

SDBB – Seminar für Laufbahnberatungspersonen: Mit schwierigen Gefühlen in der Beratung konstruktiv umgehen

In einer zunehmend komplexen Welt werden auch die Lebenssituationen der Ratsuchenden und ihre Beratungsanliegen komplexer. Biografien, die von persönlichen Krisen, gesundheitlichen Problemen oder privaten Umbrüchen gekennzeichnet sind, sind zunehmend eher Regel als Ausnahme. Tragen Ratsuchende solche Geschichten in die Beratung, „macht“ das auch etwas mit den Beratenden. Dies kann neben Mitgefühl und Verständnis auch Gefühle von Hilflosigkeit, Ratlosigkeit, Bedrängung und Unverständnis auslösen, oder gar Widerstand, Ablehnung und Genervtsein. Solche Gefühle werden in der Regel tabuisiert, weil sie dem professionellen Selbstverständnis entgegenstehen.

Inhalt

Mit dem heutigen Wissen aus der Neurobiologie, der (Erwachsenen-) Entwicklungspsychologie und der Traumaforschung gibt es starke Argumente dafür, auch solche Gefühle als wertvoll und produktiv zu nutzen. Sie sind informativ, lehren uns eine facettenreichere Einschätzung unserer selbst und der Situation. Und so bereichert ein bewusster Umgang damit das Repertoire an Interventionsmöglichkeiten. Nicht zuletzt hilft ein solch reflexiver Umgang dazu, letztlich wirklich bei den Ratsuchenden (und in einem guten Sinn bewusst bei sich selbst zu sein) – führt also zu einer höheren Professionalität. Der Gewinn eines solchen bewussten Umgangs mit schwierigen eigenen Gefühlen ist mehrfach: Er befördert die eigene Persönlichkeitsentwicklung (was wiederum immer der Beratungsqualität zugute kommt), er vertieft die Beratungsbeziehung und führt damit zu nachhaltigeren Ergebnissen der Beratungsarbeit.

Ziele

- Die TN erfahren von Erkenntnissen aus der Hirn- und weiterer Forschung, die fürs Thema relevant sind (bzw. setzen Bekanntes in Bezug zum Thema)
- Die TN setzen sich differenziert mit den typischen eigenen schwierigen Gefühlen in konkreten Beratungssituationen auseinander und erarbeiten sich dafür ein Verständnis. Sie verbinden rekonstruierte individuelle Erfahrungen mit den theoretischen Impulsen.
- Sie verstehen das Potenzial dieser Wahrnehmungen für ihre Beratungsarbeit wie für sich selbst und erarbeiten sich konstruktive Strategien für den Umgang mit schwierigen Gefühlen und deren Nutzen in der Beratungsarbeit.
- Sie lernen voneinander.
- Die TN sensibilisieren sich für eigene Entwicklungsthemen und -potenziale und tragen so dazu bei, selbst langfristig motiviert und lernoffen zu sein.

Arbeitsform

Plenum, theoretische Inputs, Selbsterfahrung und -reflexion mit anschliessendem Austausch in der Gruppe

Zielpublikum

Berufs-, Studien- und Laufbahnberatende

Leitung

Dr. Sina Bardill, lic. phil., Fachpsychologin für Laufbahn- und Personalpsychologie, Supervisorin & Coach BSO