

## Psychologische Beratung und Coaching

**Psychologische Beratung** ist eine professionelle Unterstützung bei der Bewältigung von Lebensproblemen und Herausforderungen, die jedoch keine psychischen Störungen im klinischen Sinne umfassen. Das bedeutet, dass keine zu diagnostizierende psychische Erkrankung vorliegt.

Ziel psychologischer Beratung können etwa die Förderung persönlicher und sozialer Kompetenzen sein oder die Lösung von konkreten Problemen des menschlichen Miteinanders (zum Beispiel Beziehungsprobleme, Entscheidungsfindung, Zukunftsorientierung, Stressbewältigung und vieles mehr).

Die Methoden der psychologischen Beratung sind mit denen einer Heilbehandlung psychischer Störung, also einer Psychotherapie, durchaus vergleichbar. Ich nutze die Methoden, die auch in einer Heilbehandlung Anwendung finden, auch in der Beratung, allerdings ohne den therapeutischen Fokus.

Psychologische Beratung ist eher zukunftsorientiert und hat häufig präventiven, protektiven Charakter. Sie zielt im Wesentlichen auf die Optimierung von Leistung, Verhalten und Zielerreichung ab. Demzufolge werden entsprechende Methoden wie zum Beispiel Selbstmanagement, Entwicklung bzw. Stärkung persönlicher und sozialer Kompetenzen zur Erreichung der persönlichen Ziele angewandt. Auch hier werden konkrete Fragestellungen bearbeitet, die Methoden der Verhaltensmodifizierung angewandt. Daran wird auch erkennbar: psychologische Beratung ist eine Maßnahme zwischen Ihnen und mir, Gruppenangebote gibt es in diesem Bereich (bei mir) nicht.

**Coaching** ist eine Unterstützung, die ebenfalls im beruflichen oder persönlichen Kontext angewendet wird, aber im Wesentlichen auf die Optimierung von Leistung, Verhalten und Zielerreichung abzielt. Als Coach stehe ich Ihnen zur Seite, behalte den Überblick auf dem Weg zum Ziel und gebe lediglich Impulse. Das kann man vergleichen mit der Funktion eines Navigationsmediums: Sie kennen Ihr Ziel, Sie haben die Mittel zur Erreichung in der Hand, ich zeige Alternativen auf. Sie selbst entscheiden, welchen der Wege Sie gehen wollen.

Die Grenzen zwischen Beratung, Coaching und auch Therapie sind häufig fließend. Jeder Ansatz hat seine Vor- und Nachteile. Es geht im Gespräch auch oft darum, eine klare Abgrenzung des Bedarfs zu formulieren und zu schauen, welcher der Ansätze für die konkrete Fragestellung der richtige wäre.

**Achtung:** Weder für Psychologische Beratung noch für Coaching benötigt ein Anbieter eine entsprechende Zertifizierung oder Ausbildung, noch weniger ein Studium. Beides sind keine geschützten Berufsbezeichnungen, die irgendeinen gesicherten Aufschluss auf die Qualifizierung des Anbieters geben. Es ist also wichtig, in der Auswahl des Beraters oder Coaches auf die Fachkompetenz zu achten.