

## Die psychologische Beratung

Viele Menschen lehnen den Gang zu einem Psychologen ab, da sie darin das Stigma befürchten, „verrückt“ zu sein. Dabei umfasst die Psychologie weit mehr Themenbereiche als nur die klinisch relevanten psychischen Störungen und Krankheiten. Diese werden neben der ärztlichen Behandlung von Psychotherapeuten bearbeitet. Daneben gibt es aber auch die psychologische Beratung, über die ich euch im folgenden Abschnitt ein wenig informieren werde.

### Themen:

Psychologische Beratung befasst sich mit aktuellen Problemen ihrer Klienten. Diese Probleme können dabei so vielfältig sein, wie die Menschen selbst. So zählen Partnerschaftsprobleme und Probleme in anderen sozialen Bereichen (Freunde, Familie) immer wieder zu typischen Anliegen meiner Klienten. Aber auch der Umgang mit schwierigen Situationen wie Trennung, Tod oder Probleme in der Kindererziehung sind vertreten. Öfter als erwartet sind auch Persönlichkeitseigenschaften der Klienten Thema psychologischer Beratung. Dabei kann es um Emotionalität oder Kommunikationsformen gehen, aber auch um Selbstunsicherheit oder bestimmte Verhaltensweisen wie Aggression oder Rückzug.

Auch die berufliche Orientierung kann Bestandteil der psychologischen Beratung sein. Gerade bei Jugendlichen ist die Unsicherheit hinsichtlich des beruflichen Werdegangs groß, aber auch bei Erwachsenen kann eine berufliche Neuorientierung zu Zweifeln und Verunsicherung führen.

Weiterhin wird psychologische Beratung bei Problemen im Bereich des Lernens durchgeführt. So können darin Lernstrategien erarbeitet und bewertet werden.

Psychologische Beratung kann auch präventiv wirksam sein. So kann es sich für gestresste Klienten lohnen, ein förderliches Stressmanagement zu erlernen oder Entspannungsverfahren bzw. Verfahren aus dem Bereich der Achtsamkeit zu erlernen.

Ein in Deutschland noch seltenes Anliegen ist die Verbesserung der psychischen Leistungsfähigkeit um im Beruf weiter voran zu kommen oder höheren Belastungen standzuhalten. Diese Form der psychologischen Beratung findet sie am ehesten im Profisport.

### Methoden:

Da sich die Methoden der psychologischen Beratung den vielfältigen Problemen der Klienten anpassen müssen, gibt es ein breites Spektrum an Möglichkeiten. Der erste Schritt ist dabei nahezu immer die Analyse der aktuellen Problemlage, aus welcher dann das weitere Vorgehen und die Lösungsstrategie abgeleitet wird. Einzige Ausnahme dürften Verfahren aus der positiven Psychologie sein, die nicht die Probleme sondern vor allem Stärken und erfolgreich angewendete Lösungsstrategien analysiert, um durch Stärkung dieser die Kompetenzen zur selbständigen Problemlösung des Klienten zu erhöhen.

Einige Beispiele für Methoden in der psychologischen Beratung sind die lösungsfokussierte Gesprächsführung, Konzentrationstraining, Achtsamkeitstraining, Training sozialer Kompetenzen, Verfahren zum Stressmanagement, systemisches Vorgehen oder Training der Emotions- und Selbstregulation.

Eine der für mich wichtigsten Methoden ist das Training der Kommunikationsfähigkeiten des Klienten. Viele Probleme lassen sich durch angemessene Kommunikationsmethoden verringern und auch lösen. Dazu werden den Klienten theoretische Kommunikationsmodelle vermittelt, die dann in ihrer Umsetzung praktisch geübt werden.

### Weiteres:

Wichtig im Bereich der psychologischen Beratung ist, dass diese eine Psychotherapie oder medizinische Behandlung nie ersetzen, wohl aber begleiten kann. Daher wird die psychologische

Beratung auch nicht von den Krankenkassen getragen, sondern muss privat getragen werden (sofern sie nicht Teil einer anderen Maßnahme ist).

Psychologische Beratung kann rein rechtlich von jedem durchgeführt werden, da sie keinen geschützten Begriff darstellt. Achtet daher bitte auf eine ausreichende Qualifikation des Beraters. Die Dauer einer psychologischen Beratung ist abhängig von dem Problem des Klienten. Daher ist es auch üblich, die Beratung zu beenden, wenn der Klienten keinen Bedarf mehr sieht. Oft können schon wenige Gespräche für einen ersten Schritt in Problemlösung ausreichen, manchmal ist auch ein langfristiges Vorgehen sinnvoll.

Ich hoffe, ich konnte euch einen ersten Einblick in den Bereich der psychologischen Beratung geben. Die Beratung von Firmen habe ich hierbei außen vor gelassen. Auf diese werde ich später genauer eingehen.

Wenn ihr noch weitere Fragen oder Feedback habt, gebt mir einfach Bescheid!

Viele Grüße,  
Andreas Rose