WissensImpuls

Psychische Gesundheit in der Beratungsarbeit

Wie Grenzen ziehen und selbst gesund bleiben möglich ist

23.09.2025

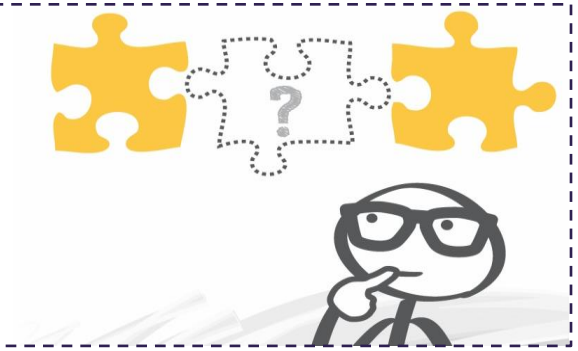
Kurzvorstellung

WissensImpuls

- Diplom-Psychologie
- Systemischer Business Coach
- Ausbildung zum Lernbegleiter
- Seit 2011 Schulungen zur Kommunikation für SGB II, SGB III und SGB VII sowie Schulungen im Bereich SGB V und SGB VI
- Themenauswahl:
  - AktivA
  - Motivierende Gesprächsführung
  - Umgang mit Widerstand
  - Umgang mit psychischen Problemen
  - Gesundheitsorientierte Beratung

Herausforderungen

WissensImpuls



Pinnwand

- In welchen Momenten fällt es mir schwer, Grenzen zu ziehen bzw. ich sehe meine Gesundheit gefährdet?

WissensImpuls

„Selber schuld – das ist doch ein großes Glück!“ („Wer hat den Ball“, S. 109)

„Selber schuld – das ist doch ein großes Glück!“

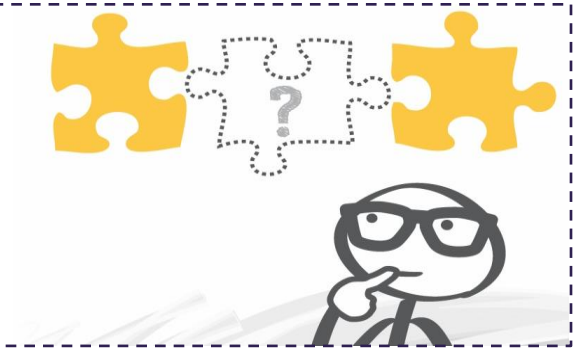
WissensImpuls

- Wenn andere an unseren Problemen schuld wären, sei das doch viel schlimmer, denn dann müssten wir warten, dass andere etwas tun oder sich ändern. Wir wären abhängig. Wenn wir aber selbst schuld sind – dann könnten wir noch in der gleichen Minute, in der wir das erkennen, selbst etwas tun und selbst etwas ändern. („Wer hat den Ball“ von Thomas Fritzsche)

- Wir müssen es also schaffen, dass wir schuld an unserer Misere sind!

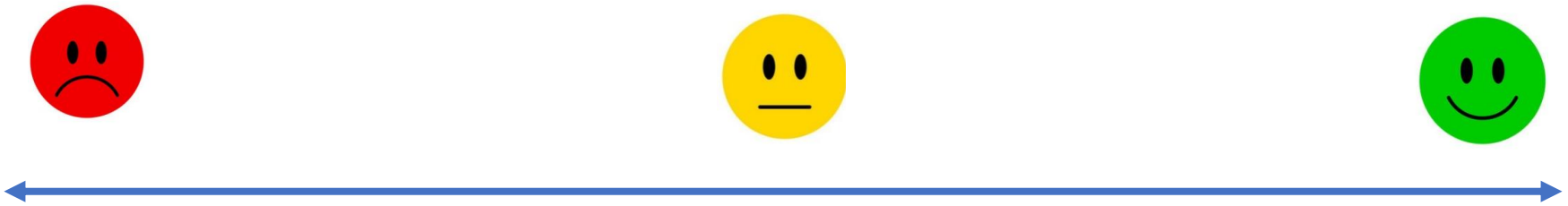
Wo kommt es denn her?

WissensImpuls



Aufstellung

- Hören Sie der Geschichte genau zu und versuchen Sie, sich in die Situation hineinzuversetzen. Wie fühlen Sie sich? Sobald Sie dazu aufgefordert werden, ordnen Sie sich an der entsprechenden Stelle ein.



Gefühlsskala

2. Gesundheit

Theorien & Konzepte im Stressmanagement

Ernie und Bert – Staubsauger leihen

ABC-Schema	Ansätze für Stressmanagement
Ausgangssituation	Stressoren beseitigen
Bewertung	Stressoren anders bewerten
Reaktion	Stressreaktion abmildern

Wo müssen wir hinschauen?

WissensImpuls

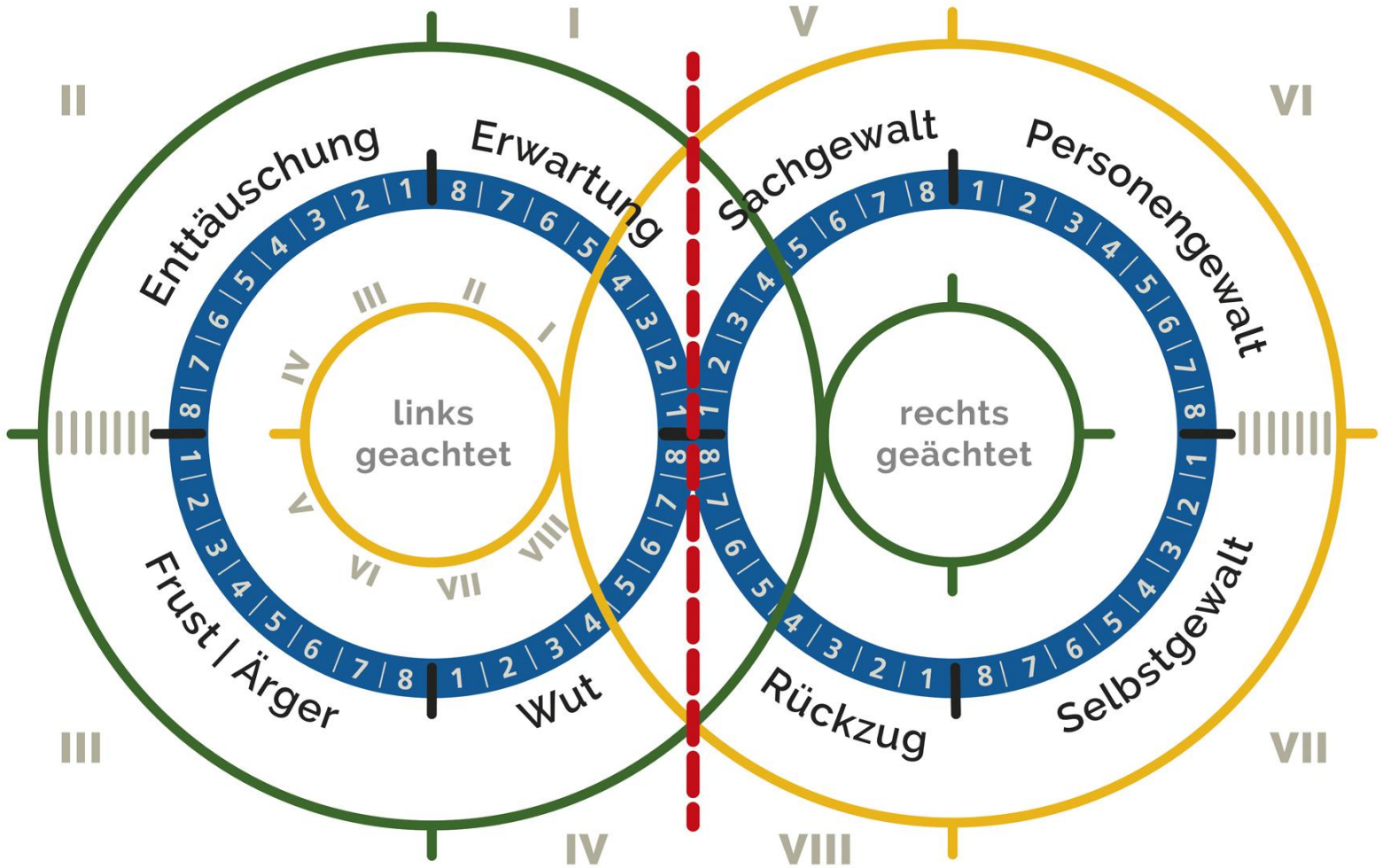
Ein Gefühl ist immer dann gut, wenn es funktional ist!

- Angst: Schaden wird reduziert. → Angst ohne potenziellen Schaden
- Trauer: Hilfe kommt bzw. wir sammeln wieder Ressourcen → dauerhafte Stagnation
- Scham: Wir halten uns an Regeln und auf Dauer bleiben wir Teil der Gemeinschaft. → Selbstverachtung („Ich bin nicht ok.“)
- Schuld: Lernen, Schadensbehebung bzw. Prävention → Selbstbestrafung/Selbstgeißelung
- Freude: Bestätigung (dass Bedürfnisse erfüllt sind), Motivation, Verbindung zu anderen, Regeneration → Euphorie/Manie
- Liebe: Annäherung an andere → Selbstaufgabe
- Ärger: Hindernisse beseitigen → Ärger außerhalb des eigenen Handlungsspielraums

AggressionsAcht des SAM

sam-concept
SCHÖNES HAT VORRANG

Quelle: https://www.praeventionstag.de/nano.cms/vortraege/id/6516 [Stand: 22.9.2025]



Gewalt

konstruktive Aggressionen destruktive

1 | 2 | 3 BiografieAcht — BegleiterAcht — Unbewusste Acht — Hemmschwelle

2. Auflage

© sam-concept GmbH . www.sam-concept.eu

Wie baue ich es um?

WissensImpuls

1. Gewünschtes Gefühl
2. Gewünschtes Verhalten
3. Passende Bewertung erarbeiten
4. Passende Bewertung einüben
5. Bonus: Alles geht schief! → wieder Punkt 1

A ... Klient macht nicht mit

B ... „Eine gute Beraterin würde ihn packen."

C_G ... Ärger

C_V ... noch mehr Druck

$C_{G\,neu}$ ... Gelassenheit

$C_{V\,neu}$ ... einen Gang zurückschalten

B_{neu} ... „Vielleicht braucht er Zeit."

„Ist das, was man will, auch gut?“

WissensImpuls

- Das Verunsicherungsbuch (Klaus Eidenschink): Es fällt uns nicht immer leicht, Bedürfnisse zu erkennen – häufig ist es verzerrt.

1. Frage: Passt das Bedürfnis zu meiner Tätigkeit?

- Wertschätzung (vs. Aggressionen, Respektlosigkeiten, fehlendes Feedback, öffentliche Darstellung der Institution „Jobcenter“)
- Sicherheit (vs. psych. belastete Klienten, unklare Regeln bei Bedrohungen, fehlende Unterstützung bei Eskalationen)
- Wirksamkeit (vs. hohe Fallzahlen (wenig Zeit pro Klient), unpassende Instrumente, Kennzahlendruck)

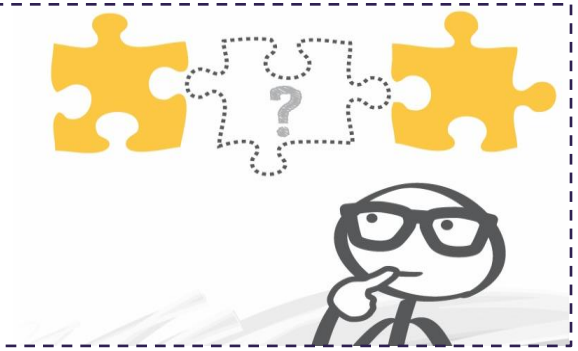
2. Frage: Was steckt eigentlich dahinter?

WissensImpuls

„Nutze ich Wirksamkeit nur, weil ich nie gelernt habe, mit Ohnmacht umzugehen?“ (Buch „Hör auf zu helfen“, S. 28)

Erlauber generieren

WissensImpuls



Innere Verbote

Bauen Sie sich einen Erlauber für ein inneres Verbot!

Prüfen Sie, wie intensiv Sie es probieren möchten:

- „Ich darf nicht den Anruf ignorieren.“
- „Ich darf nicht beim Klienten locker lassen.“
- „Ich darf nicht hilflos sein.“

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

WissensImpuls
Zur Quäne 12
01705 Freital

Tel: +49 351 274991 - 0
Fax: +49 351 274991 - 90
E-Mail: info@wissensimpuls.de

23.09.2025