

Personzentrierte-systemische Lebensberatung, mit dem Schwerpunkt: Alltagsbegleitung

Lehrplan zur Ausbildung „Lebens- und Sozialberatung“

Ausbildungsdauer

5 Semester bestehend aus:

24 Wochenend-Module mit je 20-25 Unterrichtseinheiten (Fr 17.00 Uhr-21.00 Uhr Sa 9.00 Uhr - 20.00 Uhr | So 9.00 Uhr - 19.00 Uhr) und einem 1 wöchigen Seminar mit 50 Unterrichtseinheiten

LEBENS- UND SOZIALBERATUNG / PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

AUSWAHLSEMINAR

20 h

Als Gruppenerfahrung anrechenbar

EINFÜHRUNG IN DIE LSB

20 h

- Geschichte und Rahmenbedingungen
- Selbstverständnis
- Beratungsfelder
- Kernkompetenzen

GRUNDLAGEN DER LSB IN DEN ANGRENZENDEN FACHGEBIETEN

68 h

Medizinische Grundlagen

8 h

- Definition Gesundheit
- Abklären des Beratungsauftrages in der Praxis, um eine tragfähige Beziehungsstruktur zu schaffen
- Anamneseerhebung - wichtige Eckpfeiler, um sich ein größtmögliches Bild des Menschen und dessen Krankheitsentstehung zu machen
- Akute und chronische Erkrankungen im Alltag einer Praxis
- Alarmsymptome erkennen: Körperliche und psychische Leiden, wann ist ärztliche Abklärung oder Behandlung dringend erforderlich?

Psychologie

20 h

Biologische Grundlagen: Vererbung und Verhalten, Biologie und Verhalten, Das Nervensystem, Spezialisierung der Hirnhemisphären und individuelle Unterschiede Wahrnehmung: Die Stufen des Wahrnehmungsprozesses, Sensorisches Wissen über die Welt, das visuelle System, Prozesse der Wahrnehmungsorganisation, die Prozesse der Identifikation und des Erkennens Bewusstsein: Inhalte des Bewusstseins, Bewusstheit und Aufmerksamkeit, Funktion des Bewusstseins, Alltägliche Veränderungen des Bewusstseins, Bewusstseinerweiterungen Lernen und Gedächtnis: Die Erforschung des Lernens, Klassische Konditionierung, Operantes Konditionieren, Gedächtnis, Sensorisches Gedächtnis, Kurzzeitgedächtnis, Langzeitgedächtnis (LZG) Kognitive Prozesse: Sprechen und Sprachverstehen, Visuelle Kognition, Problemlösen und Schlussfolgern, Urteilen und Entscheiden Motivation: Hierarchie der Bedürfnisse, Sexualität, Aggression und Gewalt, Leistungsmotivation Emotion, Stress und Gesundheit: Emotionstheorien, Funktion von Emotionen, Stress, Bewältigung (»coping«) und soziale Unterstützung, biopsychosoziales Modell der Gesundheit Entwicklung: Kognitive Entwicklung in der Kindheit, Jugend- und Erwachsenenalter, Spracherwerb, Sozialisation und sozial-emotionale Entwicklung in der Kindheit, Entwicklung im Jugend- und Erwachsenenalter, Moralentwicklung, Persönlichkeit: Typologien und Eigenschaftstheorien, Dynamische Persönlichkeitstheorien, Humanistische Theorien, Theorien über das Selbst

Pädagogik	20 h
<ul style="list-style-type: none"> • Gegenstandsbereich und Fragestellungen der Pädagogik Entwicklung und Lernen; Denktraditionen und Forschungsmethoden; Pädagogische Diagnostik • Grundbegriffe der Pädagogik Erziehung; Bildung; Lernen; Entwicklung Der Erziehungsprozess Funktionale-intentionale Erziehung; das pädagogische Verhältnis; Erziehung als Verhaltensmodifikation; Erziehung als symbolische Interaktion Kommunikation als Grundstruktur von Erziehungshandeln Ziele in der Erziehung – Funktionen von Erziehungszielen • Pädagogische Mündigkeit Selbstkompetenz; Sozialkompetenz; Sachkompetenz 	

Kommunikation - theoretische Grundlagen	8 h
<ul style="list-style-type: none"> • Kommunikationsmodelle • Sender-Empfänger-Modell • Selbstbild-Fremdbild • Das 4-Seiten-einer-Nachricht-Modell • Verbale/nonverbale Kommunikation 	

Psychotherapie	4 h
<p>Psychische Gesundheit, Psychische und Verhaltensstörungen, ICD10, Psychotherapie, Begriffsbestimmungen, Wirkfaktoren und -modell der Psychotherapie, Allgemeine (generische) Wirkfaktoren, Spezifische Wirkfaktoren, Psychotherapie im deutschsprachigen Raum, gesetzlich anerkannte Psychotherapiemethoden</p>	

Sozialwissenschaften	8 h
<p>Strukturen und Funktionen des gesellschaftlichen Zusammenlebens bzw. sozialen Verflechtungen. Einblick in die Gebiete der Anthropologie, Soziologie, Demografie, uvm.</p>	

GRUNDLAGEN DER METHODIK

272 h

Das humanistische Menschenbild 8 h

- Was ist Humanismus
- Der Mensch mit seinen Anlagen
- Der Mensch als entwicklungsfähiges Individuum
- Der Mensch als soziales Wesen
- Aktualisierungstendenz
- Die „fully-functioning-person“ Carl Rogers
- Ein anderes Störungs- und Krankheitsverständnis
- Das salutogenitsche Modell

Das systemische Menschenbild 8 h

Entwicklungsorientiertes Menschenbild: Der Mensch, als ganzheitliches bio-psycho-soziales und auto-poetisches System, ist strukturdeterminiert und autonom.

Der Mensch, als Beobachter, gilt als Ursprung des Erkennens und damit auch der Wirklichkeitskonstruktion, er gilt als kreativer „Erfinder“ seiner Umwelt und seiner selbst.

Der Mensch ist vielschichtig und trägt alles Notwendige für das eigene Wohlergehen bereits in sich, er ist sein eigener Experte und kann seine Situation am besten selbst analysieren.

Der Mensch ist das Ergebnis interaktionaler Prozesse im System und ist in einer ganzheitlichen und aus Wechselwirkungen bestehenden Umwelt eingebettet. Den Menschen im Kontext seiner sozialen Beziehungen verstehen.

Personzentrierte Beratung 1 20 h

- Akzeptanz

Personzentrierte Beratung 2 20 h

- Empathie

Personzentrierte Beratung 3 20 h

- Kongruenz

Systemische Beratung 1 20 h

Haltung: Empathie, Offenheit, Allparteilichkeit, Neutralität, Neugier, Menschen in ihren eigenen Wirklichkeiten annehmen

Rahmenbedingungen: Der Therapie kommt der Auftrag zu, ein günstiges Klima zu schaffen um Selbstheilung möglich zu machen

Orientierung: an Lösungen und Ressourcen, bei gleichzeitiger Wertschätzung der gerade aktuellen Wirklichkeitskonstruktionen des Gegenübers

Systemische Beratung 2 20 h

Gesprächstechniken: Reframing (Umdeutung), Hypothetische ziel- und lösungsorientierte Fragen / Wunderfrage, Arbeit mit Metaphern und Geschichten, Zirkuläres Fragen, Symptomverschreibung

Systemische Beratung 3 20 h

Soziogramm, Genogramm und Familienskulptur

Intensivwoche Beratungsmethodik inkl. Videotraining	56 h
Ziel: Bewusstmachen des eigenen Gefühls, der Einstellung, der Zeitvorgabe und den praktischen Möglichkeiten; Bewusstsein darüber, dass man nicht jedes Problem lösen kann; Offenheit zur Kooperation	
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexion der eigenen Einstellung <ul style="list-style-type: none"> Allgemeine Überlegungen zur Beratung Echtheit / Selbstkongruenz/ Selbstüberprüfung; Akzeptanz/ Wertschätzung; Einfühlen-des Verstehen/ Empathie; Freiwilligkeit / Partnerschaft; Kontext – Kontrakt – Kontakt, Selbstevaluation • Vertiefung der Methoden <ul style="list-style-type: none"> Grundlagen und Konzepte Systembegriff; Ressourcenorientierung; Konzept der Kundigkeit Problemlösungsprozess Klärung der Ausgangslage; Auftrags- und Kontextklärung; Erfassungstechniken; Hypothesenbildung; Zielformulierung; Interventionen Problemanalyse Situationsanalyse; Copinganalyse; Ressourcenanalyse • Videotraining und Supervision <ul style="list-style-type: none"> Spezifische Beratungsanwendungen und -methodik Hilfreiches Fragen/einfühlsames Zuhören; das Interventionskreuz; Interventionsmedien; Arbeiten mit Polaritäten; Genogramm; Familien-Helfer Map; Erlebnisaktivierende Interventionen, Körperarbeit und Bewegungserfahrung 	

Psychosoziale Interventionsformen und prozessorientierte Diagnostik	20 h
<ul style="list-style-type: none"> • Begriffsklärung, Grundlagen und Konzepte <ul style="list-style-type: none"> Psychoedukation; Coping (Selbstkonzept, Selbstwert, Selbstwirksamkeit, Selbstregulation); Vulnerabilität und Resilienz; soziales Kompetenztraining (Denken-Verhalten-Werte); Arbeitsrehabilitation; künstlerische Therapien • Prozessorientierte Diagnostik <ul style="list-style-type: none"> Verlaufsbeobachtung (Themen, Ziele, Zielrealisierungen, Beratungsbeziehung), Zyklus des Erlebens und Handelns (Verhaltensdiagnose, Energiediagnose, Aufmerksamkeitsdiagnose) Problem- und Lösungsbiografie (Lebensdrehbuch und Lebensrichtung) • Prozessgestaltung – spezifische Methoden <ul style="list-style-type: none"> Einlassungsphase, Experimental- und Arbeitsphase, Integrationsphase, Abschluss- und Evaluationsphase 	

Einführung in die Supervision	8 h
<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsfelder • Methodik • Reflexion von Arbeit • Sicherung von Qualität 	

Einführung in die Mediation	8 h
<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsfelder • Methodik • Konfliktbegleitung und Lösungskompetenz 	

Einführung in Coaching **8 h**

- Grundlagentheorie zu Coaching
Schulen/Ansätze/Coachingphasen, Standortbestimmung als Coach
- Professionelle Beziehungsgestaltung
Beziehungsarbeit, Beziehungssystem, Position der Wahrnehmung, Beziehungsstörungen
- Spezifische Coachinganwendung und -methodik
Phasenmodell, Sitzungsmodell, Diagnostisches Modell, Identitätsmodell Balance-coaching (Lebensphasen, Work-Life-Balancing, Balance und Geschwindigkeit) Konfliktcoaching (Stressmanagement, Burnout, Mobbing)

Familienberatung (nach dem Familienförderungsgesetz) und Paar-/ und Eheberatung **8 h**

- Spezielle Aufgabenstellung und Dynamik
- Begleitung in Krisen
- Verbesserung von Beziehungen
- Scheidungsberatung
- Schwangerschaftsberatung

Gender und Diversity **8 h**

- Gender Mainstreaming
Geschlechterspezifische Rollenzuschreibungen im Alltag; Gender Mainstreaming als Prozess; Gender Theorien; Methoden zur Gender Sensibilisierung
- Diversity Management
Begriffsdefinition, theoretischer bzw. historischer Hintergrund; Umgang mit interkulturellen Unterschieden, mit Stereotypen und Vorurteilen; Umgang mit Diskriminierung; Implementierungswege, Interkulturelle Konzepte

Einführung in die Arbeit mit Hochsensitiven Personen (HSP) **20 h**

Vermittelte Inhalte

Kennzeichen der Hochsensitivität
 Stärken und Herausforderungen im Leben von HSP (Hochsensitive/Hochsensible Personen)
 Extrovertierte und introvertierte HSP
 Hochsensitive Scannerpersönlichkeiten (die Vielbegabten)
 High Sensation Seeker unter den HSP
 HSP in Beziehungen (verschiedene Konstellationen)
 Umgang mit Reizüberflutung
 Nährendes für HSP
 Erdung, Zentrierung, Entspannung
 Bewegung zum Abbau von Stresshormonen
 Burnout-Vorsorge für HSP
 Die innere Stimme wahrnehmen & ihr folgen
 Bei sich bleiben trotz Einfühlungsgabe
 Grenzen als HSP erkennen und wahren lernen
 Widerstände und Bewertungen
 Integration, Transformation
 Aussöhnung mit der Veranlagung (Von der Bürde zur Gabe)

KRISENINTERVENTION

80 h

Krise: Begriffsbestimmung, Krisentypen (Lebensveränderungs- oder Entwicklungskrise; Traumatische oder Situative Krise), Krisenmodell, Risikofaktoren, Krisen bei psychisch vorbelasteten Patienten, traumatische Krise, suizidale Krise, Krisensymptome, Verlauf von Traumatischen Krisen, Diagnostische Klassifikation von Krisen ICD10/11

Grundlagen der psychotherapeutischen Krisenintervention: Ziele der Krisenintervention, Allgemeine Prinzipien der Krisenintervention, Methoden der Krisenintervention im Kindes- und Jugendalter, BELLA-Konzept Ausgang einer Krise: Gefahr und Chance zugleich.

RECHTSFRAGEN DER LSB

24 h

- Familienrecht
- Berufsrecht
- Allgemeine Rechtsfragen

BETRIEBSWIRTSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN

16 h

- Buchführungspflichten, Betriebsführung
- Steuerrechtliche Grundlagen
- Kalkulation und Verrechnung
- Marketing für Lebens- und Sozialberater*innen

BERUFSETHIK UND BERUFSIDENTITÄT

16 h

- Wer bin ich als LSB?
- Verschwiegenheitspflicht
- Fachliche Qualität, was ist das?
- Weiterbildung und Spezialisierung
- Ermöglichen oder steuern?

SELBSTERFAHRUNG

120 h

- Gruppenselbsterfahrung

SUMME: STUNDEN- LSB AUSBILDUNG

616 h

SELBSTERFAHRUNG

30 h

- Einzelselbsterfahrung 30 h

SUPERVISION

100 h

- Einzel- Supervision mind. 10 h
- Gruppensupervision 90 h

PEERGROUPARBEIT

100 h

Zwischen den Modulen

PRAXIS

600 h

• Protokollierte Beratungen	100 h
• Institutionsarbeit	200 h
• Seminarleitung bzw. -assistenz	150 h
• Vor- und Nachbereitung	max. 150 h

ABSCHLUSS

35 h

• Abschlussarbeit inkl. Falldarstellung (als Praxis anrechenbar)	30 h
• Abschlusskolloquium (mit Beratungssequenz)	5 h

GESAMTAUFSTELLUNG - STUNDEN

Pflichtfächer	496 h	
Selbsterfahrung (Gruppenselbsterfahrung)	120 h	616 h
Selbsterfahrung (Enzelselbsterfahrung)	30 h	
Supervision	100 h	
Peergroups	100 h	
Praxis insgesamt 600 h	600 h	
Abschlusskolloquium	5 h	
Stundenaufwand insgesamt	1.451 h	