



# 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

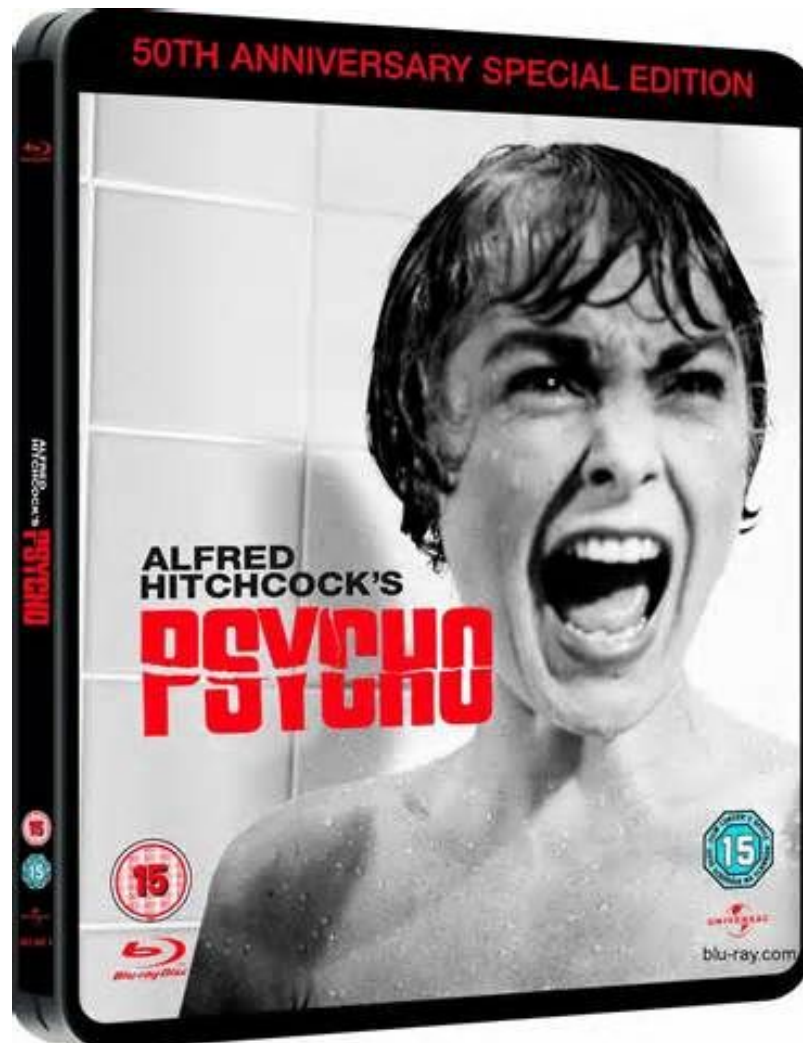
- Männer spalten lieber Holz, als...
- 2/3 der Menschen die psychosoziale Beratung in Anspruch nehmen sind Frauen
- Männer sind in der Minderheit
- Es täte vielen von ihnen gut
- Daher wird im Vortrag die männliche Form benutzt. Selbstredend ist das starke Geschlecht (die Frauen!) mitgemeint



# 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»

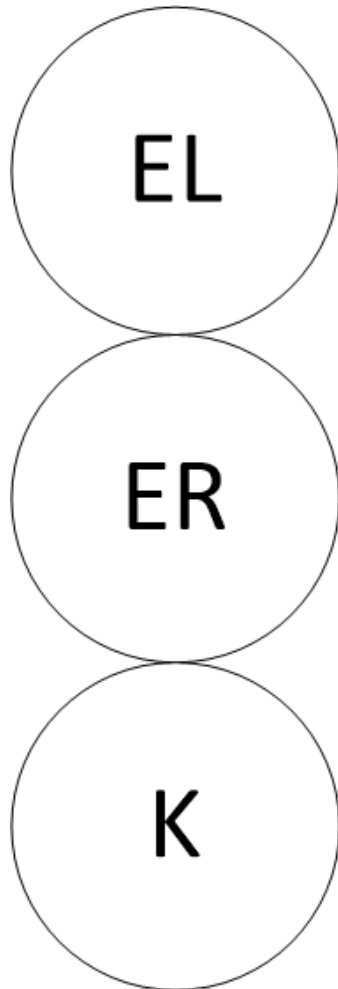
- Kennen Sie sicher...
  - Und schon wieder passiert mir das...
  - Immer wieder läuft das gleiche Spiel ab
  - Schon wieder habe ich mich ertappt
- Transaktionsanalytische Modelle



# 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

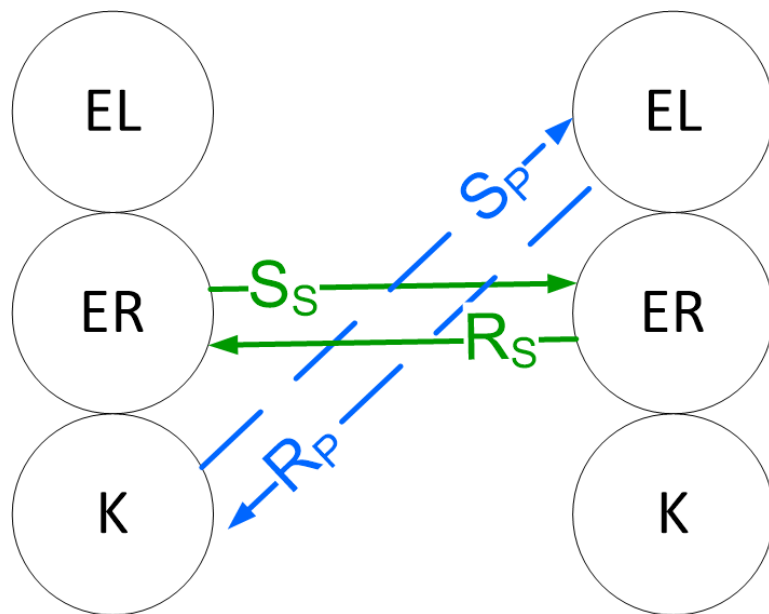
# ICH - Zustandsmodelle



- 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

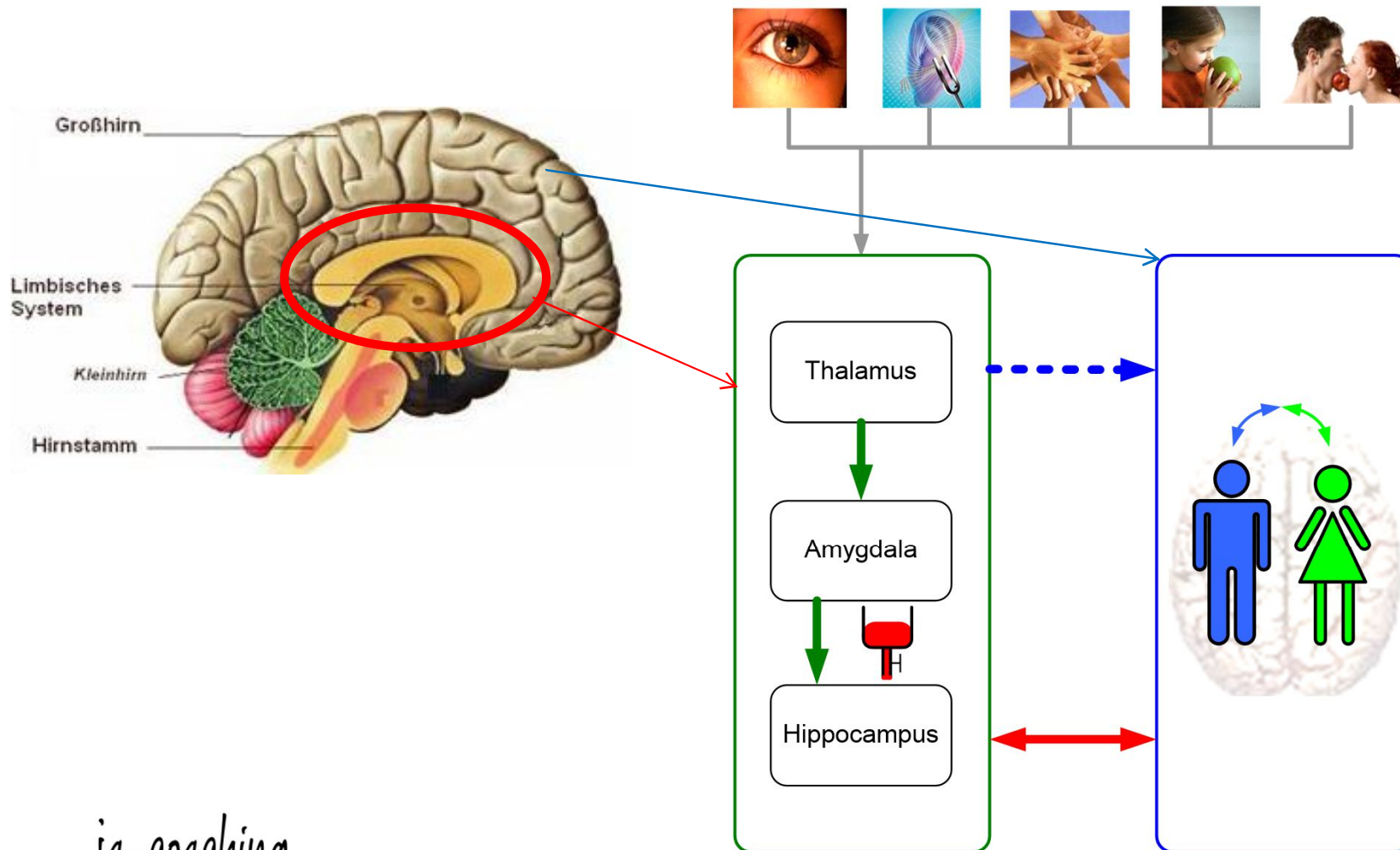




# «Persönliche Befindlichkeit» ...

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

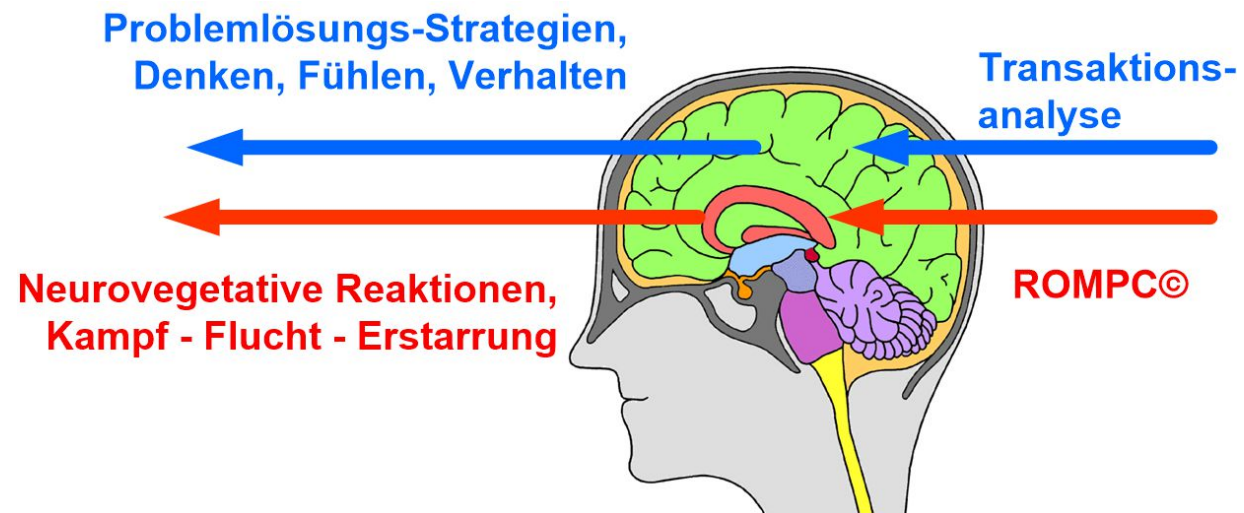
# Limbisches System & ROMPC®



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](http://www.ja-coaching.ch)

suchen - entdecken - finden



# Psychosoziale Beratung

am Puls der Zeit