

## Infobroschüre - psychologische Beratung

Möglicherweise ist dir psychologische Beratung ein neuer Begriff und du fragst dich, wie und wobei sie helfen kann, worin sie sich von Psychotherapie unterscheidet und ob sie eine passende Unterstützung für dich sein kann.

Daher habe ich dir einige Informationen zusammengestellt.

1. Psychologische Beratung ist ein Gesprächsangebot für Menschen, die spüren, dass sie gerade Unterstützung brauchen - sei es aufgrund einer konkret belastenden Lebenssituation oder dem Wunsch, eine persönliche Veränderung professionell begleitet anzugehen.

Hier ein paar Beispiele: Herausforderungen im privaten oder beruflichen Kontext, Stress und Überforderung im Alltag, Konflikte im sozialen Umfeld, Umgang mit belastenden Situationen, Auseinandersetzung mit eigenen Denk- und Verhaltensweisen, Veränderungswünsche;

Sich mit diesen oder ähnlichen Themen auseinanderzusetzen, erfordert oft Mut! Und es ist ein Zeichen von Stärke, nicht alles allein bewältigen zu wollen, sondern sich gezielt Unterstützung zu holen, um weiterzukommen.

2. Doch wo liegt eigentlich die Grenze zwischen psychologischer Beratung und Therapie? Der nächste Abschnitt gibt einen Überblick und macht deutlich, wann eine psychotherapeutische Behandlung sinnvoll bzw. notwendig sein kann.

Ich empfehle dir einen Blick auf folgende Tabelle zu werfen, sie stellt wichtige Unterschiede übersichtlich dar.

## BERATUNG

## THERAPIE

Zielgruppe	Menschen in herausfordernden Lebenssituationen mit innerem Wunsch der Veränderung	Menschen mit diagnostizierter psychischer Störung
Diagnostik	Keine Diagnose	Diagnose nach ICD-10/11
Themenbereiche	Unzufriedenheit, Konflikte, Neuorientierung, Verhaltens- und Denkmuster	Psychische Erkrankungen, Traumata
Schwerpunkt	Prävention, Alltagsbewältigung, persönliche Weiterentwicklung	Stabilisierung, Behandlung, Aufarbeitung
Methodik	Lösungs- und ressourcenorientierte Ansätze, nicht-behandelnd	Evidenzbasierte Verfahren (VT, TP, Psychoanalyse), behandelnd
Zielsetzung	Förderung der persönlichen Selbstwirksamkeit mit dem Ziel, konkrete Handlungsschritte zu erarbeiten und umzusetzen	Linderung von Symptomen und Verbesserung der psychischen Gesundheit, Aufarbeitung traumatischer Lebenserfahrungen
Dauer	Kurzfristig bis mittelfristig	Mittelfristig bis langfristig
Wartezeit	Oft kurze Wartezeiten	Oft längere Wartezeiten
Kostenerstattung	Derzeit nicht möglich	Meist möglich
Rechtlicher Rahmen	Keine Krankheitsbehandlung	Krankheitsbehandlung durch qualifizierte Fachkräfte

Wie du gerade erfahren hast, stehen bei der psychologischen Beratung weder eine Diagnose noch die Behandlung klinischer Störungen im Fokus, sondern die Stärkung deiner mentalen Gesundheit und die Fähigkeit, Herausforderungen aktiv zu bewältigen.

3. Damit dies gelingen kann und Ziele verfolgt und erreicht werden können, braucht es Eigeninitiative und Selbstverantwortung.

Mit der folgenden Checkliste erhältst du eine kleine Orientierungshilfe, um besser einschätzen zu können, ob eine psychologische Beratung eine Unterstützung für dich sein könnte.

Gerne entscheide bei jeder Aussage: **Trifft zu** oder **trifft nicht zu**. Und kreuze dementsprechend an.

AUSSAGE	TRIFFT ZU	TRIFFT NICHT ZU
Ein bestimmtes Thema beschäftigt mich aktuell.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann über das sprechen, was mich innerlich bewegt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neuen Perspektiven und Denkanstöße gegenüber bin ich offen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich möchte Impulse aus der Beratung in meinem Alltag umsetzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mir ist bewusst, dass nachhaltige Veränderung Zeit und meine aktive Mitarbeit braucht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fazit: Solltest du bei allen oder den meisten Aussagen **trifft zu** angekreuzt haben, kann eine psychologische Beratung sehr sinnvoll und unterstützend für dich sein.

Denn es zeigt:

- dass du bereit bist, dich mit deinen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensmustern auseinanderzusetzen.
- dass du dir darüber im Klaren bist, dass psychologische Beratung kein einseitiger Dialog mit vorgefertigten Lösungen ist.
- dass ein persönlicher Wille zur Veränderung vorhanden ist.
- dass du dich auf einen Prozess einlässt, bei dem es nicht um schnelle Lösungen, sondern um nachhaltige Klärung geht.
- dass du nicht alles allein schaffen musst und das auch nicht solltest.

4. Wie so ein gemeinsamer Prozess nun konkret ablaufen kann, erfährst du im nächsten und gleichzeitig letzten Abschnitt. Denn auch wenn jede Beratung so individuell ist wie die Person und ihr Anliegen, folgt sie doch einem gewissen Ablauf, der Orientierung gibt.

Den Anfang macht das erste miteinander in Kontakt treten. Hier gewinnen Klient/in und Berater/in einen ersten unverbindlichen Eindruck voneinander, offene Fragen werden geklärt und wenn beide Seiten ein gutes Gefühl haben, kann im Anschluss das erste Beratungsgespräch vereinbart werden.

Im Erstgespräch wird das Anliegen dann vertieft beleuchtet und Erwartungen an die Beratung werden besprochen. Im besten Fall lässt sich dabei bereits ein konkretes Ziel herausarbeiten.

Sind auch die wichtigen organisatorischen Fragen geklärt und haben sich beide Parteien für eine Zusammenarbeit entschlossen, finden die aufeinander aufbauenden Folgegespräche in individuell vereinbarten Abständen statt.

Inhalt dieser Gespräche ist die Erarbeitung konkreter Handlungsschritte, die Reflexion der Erfahrungen und Fortschritte zwischen den Sitzungen, sowie das mögliche Anpassen der Zielsetzung an neue Erkenntnisse.

Im Abschlussgespräch wird der Beratungsprozess gemeinsam reflektiert, das Erreichte gewürdigt und besprochen, wie es eigenständig weitergehen kann. Nach einem gewissen zeitlichen Abstand kann ein Nachgespräch sehr sinnvoll sein, um einen Blick auf die Entwicklungen seit dem Ende der Beratung zu werfen und gegebenenfalls neue Impulse zu setzen.

In welchem Rahmen Beratungsgespräche stattfinden, fällt ganz unterschiedlich aus. Bei **mitsich.** liegt der Fokus auf Online-Gesprächen, welche eine flexible und ortsunabhängige Möglichkeit darstellen, Unterstützung in den Alltag zu integrieren. Zum Kennenlernen kann ein persönliches Treffen, etwa in Form eines Spaziergangs, eine angenehme und ungezwungene Möglichkeit sein ins Gespräch zu kommen. Eventuelle Anfangshemmungen oder -nervosität können so in Bewegung gelöst werden.

Ich hoffe, die Informationen in dieser Broschüre konnten dir einen klaren Überblick geben. Solltest du noch Fragen haben oder dich für ein Beratungsgespräch interessieren, melde dich gerne über das Kontaktformular auf meiner Website [www.mitsich.de](http://www.mitsich.de), dort findest du auch weitere Details zu meinem Angebot.