



# S-Minuten-Ticker

Tipps, Trends, Termine  
zu  
Lebensthemen & Beratung, Coaching, Weiterbildung

Petra Brandes

3/2017

## Inhalt

**Gute Beratung?** S. 1  
Der Markt boomt, der Beratungsbedarf wächst. Berufliche Fragen, persönliche Entscheidungen, Begleitung in Lebenskrisen... das Feld ist weit und was können Kriterien sein, die passende Beratung zu finden?

**Vermischtes...** S. 3

## Termine

10.10.2017 **Ideenparty**

ab Februar 2018 **Beratungsweiterbildung**

an der Pinwand: **Selbstcoachingübung**

## Liebe Interessierte,



Der Herbst lädt uns ein. Wir können uns an der Ernte erfreuen. An bunten Blättern. Jeder Sonnenstrahl ist jetzt wie ein Bonus, ein Geschenk. Das Gesicht in die Sonne halten und nur ein ganz bisschen daran denken, dass

die Tage wieder kürzer werden. Weinlese. Wie schnell so eine Flasche ausgetrunken ist und wie lange es dauert bis die Trauben reif sind und geerntet werden!

Achtsamkeitsübung: wenn ich etwas esse oder trinke versuche ich mir vor zu stellen wie es produziert wurde oder gewachsen ist. Wenn ich mir das nicht vorstellen kann (z.B. bei Cola), lass ich es lieber...

Warum komme ich beim Thema „Getränke“ auf die Wahlergebnisse? Ach ja Flaschen, braune Flaschen, stimmt... Manchmal kann auch das was auf der Welt, in unserem Land passiert den Novemberblues verstärken. Und jeden Tag neu haben wir die Wahlfreiheit: aufstehen, rausgehen, was tun. Lieber dafür (Demokratie, Natur, Lebensfreude) als dagegen.

Kommen Sie gut durch den Herbst!

Herzlich Ihre

*Petra Brandes*

**Bildquellen/Fotos** in dieser Ausgabe:

Titel: Angelika Osthues (Portrait)/Foto: privat

S. 1: Foto aus der Ausstellung „Droga przez Polska“

S. 2: Postkarte, Foto aus der Ausstellung „Droga przez Polska“

## Thema: Was ist eigentlich gute Beratung?

Um nur einige Beratungsfelder zu nennen: Berufsberatung, Coaching, Drogenberatung, Eheberatung, Erziehungsberatung, Familienberatung, Konfliktberatung, Personenzentrierte Beratung, Lebensberatung, Organisationsberatung, Schuldnerberatung, Schwangerschaftskonfliktberatung, Trauerbegleitung, Weiterbildungsberatung, Psychosoziale Beratung...

Die Liste ist noch viel länger, es scheint kaum einen Lebensbereich zu geben, dem man nicht ein passendes Beratungsangebot zuordnen kann. Gleichzeitig ist "Berater\*in" kein geschützter Begriff, jedeR kann so seine/ ihre Dienstleistung anbieten. Sind wir unter Druck und suchen zeitnah Hilfe, Unterstützung und Begleitung, finden wir im Netz eine unendliche Auswahl. Doch wie entscheiden wir?

### Kriterien

Es wird schwer, sich für einen Menschen zu entscheiden, der uns begleiten soll in beruflichen und persönlichen Belangen, wenn wir nicht wissen welche Kriterien wir haben. Gerade wenn wir mehrere Kennlerngespräche führen, ist es gut hinterher vergleichen zu können. Da alle Menschen unterschiedlich sind und auch verschiedene Erwartungen an Beratung haben, suchen Sie sich einfach zu jedem Hauptaspekt die für Sie wichtigen Punkte heraus bzw. ergänzen sie um Dinge, die Ihnen noch einfallen. Mit dieser individuellen Checkliste haben Sie dann die Möglichkeit, ein erstes Gespräch gut vor- und nachzubereiten und sich zu entscheiden.

**Raum/ Räume:** passende Größe des Raums, guter Empfang, freundlich gestaltet, gute Lage, Wasser oder andere Getränke werden angeboten, gute Sitzmöbel ...

**Gesprächsatmosphäre:** sachlich, informierend, professionell, warm, herzlich, humorvoll, vertraut ...

**Fachkompetenz:** gut nachweisbar, kann Beispiele nennen, kann auf Fragen kompetent antworten...

**Beraterische Kompetenz:** nachweisbare Qualifikationen, kann Ausbildung in dem Bereich benennen, hört gut zu, nimmt mich ernst, fragt angemessen nach, lässt mich ausreden, eher Dialog als Monolog, ist mir sympathisch, hat professionelle Distanz, hat professionelle Nähe, strukturiert das Gespräch, fördert meine eigenen Lösungen, nennt mir Lösungen, gibt Ideen, spricht in positiver Sprache ...



Termine:

**Ideenparty** am 10.10.2017, 18.30 Uhr, Anmeldung telefonisch oder per Mail. Weitere Infos auf meiner Homepage.

**Berater/-in werden bzw. Beratungskompetenzen ausbauen** – Weiterbildung nach Carl Rogers.  
Zertifiziert, Personenzentriert, Ressourcenorientiert.

Eine neue Gruppe beginnt **ab Februar 2018**. Für Menschen in den Bereichen Pädagogik, Studienberatung, Kirche, Personalentwicklung, Coaching, Führung, im Gesundheitsbereich ... Für alle, die professionell Gespräche führen (wollen). Für alle, die Interesse an eigener Weiterentwicklung haben. Für alle, die praxisnah eine Beratungshaltung und -methoden erarbeiten möchten. Ich führe Einzelgespräche, ob und wie die Weiterbildung passend ist.

Pinwand

**Selbstcoaching: Kopf - Herz - Bauch**

Wahrnehmen verschiedener innerer Perspektiven, gut bei Entscheidungen, die uns schwerfallen, wo wir uns hin- und hergerissen fühlen. Sie brauchen mind. 20 Minuten Ruhe und drei Zettel. Hilfreich ist auch, pro Position den Sitzplatz zu wechseln. Befragen Sie nun innerlich jede dieser 3 Entscheidungsinstanzen, notieren Sie alles, was Sie denken, spüren, fühlen auf einem Blatt. Zensieren Sie nicht, notieren Sie einfach! Hinterher markieren Sie neue und hilfreiche Aspekte farbig.

**Kopf:** Was denke ich? Was geht mir durch den Kopf? Welche Argumente sind da?

**Bauch:** Was ist so „aus dem Bauch raus“ zu dem Thema/ meiner Befindlichkeit? Welche Impulse verspüre ich? Am liebsten würde ich „aus dem Bauch raus“ ... tun/sagen....

**Herz:** Was fühle ich? Welche Bedürfnisse habe ich? Welche Sehnsüchte?

