



Fabian  
Grolimund

# Psychologische Beratung und Coaching

Lehr- und Praxisbuch für Einsteiger

3., aktualisierte Auflage

 hogrefe

# Psychologische Beratung und Coaching

# **Psychologische Beratung und Coaching**

Fabian Grolimund

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich; Prof. Dr. Björn Rasch,  
Freiburg i. Üe.; Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg; Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.;  
Prof. Dr. Martina Zemp, Wien

Fabian Grolimund

# Psychologische Beratung und Coaching

Lehr- und Praxisbuch für Einsteiger

3., aktualisierte Auflage



**Fabian Grolimund**

Akademie für Lerncoaching

Albulastrasse 57

8048 Zürich

Schweiz

E-Mail: [fabian.grolimund@gmail.com](mailto:fabian.grolimund@gmail.com)

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG

Lektorat Psychologie

Länggass-Strasse 76

3012 Bern

Schweiz

Tel. +41 31 300 45 00

[info@hogrefe.ch](mailto:info@hogrefe.ch)[www.hogrefe.ch](http://www.hogrefe.ch)

Lektorat: Dr. Susanne Lauri

Bearbeitung: Tobias Gaudin, Gießen

Herstellung: Daniel Berger

Umschlagabbildung: oversnap, Gettyimages.com

Umschlag: Claude Borer, Riehen

Satz: Claudia Wild, Konstanz

Druck und buchbinderische Verarbeitung:

Finidr s.r.o., Český Těšín

Printed in Czech Republic

3., aktualisierte Auflage 2024

© 2014 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

© 2017, 2024 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-96274-0)

(E-Book-ISBN\_EPUB 978-3-456-76274-6)

ISBN 978-3-456-86274-3

<https://doi.org/10.1024/86274-000>

# Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

*Für Maya*



# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> . . . . .	15
<b>Beratung – ein Definitionsversuch</b> . . . . .	17
Gemeinsamkeiten zwischen Therapie und Beratung . . . . .	19
Unterschiede zwischen Therapie und Beratung . . . . .	20
Unterschiede zwischen Beratungs- und Therapie-Klienten . . . . .	20
<b>Gute Beratung: Worauf es wirklich ankommt</b> . . . . .	23
<hr/>	
<b>Phase 1: Erstkontakt</b> . . . . .	27
<b>Ein Klient ruft an – die ersten, entscheidenden Minuten</b> . . . . .	29
Informieren Sie sich über Probleme, Ziele und Erwartungen . . . . .	30
Klären Sie die Indikation . . . . .	31
Informieren Sie die Klientin über Ihr Vorgehen . . . . .	31
Klären Sie Fragen zu Honorar, Kostenübernahme und Terminen . . . . .	32
Zeigen Sie Verständnis und Interesse . . . . .	32
<b>Klienten aktivieren und positive Erwartungen wecken</b> . . . . .	37
Beginnen Sie mit dem Aufbau einer beraterischen Allianz . . . . .	37
Positive Erwartungen wecken . . . . .	39
Vermitteln Sie Ihrer Klientel, dass es sich um ein Standardproblem handelt . . . . .	41
Falls Sie Erfahrung mit der Problematik haben: Sprechen Sie diese an . . . . .	41
Sprechen Sie Ressourcen der Klienten und bisher Erreichtes an . . . . .	43

<b>Phase 2: Beziehungsaufbau</b> . . . . .	49
<b>Gute Beziehung – wirksame Beratung</b> . . . . .	51
Merkmale einer professionellen Beratungsbeziehung . . . . .	53
Asymmetrie . . . . .	53
Arbeitsorientierung . . . . .	53
Zeitliche Begrenzung . . . . .	53
Professionelle Distanz . . . . .	53
Verzicht auf persönliche Meinungen und Wertungen . . . . .	54
Akzeptieren und Aktivieren: Pole einer Beratungsbeziehung . . . . .	56
Akzeptieren und bei der Klärung unterstützen . . . . .	56
Aktivieren und bei der Problemlösung unterstützen . . . . .	56
Beziehungsgestaltung . . . . .	57
Beziehungsgestaltung in Abhängigkeit vom Anliegen . . . . .	58
Beziehungsgestaltung in Abhängigkeit vom Klienten . . . . .	60
Beziehungsgestaltung in Abhängigkeit vom Beratungsprozess . . . . .	61
Aufbau einer tragfähigen Arbeitsbeziehung . . . . .	63
Unbedingte Wertschätzung . . . . .	64
Echtheit . . . . .	67
Selbstöffnung– ein Sonderfall von Echtheit . . . . .	68
Umsetzung . . . . .	69
Empathie . . . . .	74
Beziehungsgestaltende Methoden . . . . .	75
Wiederholen . . . . .	75
Reformulieren und Spiegeln . . . . .	76
Drei Übungen zum Spiegeln . . . . .	78
Was soll in der Beratung gespiegelt werden? . . . . .	82
Spiegeln und Führen . . . . .	83
Weitere Gesprächsmethoden . . . . .	86
Zusammenfassen . . . . .	86
Vertiefende Fragen stellen . . . . .	87
„Schlechte Fragen“ . . . . .	87
„Gute Fragen“ . . . . .	88
Nonverbale und paraverbale Signale . . . . .	90
Die Sitzordnung . . . . .	91
Die Sitzhaltung . . . . .	91
Woran erkennen Sie eine gute Beziehung? . . . . .	91

<b>Die erste Sitzung – Überblick gewinnen</b> . . . . .	95
Inhalte der ersten Sitzung . . . . .	95
1. Begrüßung und Aufwärmphase . . . . .	95
2. Vorgehen erläutern . . . . .	95
3. Überleitung zum Thema . . . . .	96
4. Einen Überblick über die Problematik gewinnen . . . . .	97
5. Zusammenfassung und Ausblick . . . . .	98
Beispiel für ein Erstgespräch . . . . .	99
Klienten weiterverweisen . . . . .	104
<b>Auf wichtige Bedürfnisse achten – die Beziehung vertiefen</b> . . . . .	111
Bedürfnisse und Motive . . . . .	111
Annäherungs- und Vermeidungsmotive . . . . .	112
Die Bedeutung von Bedürfnissen und Motiven im Beratungsprozess . . . . .	112
Wichtige Bedürfnisse . . . . .	115
Das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle . . . . .	116
Sorgen Sie für Transparenz . . . . .	117
Beteiligen Sie die Klientin an der Planung der Beratung . . . . .	117
Ermöglichen Sie positive Kontrollerfahrungen . . . . .	118
Sprechen Sie über die Ziele der Klientin . . . . .	119
Erhöhen Sie das Verständnis für das Problem . . . . .	119
Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz . . . . .	119
Sprechen Sie „gesunde Bereiche“ an . . . . .	120
Schenken Sie Fortschritten ausreichend Beachtung . . . . .	121
Das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung . . . . .	124
Die Diskrepanz zwischen dem Ist- und Sollzustand erhöhen . . . . .	126
Die Beratung angenehmer gestalten . . . . .	127
Behandeln Sie die Klientin mit Respekt und lassen Sie sie an Entscheidungen teilhaben . . . . .	130
Achten Sie darauf, dass die Beratung einen Bezug zu den Erfahrungen, Wünschen und Hoffnungen des Klienten hat . . . . .	130
Gestalten Sie Übungen so, dass die Klientin positive Gefühle und Erfolge erlebt . . . . .	131
Das Bindungsbedürfnis . . . . .	132
Bestärken Sie Ihr Gegenüber . . . . .	133
Engagieren Sie sich für den Klienten . . . . .	137

<b>Wie weiter nach dem Erstgespräch?</b> . . . . .	139
Der Klient weist ein gravierendes Problem auf und sollte weiterverwiesen werden . . . . .	139
Der Klientin fehlen bestimmte Informationen . . . . .	139
Der Klient kann das Problem oder Ziel nicht beschreiben . . . . .	140
Die Klientin kann sich nicht entscheiden . . . . .	140
Der Klient klagt über störende Gefühle oder Verhaltensweisen . . . . .	141
Der Klientin fehlen wichtige Kompetenzen . . . . .	141
Die Ausgangslage kann sich im Verlauf der Beratung ändern . . . . .	142

---

**Phase 3: Zielanalyse** . . . . . 145

<b>Attraktive Ziele finden</b> . . . . .	147
Änderungsbereiche festlegen . . . . .	148
Ziele entwickeln . . . . .	149
Ziele überprüfen und auswählen . . . . .	150
Klientinnen bei der Zielformulierung unterstützen . . . . .	151
Prioritäten setzen . . . . .	157
Ziele festhalten . . . . .	158
Wenn die Zielentwicklung gelingt . . . . .	162
<b>Ziele imaginieren</b> . . . . .	167
<b>Umgang mit Widerstand bei der Zielfindung</b> . . . . .	173
Beziehen Sie nicht vorschnell Position für eine Veränderung . . . . .	179
Nehmen Sie eine neutrale Haltung ein . . . . .	180
Wechseln Sie die Seite . . . . .	183
Arbeiten Sie langsam . . . . .	184

---

**Phase 4: Problemanalyse** . . . . . 187

<b>Analyse von Situationen, Gedanken und Konsequenzen</b> . . . . .	189
<b>Problematisches Verhalten erklären</b> . . . . .	193

**Durchführung der Verhaltensanalyse** . . . . . 207

Tragen Sie zunächst die problematischen Verhaltensweisen und Gefühle ein . . . . . 207

Achten Sie auf eine objektive Situationsbeschreibung . . . . . 211

Achten Sie darauf, konkrete Gedanken zu erfassen . . . . . 212

Fragen Sie nach konkreten Situationen . . . . . 213

Schildern Sie eine konkrete Situation . . . . . 213

Spielen Sie die Situation in einem Rollenspiel nach . . . . . 214

Lassen Sie die Klientin Tagebuch führen . . . . . 215

Achten Sie auf Qualität und Kontingenz der Konsequenzen . . . . . 215

    Belohnungen können problematisches Verhalten verstärken . . . . . 216

    Kurzfristige Konsequenzen beeinflussen uns stärker . . . . . 218

    Wird das positive Verhalten ignoriert? . . . . . 223

    So kommen Sie den Konsequenzen auf die Spur . . . . . 227

---

**Phase 5: Lösungsentwicklung** . . . . . 235

**Lösungsentwicklung** . . . . . 237

**Klienten informieren** . . . . . 239

Wiederholen lassen . . . . . 240

Bedenken und Widerstand ernst nehmen . . . . . 241

Die Umsetzung besprechen . . . . . 243

**Klienten bei der Entscheidungsfindung unterstützen** . . . . . 251

Wenn Informationen fehlen . . . . . 251

    Das Ziel der Suche festlegen . . . . . 251

    Geeignete Quellen bestimmen . . . . . 252

    Den Ablauf planen . . . . . 253

    Die Informationen auswerten . . . . . 254

Entscheidungsfindung mit Kopf und Bauch . . . . . 255

    Die rationale Analyse . . . . . 255

    Die emotionale Analyse . . . . . 256

Wenn Klienten eigentlich wüssten, was sie tun sollten . . . . . 258

**Problematische Gefühle und Verhaltensweisen verändern** . . . . . 261

Auslösende Situationen verändern . . . . . 271

Denk-, Wahrnehmungs- und Bewertungsmuster verändern . . . . .	272
Destruktive Gedanken erkennen und verändern . . . . .	273
Woran erkennen wir destruktive Gedanken? . . . . .	274
Bestimmte Probleme sind mit bestimmten Gedanken assoziiert . . . . .	281
Konstruktives Denken fördern . . . . .	283
Spiegeln . . . . .	283
Den Wahrheitsgehalt spezifischer Gedanken und Aussagen prüfen . . . . .	285
Gedanken zu Ende denken . . . . .	290
Probleme aus der Distanz betrachten . . . . .	292
Korrektive Erfahrungen ermöglichen . . . . .	295
Feedback geben . . . . .	302
Auf Widersprüche aufmerksam machen . . . . .	308
Neue Denkmuster festigen . . . . .	309
Wiederholen . . . . .	311
Tagebuch führen . . . . .	311
Üben . . . . .	312
Verhaltensfolgen verändern . . . . .	313
Anleiten und auffordern . . . . .	314
Anerkennung . . . . .	316
Aufmerksamkeit . . . . .	316
Positives Verhalten bitte nicht bestrafen . . . . .	318
<hr/>	
<b>Phase 6: Abschluss</b> . . . . .	323
<b>Abschluss</b> . . . . .	325
<b>Worauf ist in der Abschlussphase zu achten?</b> . . . . .	327
<b>Das Erreichte sichern</b> . . . . .	329
<b>Hausaufgaben</b> . . . . .	331
<b>Hausaufgaben als sinnvolles Instrument der Beratung</b> . . . . .	333
<b>Leitprinzipien für erfolgversprechende Hausaufgaben</b> . . . . .	335
Begründen Sie die Hausaufgabe . . . . .	335
Beziehen Sie die Klientinnen in die Gestaltung der Hausaufgaben mit ein . . . . .	338
Achten Sie auf die Machbarkeit von Hausaufgaben . . . . .	339
Kommen Sie in der Folgesitzung auf die Hausaufgabe zurück . . . . .	343

**Typen von Hausaufgaben** . . . . . 347

  Beobachten . . . . . 347

  Lesen . . . . . 348

  Schreiben . . . . . 350

  Experimentieren . . . . . 352

  Reflektieren . . . . . 355

**Umgang mit nicht gemachten Hausaufgaben** . . . . . 359

**Lektüre-Empfehlungen zur Psychotherapieforschung** . . . . . 363

  Bücher zur Psychotherapieforschung . . . . . 363

  Journals . . . . . 364

**Literaturverzeichnis** . . . . . 365



# Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Buch soll Ihnen dabei helfen, grundlegende und erweiterte Kompetenzen zur Durchführung von Beratungsgesprächen zu erwerben.

Um Ihnen das Lernen zu erleichtern, habe ich den Beratungsprozess in sechs Phasen unterteilt, die sich einzeln üben lassen:

1. Erstkontakt per Telefon
2. Beziehungsaufbau
3. Zielentwicklung
4. Problemanalyse
5. Lösungsentwicklung
6. Lösungsevaluation und Abschluss

Solche Unterteilungen haben immer etwas Willkürliches an sich. In der Praxis verschwimmen sie, werden zum Teil mehrfach oder in anderer Reihenfolge durchlaufen. Die Phasen des Kennenlernens, der Zielentwicklung und Problemanalyse lassen sich zudem nur schwer auseinanderhalten.

Aus didaktischen Gründen erscheint es mir dennoch sinnvoll, das komplexe Geschehen eines Beratungsgesprächs in einzelne Phasen zu zergliedern. Jede Phase lässt sich auf diese Weise einzeln betrachten und üben. Beraterische Fähigkeiten und Methoden habe ich dabei ebenfalls den einzelnen Phasen zugeordnet – um Ihnen die Möglichkeit zu geben, sich bei den Übungen im Beratungsprozess vorwärtszubewegen und parallel dazu einzelne Fähigkeiten zu trainieren – dies immer in dem Bewusstsein, dass die vermittelten Fähigkeiten auch in den anderen Phasen wichtig sind.

Das Konzept entstand im Rahmen meiner Vorlesungen zur Psychologischen Beratung an der Universität Fribourg und den Universitären Fernstudien

Schweiz. Diese Vorlesungen habe ich im Team mit Prof. Meinrad Perrez, Dr. Ruth Wittig, Dr. Peter Wilhelm und Prof. Hansjörg Znoj gehalten. Ihnen allen möchte ich für die schöne und bereichernde Zusammenarbeit danken.

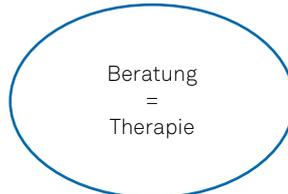
Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im weiteren Text zwischen der männlichen und weiblichen Form abgewechselt. Gemeint ist stets sowohl die weibliche als auch die männliche Form.

# Beratung – ein Definitionsversuch

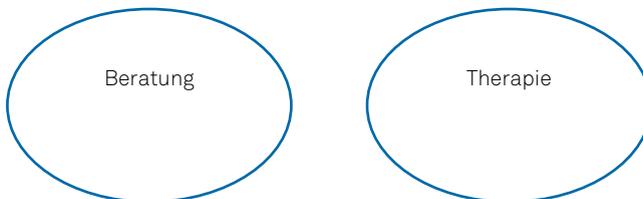
Bevor wir uns mit Theorie und Praxis der Beratung auseinandersetzen, möchte ich versuchen, Beratung und Therapie voneinander abzugrenzen und eine Arbeitsdefinition zu finden, die uns im Weiteren als Grundlage dient.

Die Frage, ob und inwiefern sich Beratung und Therapie unterscheiden, ist nicht eindeutig zu beantworten. In der Literatur (vgl. Perrez & Baumann, 2011; Cooper, 2010; Winiarski, 2004; Bamberger, 2022) lassen sich verschiedene Positionen ausmachen:

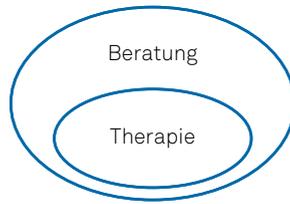
- Beratung und Therapie sind unterschiedliche Begriffe, meinen jedoch dasselbe.



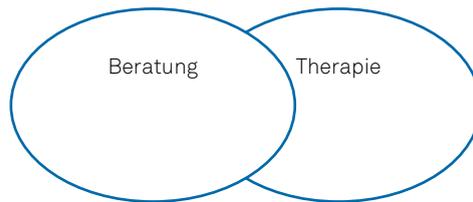
- Beratung und Therapie sind unterschiedliche Konzepte, die sich klar voneinander abgrenzen lassen.



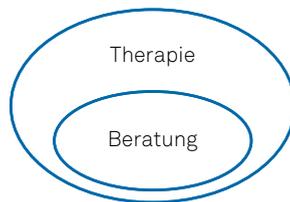
- Psychotherapie ist eine Teilmenge von Beratung.



- Beratung und Therapie sind überlappende Konzepte.



- Beratung lässt sich als „kleine Psychotherapie“ beschreiben.



Einige Autoren, insbesondere Vertreter der lösungsorientierten Beratung (Bamberger, 2022; Shazer, 2022), aber auch einige Therapieforscher (z.B. Cooper, 2010), verwenden die Begriffe synonym. Einige Autoren sprechen sich für den Begriff Beratung aus, da dieser weniger stigmatisierend, für Klienten nicht mit Begriffen wie „psychische Störung“ oder „Krankheit“ assoziiert und deshalb niederschwelliger sei. Die Begriffswahl erfolgt nicht aufgrund der Begriffsdefinition, sondern aufgrund der Bedeutung, die potenzielle Klientinnen und Klienten mit den jeweiligen Begriffen verknüpfen.

Andere (z.B. Boeger, 2018; Perrez & Baumann, 2011; Winiarski, 2004) versuchen Beratung und Therapie aufgrund verschiedener Unterscheidungsmerkmale voneinander abzugrenzen. Wichtigstes Kriterium ist dabei der „Krankheitswert“ bzw. das Ausmaß und die Intensität des Problems.

Diese Unterscheidung gewinnt mit der Einführung der Psychotherapeutengesetze in Deutschland, Österreich und der Schweiz zunehmend an Bedeutung. Psychotherapie wird damit ein geschützter Begriff, und die Behandlungskosten werden von den Krankenkassen übernommen.

Damit in diesem engeren Sinne von Psychotherapie gesprochen werden kann und die Kostenübernahme möglich ist, muss das Problem des Klienten die Kriterien einer psychischen Störung nach den Diagnosesystemen ICD oder DSM erfüllen, und die Therapie muss von einer Psychiaterin oder einem Psychologen mit einem Fachtitel in Psychotherapie durchgeführt werden.

Beratung wäre demnach bei Problemen angezeigt, die nicht klinischen Ausmaßes sind, und kann von Personen durchgeführt werden, die anderweitig qualifiziert sind: von Psychologen ohne entsprechende Weiterbildung in Psychotherapie, von Seelsorgerinnen, Mediatoren, Vertrauenslehrkräften, Allgemeinärztinnen, Sozialarbeitern, Pädagogen et cetera.

Wird Beratung in diesem Sinne von Therapie abgegrenzt, ergeben sich einige Gemeinsamkeiten und Unterschiede.

## Gemeinsamkeiten zwischen Therapie und Beratung

In Beratung und Therapie wird ein Mensch im Rahmen einer helfenden Beziehung bei der Lösung eines Problems begleitet und unterstützt. Dabei bedienen sich sowohl Therapeutinnen als auch Berater psychologischer Mittel wie Methoden der Gesprächsführung, Übungen, Rollenspiele et cetera.

Um Unterstützung in dieser Form leisten zu können, müssen Therapeuten wie auch Beraterinnen über Kompetenzen in der Gesprächsführung und in der Anwendung weiterer psychologischer Mittel verfügen. Des Weiteren sollten beide Berufsgruppen in der Lage sein, einen Veränderungsprozess zu initiieren, eine hilfreiche Beziehung aufzubauen, Ziele zu vereinbaren, Probleme zu analysieren und Klienten bei der Umsetzung von Lösungsversuchen zu begleiten.

Neben diesen wichtigen Gemeinsamkeiten sind einige Unterschiede erkennbar.

## Unterschiede zwischen Therapie und Beratung

Um Klienten mit psychischen Störungen behandeln zu können, müssen Therapeuten über fundierte Kenntnisse in diesem Bereich verfügen. Sie müssen wissen, wie sich Störungen klassifizieren, diagnostizieren und erfolgreich behandeln lassen.

Berater benötigen diese Kenntnisse nicht; sie sollten jedoch in der Lage sein, psychische Störungen zu erkennen und Klienten an geeignete Stellen weiterzuverweisen.

Von Beraterinnen wird im Unterschied zu Therapeuten jedoch in den meisten Fällen erwartet, dass sie über Wissen, Kompetenzen und Erfahrungen in einem bestimmten Fachgebiet oder Problembereich verfügen. Viele Berater spezialisieren sich auf eine Thematik und wählen eine entsprechende Berufsbezeichnung: Sie arbeiten als Berufs-, Erziehungs-, Mobbing-, Schulden-, Unternehmens-, Lern-, Ehe- oder Ernährungsberater.

Grenzen wir Beratung in dieser Weise von Psychotherapie ab, unterscheiden sich auch die Klienten, die Beratung in Anspruch nehmen, hinsichtlich mehrerer Merkmale von Klientinnen oder Patienten, die eine Therapie aufsuchen.

## Unterschiede zwischen Beratungs- und Therapie-Klienten

Beratungs-Klienten weisen im Allgemeinen einen geringeren Leidensdruck auf, sind in ihrer Lebensführung weniger eingeschränkt und erwarten zumeist eine punktuelle Hilfe bei klar definierten Problemstellungen. Sie erwarten von Beratern, dass sie ihr Fachwissen einsetzen, fehlende Informationen vermitteln, Wege aufzeigen und ihnen dabei helfen, schwierige Entscheidungen zu treffen oder mit bestimmten Situationen besser zurechtzukommen.

Therapie-Klientinnen, die eine psychische Störung aufweisen, sind in ihrer Lebensführung meist deutlich eingeschränkt. Die Probleme sind zu Beginn oft diffus, werden von den Betroffenen als sehr belastend wahrgenommen und führen zu Hilflosigkeit und starkem Leidensdruck. Im Unterschied zur Beratung ist oft ein länger dauernder Prozess notwendig, der tiefgreifende Veränderungen im Erleben und Verhalten und manchmal gar in der Persönlichkeit der Klienten zur Folge hat.

Ist es für Psychotherapeutinnen oft schwierig, mit dem Leiden und der Verzweiflung ihrer Klienten umzugehen, hartnäckiges Problemverhalten zu verändern, eine gute Beziehung zu „schwierigen Klienten“ aufzubauen oder Hilfesu-

chenden, die bereits seit Jahren an einer Störung leiden, neue Perspektiven zu vermitteln, stehen Berater vor anderen Herausforderungen. Sie sehen sich oft unter Zeitdruck und müssen daher in der Lage sein, schnell eine ausreichend gute Beziehung zu rasch wechselnden Klientinnen aufzubauen, Probleme aufgrund einer geringen Informationsbasis einzuschätzen und binnen weniger Sitzungen Veränderungsprozesse zu initiieren. Ihre Klienten sind aufgrund des geringeren Leidensdrucks teilweise weniger motiviert. Menschen, die ihre Beratung selbst bezahlen müssen, erwarten zudem einen entsprechenden Nutzen für ihr Geld und lösen bei vielen Beratenden das Gefühl aus, in jeder Sitzung „etwas bieten“ zu müssen.

Klienten, die eine Beratung aufsuchen, unterscheiden sich auch hinsichtlich ihrer Wünsche von Therapie-Patienten. Erhoffen sich Letztere von der Therapie in vielen Fällen zunächst die Beseitigung der Störung („nicht mehr depressiv sein“, „diese Angst loswerden“, „dem Zwang nicht mehr nachgeben müssen“), möchten Menschen in einer Beratung häufig neue Kompetenzen erwerben („schneller lernen können“, „wissen, wie man sich bewirbt“), mit schwierigen Situationen besser zurechtkommen („mich bei der Arbeit besser abgrenzen können“) oder Entscheidungen treffen („herausfinden, ob diese Aufgabe für mich die richtige ist“, „wissen, ob ich mit meinem Partner zusammenbleiben soll“).

Zusammenfassend könnte man Beratung somit als professionelle Begleitung einer Klientin oder eines Klienten bei der Lösung eines eher konkreten und umgrenzten Problems ohne Krankheitswert definieren.

Diese Definition lässt sich auch auf Coaching übertragen, weshalb Beratung und Coaching in diesem Buch als Synonyme behandelt werden.

Ursprünglich war mit Coaching eine spezifische Form der Beratung gemeint, die sich an Führungskräfte richtete und sich organisations- und berufsbezogenen Fragestellungen widmete. Im Laufe der Jahre wurde diese enge Definition zunehmend verwässert. Heute gibt es kaum noch einen Konsens darüber, wie und ob Beratung und Coaching voneinander abgegrenzt werden können.



# Gute Beratung: Worauf es wirklich ankommt

Bevor wir tiefer auf die Frage eingehen, was meiner Ansicht nach wesentlich für die Durchführung eines hochwertigen Beratungsgesprächs ist, möchte ich Sie zu einer Übung einladen.

Nehmen Sie einen Stift zur Hand und denken Sie zurück an ein, zwei Lehrkräfte, die Sie in besonders guter Erinnerung haben. Versuchen Sie zu beschreiben, warum Sie diese Menschen und deren Unterricht besonders geschätzt haben.

---

---

---

---

---

---

---

Ich habe diese Übung mehrfach mit Studierenden und Seminarteilnehmern durchgeführt. Dabei tauchten immer wieder die gleichen Punkte auf. Typische Antworten sind:

## Die Lehrkraft

- hat sich Zeit für uns genommen;
- ist auf uns eingegangen;
- hat sich für mich als Mensch interessiert;
- war verständnisvoll;

- war konsequent, aber gerecht;
- hat uns mit Respekt behandelt;
- hat uns gezeigt, dass sie uns mag und wir ihr wichtig sind;
- hat mir etwas zugetraut und mich ermutigt;
- war engagiert;
- hat an mich geglaubt, als ich es nicht tat;
- hat uns gefordert, aber auch unterstützt;
- war gerecht und hat niemanden bevorzugt;
- hat deutlich gemacht, was sie von uns erwartet, und hatte eine klare Linie.

Haben Sie ähnliche Punkte notiert?

Es ist erstaunlich,

- wie oft Punkte genannt werden, die mit der Beziehung zu tun haben, die die Lehrkraft zu ihren Schülern aufbaut;
- wie oft positive Erwartungen zur Sprache kommen, die die Lehrkraft in ihre Schüler setzt, und
- wie selten bestimmte Unterrichtsmethoden thematisiert werden.

Es scheint ganz so zu sein, dass der Umgang einer Lehrkraft mit ihren Lernenden, das Verständnis, Einfühlungsvermögen und Interesse, das sie zeigt, die Wertschätzung, die sie ihnen entgegenbringt, und die positiven Erwartungen, die sie in sie setzt, wesentlich stärker zur Motivation und Lernfreude beitragen als pädagogisch-didaktische Konzepte. So wird es wahrscheinlich eine untergeordnete Rolle spielen, ob eine Lehrerin, die eine gute Beziehung zur Klasse herstellen kann, in einer Stunde frontal unterrichtet oder die Kinder zu einer Gruppenarbeit anleitet.

Dieser Umstand scheint auch für die Therapie zu gelten. Die Psychotherapieforschung befasste sich jahrelang mit der Frage, welches Verfahren besser ist, und kommt zu dem Schluss, dass alle Therapieverfahren vergleichbare Effekte liefern. Zeigen sich Unterschiede, so sprechen sie oft für die Kognitive Verhaltenstherapie. Sie sind jedoch gering und werden noch kleiner, wenn man nur

Studien einbezieht, die für alle zu vergleichenden Verfahren entsprechend ausgebildete und motivierte Therapeuten eingesetzt haben (sogenannte Bona-fide-Therapien).

Gleichzeitig zeigen sich große Unterschiede zwischen einzelnen Therapeuten. Es gilt:

Es ist wichtiger, wer dich therapiert, als wie er dich therapiert!

Die Therapieforschung befasste sich daher in den letzten Jahrzehnten vermehrt mit der Frage, welche allgemeinen Faktoren zum Ergebnis einer Therapie beitragen. Dieser Forschungszweig konnte zeigen, dass eine von Empathie, Echtheit und Wertschätzung geprägte Beziehung sowie positive Erwartungen und klare Ziele, die Klient und Therapeut im Team verfolgen, deutlich stärker mit dem Erfolg einer Therapie assoziiert sind als einzelne Methoden.

Entsprechend viel Gewicht werden diese Kennzeichen im vorliegenden Buch erhalten.

Nun aber genug der vorbereitenden Worte. Lassen Sie uns in die Praxis einsteigen – mit dem Anruf eines Klienten!



# Phase 1: Erstkontakt

