



**Leseprobe  
Praxisbuch "Systemische Beratung"**

# **Selbstkompetenz für Berater/innen**

**Christine Falk-Frühbrodt, M.A.**



**IFLW**  
Institut für integrative Lerntherapie  
und Weiterbildung

## **Beachten Sie das Urheberrecht / Copyright!**

Dieses Praxisbuch, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Verfasserin unzulässig und strafbar. Untersagt sind insbesondere die Vervielfältigung, Übersetzung und Mikroverfilmung dieses Dokuments sowie die Verbreitung bzw. Bereitstellung in elektronischen Rechnernetzen.

## **Was dürfen Sie mit den Dateien des Praxisbuchs tun?**

Die Dateien des Praxisbuchs „Systemische Beratung – Selbstkompetenz für Berater/innen“ sind ausschließlich für Ihre persönlichen Fortbildungszwecke bestimmt. Es ist nicht gestattet, die Dateien weiterzugeben oder für andere zugänglich in Netzwerke zu stellen. Sie erwerben also eine Ein-Personen-Nutzungslizenz. Wenn Sie mehrere Exemplare des gleichen Praxisbuchs kaufen, erwerben Sie damit die Lizenz für die entsprechende Anzahl von Nutzern. Das Kopieren des Textes oder Teilen davon für den Gebrauch in Ihren eigenen Dokumenten ist nicht gestattet.

### **Inhaberin der Nutzungsrechte**

IFLW – Institut für integrative Lerntherapie und Weiterbildung GmbH

Zehlendorfer Damm 104 a

14532 Kleinmachnow

E-Mail: [info@iflw.de](mailto:info@iflw.de)

Web: [www.iflw.de](http://www.iflw.de)

vertreten durch die Geschäftsführerin: Christine Falk-Frühbrodt, M.A.,

Handelsregister: Amtsgericht Potsdam, HRB 19905P

„Jeder Mensch ist Expertin bzw. Experte für das eigene Leben und trägt die Fähigkeiten und Ressourcen in sich, die für die Lösung von Problemen benötigt werden.“

Milton H. Erickson

LESEPROBE

# Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	9
2	Einleitung	10
3	Beratung und Therapie belasten	11
4	Eustress, Distress und Coping	14
4.1	Eustress	14
4.2	Distress	15
4.3	Copingstrategien	16
4.3.1	Adaptive Copingstrategien	16
4.3.2	Maladaptive Copingstrategien	17
5	Burnout	19
5.1	Burnout und Depression - Versuch einer Abgrenzung	20
5.2	Prävention von Burnout	21
5.2.1	Setzen von Prioritäten	22
5.2.2	„Nein“ sagen lernen	24
5.2.3	Entspannungsverfahren erlernen	25
5.2.4	Soziales Netzwerk aufbauen und erweitern	25
5.2.5	Reduzierung von Druck und Stress am Arbeitsplatz	26
5.2.6	Feste Phasen der Erholung und Regeneration einplanen	28
5.2.7	Dem Körper und Geist Gutes tun	28
5.2.8	Hobbys	29
6	Achtsamkeit als Ressource in einer komplexer werdenden Welt	30
6.1	Achtsamkeit erfordert Übung	34
6.1.1	Planvolle Achtsamkeitsübungen nach Konzept	35
6.1.2	Kleine Achtsamkeitsoasen im Alltag	36

6.2	Multitasking oder lieber Dinge nacheinander erledigen?	39
7	<b>Ganzheitliches Selbstmanagement zur Resilienzstärkung</b>	40
8	<b>Umgang mit inneren Antreibern</b>	43
8.1	Fragebogen zu den fünf Antreibern nach Kahler	47
8.1.1	Durchführung	48
8.1.2	Auswertung	54
8.1.3	Interpretation der Auswertung	59
8.1.4	Zur Reflexion	59
8.2	Weitere Antreiber	61
9	<b>Eigene Stärken kennen und nutzen</b>	63
10	<b>Persönliche Grenzen in der Beratungsarbeit wahrnehmen und akzeptieren</b>	65
10.1	Rechtliche Grenzen	65
10.2	Fachliche Grenzen	66
10.3	Emotionale Grenzen	66
10.3.1	Intervision, Supervision und Selbsterfahrung	67
11	<b>Schluss</b>	69
12	<b>Literaturverzeichnis</b>	70

# Abbildungsverzeichnis

<b>Abbildung 1:</b> Was sind Eustress und Distress?	15
<b>Abbildung 2:</b> Fünf-Elemente-Zirkel der Achtsamkeit nach Baer et al.	31
<b>Abbildung 3:</b> Die 7 Säulen der Resilienz	41

LESEPROBE

# Glossar

## B

**Briefing:** Kurzeinweisung vor einem wichtigen Ereignis

**Burnout:** Erschöpfungssyndrom aufgrund von beruflichem Stress

## C

**Coping/Copingstrategie:** Art des Umgangs mit negativem Stress

## I

**ICD:** Internationale Klassifikation psychischer Störungen – von der WHO herausgegebenes Diagnoseklassifikations- und Verschlüsselungssystem der Medizin

## M

**Mobbing:** vorwiegend seelisches Schikanieren eines Menschen durch Einzelne oder eine Gruppe

**Multitasking:** gleichzeitiges Verrichten mehrerer Tätigkeiten

**Muskelrelaxation:** Entspannung des Muskels nach vorangegangener Anspannung

## N

**Neurasthenie:** reizbare Schwäche – eine in der ICD stehende psychische Störung, die nur noch selten diagnostiziert wird

**Neuronen:** Nervenzellen

## Q

**Qigong:** chinesische Meditations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist

## R

**Resilienz:** psychische Widerstandskraft

## T

**Tai-Chi:** Meditation in Bewegung zur Gesunderhaltung und Steigerung des Wohlbefindens

**Transaktionsanalyse:** von Eric Berne begründete psychologische Theorie der menschlichen Persönlichkeitsstruktur

## W

**WHO:** Weltgesundheitsorganisation

# 1 VORWORT

Mit dem Bestehen der Fachkundeprüfung und der **Zertifizierung als Systemische/r Berater/in (IFLW)** haben Sie einen wichtigen Meilenstein erreicht. Nun beginnt der Weg in die Beratungspraxis.

Systemische Beratung lebt nicht allein von methodischem Wissen und fachlicher Kompetenz. Sie stellt auch Anforderungen an die persönliche Präsenz, die innere Stabilität und die Fähigkeit zur Selbstreflexion. Beraterisches Handeln bedeutet, sich auf die Anliegen anderer einzulassen, mit Belastungen umzugehen und gleichzeitig die eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu wahren.

Genau hier setzt dieses Praxisbuch „Selbstkompetenz für Berater/innen“ an. Es versteht sich als **Leitfaden für Ihre berufliche Praxis** und richtet den Blick auf Sie selbst als **wichtigste Ressource** Ihrer Arbeit. Themen wie

- der Umgang mit Belastungen in Beratungssituationen,
- das Spannungsfeld zwischen Herausforderung und Überforderung sowie
- das Finden eines Gleichgewichts zwischen Beruf und Privatleben

stehen dabei im Mittelpunkt.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg, Selbstfürsorge und Freude auf Ihrem weiteren beruflichen Weg als Systemische/r Berater/in (IFLW).

Christine Falk-Frühbrodt, M.A.

IFLW - Institut für integrative Lerntherapie und Weiterbildung

## 2 EINLEITUNG

Wer sich eine beratende Tätigkeit bewusst aussucht, gehört oft zu denjenigen Menschen, die **sozial eingestellt** sind, das **Wohlergehen ihrer Mitmenschen** zum Ziel haben und dabei nicht selten ihre eigenen Bedürfnisse vergessen.

Das gilt insbesondere für Fachleute aus dem pädagogischen, psychologischen und therapeutischen Bereich, denn es macht schon einen Unterschied, ob ein Automechaniker einen Kunden berät, eine Nageldesignerin ihre Kundin oder eine Systemische Beraterin mit einer Klientin grundsätzliche Fragen des Lebens klärt.

Dieses Praxisbuch hat **Ihre Selbstkompetenz** zum Inhalt und Ziel. Es geht um

- Achtsamkeit,
- Selbstmanagement und
- Resilienz.

Sie werden Ihre inneren Antreiber kennen lernen. Stärken und persönliche Grenzen werden in den Blick genommen, damit Sie vor Überforderung geschützt sind und Ihren Aufgaben auch in Zukunft gerecht werden. Gut für sich selbst sorgen, die eigenen Grenzen wahren und auch mal ganz ohne Schuldgefühle nein sagen: Wollen auch Sie das erreichen?

Dann werden Sie von diesem Praxisbuch profitieren können. Wir laden Sie herzlich dazu ein, sich ganz auf die Inhalte des Praxisbuchs „Selbstkompetenz für Berater/innen“ einzulassen, denn hier geht es nur um Sie und Ihr Wohlergehen.

### 3 BERATUNG UND THERAPIE BELASTEN

Im Vergleich zu vielen anderen Berufsgruppen ist die **emotionale Belastung** von Systemischen Beratern hoch. Woran liegt das?

#### Gefühle sind ansteckend

Wer eine Beratung in Anspruch nimmt, bringt oft eine Reihe negativer Emotionen mit, z.B. Wut, Niedergeschlagenheit, Angst oder Trauer. Diese Gefühle werden zur Sprache gebracht, äußern sich auch in Mimik und Gestik und können sich bis zur Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung steigern.

Der Berater nimmt die Äußerungen emphatisch auf, muss sie aushalten und auch selbst verarbeiten. Durch diese emotionale Einfühlung in unser Gegenüber können wir den Schmerz fast wie den eigenen empfinden. Wie ein Schwamm saugen wir die Gefühle unserer Klienten in uns auf. Es stimmt tatsächlich: **Gefühle sind ansteckend.**

#### Spiegelneuronen

Dass Mitgefühl angeboren ist und sich Emotionen angleichen, ist sogar aus der Tierwelt bekannt: 1992 entdeckten der Neurophysiologe Giacomo Rizzolatti und sein Team an der Universität Parma die sogenannten **Spiegelneuronen**.

Bei einem Makaken waren Neuronen in einem Areal der Großhirnrinde untersucht worden, das für zielgerichtete Handbewegungen zuständig ist. Doch die Zellen waren nicht nur aktiv, wenn das Tier selbst nach Futter griff. Sie regten sich auch, wenn es solche Bewegungen nur beobachtete. Rizzolattis Schlussfolgerung: Allem Anschein nach spiegelten die Nervenzellen des Tiers das Gesehene (daher „Spiegelneuronen“), indem sie es innerlich nachahmten – ganz so, als würde der Affe die Bewegung selbst ausführen.



**IFLW**  
**Institut für integrative Lerntherapie  
und Weiterbildung**

---

**IFLW**  
**Institut für integrative Lerntherapie  
und Weiterbildung GmbH**  
Zehlendorfer Damm 104 a  
14532 Kleinmachnow