

WEGBEGLEITER

Coaches, Berater, Seminarleiter – inzwischen scheint es für jede Frage unseres Seelenlebens ein passendes Angebot in den gelben Seiten zu geben. Aber wem vertrauen wir uns da an, wer ist der Begleiter, der uns gut tut?



Bilder: © beeboys - Fotolia.com

Ich habe doch Freunde – wofür brauche ich denn da einen Berater? Diese und ähnliche Reaktionen erlebe ich häufig, wenn ich Menschen in meinem privaten oder beruflichen Umfeld vorschlage, sich professionelle Unterstützung für ein Thema zu suchen, das sie sehr beschäftigt. Sicher – kaum etwas ist wichtiger und wertvoller als Freunde, an die wir uns wenden können, wenn es uns mal nicht gut geht oder wir einfach nicht wissen, welche Ent-

scheidung gerade die richtige wäre. Wozu also einen fremden Berater aufsuchen, den man noch dazu für seine Dienstleistung bezahlen muss? Eine der Antworten auf diese Frage: Gerade deshalb!

Professionalität tut gut

Mit unseren Freunden – gerade denen, die uns schon über viele Jahre unseres Lebens begleiten – haben wir eine Beziehung entwickelt, in der jedem von uns eine bestimmte „Rolle“ zugeschrieben wird. Unsere Freunde freuen sich mit uns, schimpfen mit uns über den Partner, der sich wieder mal unmöglich benommen hat, trösten uns und trauen sich – wenn es wirkliche Freunde sind – uns gelegentlich auch mal „den Kopf zu waschen“ und uns dabei ganz unverblümt ihre persönliche Meinung aufzutischen. Freundschaft ist wunderbar und

durch nichts zu ersetzen.

Wenn es aber darum geht, die eigene Perspektive zu erweitern, neue Rollen zu entdecken, den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern, können Berater uns erfolgreich dabei unterstützen, uns aus der eigenen „Komfortzone“ einen Schritt heraus zu wagen. Der Berater kann uns einen Blick von außen auf unser soziales System und vor allem unsere eigene Position und unser eigenes Denken und Handeln in diesem System ermöglichen. Er ist eben

gerade nicht emotional beteiligt an unseren Problemen – während Freunde Teil unseres sozialen Systems sind.

Ein Beispiel aus meinem Alltag: Eine Freundin von mir gerät immer wieder an die „falschen“ Männer. Wenn sie mir ihr Leid klagt, regen wir uns gemeinsam über diesen „fiesen Kerl“ auf, machen uns einen gemütlichen Abend mit leckerem Essen und bunten Cocktails, schimpfen über die Männerwelt und stellen fest, dass dieser Kerl sie einfach nicht verdient hat ... Wenn sich eine Klientin mit demselben Thema an einen psychologischen Berater wendet, ist die Reaktion eine ganz andere. Natürlich ist auch in der Beratung Platz für Emotionen und Empathie. Doch dann geht es darum, die Klientin auf der Suche nach den Gründen zu unterstützen, was es ist, >

BERATER-CHECK

Auf der Website des Beraters:

- Welche Ausbildung im psychologischen Bereich hat der Berater absolviert?
- Recherchieren Sie auf der Seite des Bildungsinstituts - welchen Umfang hat die Ausbildung, gibt es eine zulassende Behörde wie die ZFU oder einen Verband?
- Wird erkennbar, mit welchen Methoden der Berater arbeitet?
- Handelt es sich dabei um seriöse, in Fachkreisen anerkannte Methoden?
- Wird seriöse Beratung angeboten, oder Ihnen gleich eine ganze Ideologie "verkauft"?
- Gibt es klare Informationen zu seinem Honorar?

Im Gespräch:

- Nimmt der Berater sich selbst als Person zurück (Vorsicht bei selbsternannten "Gurus"!)?
- Klärt er mit Ihnen Ihre Erwartungen an die Beratung ab?
- Sagt er Ihnen ehrlich, wo seine Grenzen liegen?
- Gibt er Ihnen die Zeit, mit seiner Hilfe auf die für Sie stimmige Lösung des Problems zu kommen?
- ... und nicht zuletzt: Stimmt die Chemie zwischen Ihnen?!

das sie gerade an diesen „falschen“ Männern immer wieder anzieht. Um daraus gemeinsam herauszufiltern, welche Bedürfnisse hinter dieser Wahl stehen. Und um neue Handlungsmöglichkeiten für sie zu entdecken, wie sie diese Bedürfnisse auch in einer Beziehung mit einem Partner stillen kann, der ihr gut tut und mit dem sie sich eine glückliche Beziehung aufbauen kann. Als Berater ist hier eine der zentralen

50 JAHRE KNOW-HOW

Mit den Fachvorträgen zum 50-jährigen ALH-Jubiläum:

Lebensart: Dein neuer Weg - durch Konsumverzicht zum inneren Glück
(11.09.17, 20 Uhr)

Achtsamkeit: Gelassen in ein bewusstes und glückliches Leben
(25.09.17, 18 Uhr)

Mood Food: Ganzheitliches Glück - Nahrung für die Seele
(26.09.17, 20 Uhr)

Lebensglück: Mit Humor geht es leicht - Glück fängt bei Dir selber an
(11.10.17, 20 Uhr)

Natur pur: Nutze die Heilskraft der Natur - natürlich gesund und glücklich
(26.10.17, 18 Uhr)

Informieren & teilnehmen:
www.alh-akademie.de/50jahre

Aufgaben, der Klientin ihre Denk- und Handlungsstruktur und die dahinter stehenden Glaubenssätze bewusst zu machen, sie dabei zu unterstützen, diese zu hinterfragen und neue, hilfreiche Glaubenssätze zu entwickeln.

Grenzen offenlegen

In einigen Fällen entdecken Klient und Berater im Gespräch auch stark negative, seit Kindheitstagen geprägte und tief verwurzelte Glaubenssätze des Klienten, die zu einer psychischen Störung führen können. Ein guter Berater erkennt hier die Grenzen seiner Tätigkeit und hält diese auch ein. Er vermittelt seinen Klienten in so einem Fall an einen Fachmann, der dem Klienten mit einer Psychotherapie weiterhelfen kann. In Deutschland dürfen nur

ärztliche oder psychologische Psychotherapeuten oder Heilpraktiker bzw. Heilpraktiker für Psychotherapie diese Tätigkeit ausüben. Bei der Vielzahl an konfliktären Themen und Herausforderungen, die abseits von psychischen Störungen im Leben auf jeden von uns warten – wie zum Beispiel bei Paarkonflikten, Familienproblemen, einer Sinnsuche, Motivationsproblemen, Problemen am Arbeitsplatz etc... – kann ein Berater uns mit vielfältigen Methoden dabei unterstützen, eine Lösung zu finden, die uns in unserer persönlichen Entwicklung voranbringt. Bei einem Berater geht es nur um uns, unsere Perspektive und unsere Emotionen. Dafür bekommt er sein Honorar. Ein professioneller Berater hält seine Emotionen und Alltagsprobleme

Bilder: © beeboys - Fotolia.com, ALH-Akademie



aus den Sitzungen heraus. Durch seine Rolle kann er uns Verhaltensweisen oder Persönlichkeitsanteile spiegeln, die wir eigentlich viel lieber ausblenden. Er kann auch professionell an den Stellen „dran bleiben“, an denen wir möglicherweise genau diesen einen nächsten – unangenehm – Schritt scheuen, der notwendig wäre, um langfristig die Veränderung zu erreichen, die wir uns für unser Leben wünschen. Ein Freund kann diese Rolle nicht oder nur gelegentlich übernehmen – und das ist auch gut so! Würde er das regelmäßig tun, würde er damit

vielen Trainern, Beratern, Pädagogen und Therapeuten. Ihr eigenes Päckchen bringen die allermeisten mit – nicht selten ist dies auch Teil der Motivation, einen solchen Beruf zu ergreifen. Das ist auch völlig in Ordnung, wenn sich die professionellen Helfer ihrer eigenen Themen bewusst sind. Machen Sie den Test, wenn Sie sich einen Berater ausgesucht haben – fragen sie nach, ob er sich mit seinen eigenen Themen auseinander gesetzt hat. Wenn Sie als Antwort eine entrüstete Reaktion bekommen: Zeigen Sie dem Berater mit einem

„EIN PROFESSIONELLER BERATER HÄLT SEINE EMOTIONEN UND ALLTAGSPROBLEME AUS DEN SITZUNGEN HERAUS. SO KANN ER UNS VERHALTENSWEISEN SPIEGELN.“

(unausgesprochen) in die Berater-Rolle schlüpfen und damit käme die Beziehung in ein Ungleichgewicht und verliefte nicht mehr auf Augenhöhe.

Spreu und Weizen

Aber woran erkenne ich denn nun einen guten Berater? Gar nicht so einfach bei der Vielfalt der Angebote, mit denen Coaches, Trainer und Berater locken, denn es gibt in diesem Bereich keinen vorgeschriebenen Ausbildungsweg und die Begriffe „Coach“, „Trainer“ oder „Berater“ sind nicht geschützt. Als Klientin sollten Sie deshalb vorab recherchieren und sorgfältig auswählen. In unserer Checkliste finden Sie wichtige Anhaltspunkte, die Ihnen bei Ihrer Suche helfen. In meinem Berufsleben begegne ich

freundlichen Lächeln die Zähne und suchen Sie sich einen professionellen ...! Meine Freundin – ja, die mit den fiesen Kerlen – hat sich übrigens für eine professionelle Begleitung entschieden. Den ersten Schock der Selbsterkenntnis, dass sie selbst an der Dynamik der unglücklichen Beziehungen beteiligt ist, hat sie inzwischen gut verdaut und viel über sich selbst gelernt. Unter anderem, dass sie sich selbst doch eigentlich ganz gerne mag und in einer Beziehung inzwischen nicht mehr in erster Linie die Bestätigung von außen sucht. Und ich genieße bei ihr meine Rolle als „Freundin“ – wäre doch auch schade um die gemütlichen Abende mit leckerem Essen und bunten Cocktails ... <

CHRISTINA CLAYTON



Die Autorin

Als Tutorin der ALH-Akademie berät Christina Clayton Menschen, die sich für Ausbildungen im Bereich der ganzheitlichen Gesundheit und Beratung interessieren. Sie ist Fan der Positiven Psychologie und von Humor in Beratung & Therapie.

DIE ALH-AKADEMIE

Die ALH bietet seit 50 Jahren berufs begleitende Ausbildungen für ganzheitliche Gesundheit und psychologische Beratung an. In den staatlich zugelassenen Lehrgängen (u.a. Psychologischer Berater, Paarberater, Heilpraktiker Psychotherapie und Happiness Trainer) werden praxisorientierte Fähigkeiten und aktuelles Fachwissen vermittelt. Die Basis bietet ein modernes, medien-gestütztes Lernsystem.

www.alh-akademie.de

