die beste lautet: Wer



sich vor Überlastungen schützen möchte, muss gut für sich sorgen, sich herausfordern, ohne sich zu überfordern und ein Gleichgewicht zwischen dem Beruf und dem Privatleben halten.

LESEPROBE