

Was macht ein Lebens- und Sozialberater?

Ein Lebensberater/eine Lebensberaterin bzw. ein/e psychosoziale/r Berater/in ist eine Person, die im professionellen Kontext Menschen ziel-, und lösungsorientiert begleitet, um mit unterschiedlichen Anliegen einen Schritt weiter zu kommen.

Viele Probleme mit denen sich Menschen im Alltag auseinandersetzen müssen, können mit Hilfe psychologischer Beratung nachhaltig und verhältnismäßig schnell in Richtung Lösung bearbeitet werden. Manchmal ist der Blick von außen und die richtige Frage zur richtigen Zeit entscheidend für eine Erkenntnis.

Der/die Lebens- und Sozialberater/in gibt keine Tipps und hat auch keine fertigen Rezepte für die Lösung von Problemen. Vielmehr begleitet der Berater/die Beraterin den Klienten/die Klientin durch Fragen und mit unterschiedlichen Übungen oder Methoden in Richtung des vom Klienten/der Klientin selbst erarbeiteten Ziels. Die achtsame und sorgfältige Zielarbeit ist ein Qualitätskriterium und stellt sicher, dass der Berater/die Beraterin nicht in einen Bereich vorstößt, der nicht mehr im Rahmen der Lebensberatung liegt. Die professionelle Auftragsgestaltung und Arbeitsvereinbarung ist der erste Schritt für eine verantwortungsvolle Zusammenarbeit.

Was sind typische Themen im Bereich der psychologischen Beratung?

Es gibt eine Vielzahl von Fragestellungen und Themen die in den Bereich der psychologischen Beratung fallen und oft gibt es Berater/Beraterinnen, die sich auf den einen oder anderen Bereich spezialisiert haben.

Entscheidungen und Veränderungen

Wenn Personen vor schwierigen Entscheidungen oder Veränderungen stehen, ist eine psychologische Beratung oft sinnvoll um anhand der eigenen Werte und Systemzugehörigkeiten herauszufinden, welchen Weg der Klient/die Klientin einschlagen soll. Oft hilft ein Sortieren von Möglichkeiten, um mehr Klarheit bei einer komplexen Fragestellung zu erhalten.

Trauer und Verlust

Personen, Job oder Fähigkeiten zu verlieren lässt viele Personen in eine Krise schlittern. Erste Krisenintervention und psychologischer Beistand hilft in der ersten Phase und stärkt vorhandene Ressourcen. Danach kann ein Lebens- und Sozialberater/in den Klienten/die Klientin auf vielfältige Weise begleiten, je nachdem mit welchen Methoden der Berater/die Beraterin arbeitet.

Beruflicher Kontext

Gerade im beruflichen Bereich wird die psychologische Beratung immer häufiger genutzt. Mobbing, Burnout, Über- und Unterforderung, Führungsfragen, schnelle Veränderungen, Konflikte – mit vielen Themen wird man im Beruf konfrontiert und hat selten die Fähigkeiten erlernt, mit diesen auch umzugehen. Hier ist psychologische Beratung eine wunderbare Unterstützung für Führungskräfte und Mitarbeiter/innen um diesen Herausforderungen gerecht zu werden.

Sinnfragen

Ein zentrales Thema unserer Zeit sind die Fragen

- wofür mache ich etwas?
- was ist meine Lebensaufgabe?
- Was ist mein Beitrag in der Partnerschaft, Familie, Beruf, Gesellschaft?
- Wofür werde gerade ich gebraucht?

Auch hier kann ein psychologischer Berater/Beraterin wenn er/sie mit diesen Themen vertraut ist, durch Fragen und Methoden dem Klienten helfen seine/ihre Orientierung zu finden. Sinngefühl ist bekanntlich der stärkste Motivator in jedem Bereich.

Konflikte

Konflikte gehören zu den häufigsten Problemen, mit denen Menschen zurecht kommen müssen. Ob sie nun in der Familie, der Partnerschaft, am Arbeitsplatz oder in eine Freundschaft vorkommen, sie belasten immer – nicht nur die Betroffenen, sondern oft auch das gesamte Umfeld. Psychologische Beratung hilft, mit diesen Schwierigkeiten zurecht zu kommen und nachhaltige Lösungen zu erarbeiten.

Dies ist ein kleiner Auszug aus möglichen Fragestellungen für welche Lebens- und Sozialberater/-beraterinnen zuständig sind. Wichtig ist , in einem Erstgespräch ein Gefühl dafür zu erlangen ob der Berater/die Beraterin der/die Richtige für den Klienten/die Klientin ist. Die Chemie muss passen und es sollte in den ersten Minuten ein Gefühl von Vertrauen möglich sein.

(Quelle : <https://ask-akademie.org/hintergrundinfos/was-macht-ein-lebens-und-sozialberater>)