



Psychosoziale Beratung

am Puls der Zeit

Vorstellung

- Jon Andri Dorta
 - Leiter Lokführer RhB
 - Diplomierter Manager öffentlicher Verkehr
 - Ausbilder mit eidgenössischem Fachausweis
 - Psychosoziale Beratung
 - Psychosozialer Berater in Ausbildung (TAL; *SGfB*)
 - Praxiskompetenz Transaktionsanalyse
 - ROMPC© - Master
 - Neurobiologisches Grundlagenwissen (IST)
 - Gordonausbildung





Präambel

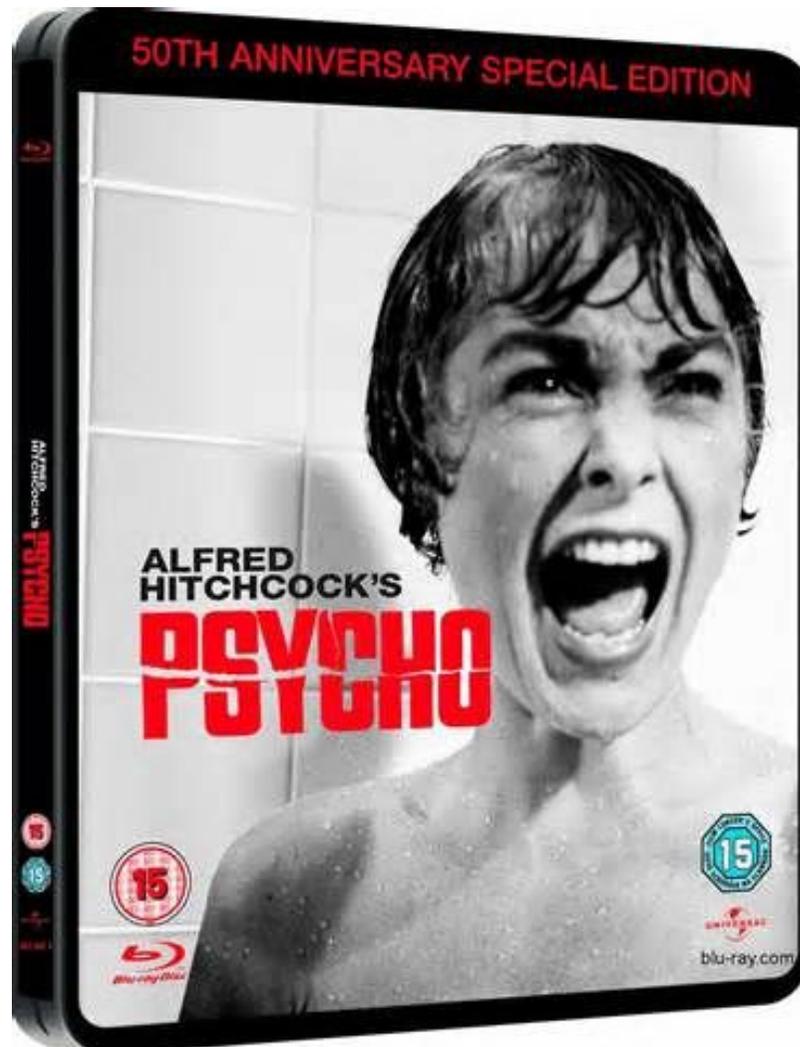
- Männer spalten lieber Holz, als...
- 2/3 der Menschen die psychosoziale Beratung in Anspruch nehmen sind Frauen
- Männer sind in der Minderheit
- Es täte vielen von ihnen gut
- Daher wird im Vortrag die männliche Form benutzt. Selbstredend ist das starke Geschlecht (die Frauen!) mitgemeint



Psychosoziale Beratung

am Puls der Zeit

Psycho



ja-coaching

Sozial



ja-coaching

Beratung



ja-coaching

am Puls der Zeit



ja-coaching



Berührungängste

- «Psychische» Krankheit
 - Geisteskrankheit – Charakterschwäche
- Angst stigmatisiert zu werden
- Hemmungen unbekanntes Terrain
- Unsicherheit was geschieht



Psychosoziale Beratung ...

- Ist keine esoterische Art der Behandlung deren Wirkweise im Geheimen bleibt
- Sind fundierte «wissenschaftliche» Methoden
- Bearbeitet psychische Probleme auf strukturierte Weise
- Hilft wenn die «Seele» drückt



Definition SGfB

- Die Schweizerische Gesellschaft für Beratung (SGfB, 2010) hält für die Psychosoziale Beratung fest
- Sie unterstützt die «**Eigenbemühungen**» einer Person, ihre «**Verhaltens- und Erlebensmuster**» weiter zu entwickeln und die «**persönliche Befindlichkeit**», die «**Interaktion**» mit dem «**Beziehungsumfeld**» sowie die «**Bewältigung anstehender Lebensaufgaben**» zu verbessern.



«Eigenbemühungen»

- Antrieb zur Beratung durch
 - Eigenes Unwohlsein
 - Äusseren Anlass
 - Krankheit
- Not oder eigene Erkenntnis, dass etwas zu verändern ist und die Person dies auch will



«Verhaltens- und Erlebensmuster»

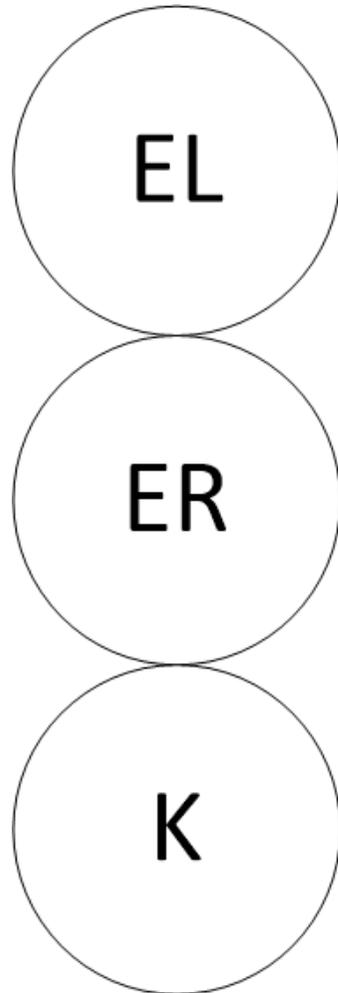
- Kennen Sie sicher...
 - Und schon wieder passiert mir das...
 - Immer wieder läuft das gleiche Spiel ab
 - Schon wieder habe ich mich ertappt
- Transaktionsanalytische Modelle



Transaktionsanalyse

- Eric Berne
 - Kanadisch-US-amerikanischer Psychiater (1910 – 1970)
 - Psychologische Theorie der menschlichen Persönlichkeitsstruktur
 - Anschauliche psychologische Konzepte
 - Grundgedanke: Jeder Mensch hat die Fähigkeit zu denken, Probleme zu lösen und ist in der Lage Verantwortung für sein Leben zu übernehmen

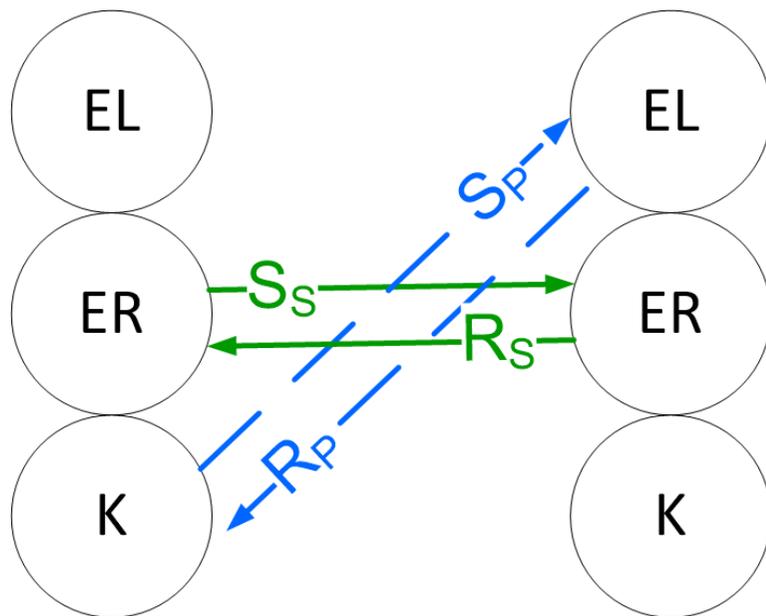
ICH - Zustandsmodelle



- Eltern-ICH
 - Botschaften Bezugspersonen (meist verbal)
- Erwachsenen-ICH
 - Selbstreflektiert
 - Bewusste Entscheidung
- Kind-ICH
 - Frühe Botschaften (meist nonverbal)

«Interaktion Beziehungsumfeld»

■ Transaktionen



■ Beziehungsbedürfnisse

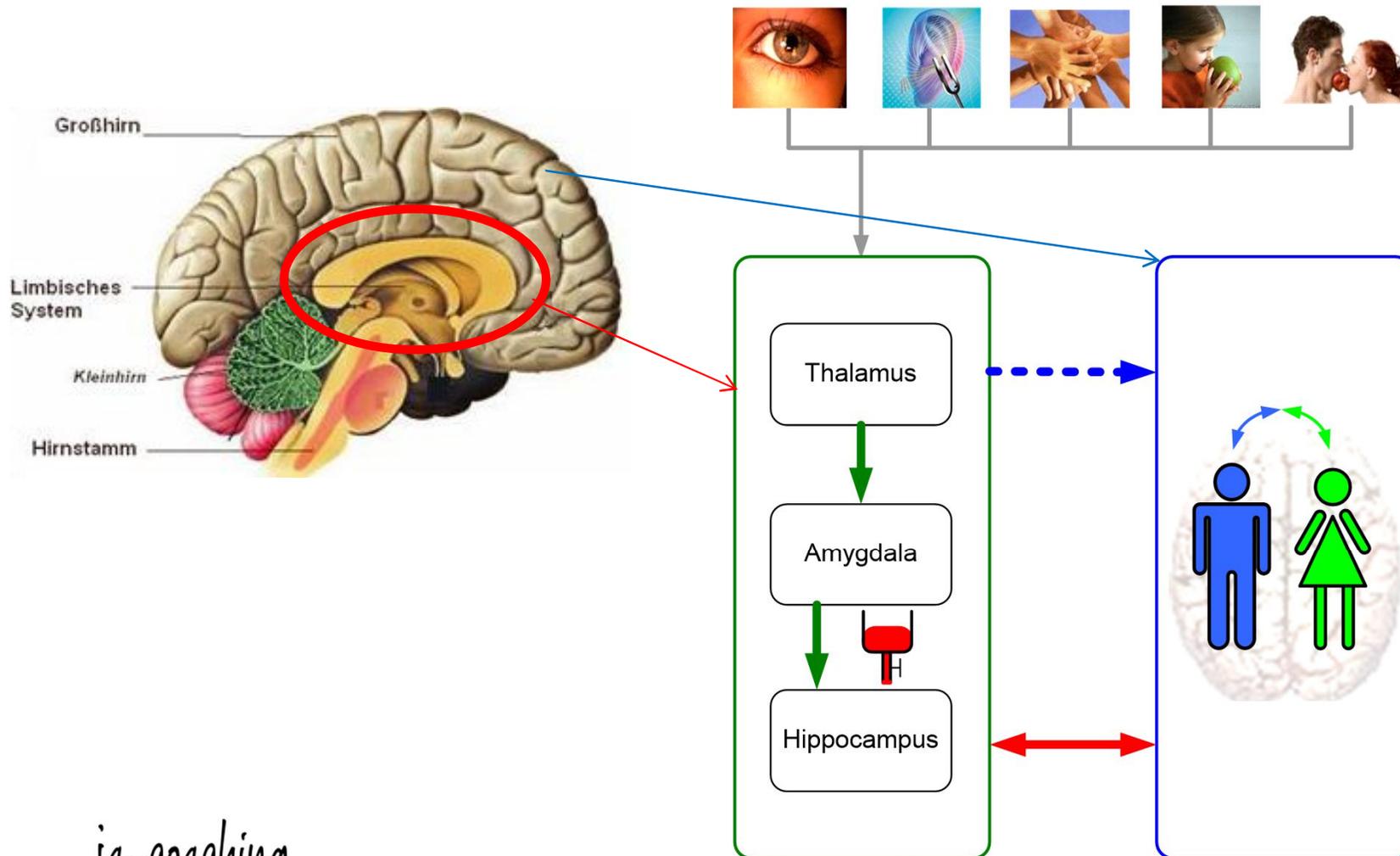
- Sicherheit
- Vergewisserung
- Grenzen
- Initiierung
- Bestätigung
- Einmaligkeit
- Einfluss
- Etwas zu geben



«Persönliche Befindlichkeit» ...

- Angst vor bestimmten Situationen
- Immer wiederkehrende belastende Gedanken früherer Verletzungen
- Sie wissen und möchten ja - können aber nicht
- Transaktionsanalyse und ROMPC©

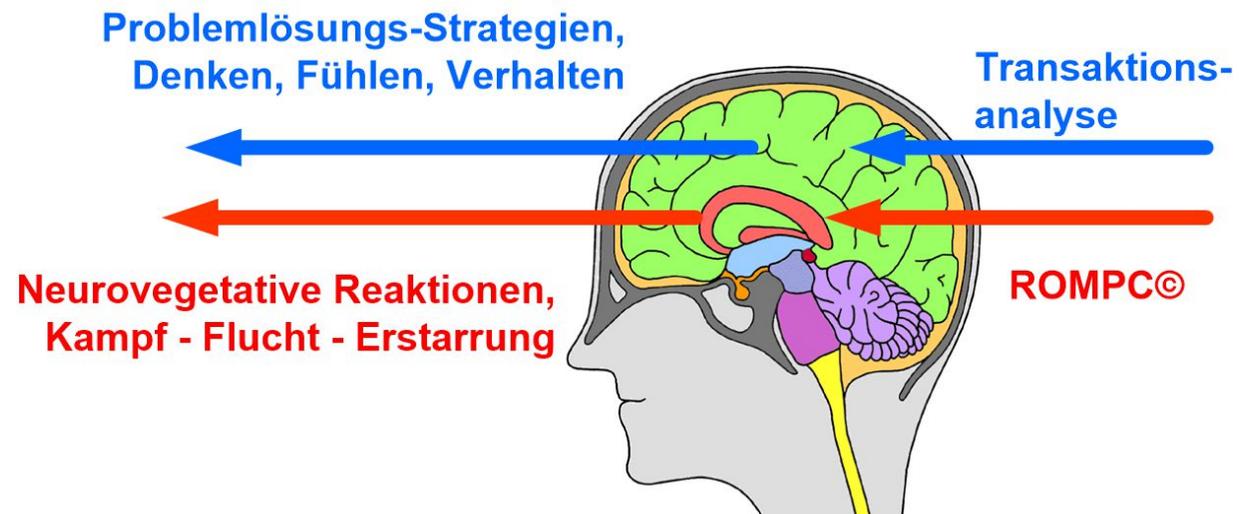
Limbiges System & ROMPC®



ja-coaching

Wirkmechanismen

- Wirkmechanismen
 - Antithetische Beziehungsgestaltung
 - Innere Blockaden lösen
 - Handlungsalternativen entwickeln (Ressourcenaufbau)





«Bewältigung Lebensaufgaben»

- Klient ist der Experte der eigenen Person
- Ein erfolgreicher Veränderungsprozess ist der Erfolg des Klienten
- Stärkt das Selbstvertrauen des Klienten
- Stärkt das Selbstwertgefühl



Rolle Berater

- Berater ist der Experte für Veränderungsprozesse
- Begleitung durch den Berater ...
 - Als lebendiges Gegenüber
 - Für gezielten Ressourcenaufbau
 - Zur Lösungsfindung
 - Als Wegbegleiter und Coach



Eigene Betrachtung

- Psychosoziale Beratung
 - Die Beratung der Seele des Menschen in Beziehung
 - Zu sich selber
 - Zu seinem / seiner Partnerin / Partner
 - Zur Familie
 - Zum sozialen Umfeld
 - Zu Arbeit / Beruf



Freunde versus Berater?

FREUNDE

- Austausch Befindlichkeit
- Eigene Meinung
- Kommentare
- Bewertung
- Ratschläge

BERATER

- Befindlichkeit Klient im Vordergrund
- Ganzer Raum gehört dem Klienten
- Geschulte Gesprächsführung
- Keine Bewertung
- Hilfestellung zur Veränderung



Gewinn für Klienten

- Lernt sich selber besser kennen
- Lernt seine Ressourcen besser nutzen
- Wachstum und Entwicklung Persönlichkeit
- Selbstreflexion verbessert Umgang mit anderen Menschen
- Erweiterung Kompetenzgefühl
- Steigert Selbstwertgefühl
- Erhöhte Selbstwirksamkeit



Am Puls der Zeit

- Beziehungsorientiertheit als Berater
 - In Beziehung zum Klienten sein
 - Auf Augenhöhe
 - Wertschätzend
 - Achtsam
 - Gehirngerecht – Gehirn als soziales Konstrukt
 - Fach- und Methodenkompetenz
 - Vernetzung



Für wen?

- Einzelpersonen
- Paare
- Gruppen
- Führungskräfte
- KMU



Handlungsfelder

- Persönlichkeitsentwicklung
- Stress
- Ängste
- Blockaden
- Trauma
- Burnout
- Beziehungen
- Konfliktmanagement
- Ressourcenaufbau
- Reflektion von Fragen des Lebens
- Führungsentwicklung
- Changemanagement
- Mediation
- etc.

ja-coaching



Ablauf

- Erstgespräch ca. 20 – 30 Minuten
- Beratung
 - Immer in sich abgeschlossen
 - Entsprechend «Behandlungsvertrag»
 - Terminabsprache nach Bedürfnis
- Evaluation

www.ja-coaching.ch

suchen - entdecken - finden



Psychosoziale Beratung

am Puls der Zeit