



Was ist ... ?



**Lebens- &
Sozialberatung**

Psychologische Beratung



Du entscheidest,
welchen Blickwinkel
du wählst!

Lebens- & Sozialberatung

Lebens- und Sozialberatung ist die professionelle Beratung und Betreuung von Menschen in Problem- und Entscheidungssituationen. Sie trägt dazu bei, belastende oder schwer zu bewältigende Situationen zu erleichtern, zu verändern und eine Lösung zu finden. Sie unterstützt und berät Einzelne, Paare, Familien, Teams und Gruppen beim Erarbeiten von Lösungen.

Psychologische Beratung

Die psychologische Beratung setzt ihren Schwerpunkt in der aktiven, positiven Lebens-, Berufs- und Alltagsbewältigung.

Tätigkeitsfeld

Psychologische BeraterInnen betreuen Menschen in Problem- und Entscheidungssituationen. Psychologische Beratung umfasst zahlreiche Themen des Lebens wie z. B. Kommunikation, Motivation, Resilienz, Persönlichkeitsentwicklung, Familie, Stress und Burnout, Mobbing, Sexualität uvm.

Sie ist besonders dann sinnvoll, wenn Menschen in schwierigen Situationen stecken bzw. vor schweren Entscheidungen stehen. Psychologische Beratung für Einzelpersonen ist die verbreitetste Art der Beratung, aber auch Paare, Familien, Teams und ganze Gruppen werden von den psychologische BeraterInnen beim Erarbeiten von Lösungen und Veränderungsmöglichkeiten unterstützt

Beratung in allen Lebenslagen

Die Lebens- und Sozialberatung für Einzelne, Paare und Familien berührt sämtliche Beratungsfelder: Stress, Burnout, Identität, Persönlichkeitsbildung, Steigerung des Selbstwertes, Suchtprobleme, emotionalen Umgang mit Geld, Neuorganisation, Kommunikation, Mobbing, Partnerschaft, Familie, Erziehung, Scheidung, Trennung, Tod und Sterben, Verhaltensmodifikation, Validation, ... Als Beratungsformen werden Einzel- oder Gruppenberatung eingesetzt.





Stress & Burnout

Kurzzeitige Stressphasen im Beruf sind zwar normal, doch wenn sie zum Dauerzustand werden, können sie die Seele krank machen. Ein Teufelskreis beginnt: Das nahende Burnout raubt einem die Kraft. Man macht Fehler, die wieder zusätzlich Arbeit verursachen. Am meisten verbreitet ist das Burnout bei Berufen mit nahem Kontakt zu anderen Men-

schen: Lehrer, Pflegepersonal, Polizisten, Manager, und auch Elternteile. Das Ausbrennen kann aber prinzipiell jeden und jede treffen. Wichtig ist die Früherkennung und dass man auf die Signale des Körpers hört. Professionelle Lebensberatung hilft hier, Mittel und Wege zu finden loszulassen und Widerstandsfähigkeit aufzubauen. Der Alltag wird durchleuchtet und neu strukturiert. Es gilt den Weg zu sich zurück zu finden, das Leben zu entrümpeln und wieder mehr Freiraum zu spüren.

Neuorganisation

Eine Neuorganisation des Lebens wird nötig, wenn außergewöhnliche Situationen eintreten, dadurch Belastungen anwachsen und ein erträgliches Maß übersteigen. Solche Situationen sind beispielsweise der Wechsel des Berufs, die Trennung in Beziehungen, die Betreuung einer Person zu Hause oder ein Umzug in eine neue Umgebung.

Partnerschaft & Familie

Paarberatung hilft dabei, festgefahrene Muster zu durchbrechen. Dazu gehört, den konstruktiven Umgang mit Konflikten zu erlernen, um verletzende Kritik, Schuldzuweisungen und Kränkungen zu vermeiden. Gemeinsam arbeitet man Problembereiche heraus und formuliert neue Wege, Regeln und Ziele. Manchmal ist das Ziel auch herauszufinden, ob man zusammenbleiben oder sich trennen will. Auch das System „Familie“ ist ein großer Arbeitsbereich für LebensberaterInnen. In die Familienberatung werden unter Umständen auch die Kinder miteinbezogen.

Erziehung

Erziehungsberatung hilft Eltern und (Allein-) Erziehenden bei Problemen mit ihren Kindern oder den ihnen anvertrauten Kindern und Jugendlichen. Sie reflektiert und verbessert Erziehungsverhalten mit verschiede-





Trennung

Trennung, Verlassenwerden, auch das aktive Verlassen oder Gehenwollen können Betroffene in eine Krise stürzen, die sie nicht immer allein bewältigen können. Hier hilft Lebensberatung zuerst durch professionelle Krisenintervention und im Anschluss mit Unterstützung in der Bewältigung der Trennung, bei Trauer und Schuldgefühlen und bei der Neustrukturierung des Lebens.

Krisenintervention

Krisenintervention ist eine kurzfristige Einflussnahme von außen, wenn sich eine Situation für ein Individuum oder ein soziales System akut bedrohlich zuspitzt. Das Ziel der Intervention ist, eine kritische Entwicklung zur möglichen Katastrophe aufzuhalten und zu bewältigen. Ziel ist es, die Betroffenen dazu zu befähigen, die Lebenskrise bewältigen zu können. Auslöser sind im Regelfall plötzliche, massive Veränderungen der Lebensbedingungen, beispielsweise durch Sterbebegleitung oder Tod eines nahen Angehörigen, durch Gewalterfahrungen, durch ein Naturereignis, einen Unfall oder durch eine schwere Erkrankung. Die Betroffenen sollen durch die professionelle Hilfe dazu befähigt werden, die Lebenskrise zu bewältigen.

Validation

Validation ist eine einfühlsame Methode, alten Menschen mit Achtung und Respekt zu begegnen und ihnen ihre Wirklichkeit zu lassen. Es ist eine philosophische Haltung, dem alten Menschen mit Wertschätzung zu begegnen und ihn bei der Bewältigung seiner letzten Lebensaufgaben zu unterstützen. Die Sorgen und Ängste, die mit dem Älterwerden so präsent sind, werden bearbeitet. .

Tod und Sterben

Der Tod nimmt uns Menschen, die uns lieb und nahe sind, ohne etwas daran ändern zu können. Das kann uns verzweifelt und hilflos machen. Oft besteht auch große Ratlosigkeit im Umgang mit dem Sterben, zumal der Tod und das Sterben in unserer Gesellschaft an den Rand gedrängt und gerne „totgeschwiegen“ werden. Auch die Trauer wird oft als krank angesehen und unterdrückt. Psychologische Beratung hilft dabei, Tod und Abschied-





Identität

Die Fragen nach der Identität stellen sich vielen Menschen, manchmal offen, manchmal in einer Krise versteckt, in verschiedenen Lebenssituationen und -phasen, je nach sozialem Umfeld und persönlichem Erleben. Von Identitätsproblemen Betroffenen fällt es meist schwer, sich selbst anzunehmen oder sich in ihrer Umwelt zu behaupten. Das können Jugendliche mit Eltern aus unterschiedlichen Kulturen sein, oder Menschen, die starkem Druck oder Bedrohung ausgesetzt sind oder waren (z.B. Flüchtlinge, Gemobbte, oder Menschen, die von anderen abgelehnt wurden, oder alte Menschen, die ihre gewohnte Umgebung und Orientierung verlieren, ...). Die Erscheinungsformen von Identitätsproblemen sind vielfältig. Psychologische BeraterInnen helfen hier mit klaren Schritten, die quälenden Zweifel zur Ruhe zu bringen und das Selbstbild im positiven Bereich zu stabilisieren.

Kommunikation

Kommunikationsprobleme entstehen dort, wo wir uns – aus welchen Gründen auch immer – nicht ausreichend mitteilen können oder unser Gegenüber dies nicht kann oder will. Auch können unsere Mitteilungen von unserer Umwelt verschiedenartig interpretiert oder verstanden werden. Diese vielfältigen Problemsituationen zu meistern und klare, unmissverständliche Kommunikation in Gang zu bringen, ist einer der Tätigkeitsbereiche der psychologischen BeraterInnen. Sie analysieren die individuelle Gesprächsführung und helfen, verbale und nonverbale Kommunikation sicherer zu meistern. So kann die Kommunikation wieder „fehlerfrei“ ablaufen.

Mobbing

Dieser Begriff steht für „Psychoterror“, also ständiges und wiederholtes Schikanieren und seelisches Verletzen mit dem Ziel, den Betroffenen oder die Betroffene zu „vernichten“. Lebensberatung kann sowohl Mobbingopfer in ihrer persönlichen Situation unterstützen als auch in Team- und Gruppenarbeit bestehende Mobbingsituationen beenden und ein Klima entwickeln, in dem Mobbing unterbleibt. Abgesehen vom menschlichen Leid verursacht Mobbing durch Arbeitsausfall und Frühpensionierung volkswirtschaftliche Schäden in Milli-



Beratung | Coaching | Training

Claudia Binder



Lebens- & Sozialberaterin

in Ausbildung unter Supervision



Dipl. Coach & Beraterin
Dipl. Lerncoach
Dipl. Mentaltrainerin
ISO-Zert. Trainerin EB



Beratungsräume im Lernlabor

6850 Dornbirn, Langegasse 31
6710 Nenzing, Wirtschaftspark



www.claudia-binder.at

www.lernlabor.at



+43 (0)670 - 407 409 0



beratung@claudia-binder.at

claudia.binder@lernlabor.at



www.claudia-binder.at/ueber-mich

www.facebook.com/binderberatung

www.xing.com/profile/Claudia_Binder22