

-
-
-

Guten Tag!

- Hans-Werner Rückert, Dipl.-Psychologe
- Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung
- Gesprächspsychotherapeut
- Associate Fellow in Rational-Emotive Therapy
- Psychoanalytiker
- Psychologischer Psychotherapeut

Psychologische Beratung

- 58 % vorübergehend durch psychische Belastungen stark beeinträchtigt
- 13% über längere Zeit beratungs- oder betreuungsbedürftig
- 8% psychisch erkrankt (Γ 6%,E11%)
- 5% in Therapie
- (Gesamtbevölkerung: 26% behandlungsbedürftig, 15% psychisch, somatopsychisch oder psychosomatisch krank)

Psychologische Beratung

2001	Σ	w	m
Einzelgespräche	501	333	168
Therapien	32	27	5
Gruppen	308	225	83
$\Sigma\Sigma$	841	585	256

Psychologische Beratung

Beratungsanlass	Rangplatz
Lern- und Leistungsstörungen	1
Orientierungs- und Motivationsprobleme	2
Prüfungsangst	3
Depressionen	4
Therapiewunsch	5
Selbstwertstörungen, Ängste, Phobien	6,5

-
-
-

Psychologische Beratung

- Erkundung (Exploration, Anamnese) mit dem Ziel der Diagnostik
- Intervention

-
-
-

Psychologische Beratung

- Häufig: Klärung von Entscheidungs- und Wahlproblemen
- Ziel: Konflikttendenzen, die mit Anliegen verknüpft sind, deutlich machen und in ein handlungsleitendes Konzept so integrieren, dass sie weniger als vorher emotionale oder pragmatische Barrieren darstellen

-
-
-

Psychologische Beratung

- Wie komme ich als Berater schnell an das heran, „worum es wirklich geht“, was ich ja nach einiger Zeit spüre?
- Wie gehe ich dann damit um?



Psychologische Beratung

In Erfahrung bringen:

- Ausgangsvoraussetzungen der jetzigen Situation
- Zielvorstellungen und Zielerreichungspläne von Klientinnen/Klienten
- Art des inneren und äußeren Umgangs damit (Gefühle und Verhalten)





Psychologische Beratung

Besonders wichtig:

- Konflikte bezüglich des Zieles klar benennen
- variable Strategien, um die Konflikte handhabbar und erträglich zu machen





Psychologische Beratung

Gesprächstechnisch:

- Zunächst geäußertes Anliegen *systematisch* erweitern, um enthaltene und zunächst verborgene Widersprüche, Schwierigkeiten und Konflikttendenzen bei einer Neukonzeptualisierung angemessener berücksichtigen zu können.



RET

- A
 - Ich sitze an meinem Schreibtisch, vor mir Stapel von Büchern und Exzerpten.
- B
 - 1 Ich hätte diese Sachen schon längst bearbeiten müssen. Ich kriege bestimmt jede Menge Ärger, wenn meine Eltern erfahren, dass ich mich noch nicht zur Prüfung angemeldet habe.
 - 2 Diese Wissenschaftler schreiben doch wirklich einen blöden Mist!
 - 3 Es ist ungerecht, daß ich so viel Arbeit habe. Andere haben nicht die Hälfte von dem zu tun, was ich hier vor mir habe.
- C
 - Gefühle: Angst (aus B 1), Ärger (aus B 2 und B 3)
 - Verhalten: Vor sich hin schmollen, trödeln

RET

- B

- 1 Ich hätte diese Sachen schon längst bearbeiten müssen. Ich kriege bestimmt jede Menge Ärger, wenn meine Eltern erfahren, dass ich mich noch nicht zur Prüfung angemeldet habe. *Und das finde ich eine Schweinerei!*
- 2 Diese Wissenschaftler schreiben doch wirklich einen blöden Mist! *Ich finde sie bescheuert.*
- 3 Es ist ungerecht, daß ich so viel Arbeit habe. Andere haben nicht die Hälfte von dem zu tun, was ich hier vor mir habe. *Und das finde ich auch eine Schweinerei!*

- C

- Gefühle: ÄRGER, ÄRGER, ÄRGER!
- Verhalten: Weggehen, Kaffee trinken

RET

- A
 - Mein Ärger, mein Weggehen zum Kaffeetrinken und Zeitunglesen
- B
 - 1 *Ich finde es eigentlich gut, daß ich mich in diesem Wissenschaftsbetrieb nicht unterkriegen lasse.*
 - 2 *Es wäre mir lieber, wenn ich nicht immer so verärgert wäre.*
 - 3 *Ich weiß nicht, ob ich das überhaupt noch ändern kann. Ich bin so schnell vergrätzt und dann handle ich einfach bescheuert.*
 - 4 *Eigentlich bin ich ein ziemlicher Papiertiger, und das finde ich blöd!*
- C
 - Gefühle: Stolz (aus B 1), Angst (aus B 3), Ärger (aus B 3, B 4)
 - Verhalten: an etwas anderes denken, Fäuste ballen sich.



Psychologische Beratung

Methoden der Beratung:

- Anhören und Befragen (beides auch mit dem "3. Ohr")
- Veranschaulichen und Fokussieren
- Informieren und Konfrontieren
- Selbst-Finden-Lassen und Horizont erweitern



-
-
-

Psychologische Beratung

- Einführendes, nichtwertendes Verstehen als Basis
- Optimale Befremdlichkeit der Gesprächssituation herstellen durch professionelle Interviewstrategie (versus Alltagsinteraktion)

um:

-
-
-

Psychologische Beratung

- neue Sicht der Schwierigkeiten (ambivalent besetzt) zu erleichtern und
- optimale emotionale Beteiligung im Gespräch herzustellen, um Begegnung selbst wie auch ihre Ergebnisse als wichtig zu konnotieren

-
-
-

Psychologische Beratung

Merkmal professioneller Beratungstätigkeit:

- Zielerreichungspläne mit Routinelösungen und flexiblen Such- und Findestrategien,
- die nach einer rational zu begründenden Methode angewendet werden
- Erfahrungswissen ist dabei eine wesentliche Komponente,
- kann jedoch allein nicht die Erfordernisse an professionelle Hypothesenbildung und -prüfung erfüllen

Psychologische Beratung

Fehler

- Fehlen einer Beratungsstrategie
- Klammern an nur *eine* Beratungsstrategie
- Unzureichende Selbsterfahrung
- Diagnostische Fehltritte aufgrund einer Vernachlässigung des eigenen Anteils am Interaktionsgeschehen



Psychologische Beratung

Fehler durch

- Blinde Flecken
- Abwehrprozesse: Projektionen, projektive Identifizierung, Agieren
- Unzureichende Menschenkenntnis





Psychologische Beratung

Geglückte Beratung:

- Anliegen des Klienten neu konzeptualisieren, so dass bessere Realitätskonstruktionen möglich werden





Danke

für Ihre Aufmerksamkeit!

Und jetzt: Ihre Fragen, bitte!

