



# Psychotherapeutische Methoden in der Beratung

SS 2013



# Was ist Beratung?

Stichworte zu Methoden, Aufgaben und Zielen  
des Beratungsgesprächs



## Beratung soll:

- In einer aktuell schwierigen Lebenssituation handlungs- und entscheidungsfähig machen,
- Distanz und Reflexionsmöglichkeit herstellen,
- Klären, Übersicht schaffen,
- Alternativen eröffnen,
- Von Handlungsdruck entlasten,
- Einen Freiraum zu Probehandeln und Gedankenexperiment zur Verfügung stellen,
- Konfrontieren.



## Beratung soll:

- Blockaden und festgefahrene Muster in Beziehungen, im Denken oder Verhalten lösen,
- Neue Sichtweisen ins Spiel bringen,
- Kompetenz und Selbstwirksamkeitsüberzeugungen stärken.



## Der aktuelle Konflikt:

- Mit „sich selbst“, im Beziehungs-, Leistungs-, Verhaltens- und/oder Körperbereich,
- Mit vertrauten Personen im sozialen Intim- und Nahbereich,
- Mit sozialen Interaktionspartner-/innen im gesellschaftlichen Bereich,
- Mit für die Person relevanten Institutionen.



# Aktuelle Auslösesituationen:

- Schwellensituationen
- Besondere Lebensereignisse



# Beratung bedeutet:

- Sachlich: Um einen aktuellen Konflikt zentrierte (Sonder-)Kommunikation,
- Zeitlich: Ein auf begrenzte Zeit arrangiertes Gesprächsangebot,
- Sozial: Ein interaktives Gefälle sowie eine strukturelle Distanz zwischen Ratsuchenden und Berater-/innen.



## Zeitaspekt:

Beratung ist ein auf einen überschaubaren Zeitraum hin angelegtes Problemlösungsangebot.



# Therapeutische Orientierungen:

Tiefenpsychologisch,

Personzentriert,

Systemisch.

## Weitere:

Verhaltenstherapeutisch,

Gestalttherapeutisch,

Psychodramatisch,

Körpertherapeutisch.



## Settings:

Einzel-,

Paar-/Familie-,

Gruppe.

## Zeitliche Struktur:

Wöchentlich,

Vierzehntägig, Vierwöchentlich,

Fallspezifische Variation der Frequenz.



# Institutionalisierungsformen:

Erziehungsberatung (Kommunen, Kirchen, freie Träger, Vereine),

Paar-/Lebensberatung (Kirchen, freie Träger, Praxen),

Suchtberatung (Kirchen, freie Träger, Vereine),

Krisenintervention (Ambulanzen, Notfallseelsorge, Telefonseelsorge)

Beratungsstellen an Hochschulen,

Gesundheitszentren (freie Träger, Vereine).



## Modi des Kontakts:

- Das unmittelbare Zwei- oder Mehrpersonengespräch,
- Das Telefongespräch (z. B. Telefonseelsorge, Krisenintervention),
- Beratung, Seelsorge und Psychotherapie via Internet („virtuelles Sprechzimmer“, Chat, E-mailberatung).