

# Information Lehrgang

## Psychologische Beratung und Coaching (Lebens- und Sozialberatung)

Nach den Richtlinien der Wirtschaftskammer Österreich (WKO) und dem Fachverband der Lebens- und Sozialberater

### Psychologische Beratung

Psychologische Beratung unterstützt Menschen in Problem-, Entscheidungs- und Krisensituationen professionell dabei, sinn- und wirkungsvolle Lösungen aus sich selbst heraus zu entwickeln und erfolgreich im Berufs- und Privatleben umzusetzen.

Der Lehrgang zur Psychologischen Beratung umfasst mind. 5 Semester und basiert vorrangig auf dem systemischen Ansatz als Grundlage für eine fundierte theoretische und methodische Beratungskompetenz der TeilnehmerInnen bei Abschluss des Lehrgangs.

### Tätigkeitsumfang

Gemäß der Gewerbeordnung für Lebens- und SozialberaterInnen umfasst der Tätigkeitsumfang für Psychologische bzw. Lebens- und SozialberaterInnen folgende Bereiche:

**Beratung, Coaching, Counselling und Betreuung von Personen oder Institutionen, insbesondere in den Gebieten**

- **Persönlichkeitsentwicklung**
- **Selbstfindung**
- **Problemlösung**
- **Verbesserung der Beziehungsfähigkeit sowie**
- **psychologische Beratung (mit Ausnahme der Psychotherapie)**

Im Speziellen bedeutet das Beratung, Coaching, Counselling und Betreuung im individuumorientierten Bereich im Zusammenhang mit

### Persönlichkeitsthemen

- Lebenssituationsanalyse und Standortbestimmung d.h. Unterstützung bei Selbstwahrnehmung und Reflexion der eigenen Persönlichkeit, Arbeit an persönlichen Zielen und Zukunftsplanung, Erarbeitung des Mission Statements, Selbststärkung und Werteanalyse

Training

Beratung

Coaching

Ausbildung



- Entscheidungsfindung und Handlungskompetenz d.h. Entscheidungsvorbereitung und Analyse des Entscheidungsverhaltens, Entwicklung von Handlungs- und Lösungsstrategien
- Freizeit und Bildung d.h. Freizeitgestaltung zur Stärkung der persönlichen Ressourcen, persönliche Bildungskonzepte und deren Umsetzung
- Emotionaler Umgang mit Geld d.h. Unterstützung bei der Bewältigung finanzieller Problemsituationen, Verantwortung im Umgang mit finanziellen Ressourcen
- Themen im Zusammenhang mit der Single-Lebensform d.h. Umgang mit Psychologischen Folgen des Single-Lebens, Reflexion von Beziehungsmustern
- Bewältigung von Krisen d.h. Unterstützung bei Psychologischen und persönlichen Krisen, Begleitung von Betroffenen, Angehörigen und Helfern während und nach Krisen und Katastrophen

## **und beruflichen Themen**

- Berufswahl und Karriereentwicklung entsprechend den persönlichen Ressourcen d.h. berufliche Standortbestimmung und Karriereplanung, Entwicklung von Bewerbungsstrategien, persönliche Erfolgskonzepte und -strategien, Zeitmanagement und Umgang mit Stress, Stärkung der persönlichen Ressourcen zur Steigerung der Motivation, der Arbeitszufriedenheit und der Leistungsfähigkeit, Umgang mit den persönlichen Folgen von Arbeitslosigkeit, Pension, Unterstützung bei spezifischen Themen der Berufstätigkeit (Burnout, Mobbing)
- Alltags- und Arbeitsorganisation d.h. Erarbeiten einer persönlichen Alltagsorganisation, Unterstützung bei der Herstellung einer Ausgewogenheit zwischen Arbeits- und Privatleben (z.B. Work Life Balance)
- Psychohygiene d.h. Entwicklung eines gesunden Psychologischen Umfeldes (z.B. Gesundheitsberatung, Umgang mit Ängsten, Fragen der Abgrenzung), Suchtberatung und Suchtprävention

## **ebenso wie Lebensabschnitt-Themen**

- Umgang mit Krankheit und Tod d.h. Trauerarbeit, Sterbebegleitung und Verlustbewältigung
- Validation d.h. Persönlichkeitsförderung alter Menschen, Beratung von Angehörigen und Pflegepersonal in Bezug auf Kommunikation und Stressbewältigung

Des Weiteren betrifft es Beratung, Coaching, Counselling und Betreuung im beziehungsorientierten Bereich im Zusammenhang mit

## **persönlichen Beziehungsthemen**

- Partnerschafts- und Ehe Themen, d. h. Analyse und Bearbeitung von Konflikten, Krisen und Veränderung in Paarbeziehungen
- Familienthemen, d. h. Analyse und Bearbeitung von Familienklima, Familiendynamik
- Scheidungs- und Trennungsthemen

Training

Beratung

Coaching

Ausbildung

- Erziehungsthemen, wie allgemeine pädagogische Fragestellungen, spezielle Erziehungsprobleme und Verhaltensweisen, Themen im Bereich Schule, Lernen und Prüfungen
- Sexualthemen, d. h. Fragen im Zusammenhang mit sexueller Aufklärung, Identität und sexuellem Verhalten

## sozialen Beziehungsthemen

- Konfliktthemen und Konfliktmanagement, wie Analyse und Bearbeitung von Bedürfnis- bzw. Wertkonflikten, Entwicklung von konfliktvermeidenden Verhaltensweisen und Konfliktbewältigungsstrategien, Mediation
- Gruppen- und Teamthemen, wie Analyse und Bearbeitung von gruppendynamischen Interaktionsprozessen
- Supervision, wie arbeitsfeldbezogene und aufgabenorientierte Themen von Menschen im Beruf oder in ehrenamtlicher Tätigkeit

## Kommunikationsthemen

- Gesprächsführung und Metakommunikation, d. h. Analyse und Training verbaler und non-verbaler Kommunikationsmöglichkeiten, Erkennen verschiedener Kommunikationsebenen, Entwicklung metakommunikativer Fähigkeiten
- Soziales Kommunizieren und Lernen, wie Modelllernen erwünschter sozialer Fähigkeiten, Logik, Emotion und Intuition in der sozialen Kommunikation
- Gesprächs- und Führungsverhalten, wie Reflexion verschiedener Gesprächsverhaltensweisen, Entwicklung von partnerschaftlichem Kommunikationsverhalten, Techniken der Gesprächs- und Verhandlungsführung
- Kommunikation- und Kooperationsthemen in Gruppen und Teams, wie Analyse und Bearbeitung von Kommunikations- und Interaktionsmustern, Erkennen und Bearbeiten von kooperationshemmenden Widerständen bei Gesprächspartnern

## Ziele des Lehrgangs

Das Berufsfeld der Psychologischen Beratung ist eine anspruchsvolle Tätigkeit, da Menschen sich uns anvertrauen und bei uns Stütze, Hilfe und Rat suchen. Daher legen wir in unserem Lehrgang besonderen Wert auf folgende Bereiche:

- ✓ Professionelle Beratungskompetenz
- ✓ Erhöhte Fähigkeit zur Reflexion, Abgrenzung und Psychohygiene
- ✓ Verantwortungsvolle Betreuung von Personen in Krisensituationen
- ✓ Ganzheitliche Sicht im Beratungsalltag (Miteinbeziehen von Intuition und Kreativität)
- ✓ Persönliches Wachstum der TeilnehmerInnen durch den Ausbau individueller Stärken und Chancen
- ✓ Klarheit, Authentizität und Integrität in der Funktion als BeraterIn

Training

Beratung

Coaching

Ausbildung



## Das Institut

Als Ausbildungsinstitut haben wir langjährige Erfahrung in der Ausbildung von Menschen und sind ein verlässlicher Partner für alle inhaltlichen und administrativen Belange. Wir gestalten unsere Lehrgänge transparent, qualitativ hochwertig und übersichtlich. Unsere TeilnehmerInnen schätzen unsere fachliche Kompetenz, die familiäre Atmosphäre, die individuelle Betreuung.

Unsere TrainerInnen sind seit vielen Jahren als erfolgreiche UnternehmerInnen am Markt tätig. Sie bringen ihr Fachwissen und ihre langjährige Praxis-Erfahrung in den verschiedensten Bereichen der Wirtschaft und Bildung ein und gestalten die Module spannend, humorvoll und praxisbezogen.

Wir leben, was wir lehren.

## Das Lehrgangs-Team

### Helmut Widhalm, MSc



#### Lehrgangs-Leiter

Geschäftsführer  
Akad. system. Coach & Supervisor  
Dipl. Mental- und Wirtschaftstrainer  
Psychologischer Berater  
Selbsterfahrungstrainer  
Unternehmensberater  
Akad. Organisationsberater

Organisations- und Teamentwicklung  
Führungskräfte- und Persönlichkeitsentwicklung  
Supervision, Mediation  
Unternehmens- und Psychologische Beratung  
Verkaufs- und Wirtschaftstraining  
Ausbildungen zum Coach, Trainer, Moderator

### Mag. Nicola Widmann



Arbeits- und Wirtschafts-Coach  
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin  
Unternehmensberaterin  
Dipl. Supervisorin  
Lehrbeauftragte an öst. Fachhochschulen und Fortbildungsinstituten  
Fachreferentin auf Tagungen

Kommunikation und Verhalten  
Burnout und Krisenbewältigung  
Potenzialentwicklung  
Beziehungs- und Familienberatung  
Supervision von Teams und Führungskräften  
Unternehmenskommunikation, Image und Positionierung

Training

Beratung

Coaching

Ausbildung

## Zulassungsvoraussetzungen

- ✓ Abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung
- ✓ Vollendetes 24. Lebensjahr
- ✓ Persönliches Eignungsgespräch mit der Institutsleitung

## Inhalte

Theorie (Holistic-Academy) 5 Semester	Zusätzliche fachliche Tätigkeit 750h	Einzel-Selbsterfahrung 30h
Grundlagen der LSB und angrenzenden Fachgebieten	Beratungsgespräche mind. 100h (protokolliert siehe Vorlage)	
Methodik der LSB	Einzel supervision mind. 10h	
Krisenintervention	Gruppensupervision mind. 90h	
Rechtliche, ethische und betriebswirtschaftliche Aspekte	Praxistätigkeit max. 200h	
Gruppenselbsterfahrung	Peer-Group-Tätigkeit max. 100h	
	Seminarassistenz max. 150h	
	Aufwand für Vor- und Nacharbeit max. 150h	

Jedes Modul besteht aus theoretischem Input, praktischen Übungen sowie aus Reflexion und ausgiebiger Frage- und Diskussionsmöglichkeit. Für jedes Modul werden Skripten verteilt.

## Curriculum

### 1. Einführung in die Lebens- und Sozialberatung

**20 Std.**

- ✓ Kennenlernen der TeilnehmerInnen
- ✓ Reflexion der persönlichen Motive für die Ausbildung zur Lebens- und Sozialberatung und der Erwartungen an das Berufsbild
- ✓ Historische Entwicklung der Lebens- und Sozialberatung
- ✓ Gesetzliche und gesellschaftliche Rahmenbedingungen der Lebens- und Sozialberatung
- ✓ Soziologie und Sozialphilosophie

Training

Beratung

Coaching

Ausbildung



## 2. Berufsethik und Berateridentität

16 Std.

- ✓ Ethische Grundfragen
- ✓ Standes- und Ausbildungsregeln für Lebens- und Sozialberatung
- ✓ Berufsbild und Tätigkeitsbereiche
- ✓ Berufsidentität und die Beraterrolle
- ✓ Meine wertschätzende Grundhaltung als BeraterIn
- ✓ Berufsorganisation

## 3. Grundlagen

68 Std.

- ✓ Existenzanalytische Grundlagen in der Beratung
- ✓ Anthropologische und philosophische Grundlagen der einzelnen Beratungsfelder
- ✓ Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Lebens- und Sozialberatung und verwandten Berufen (Psychotherapie, Psychologie, Psychiatrie, Pädagogik, Seelsorge, Sozialarbeit und sonstige Tätigkeiten im Psychologischen Umfeld)
- ✓ Ethische und rechtliche Grenzen der Lebens- und Sozialberatung
- ✓ Psychologische und pädagogische sowie kommunikationstheoretische Grundlagen
- ✓ Persönliche Abgrenzung und Psychohygiene im Beratungsberuf

## 4. Methodik der Lebens- und Sozialberatung

240 Std.

- ✓ Überblick über verschiedene Beratungsmodelle der Einzel-, Paar- und Familienberatung
- ✓ Theoretische und praktische Einführung in die systemische Lebens- und Sozialberatung
- ✓ Systemische Sicht-, Denk- und Arbeitsweisen
- ✓ Ich und soziale Systeme, Entwicklung der systemischen Beratung, systemische Haltung und das systemische Setting, Konstruktivismus, triviale und nicht triviale Systeme, Mustererkennung, Lösungsorientierung, Ressourcenfokussierung, Hypothesenbildung
- ✓ Mehrpersonenmodelle: Reflecting Team, Inneres Team, Aufstellungen mit dem Systembrett, systemische Schleife, Hausaufgaben für die Klienten, Dynamiken erkennen in größeren Systemen, prägende Geschichten in Team's
- ✓ Prozessuale Diagnostik in der Beratung
- ✓ Psychologische Interventionsformen (v.a. personenzentrierten Beratung und NLP)
- ✓ Konfliktberatung, Gesprächsführung und gewaltfreie Kommunikation, die Eskalationsstufen und die möglichen Interventionstechniken, Ablauf eines Mediationsverfahrens
- ✓ Sexualberatung
- ✓ Eltern und Erziehungsberatung, Beratung nach dem Familienförderungsgesetz
- ✓ Lebensstilberatung bei alternden Menschen und Paaren
- ✓ Suchtberatung und forensische Beratung
- ✓ Beruf- und Bildungscoaching
- ✓ Early-Life-Coaching

- ✓ Einführung in spezielle Beratungsfelder wie Coaching, Mediation, Supervision, Selbsterfahrung
- ✓ Einzelpersonensetting: Meine Rolle als BeraterIn und die daraus entstehenden Fallen; Ich als Beobachter des Prozesses, Auftragsklärung, Zielklärung, Fragetechniken, Visionsarbeiten

## 5. Rechtliche Grundlagen im Zusammenhang mit LSB

**24 Std.**

- ✓ Familienrecht: Ehe, Scheidung, Obsorgerecht
- ✓ Berufsrecht und Haftpflicht
- ✓ Rechte und Pflichten von Lebens- und SozialberaterInnen
- ✓ Allgemeine Rechtsfragen im Bezug der Lebens- und Sozialberatung

## 6. Krisenintervention

**80 Std.**

- ✓ Definition und Erkennen von Krisen und Krisensymptomen
- ✓ Typen und Verlaufsformen von Krisen
- ✓ Interventionstechniken bei Krisenverläufen
- ✓ Grenzen und Überweisungspflicht der Lebens- und SozialberaterInnen
- ✓ Umgang mit Angehörigen von Krisen
- ✓ Eigen- und Fremdgefährdung
- ✓ Psychische Krisen, Sucht und Suizidthemen in der Lebens- und Sozialberatung
- ✓ Mobbing, Burnout, Verlust, Tod und Krankheit
- ✓ Kritische Lebensübergänge von Einzelpersonen und Paaren/Familien
- ✓ Eigene Netzwerke und Kooperationen für Krisenklienten
- ✓ Krisen als Wendepunkte und Chancen

## 7. Betriebswirtschaftliche Grundlagen

**16 Std.**

- ✓ Buchführungspflichten
- ✓ Betriebsführung und Finanzplanung
- ✓ Steuerrechtliche Grundlagen
- ✓ Kalkulation und Verrechnung
- ✓ Marketing und Werbung für Lebens- und Sozialberatung

## 8. Gruppenselbsterfahrung

**120 Std.**

- ✓ Umgang mit der eigenen Rolle in der Gruppe
- ✓ Selbsterfahrung und Selbsteinschätzung
- ✓ Mitteilen von der eigenen Befindlichkeit in der Gruppe
- ✓ Wertschätzende und würdevolle Rückmeldung
- ✓ Beschäftigung mit der Herkunftsfamilie, um Muster und Prägungen zu erkunden
- ✓ Meine blinden Flecken und Projektionen
- ✓ Persönlicher Umgang mit Abschied / Loslassen
- ✓ Rituale und Aufstellungsarbeiten

## Voraussetzungen für einen erfolgreichen Abschluss

- ✓ 90% Anwesenheit bei den Lehrveranstaltungen, Versäumnisse müssen nachgeholt werden
- ✓ Absolvierung der Einzel- und Gruppenselbsterfahrung laut Ausbildungsrichtlinien
- ✓ Alle erforderlichen Prüfungen müssen positiv abgelegt werden
- ✓ Teilnahme und Abgabe der Peergruppenprotokolle
- ✓ Präsentation der Diplomarbeit (Umfang ca. 30 Seiten)

## Prüfungsmodalitäten

### Ende 2. Semester

- ✓ Schriftliche Arbeit
- ✓ Überprüfte Lehrinhalte: Theorieverständnis und Praxiserfahrung

### Ende 4. Semester

- ✓ Schriftliche Arbeit und mündliche Präsentation
- ✓ Überprüfte Lehrinhalte: Theorieverständnis und Praxiserfahrung

### Ende des Lehrgangs

- ✓ Diplomarbeit und mündliche Prüfung
- ✓ Überprüfte Lehrinhalte: Prüfungsgespräch mit Fachinput, Reflexion, Praxisbezug im Beratungsprozess

## Lehrgangsdauer und Veranstaltungsort

- ✓ mindestens 5 Semester für den Theorieblock, 35 Module jeweils Freitag 9:00 - 20:00 Uhr und Samstag von 9:00 17:15 Uhr, außer 4 Module mit längeren Seminarzeiten
- ✓ außerhalb des Theorieblocks müssen bis zur Gewerbeberechtigung 750 Std. fachliche Tätigkeit nachgewiesen werden
- ✓ Holistic-Academy in 3261 Steinakirchen/Forst
- ✓ Das **nächste Startmodul** können Sie in der Homepage [www.holistic-academy.at](http://www.holistic-academy.at) unter der Rubrik **Veranstaltungen** nachschauen oder gerne uns kontaktieren.

## Kosten

- ✓ Theorie-Module inkl. 584 Stunden, Unterlagen, Pausenverpflegung EUR 7768,30 netto, 9322.- brutto (20% Ust)
- ✓ 10 Teilbeträge (pro Quartal) jeweils im Voraus
- ✓ Exkl. Kosten für Mittagessen und Übernachtungen sowie Praxis, Supervision und Einzel-Selbsterfahrung