



COMPETENCE TEAM  
BILDUNGSINSTITUT

# CURRICULUM

## DIPL. LEBENS- & SOZIAL- BERATER\*IN

PSYCHOSOZIALE  
BERATER\*IN

BILDUNGSINSTITUT COMPETENCE TEAM (BCT)



# Bildung, die bewegt. Zukunft, die beginnt.

- Sylvia Woschitz -

*Kompetenz. Erfahrung. Vielfalt.*

## Über uns ...

Beim BCT-Team (Bildungsinstitut Competence Team) begegnen Sie einem multiprofessionellen Team aus erfahrenen Fachkräften, die mit Leidenschaft, Wissen und persönlichem Engagement begleiten, lehren und inspirieren.

Unsere Expert\*innen kommen aus den Bereichen psychosoziale Beratung, Psychologie, Supervision, Coaching, Pädagogik, Mediation und Psychotherapie - und stehen Ihnen in ihrer Ausbildung und Weiterentwicklung zur Seite.

Wir leben Vielfalt, fördern individuelle Stärken und verbinden Fachwissen mit praktischer Erfahrung damit Sie das Beste aus Ihrer Ausbildung mitnehmen. .

*Sylvia Woschitz*

Geschäftsführung



# CURRICULUM DIPL. LEBENS- & SOZIAL- BERATER\*IN - PSYCHOSOZIALE BERATER\*IN

## ZERTIFIZIERTE DIPLOMAUSBILDUNG

ETHIK 1 / 20 STUNDEN / 3 ECTS / GESAMT: 35 STUNDEN

BERUFSETHIK & BERUFSIDENTITÄT - MEINE ROLLE IN DER PSYCHOSOZIALEN BERATUNG

Als Psychosoziale Berater:in ist es essenziell, ein klares Selbstverständnis der eigenen Rolle zu entwickeln und sich bewusst von angrenzenden Berufsgruppen abzugrenzen.

In diesem Modul setzen Sie sich intensiv mit der Struktur und Entwicklung der menschlichen Persönlichkeit auseinander, insbesondere mit der eigenen Biografie.

Sie lernen, wie Bedürfnisse und Gefühle erkannt und reflektiert werden können und wie sich Denkprozesse gezielt beeinflussen lassen.

Dabei erhalten Sie praxisnahe Einblicke zu den verschiedenen Techniken. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf ethischen Grundlagen: Sie erwerben ein differenziertes Verständnis des Ethikbegriffs und lernen, wie Sie ethische Prinzipien verantwortungsvoll und reflektiert in Ihre Beratungspraxis integrieren können.

## INHALT:

- Historische Entwicklung der Lebens- und psychosozialen Beratung
- Definition und Abgrenzung der psychosozialen Beratung
- Unterschiede zu verwandten Berufsgruppen
- Überblick über angrenzende Tätigkeitsfelder
- Rollenverständnis und professionelle Identitätsfindung
- Biografiearbeit anhand der persönlichen Lebenslinie
- Grundlagen der Persönlichkeitsentwicklung
- Aufbau der menschlichen Persönlichkeit
- Differenzierung zwischen Bedürfnissen und Gefühlen
- Gedanken und ihre Wirkung
- Einfluss kognitiver Prozesse auf das Erleben und Verhalten
- Wertfreiheit und Haltung in der Beratung
- Professionelle Gesprächsführung in der Beratung / Coaching

- Abgrenzung in der Beratung / Coaching
- Gruppenfindung und Entwicklung eines gemeinsamen WIR- Bewusstseins
- Einführung in methodische Grundlagen der psychosozialen Beratung
- Reflexion persönlicher Beweggründe für den Beratungsberuf

## **ETHIK 2 / 15 STUNDEN / 2 ECTS**

### **PERSÖNLICHKEIT, WERTE & PRÄGUNGEN / ETHIK IN DER PSYCHOSOZIALEN BERATUNG**

In diesem Modul tauchen wir tief in die Entstehung und Entwicklung der menschlichen Persönlichkeit ein – mit besonderem Fokus auf die eigenen biografischen Prägungen und Bedürfnisse. Dabei reflektieren Sie, wie persönliche Erfahrungen Ihre Sicht auf sich selbst und andere beeinflussen. Ein zentrales Thema ist das individuelle Wertekonstrukt: Wir analysieren, wie Werte und Normen entstehen, auf welchen Ebenen sie wirken und wie sie unser Denken und Handeln im beruflichen Kontext prägen. Darüber hinaus setzen Sie sich mit grundlegenden ethischen Haltungen auseinander – insbesondere im Hinblick auf Inklusion, Diversität, Geschlechtergerechtigkeit und den Umgang mit Alter(n). Vor diesem Hintergrund reflektieren Sie Ihre professionelle Identität als psychosoziale Berater: in und entwickeln ein fundiertes ethisches Bewusstsein für Ihre zukünftige Praxis.

#### **INHALT:**

#### **ETHIK UND WERTE IN DER PSYCHOSOZIALEN BERATUNG**

- Entwicklung von Ethik, Normen und Sitten – Bedeutung für Individuum, Gemeinschaft und Gesellschaft
- Zentrale ethische Fragestellungen in der Beratung – Entwicklung einer reflektierten Berufsethik und professionellen Identität
- Geschichte und Selbstverständnis der psychosozialen Beratung – Präventionsansatz und gesellschaftliche Relevanz
- Kenntnisse über das Berufsbild – Tätigkeitsfelder, Abgrenzung zu anderen Professionen und Kooperationsmöglichkeiten
- Persönliche Werteentwicklung – Entstehung und Wandel der eigenen Wertvorstellungen
- Reflexion der eigenen Werte und Normen – Biografische Einflüsse und deren Bedeutung für die Beratungspraxis
- Professioneller Umgang mit den Werten der Klient: innen – Sensibilität für kulturelle, religiöse und soziale Unterschiede
- Wertorientiertes Handeln im Alltag – Motive in Partnerschaft, Familie, Beruf und Gesellschaft
- Ethische Konfliktfelder in der Beratung – Unterscheidung zwischen Werten und Normen
- Differenzierung von Werten – Zeitgebundene, persönliche vs. universelle Werte im Kontext von Inklusion, Diversität, Gender und Alter
- Ethische Grundhaltung und Standesregeln – Orientierung für professionelles Handeln in der Beratung/ Coaching

## **SOZIALPHILOSOPHIE UND SOZIOLOGIE / 17 STUNDEN / 2 ECTS SOZIALPHILOSOPHIE – GESELLSCHAFT DENKEN, VIELFALT VERSTEHEN**

In diesem Modul erhältst du einen lebendigen Einstieg in zentrale Konzepte, Denkansätze und Fragestellungen der Sozialphilosophie. Im Fokus stehen dabei Themen wie Vorurteile, soziale Ungleichheit sowie die komplexen Dynamiken des interkulturellen und interreligiösen Zusammenlebens. Gemeinsam hinterfragen wir gesellschaftliche Strukturen kritisch und reflektieren, wie Machtverhältnisse, Zugehörigkeit und Ausgrenzung unser Miteinander prägen. Du entwickelst ein geschärftes Bewusstsein für soziale Gerechtigkeit und lernst, wie diese Perspektiven deine Haltung und dein Handeln in der psychosozialen Beratung bereichern können.

#### **INHALT:**

- Was ist Sozialphilosophie? – Einführung in zentrale Begriffe und Denkweisen
- Zentrale Fragestellungen der Sozialphilosophie – Gerechtigkeit, Macht, Freiheit: Was bedeuten diese Konzepte im gesellschaftlichen Kontext?
- Gesellschaftsvertrag und politische Philosophie – Überblick über klassische und moderne Theorien des Gesellschaftsvertrags
- Gerechtigkeit und soziale Gerechtigkeit – Wie entsteht ein gerechtes Miteinander? Welche Rolle spielt soziale Fairness?
- Kritische Theorie und Emanzipation – Gesellschaftskritik als Motor für Veränderung und Befreiung
- Machtstrukturen und Herrschaftsverhältnisse – Analyse von Einfluss, Kontrolle und sozialer Ordnung
- Individuum und Gesellschaft – Wie formen sich Identität und Freiheit im Spannungsfeld kollektiver Strukturen?

#### **PSYCHOLOGIE UND PSYCHOSOZIALE KRISENINTERVENTION**

##### **122 STUNDEN / 20 ECTS**

In diesem Modul erhältst du einen umfassenden Einblick in die Grundlagen der Psychologie – von klassischen Theorien bis hin zu modernen Ansätzen. Du lernst, wie psychologische Modelle menschliches Denken, Fühlen und Verhalten erklären und wie dieses Wissen in der psychosozialen Beratung sinnvoll eingesetzt werden kann.

Du erfährst, wie frühe Erfahrungen das Erleben und Verhalten prägen und welche Rolle Resilienz, Bindung und emotionale Entwicklung dabei spielen.

Neben der Theorie lernst du praxisnahe Methoden kennen, die du in der Krisenintervention und Beratung anwenden kannst.– z. B. zur Stabilisierung, Ressourcenaktivierung oder Gesprächsführung. Gleichzeitig bekommst du eine klare Orientierung, wo die Grenzen zur Psychologie und Psychotherapie verlaufen und wie eine professionelle Zusammenarbeit mit psychologischen Fachkräften aussehen kann. Dieses Modul stärkt dein Fachwissen, erweitert dein Methodenrepertoire und gibt dir Sicherheit im Umgang mit psychologisch geprägten Beratungssituationen. Es bereitet dich darauf vor, psychologische Konzepte und Techniken in der psychosozialen Krisenintervention anzuwenden.

#### **INHALT:**

- Grundlagen der Psychologie – Was ist Psychologie überhaupt und wie arbeitet sie?
- Entwicklungspsychologie – Wie wir werden, wer wir sind – von der Kindheit bis ins Alter.
- Tiefenpsychologie – Ein Blick ins Unbewusste: Triebe, Konflikte und innere Dynamiken.
- Sozialpsychologie – Wie wir durch andere beeinflusst werden – und umgekehrt.
- Alltagspsychologie – Zwischen Bauchgefühl und Erfahrungswissen: Wo endet Intuition, wo beginnt Wissenschaft?
- Sexualpsychologie – Wie Sexualität unsere Identität und Beziehungen prägt.
- Psychodiagnostik – Methoden zur Einschätzung psychischer Zustände und Entwicklungen
- Konfliktpsychologie – Was hinter einem Streit steckt – und wie man ihn konstruktiv löst.

#### **EINFÜHRUNG IN DIE GRUNDLAGEN DER PSYCHOTHERAPIE**

##### **20 STUNDEN / 3 ECTS**

##### **ZUSAMMENARBEIT MIT PSYCHOTHERAPEUT: INNEN**

In diesem Modul setzen Sie sich intensiv mit der Berufsgruppe der Psychotherapeut: innen auseinander. Sie erhalten einen umfassenden Einblick in deren Vorgehensweisen und Wirkweisen. Dabei lernen Sie die verschiedenen psychotherapeutischen Schulen kennen und verstehen deren spezifische Herangehensweisen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Beratung von Angehörigen im Rahmen der psychosozialen Krisenintervention. Sie erarbeiten praxisnahe Vorgehensweisen und erhalten eine klare Orientierung über die Abgrenzung und Zusammenarbeit mit Psychotherapeut: innen.

#### **INHALT:**

- Historischer Überblick & Entwicklung
- Wie sich psychotherapeutische Schulen über die Zeit entwickelt haben – von den Anfängen bis heute.
- Tiefenpsychologische Orientierung
- Fokus auf das Unbewusste, innere Konflikte und biografische Prägungen.
- Humanistisch-existentielle Ansätze
- Der Mensch im Mittelpunkt – mit Blick auf Selbstverwirklichung, Sinn und persönliche Entwicklung.
- Systemische Perspektive
- Denken in Beziehungen: Familie, Umfeld und Dynamiken im sozialen System
- Verhaltensorientierte Methoden

Praktisch, lösungsorientiert, alltagsnah – Verhalten verstehen und gezielt verändern.

- Selbstreflexion in schwierigen Beratungssituationen
- Eigene Reaktionen erkennen, professionell handeln – besonders in Krisenmomenten.
- Kooperation mit Systempartnern
- Wer ist im Notfall wichtig? Überblick über zentralen Akteur: innen im Überweisungskontext.
- Abgrenzung zur Psychotherapie
- Was psychosoziale Beratung leisten kann – und wo die Grenzen liegen.
- Angehörigenberatung in Krisensituationen
- Unterstützung für das Umfeld – empathisch, klar und lösungsorientiert.



#### **PSYCHOSOZIALE KRISENINTERVENTION / 42 STUNDEN / 7 ECTS**

In diesem Modul lernen Sie, wie Sie sich in Krisensituationen professionell verhalten, gezielte Interventionen setzen und welche Überweisungsmöglichkeiten Ihnen zur Verfügung stehen. Neben den verschiedenen Formen der Krisen werden auch Krisendynamiken, Krisenverläufe und der Unterschied zwischen akuter und chronischer Krise beleuchtet. Sie lernen Spezialgebiete in der psychosozialen Krisenintervention kennen und sind in der Lage, Krisensituationen und -gefährdungen zu erkennen, zu entschärfen bzw. ihnen vorzubeugen. Sie erwerben die Kompetenz, in der Krisensituation 'Erste Hilfe' zu leisten.

#### INHALT:

- Kinder und Jugendliche in der Krise – Stabilisierung, altersgerechte Begleitung, & Kommunikation
- Kooperation & Vernetzung – Überblick über hilfreiche Stellen, Netzwerke und Überweisungsmöglichkeiten
- Abgrenzung zu psychiatrischen Erkrankungen – Wann Beratung endet – und professionelle Behandlung gefragt ist
- Sterbephasen & Sterbebegleitung – Menschen am Lebensende begleiten – mit Empathie und Klarheit
- Umgang mit Gewaltereignissen – Stabilisierung nach traumatischen Erlebnissen
- Suizid & Suizidalität – Warnsignale erkennen, sicher handeln, Angehörige einbeziehen
- Angehörigenarbeit – Unterstützung für das Umfeld – in akuten und belastenden Situationen
- Interventionen – Gemeinsam durch die Krise – Gruppen als Ressource nutzen
- Trauma- Sicherheit, Stabilität und Selbstwirksamkeit fördern
- Mobbing – Dynamiken verstehen, Betroffene stärken, Lösungen entwickeln
- Liebeskummer – sensible Begleitung in emotionalen Ausnahmezuständen

#### METHODIK UND TECHNIK IN DER BERATUNG / 240 STUNDEN

In den Methodenblöcken erhalten die Teilnehmer:innen einen großen Methodenkoffer für die tägliche Beraterpraxis. Der hohe Praxisbezug der Trainer:innen und die vielen Möglichkeiten zum Üben, unterstützen beim Studieren der zahlreichen Methoden. In diesem Modul setzen Sie sich mit den Rahmenbedingungen für ein gelungenes Beratungssetting auseinander.

#### INHALT:

- Kennenlernen der verschiedenen Orientierungen in der psychosozialen Beratung
- Vorbereitung, Setting, Erstgespräch
- Zielformulierung
- Veränderungsprozesse begreifen
- Motivationstheorien und Interventionsmöglichkeiten in der Beratung
- Aspekte der Gesprächsführung
- Aktives Zuhören
- Systemische Fragetechniken
- Hypothesenbildung
- Abschluss
- Methoden für Erstgespräche – 1:1 Setting, online
- Verschiedene Beratungssettings
- Rolle des Beraters



- Methoden für Erstgespräche und Kurzzeitberatungen
- Dokumentation

### **METHODIK - BEDÜRFNISORIENTIERTE KOMMUNIKATION 2 ECT / 20 STUNDEN**

diese Modelle basieren auf psychologischen, pädagogischen, kommunikations-theoretischen sowie anthropologischen und philosophischen Grundlagen. Sie fördern ein respektvolles Miteinander, stärken Beziehungen und schaffen Raum für echte Begegnung.

#### **INHALT:**

- Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg ist ein Kommunikationsmodell, das auf Empathie, Klarheit und Verbindung basiert. Im Zentrum steht die Idee, dass hinter jedem Verhalten ein menschliches Bedürfnis steckt – und dass Konflikte entstehen, wenn diese Bedürfnisse nicht gesehen oder erfüllt werden.
- Transaktionsanalyse: Versteht Kommunikation als Austausch zwischen Ich-Zuständen (Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich, Kind-Ich) – hilfreich zur Klärung von Rollen und Dynamiken.
- 4-Ohren-Modell (Schulz von Thun): Zeigt, wie Botschaften auf vier Ebenen gehört werden können – Sachinhalt, Beziehung, Appell und Selbstoffenbarung.
- Dramadreiseck (Karpman): Macht typische Konfliktrollen sichtbar (Retter, Opfer, Verfolger) – und hilft, aus destruktiven Mustern auszusteigen.
- Soziale Kompetenz: Umfasst Fähigkeiten wie Empathie, Selbstregulation, Konfliktfähigkeit und klare Ausdrucksweise – essenziell für gelingende Kommunikation.
- Interventionstechniken

### **METHODIK: GENOGRAMMARBEIT 20 STUNDEN / 2 ECTS**

Genogrammarbeit – Familien verstehen. Muster erkennen. Veränderung gestalten.

Hinter jeder Familie steckt eine Geschichte – und oft mehr, als auf den ersten Blick sichtbar ist. Die Genogrammarbeit bringt Licht ins Beziehungsgeflecht: Sie zeigt, wie Generationen miteinander verbunden sind, welche Rollen, Muster und unausgesprochenen Regeln wirken – und wo Potenziale für Entwicklung liegen.

Ein Genogramm ist weit mehr als ein Stammbaum. Es ist ein visuelles Werkzeug, das emotionale Dynamiken, Konflikte, Loyalitäten und Ressourcen sichtbar macht. So entsteht ein tiefes Verständnis für familiäre Zusammenhänge – und für die eigene Position darin.

Ob in Coaching, Therapie oder Beratung: Die Genogrammarbeit schafft Klarheit, öffnet neue Perspektiven und stärkt die Selbstreflexion. Sie ist modern, praxisnah und überraschend wirkungsvoll – für alle, die Menschen begleiten, stärken und in Veränderungsprozesse führen.

Inhalte der Genogrammarbeit, wie sie in Beratung, Therapie, Coaching oder Pädagogik eingesetzt wird:

#### **STRUKTURELLE INHALTE**

- Familiäre Beziehungen (Eltern, Geschwister, Großeltern, etc.)
- Generationenübergreifende Darstellung (mind. 3 Generationen)
- Geburts- und Todesdaten

- Partnerschaften, Ehen, Trennungen
- Kinderlosigkeit, Adoptionen, Patchwork-Konstellationen

### EMOTIONALE & BEZIEHUNGSMUSTER

- Nähe und Distanz zwischen Familienmitgliedern
- Konflikte, Loyalitäten, Allianzen
- Tabus, Geheimnisse, Ausschlüsse
- Wiederkehrende Rollen (z. B. „Versorger:in“, „Rebell:in“, „Sündenbock“)

### WIEDERKEHRENDE MUSTER & DYNAMIKEN

- Transgenerationale Weitergabe von Traumata, Werten oder Verhaltensweisen
- Familiäre Glaubenssätze und Regeln
- Berufliche oder gesundheitliche Muster
- Wiederholungen von Lebensereignissen (z. B. frühe Todesfälle, Scheidungen)

### RESSOURCEN & STÄRKEN

- Familiäre Schutzfaktoren
- Unterstützende Beziehungen
- Positive Vorbilder und Rollenmodelle
- Traditionen, Werte und Kompetenzen

### ZIELE DER GENOGRAMMARBEIT

- Selbstreflexion und Identitätsarbeit
- Verständnis für familiäre Prägungen
- Klärung von Beziehungsmustern
- Anstoß für Veränderung und Entwicklung

### METHODIK KONFLIKTE: KONFLIKTMANAGEMENT, MEDIATION, ESKALATION, DEESKALATION 20 STUNDEN

Konflikte gehören zum Alltag – ob im Beruf, in Teams oder im privaten Umfeld. Entscheidend ist nicht, ob sie auftreten, sondern wie wir mit ihnen umgehen. Sie lernen Konflikte frühzeitig zu erkennen, professionell zu analysieren und konstruktiv zu begleiten. Dabei stehen Kommunikation, Empathie und Struktur im Mittelpunkt.

Mediation ist ein bewährtes Verfahren, um verhärtete Fronten aufzulösen und tragfähige Lösungen zu entwickeln – freiwillig, vertraulich und allparteilich. Die Ausbildung vermittelt praxisnah, wie Eskalationen entstehen, wie sie sich vermeiden lassen und welche Strategien zur Deeskalation beitragen. Ziel ist es, Spannungen nicht zu unterdrücken,

sondern in Entwicklungschancen zu verwandeln.

Teilnehmende erwerben fundiertes Wissen, methodische Sicherheit und ein feines Gespür für zwischenmenschliche Dynamiken. So werden sie befähigt, Konflikte nicht nur zu lösen, sondern auch präventiv zu wirken – in Organisationen, Bildungseinrichtungen oder im sozialen Bereich.

#### **INHALT:**

Grundlagen des Konfliktmanagements

- Definition und Bedeutung von Konflikten
- Ursachen und Auslöser von Konflikten
- Konfliktodynamiken: Wie Konflikte entstehen und sich entwickeln
- Konflikteskalationsstufen (z. B. nach Friedrich Glasl)
- Konfliktlösestile (z. B. nach Thomas-Kilmann: Vermeiden, Anpassen, Durchsetzen, Kompromiss, Kooperation)
- Reflexion des eigenen Konfliktverhaltens

#### **MODELLE ZUR KONFLIKTBEARBEITUNG IM EINZELSETTING**

- Goldene Brücke: Lösungsorientierte Gesprächsführung mit Gesichtsverlustvermeidung
- Quadratische Konfliktanalyse: Strukturierte Betrachtung von Positionen, Interessen, Bedürfnissen und Emotionen
- Weitere systemische und lösungsorientierte Ansätze

#### **MEDIATION – DEFINITION & ANWENDUNG**

- Definition: Mediation als freiwilliges, strukturiertes Verfahren zur Konfliktlösung mit neutraler Drittperson
- Anwendungsfelder erklären:
  - o Wirtschaft & Organisationen
  - o Familie, Ehe, Trennung, Scheidung
  - o Schule & Bildung
  - o Gesundheitswesen & Pflege (Social Health Care)
  - o Nachbarschaft & Gemeinwesen

#### **METHODEN IN DER MEDIATION**

- Aktives Zuhören, Spiegeln, Paraphrasieren
- Visualisierung (z. B. Konfliktlandkarten, Interessenbäume)
- Fragetechniken (zirkulär, hypothetisch, lösungsorientiert)
- Rollentausch & Perspektivwechsel

- Kreative Lösungsfindung (Brainstorming, Szenarien)

### **BERATUNG & COACHING**

- Eskalationsvermeidung durch Tonalität und Klarheit
- Reflexion und Feedback zu gesprochenen und geschriebenen Botschaften
- Einsatz in Führung, HR, Kundenservice und Mediation

### **METHODIK: RESILIENZ, ZEIT- UND STRESSMANAGEMENT (20) STUNDEN / SÜCHTE (10) / GESAMT: 30 STUNDEN**

Stark bleiben, wenn's drauf ankommt. Hier vermitteln wir praxisnah, wie Resilienz entsteht – und wie man sie gezielt stärken kann. Sie lernen, wie man innere Widerstandskraft aufbaut, mit Druck umgeht und in herausfordernden Situationen handlungsfähig bleibt. Im Fokus stehen alltagstaugliche Methoden des Zeit- und Selbstmanagements, Strategien zur Stressbewältigung sowie der bewusste Umgang mit eigenen Ressourcen. Reflexion, Übungen und Tools aus Coaching, Achtsamkeit und Psychologie. Sie lernen, wie man sich selbst gut steuern kann, klar und fokussiert zu bleiben um für mehr Balance, Klarheit und innere Stärke zu sorgen.

### **INHALT:**

#### **RESILIENZFÖRDERUNG**

- Innere Antreiber erkennen (z. B. nach Schulz von Thun)
- Stärken- und Ressourcenarbeit
- Arbeit mit Glaubenssätzen (z. B. Reframing, kognitive Umstrukturierung)
- Biografiearbeit zur Reflexion von Bewältigungsstrategien
- Selbstfürsorge-Check & Lebensbalance-Modell

#### **ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT**

- Eisenhower-Prinzip (Wichtigkeit vs. Dringlichkeit)
- ALPEN-Methode zur Tagesplanung
- SMART-Zielsetzung
- Pareto-Prinzip (80/20-Regel)
- Zeitfresser-Analyse & Priorisierungstechniken

#### **STRESSBEWÄLTIGUNG & ACHTSAMKEIT**

- Stressampel (Analyse von Stressoren, Reaktionen, Ressourcen)
- Progressive Muskelentspannung (PMR)
- Atemtechniken & Kurzentspannung

- Achtsamkeitsübungen (z. B. Body Scan, 5-4-3-2-1-Methode)
- Visualisierungen & Imaginationsreisen

### **BERATUNGS- & COACHINGMETHODEN**

- Systemisches Fragen & zirkuläre Fragen
- Skalierungsfragen zur Standortbestimmung
- Inneres Team (nach Schulz von Thun)

### **METHODIK: AUFSTELLUNGSARBEIT 30 STUNDEN**

In diesem praxisorientierten Modul lernen Sie die Aufstellungsarbeit mit Bodenankern als wirkungsvolle Methode im Einzelsetting kennen. Sie erfahren, wie innere Bilder, Beziehungsmuster und systemische Dynamiken durch räumliche Anordnung sichtbar und bearbeitbar werden.

Ein besonderer Fokus liegt auf einer achtsamen, wertschätzenden Grundhaltung, dem Verständnis systemischer Prinzipien (wie Zugehörigkeit, Ordnung, Ausgleich) und der sicheren Prozessbegleitung. Sie lernen, wie Sie Klient:innen durch strukturierte Aufstellungen führen, mit Symbolen und Bodenankern arbeiten und dabei sowohl kognitive als auch emotionale Ebenen ansprechen.

Wir bieten viel Raum für praktisches Üben, Selbsterfahrung und kollegiales Feedback. Sie leiten selbst an, reflektieren Ihre Haltung und erweitern Ihr methodisches Repertoire für Beratung, Coaching oder Lebensbegleitung.

Ein intensives Lernfeld für alle, die mit Tiefe, Klarheit und Präsenz arbeiten wollen.

### **INHALT:**

- Einführung in die systemische Aufstellungsarbeit
- Grundlagen der Arbeit mit Bodenankern im Einzelsetting
- Achtsame Haltung und Rolle der beratenden Person
- Systemische Prinzipien: Ordnung, Zugehörigkeit, Ausgleich
- Einsatz von Symbolen, Gegenständen und Raumstruktur
- Anleitung und Begleitung von Aufstellungen im Einzelsetting
- Umgang mit Emotionen und Dynamiken während der Aufstellung
- Praktische Übungen: selbst anleiten, erleben, reflektieren
- Fallbesprechungen und kollegiales Feedback
- Integration der Methode in die eigene Beratungspraxis
- Grenzen und Möglichkeiten der Aufstellungsarbeit
- Reflexion der eigenen Haltung und Intuition im Prozess

## PSYCHOSOMATIK - KÖRPER UND SEELE IM DIALOG- MEDIZINISCHE FACHGEBIETE / 30 STUNDEN / 5 ECT

In diesem Modul erforschst du die enge Verbindung zwischen psychischem Erleben und körperlichen Symptomen. Du lernst, wie emotionale Belastungen sich im Körper ausdrücken – und wie körperliche Beschwerden seelische Prozesse beeinflussen können.

Wir arbeiten mit praxisnahen Tools, um psychosomatische Auslöser zu erkennen, Ressourcen zu aktivieren und gemeinsam mit Klient: innen konkrete Schritte zur Entlastung zu entwickeln.

Du erhältst Einblicke in typische Beschwerdebilder, lernst Methoden zur Gesprächsführung und entwickelst ein Gespür für die Sprache des Körpers.

Reflexionsübungen helfen dir, auch eigene psychosomatische Muster besser zu verstehen.

Für alle, die ganzheitlich begleiten und psychosomatische Prozesse professionell einordnen möchten. Durch Arbeitsaufträge setzt Du dich mit psychosomatischen Symptomen auseinander.

### INHALT:

- Einführung in psychosomatische Zusammenhänge
- Aktuelle Erkenntnisse aus Psychologie, Stressforschung und Körperarbeit
- Typische psychosomatische Beschwerdebilder erkennen und einordnen
- Methoden zur Identifikation emotionaler Auslöser körperlicher Symptome
- Ressourcenorientierte Gesprächsführung und Stabilisierungstechniken
- Arbeit mit Körperwahrnehmung, inneren Bildern und Symbolen
- Reflexion eigener psychosomatischer Themen anhand von Übungen
- Abgrenzung zur medizinischen Diagnostik und interdisziplinäre Zusammenarbeit

## FAMILIEN BEGLEITEN – ZWISCHEN WANDEL, HERAUSFORDERUNG UND BEZIEHUNG 5 ECT / 30 STUNDEN

In diesem Modul lernst du, Familienmitglieder in unterschiedlichen Lebensphasen und Familiensituationen professionell zu begleiten. Du erhältst Einblicke in die Dynamiken familiärer Beziehungen, typische Entwicklungsphasen und die Herausforderungen, die moderne Familienstrukturen mit sich bringen – von Patchwork über Alleinerziehende bis hin zu Mehrgenerationenhaushalten.

Ein besonderer Fokus liegt auf der Begleitung von Kindern und Jugendlichen, insbesondere in der sensiblen Phase der Pubertät. Themen wie Social Media, Identitätsfindung und emotionale Regulation werden praxisnah aufgegriffen.

### INHALT:

Grundlagen & Überblick

- Familiäre Lebensformen im Wandel (klassisch, Patchwork, Regenbogenfamilien, Alleinerziehende etc.)
- Bedeutung von Familie in der heutigen Gesellschaft

- Rollenverteilungen, Wertewandel und gesellschaftliche Einflüsse

### **FAMILIENPROZESSE & ENTWICKLUNGSPHASEN**

- Typische Phasen im Familienleben (z. B. Familiengründung, Übergänge, Trennungen)
- Entwicklungsaufgaben von Eltern, Kindern und Jugendlichen
- Herausforderungen in der Pubertät

### **AKTUELLE THEMEN & HERAUSFORDERUNGEN**

- Einfluss von Social Media auf Familienbeziehungen und Jugendliche
- Umgang mit digitalen Medien, Grenzen und Kommunikation
- Konflikte, Überforderung, emotionale Distanz

### **KINDER & JUGENDLICHE BEGLEITEN**

- Entwicklungspsychologische Grundlagen
- Bedürfnisse, Bindung und Selbstregulation
- Gesprächsführung mit jungen Menschen

### **METHODEN**

- Präsenz, gewaltfreie Einflussnahme, elterliche Stärke, Struktur, liebevoller Umgang,
- Praktische Übungen zur Haltung, Kommunikation und Beziehungsgestaltung

### **METHODIK PAARBERATUNG - 30 STUNDEN**

Paarbeziehungen begleiten – zwischen Nähe, Wandel und Neubeginn

Partnerschaft ist ein lebendiger Prozess – geprägt von Lebensphasen, Rollenbildern und gemeinsamen Herausforderungen. Du tauchst ein in die Dynamik von Beziehungen: vom Verlieben über das Paarbleiben bis hin zu möglichen Krisen, Trennungen oder Neubeginn.

Du lernst, wie sich Beziehungsabschnitte mit Lebensabschnitten verweben, welche Erwartungen und Anforderungen an Partnerschaft und Ehe gestellt werden – und wie Rituale, Bindungstypen und die „Sprachen der Liebe“ zur Beziehungsqualität beitragen können.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung einer gesunden Streit- und Konfliktkultur, dem Umgang mit Krisen wie unerfülltem Kinderwunsch oder sexuellen Spannungen sowie der Begleitung bei Trennung und Scheidung.

### **INHALT:**

Paarbeziehungen begleiten - Lebens- & Beziehungsphasen

- Übergänge in verschiedenen Lebensabschnitten (z. B. Familiengründung, Midlife, Ruhestand)
- Beziehungsentwicklung: Vom Verlieben bis zum Paarbleiben
- Rollenbilder im Wandel – Erwartungen an Partnerschaft und Ehe

#### **KOMMUNIKATION & BEZIEHUNGSPFLEGE**

- Rituale in der Partnerschaft als stabilisierende Elemente
- Die 5 Sprachen der Liebe (nach Gary Chapman)
- Entwicklung einer gesunden Streit- und Konfliktkultur

#### **KRISEN & HERAUSFORDERUNGEN**

- Unerfüllter Kinderwunsch: Umgang mit Schmerz, Hoffnung und Realität
- Sexualität in der Beratung: Nähe, Distanz, Tabus
- Trennung, Scheidung, Neubeginn – achtsame Begleitung im Umbruch

#### **PSYCHOLOGISCHE & SYSTEMISCHE GRUNDLAGEN**

- Bindungstypen und ihre Wirkung auf Beziehungsmuster
- Dynamiken in Paarbeziehungen erkennen und reflektieren
- Systemische Sichtweise auf Paarkonflikte

#### **PRAXIS IN DER PAARBERATUNG**

- Setting, Haltung und Gesprächsführung in der Paarberatung
- Umgang mit Eskalation, Machtungleichgewicht und Ambivalenz
- Methoden zur Ressourcenaktivierung und Lösungsfindung
- Selbstreflexion und professionelle Abgrenzung

#### **SEXUALBERATUNG**

- Sexuelle Identität & Orientierung
- Sexuelle Kommunikation & Partnerschaft
- Sexuelle Funktionsstörungen & Belastungen
- Sexualität in besonderen Lebensphasen & Kontexten

#### **PSYCHIATRIE UND SOZIALEINRICHTUNGEN IM ÜBERWEISUNGSKONTEXT 1 / 3 ECT / 18 STUNDEN**



In diesem Modul erhalten Sie einen umfassenden Überblick über verschiedene psychische Störungsbilder und Erkrankungen, die den Kompetenzbereich der psychosozialen Beratung überschreiten. Sie lernen, diese Störungen zu erkennen, richtig einzuschätzen und verantwortungsvoll damit umzugehen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Wahrung der Grenzen der psychosozialen Beratung und der verantwortungsvollen Überweisung an geeignete Fachstellen.

#### **HIER SIND DIE THEMEN IN EINER MODERNEN UND PRÄGNANTEN FORMULIERUNG:**

1. Krankhafte Veränderungen des Denkens, der Stimmungslage und des Verhaltens: Überblick über Psychopharmakologie.
2. Einführung in beraterrelevante Sozialgesetze: Wichtige rechtliche Grundlagen für die Beratung.
3. Psychische Störungsbilder bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern: Angst- und Zwangsstörungen, affektive Störungen, Suchterkrankungen, Essstörungen sowie wahnhaft-psychotische Erkrankungen.
4. Umgang mit psychisch belasteten Menschen und deren Angehörigen: Krisenintervention und Beratung.
5. Verantwortungsvoller Umgang mit psychisch belasteten Menschen im Beratungskontext: Grenzen und Möglichkeiten der psychosozialen Beratung.
6. Grenzen des Feldes psychosozialer Beratung und angrenzende Disziplinen: Psychiatrische Medizin und Psychotherapie in ambulanten und stationären Settings.

#### **PSYCHIATRIE UND SOZIALEINRICHTUNGEN IM ÜBERWEISUNGSKONTEXT 2 / 17 STUNDEN / 2 ECTS /**

- In diesem Modul erhalten Sie einen umfassenden Überblick über die Besonderheiten und Tätigkeitsfelder verschiedener Sozial- und Gesundheitseinrichtungen in Österreich sowie deren Arbeitsweisen. Zudem werden Sie über Kooperationsmöglichkeiten informiert und erwerben die notwendige Kompetenz, um Patienten und Klienten gezielt an andere Einrichtungen des Gesundheitswesens und angrenzende Berufsfelder weiterzuvermitteln.

Dieses Modul bietet Ihnen das Wissen und die Fähigkeiten, um in der Sozial- und Gesundheitsbranche zu agieren

- Einzigartige Einblicke in Sozial- und Gesundheitseinrichtungen: Entdecken Sie die Besonderheiten und Tätigkeitsfelder verschiedener Einrichtungen in Österreich.
- Effiziente Arbeitsweisen verstehen: Lernen Sie die Methoden und Abläufe kennen, die in diesen Einrichtungen zum Einsatz kommen.
- Kooperationsmöglichkeiten nutzen: Erfahren Sie, wie Sie erfolgreich mit anderen Einrichtungen zusammenarbeiten können.
- Kompetenz zur Weitervermittlung: Entwickeln Sie die Fähigkeit, Patienten und Klienten gezielt an andere Gesundheits- und Berufsfelder weiterzuvermitteln.

#### **EINFÜHRUNG IN MEDIZINISCHE FACHGEBIETE 1 / 18 STUNDEN / 3 ECTS**

Als psychosoziale Berater:innen ist Wissen zu grundlegenden Bereichen der Anatomie, Physiologie und psychosomatischen Zusammenhängen unumgänglich, um beratungstechnische Erste Hilfe zu leisten. In diesem Modul lernen Sie die Notwendigkeit der Konsultation anderer Berufsgruppen - insbesondere aus Medizin, Psychologie, Psychotherapie und Sozialarbeit - aufgrund der körperlichen, psychischen und psychosozialen Situation von Klient:innen erkennen.

- In diesem Modul erwerben Sie essenzielle Kenntnisse in Anatomie und Physiologie, die für Ihre Beratungstätigkeit von großer Bedeutung sind. Zudem erhalten Sie fundierte Einblicke in die Psychosomatik und deren Verbindung zu Anatomie und Physiologie im Kontext von Beratung und Begleitung. Dieses Wissen ermöglicht es Ihnen, Ihre Klient:innen ganzheitlich zu unterstützen und deren körperliche sowie psychische Gesundheit besser zu fördern.

### **EINFÜHRUNG IN MEDIZINISCHE FACHGEBIETE 2 / 17 STUNDEN / 2 ECTS**

In diesem Modul erhalten Sie das nötige Rüstzeug, um Ihre Klient: innen schnell und effizient an die richtigen Kooperationspartner wie Ärztinnen und Kliniken weiterzuvermitteln. Sie lernen, wie Sie Klient: innen in Stress- und Veränderungssituationen stabilisieren und unterstützen können. Darüber hinaus sind Sie in der Lage, Beratungs- und Begleitungsprozesse für Klient: innen mit psychosomatischen Beschwerden zu beschreiben und zu evaluieren.

In diesem Modul tauchen Sie in konkrete Fallvignetten ein, die verschiedene Formen und Ausprägungen psychosomatischer Phänomene beleuchten. Sie lernen, wie Sie in Beratungssettings angemessen reagieren, sei es durch Überweisung an psychotherapeutische oder psychiatrische Einrichtungen, Vermittlung an Netzwerkpartner oder durch die Stabilisierung und Unterstützung von Klient: innen in Stress- und Veränderungssituationen.

### **EINFÜHRUNG IN DIE BERUFSSPEZIFISCHEN JURISTISCHEN FACHGEBIETE 1 / 18 STUNDEN / 3 ECTS / GESAMT: 35 STUNDEN**

In diesem Modul lernen Sie die Grundlagen berufsrelevanter Rechtsmaterien kennen und erfahren, wie Sie diese gezielt auf Anliegen wie Ehe, Familie, Scheidung, Aufenthalt, Beruf und Arbeit anwenden können. Sie werden sich der Grenzen Ihrer Tätigkeit bewusst und sind in der Lage, Klient:innen auf Basis Ihres Rechtswissens in spezifischen Situationen weiterzuleiten.

Darüber hinaus erlernen Sie, wie Sie jede Sitzung so dokumentieren, dass sie den datenschutzrechtlichen Bestimmungen entspricht und bei Bedarf als Grundlage für weitere Fragen genutzt werden kann.

#### **INHALT:**

- Gesundheitsberufe
- Grundbegriffe des bürgerlichen Rechts, insbesondere:
- Vertragsrecht
- Konsumentenschutz
- Personenrecht und Personenstandsrecht
- Familienrecht
- Ehe- und Kindschaftsrecht
- eingetragene – Partnerschafts - Gesetz
- Unterhaltsrecht
- Erbrecht
- Erwachsenenschutzrecht

### **EINFÜHRUNG IN DIE BERUFSSPEZIFISCHEN JURISTISCHEN FACHGEBIETE 2 / 17 STUNDEN / 2 ECTS**

Als psychosoziale Berater: in ist es essenziell, Wissen, Anonymität und Verschwiegenheit in der Beratung zu wahren. In diesem Modul setzen Sie sich bewusst mit Ihrer eigenen Haltung und bisherigen Erfahrungen im Themengebiet Recht auseinander. Anhand konkreter Fallbeispiele werden die verschiedenen rechtlichen Dimensionen eines Sachver-

altes sowie besondere Beratungssituationen erarbeitet.

Dieses Wissen befähigt Sie, Ihre Klient: innen kompetent und verantwortungsvoll zu unterstützen.

### **WISSENSCHAFTLICHES ARBEITEN 55 STUNDEN**

In diesem Modul erhalten Sie ein solides Grundverständnis für wissenschaftliches Arbeiten. Sie lernen, worauf es bei der Erstellung eines Exposés ankommt, wie Sie Literaturquellen recherchieren und deren Qualität kritisch hinterfragen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Forschungsfragen formulieren und die passenden Forschungsmethoden auswählen. Der Einsatz von KI in der Bearbeitung wissenschaftlicher Themen wird ebenfalls thematisiert.

### **EINFÜHRUNG IN DAS WISSENSCHAFTLICHE ARBEITEN**

**30 STUNDEN / 6 ECTS**

#### **INHALT:**

- Einführung für ein Grundverständnis von Wissenschaft: Wissenschaftstheoretische Bezüge, Merkmale und Standards.
- Verständnis von Forschungszielen und Forschungsfragen: Anforderungen an Quellensuche und -recherche.
- Literatursuche im Internet (z.B.: Google Scholar).
- Kriterien zur Bewertung von Quellen und Daten: Zitierregeln und ihre Anwendung, Plagiat.
- Einsatz von KI in der Bearbeitung wissenschaftlicher Texte.
- Aufbau von wissenschaftlichen Arbeiten: Roter Faden und Techniken des Erkennens und Strukturierens relevanter Inhalte.
- Praktische Übungen zum wissenschaftlichen Schreiben: Arbeitsaufträge.
- Bearbeitung von Formatvorlagen und Grundlagen in Word.
- Suchen und Finden des „eigenen Themas“
- Erstellung eines Exposees.

### **METHODEN DES WISSENSCHAFTLICHEN ARBEITENS**

**25 STUNDEN / 4 ECTS**

#### **INHALT:**

- Einführung in die empirische Sozialforschung
- Kennenlernen grundlegender Problemstellungen und Anwendungsbereiche empirischer Sozialforschung
- Forschungsablauf und Forschungsdesign
- Forschungsfelder und empirische Sozialforschung in der psychosozialen Beratung
- Erlernen quantitativer und qualitativer Sozialforschung

- Auswahlverfahren, Operationalisierung, Datenerhebungsmethoden (Befragung, Beobachtung, Inhaltsanalyse)
- Auswertung und Interpretation der erhobenen Daten
- Empirische Sozialforschung im Rahmen der psychosozialen Beratung an Übungsbeispielen und eigener Arbeit
- Wahl der eigenen Erhebungsmethode im Rahmen der Arbeit
- Einsatz und Umsetzung der erlernten Methoden in der eigenen Arbeit
- Analyse und Auswertung der eigenen erhobenen empirischen Daten im Rahmen der psychosozialen Beratung sowie deren Aufbereitung
- Statistische Grundlagen

### **BETRIEBSWIRTSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN**

#### **BWL 1 / 18 STUNDEN / 3 ECTS / GESAMT: 35 STUNDEN**

In diesem Modul erwerben Sie die grundlegenden betriebswirtschaftlichen, steuerlichen und rechtlichen Rahmenbedingungen für die Gründung und Führung Ihres Beratungsunternehmens. Gemeinsam reflektieren wir Ihr Angebotsportfolio und definieren Ihre Zielgruppe. Zudem erhalten Sie Einblicke in die Grundlagen des Unternehmens- und Wettbewerbsrechts sowie die rechtlichen Bestimmungen zu Datenschutz und Urheberrecht.

Darüberhinaus lernen Sie praxisorientiert die Grundlagen des Marketings kennen und die notwendigen Planungsschritte für die Durchführung eigener Seminare oder Veranstaltungen.

#### **INHALT:**

1. Voraussetzung Gewerbe und Anmeldung: Alles, was Sie für die Gewerbeanmeldung wissen müssen.
2. Einkommenssteuer: Wichtige Informationen zur Einkommenssteuer.
3. Sozialversicherung: Grundlagen der Sozialversicherung für Unternehmer: innen.
4. Buchhaltung Grundlagen, Registrierkasse und Pflichten: Einblicke in die Buchhaltung und die Nutzung der Registrierkasse.
5. Wie mache ich eine Einnahmen-Ausgaben Rechnung: Schritt-für-Schritt Anleitung zur Erstellung einer Einnahmen-Ausgaben Rechnung.
6. Welche Ausgaben sind buchhalterisch anrechenbar: Informationen zu buchhalterisch anrechenbaren Ausgaben.
7. Unternehmerische Planung und Betriebsführung: Strategien für die Planung und Führung Ihres Unternehmens.

### **MARKETING / WERBUNG / PR / SOCIAL MEDIA / 17 STUNDEN / 2 ECTS**

#### **INHALT:**

#### **MARKETING, GRUNDLAGEN**

- Online-Marketing / Social Media
- Sichtbar werden
- Was brauche ich

- Redaktionsplan
- Content für Werbung off-/online
- Wie plane ich Veranstaltungen, Seminare, Tätigkeiten
- Kosten
- Datenschutz
- Werbung / Marketing /PR
- Wie kommuniziere ich im Internet
- Ich als Marke
- online-offline Werbung / Auftritt

## **BETRIEBSWIRTSCHAFT 2 - WEITERFÜHRENDE METHODEN DER BETRIEBSWIRTSCHAFTLICHEN GRUNDLAGEN**

### **17 STUNDEN / 2 ECTS**

Als psychosozialer Berater: in benötigen Sie auch Wissen über Kostenstellen- und Businesspläne. In diesem Modul lernen Sie, Wirkungsziele und -ketten zu verstehen und auf Ihr Business anzuwenden. Sie erstellen Ihren eigenen Businessplan und erhalten Einblicke in Social-Media-Netzwerke.

#### **INHALTE:**

- Kostenrechnung
- Kostenarten- und Stellenrechnung
- DB-Rechnung und Break-Even-Analyse
- Business-Model-Canvas/ Business Plan
- Wirkungsorientiertes Controlling
- Wirkungsziele,
- Wirkungsketten, Impact

#### **MARKETING**

- USP
- Zielgruppenanalyse
- Konkurrenzanalyse
- SWOT-Analyse
- Online/Social Media Marketing

## **FREIE WAHLMODUL / 86 STUNDEN / SUPERVISION**

Freie Wahlmodule auf Basis des Tätigkeitskataloges für die psychosoziale Beratung betreffend die Vertiefung eines der in Tätigkeitsfelder gegliederten Modulbündel.

### **DIESE SIND UNTERTEILT IN:**

- Motivation
- Arbeitszufriedenheit
- Coaching und Training
- Gruppenentwicklung und Supervision
- Selbstführung und Mentaltraining
- Karriere und Bewerbung
- Stress- und Burnout-Prophylaxe
- Work-Life-Balance
- Kommunikation und Konfliktberatung
- Mediation
- Selbsterfahrung
- Familienberatung und Erziehungsberatung
- Inklusion, Diversität, Gender und Alter
- Paar- und Sexualberatung
- Suchtberatung
- Trauer- und Verlustarbeit
- Aufstellungsarbeit
- Lernberatung

### **SUPERVISION**

In Modul A erhalten Sie umfassende Methodenkompetenz für die Bereiche Fall-, Einzel-Team- und Gruppensupervision sowie Motivation und Arbeitszufriedenheit. Supervision ist eine spezielle Beratungsform, die sowohl für Einzelpersonen als auch für Gruppen und Teams unterstützend wirkt. Sie hilft bei der Reflexion der eigenen beruflichen Tätigkeit und macht erschwerende Dynamiken in der Arbeit deutlich. Durch die ressourcenorientierte Weiterentwicklung und Verbesserung Ihrer Kompetenzen können Sie eingefahrene Bahnen und starre Verhaltensmuster verlassen.

### **INHALTE:**

- Geschichte und Definition der Supervision

- Gemeinsamkeiten und Abgrenzung zu verwandten Beratungsformen
- Ziele und Nutzen der Supervision
- Strukturformen und Handlungsfelder der Supervision
- Kultur und Werthaltungen von Organisationen in der Supervision
- Phasen der Supervision
- Erweiterung der Beratungs- und Methodenkompetenz für die Bereiche Einzel-, Fall-, Team- und Gruppensupervision sowie Organisationsberatung
- Contacting und Contracting inkl. rechtlicher Grundlagen
- Rechtliche Rahmenbedingungen zur Ausübung von Supervision
- Neutralität und Verschwiegenheit im praktischen Umgang
- Neue Denkansätze und alternative Handlungsmöglichkeiten durch gezielte Fragestellungen
- Einleitung positiver Veränderungsprozesse im beruflichen Kontext
- Gruppensupervision (offene bzw. geschlossene Gruppen)
- Einstiegsmöglichkeiten bei Team- und Gruppensupervision
- Dynamische Prozesse in Gruppen
- Feedback geben
- Erarbeiten der kognitiven-emotionalen-strukturellen Ebene beim Supervisanden
- Deeskalierende Gesprächstechniken und Interventionsmöglichkeiten
- Supervision in unterschiedlichen Organisationen
- Konstruktiver Umgang mit Konflikten in Teams und Organisationen
- Konfliktbewältigung in der Supervision
- Fallen in der Supervision
- Methoden/Tools in der Supervision in Theorie und Praxis
- Reflektierendes Team und Balint-Gruppe
- Psychodynamische Phänomene
- Beziehungsmuster erkennen und in Arbeitshaltung umwandeln
- Rolle des/der Supervisors/in
- Eigene Position und Haltung in der Supervision
- Abgrenzung in der Supervision
- Stärkung der Selbstkompetenz und Selbstwahrnehmung
- Übertragung / Gegenübertragung
- Gefühle halten und aushalten
- Fallstricke in der Supervision

- Fall- und Teamsupervision samt praktischen Übungsbeispielen
- Umgang mit Aggressionen und Restriktionen
- Umgang mit schwierigen Aufträgen – rechtliche Fragen
- Abschluss und Evaluation von Supervisionen

### **ABSCHLUSSMODUL 5 STUNDEN - 15 ECTS / 5 STUNDEN**

Im Abschlussmodul werden Sie intensiv auf die staatliche Prüfung zur Erlangung des Gewerbes der psychosozialen Beratung vorbereitet. Dabei werden Ihre während der Ausbildung erworbenen Kompetenzen umfassend besprochen und überprüft. So stellen wir sicher, dass Sie bestens gerüstet sind, um die Prüfung erfolgreich zu bestehen und Ihre berufliche Laufbahn als psychosozialer Berater: in zu starten.

#### **INHALT:**

- Erstellung der Abschlussarbeit nach wissenschaftlichen Kriterien
- Vorbereitung Präsentation der Abschlussarbeit
- Ausarbeitung übergreifender Themenstellungen zu den Qualifikationsbereichen
- Prüfungsvorbereitung

### **PRIVATISSIMUM ZUR ABSCHLUSSARBEIT**

Im Rahmen eines Privatissimums mit Ihrem Betreuer erarbeiten Sie in der Diplomarbeit die zentralen Aspekte Ihrer wissenschaftlichen Abschlussarbeit.

Dazu zählen die gemeinsame Entwicklung und Präzisierung des Themas, die Formulierung der Forschungsfrage, die Auswahl geeigneter wissenschaftlicher Methoden sowie die Planung des weiteren Vorgehens bei der Erstellung Ihrer Arbeit.

### **EINZEL- UND GRUPPENSELBSTERFAHRUNG / 187,5 STUNDEN**

Im Rahmen eines intensiven Selbsterfahrungsprozesses setzen Sie sich bewusst mit Ihrer eigenen Lebensgeschichte auseinander – mit den prägenden Erfahrungen, den daraus entstandenen Verhaltens- und Kommunikationsmustern sowie deren Einfluss auf Ihr heutiges Handeln. Diese Auseinandersetzung ermöglicht es Ihnen, eigene Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse klarer zu erkennen und authentisch zum Ausdruck zu bringen.

In der Arbeit mit der Gruppe reflektieren Sie Ihr Verhalten im sozialen Miteinander, lernen Ihre sozialen Kompetenzen gezielt einzusetzen und entwickeln ein tieferes Verständnis für Ihre Wirkung auf andere. Dabei gewinnen Sie an Bewusstheit über Ihren Selbstwert, Ihre persönlichen Stärken und Schwächen und setzen sich aktiv mit Ihren Beziehungsmustern sowie Ihrer eigenen Sexualität auseinander.

Sie analysieren Ihr bisheriges Verhalten in herausfordernden Situationen und erproben neue, konstruktive Wege der Konfliktlösung. Dieser Prozess der Persönlichkeitsentwicklung ist nicht nur ein zentraler Bestandteil Ihrer privaten Lebensgestaltung, sondern auch eine wertvolle Grundlage für Ihr professionelles Handeln. Selbsterfahrung und Selbstreflexion werden so zu tragenden Säulen eines bewussten, verantwortungsvollen Lebens.



## **PSYCHOSOZIALE GRUPPENSELBSTERFAHRUNG 150 STUNDEN**

Du im Mittelpunkt – echt, mutig, transformierend.

Manchmal braucht es nur einen ehrlichen Blick von außen, um sich selbst neu zu entdecken. In unseren Gruppenprozessen geht es genau darum: um dich. Um deine Geschichte, deine Muster – und um das, was du daraus machen willst.

Mit viel Empathie und professioneller Klarheit schaffen unsere Trainer: innen einen Raum, in dem du dich sicher fühlen kannst. Ein Raum, in dem du gesehen wirst – so wie du bist. Und genau dort beginnt Veränderung: Wenn du erkennst, was dich zurückhält, und beginnst, neue Wege zu gehen.

Blinde Flecken werden sichtbar, alte Verhaltensmuster dürfen gehen – und du gewinnst an Klarheit, Selbstvertrauen und innerer Stärke. Persönlichkeitsentwicklung wird hier nicht nur besprochen, sondern erlebt. Echt. Tief. Und nachhaltig.

## **GSE 1 - AUSEINANDERSETZUNG MIT DER EIGENEN BIOGRAFIE / 30 STUNDEN /4 ECTS**

### **INHALT:**

1. Herkunftsfamilie
2. Auseinandersetzung mit eigenen Beziehungsmustern
3. Nähe & Sexualität

Dieser Prozess lädt dich ein, innezuhalten und hinzuschauen – auf das, was war, was ist und was werden darf. Du setzt dich intensiv mit deiner Herkunftsfamilie auseinander, erkennst alte Verhaltens- und Kommunikationsmuster und beginnst, sie zu hinterfragen. Du erforschst deine Beziehungsmuster, deine Sexualität und die Art, wie du Nähe und Distanz lebst.

## **GSE 2 / 30 STUNDEN / 4 ECTS**

### **ACHTSAMKEIT – REFLEKTION - PHILOSOPHISCHE DIALOGE- LEBENSROLLEN / WACHSTUMSSCHRITTE**

Deine Lebensthemen werden hier bearbeitet. Dieses Modul lädt dazu ein, innezuhalten, sich zu zentrieren und mit neuer Klarheit auf das eigene Leben zu blicken.

### **INHALT:**

- Meditationen und Achtsamkeit
  - o Geführte Meditationen unterstützen dabei, zur Ruhe zu kommen und den Blick nach innen zu richten.
  - o Achtsamkeitsübungen fördern Präsenz, Selbstwahrnehmung und emotionale Klarheit.
  - o Fantasiereisen
- Philosophische Dialoge
  - o In offenen Gesprächsrunden werden existenzielle Fragen des Lebens reflektiert.

- o Der Austausch in der Gruppe inspiriert neue Perspektiven und fördert tiefere Einsichten.
- Lebensrollen und Wachstumsschritte
- o Reflexion über die verschiedenen Rollen im eigenen Leben (z. B. Kind, Partner: in, Elternteil, Berufstätige:r).
- o Erkennen von Entwicklungsschritten und persönlichem Wachstum im Lebensverlauf.
- Verlust und Abschied
- o Umgang mit Erfahrungen von Trennung, Tod oder Veränderung.
- o Entwicklung von Ressourcen im Umgang mit Schmerz, Loslassen und Neubeginn

### **GSE 3 - AUFSTELLUNGSARBEIT, SYSTEMISCHES ARBEITEN, ARBEITEN MIT BODENANKERN UND DEM FAMILIENBRETT**

#### 1. Aufstellungsarbeit mit dem Systembrett:

- o Systemische Dynamiken sichtbar machen: Durch die räumliche Anordnung von Symbolen und Figuren werden innere Bilder und Beziehungsmuster sichtbar und können bearbeitet werden.
- o Arbeit mit Bodenankern: Einführung in die Grundlagen der Arbeit mit Bodenankern im Einzelsetting.

#### 2. Aufstellungsarbeit mit Stühlen:

- o Strukturierte Aufstellungen: Anleitung und Begleitung von Aufstellungen im Einzelsetting, um systemische Prinzipien wie Ordnung, Zugehörigkeit und Ausgleich zu verstehen und anzuwenden.
- o Umgang mit Emotionen und Dynamiken: Praktische Übungen zur Bearbeitung von Emotionen und Dynamiken während der Aufstellung.

#### 3. Inneres Kind:

- o Innere Kind Arbeit: Methoden zur Heilung des verletzten inneren Kindes und zur Förderung des freien inneren Kindes.
- o Selbstreflexion und Heilung: Übungen zur Reflexion und Heilung von Kindheits Traumata und zur Stärkung des inneren Kindes.

#### 4. Loslassen:

- o Loslassen lernen: Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Übungen, um alte Muster und Blockaden loszulassen.
- o Achtsamkeit und Akzeptanz: Praktiken zur Förderung von Achtsamkeit und Akzeptanz im Prozess des Loslassens.

#### 5. Vergeben und Frieden finden:

- o Vergebungsarbeit: Methoden und Rituale zur Förderung von Vergebung und innerem Frieden.
- o Konfliktlösung und Heilung: Übungen zur Bearbeitung von Konflikten und zur Heilung emotionaler Wunden.

### **GSE 4**

In dieser Gruppenselbsterfahrung tauchen Sie tief in Ihre eigene Lebensgeschichte ein und nutzen dabei körperorientierte Tools. Neben dem Erleben des natürlichen Lernens und der Auseinandersetzung mit sozialen Dynamiken bleibt ausreichend Raum für die aktuellen Themen Ihres Lebens.

### **INHALT:**

#### 1. Selbstreflexion und persönliche Entwicklung

- o Intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte
- o Erkennen und Verstehen von Verhaltens- und Kommunikationsmustern

#### 2. Familienbiografische Arbeit

- o Reflexion der Herkunftsfamilie und deren Einfluss auf das heutige Selbstbild

#### 3. Beziehung und Sexualität

- o Auseinandersetzung mit eigenen Beziehungsmustern
- o Reflexion der eigenen Sexualität und Intimität

#### 4. Verlust / Abschied / Neubeginn

- o Raum für persönliche Erfahrungen mit Trennung, Tod oder Veränderung
- o Entwicklung von Umgangsstrategien mit emotionalen Übergängen

#### 5. Körperorientierte, resiliente Methoden

- o Arbeit mit dem verbundenen Atem zur emotionalen und körperlichen Selbsterfahrung, Fantasiereisen

#### 6. Visionsarbeit

- o Klärung persönlicher Ziele und innerer Ausrichtung durch Visionsprozesse

### **GSE 4 / 4 ECTS 30 STUNDEN**

#### 1. Selbstbegegnung im Spiegel der Natur:

- o Natur als Spiegel der Seele: Erkundung, wie die Natur unsere inneren Zustände widerspiegelt und uns hilft, uns selbst besser zu verstehen.

#### 2. Kraftquelle Natur:

- o Naturmeditation: Geführte Meditationen in der Natur zur Stärkung der inneren Ruhe und Kraft.
- o Natur als Ressource: Identifikation und Nutzung der Natur als Quelle der Erneuerung und Heilung.

#### 3. EMOTIONALE GESUNDHEIT:

- o Atemtechniken: Einführung in verschiedene Atemtechniken zur Förderung der körperlichen und emotionalen Gesundheit.
- o Atem und Emotionen: Untersuchung, wie der Atem unsere Emotionen beeinflusst und wie wir durch bewusste Atemarbeit emotionale Blockaden lösen können.

#### 4. Visionssuche:

- o Visionssuche-Rituale: Traditionelle Rituale und Methoden der Visionssuche zur Klärung von Lebenszielen und -visionen.
- o Natur als Wegweiser: Nutzung der Natur als Inspirationsquelle für persönliche und spirituelle Einsichten.

#### 5. Auseinandersetzung mit der Herkunftsfamilie, Verhaltens- und Kommunikationsmuster:

- o Familienaufstellungen: Methoden zur Visualisierung und Bearbeitung von Familienbeziehungen und -dynamiken.
- o Kommunikationsmuster erkennen und verändern: Übungen zur Identifikation und Veränderung von hinderlichen Kommunikationsmustern.

#### 6. Auseinandersetzung mit eigenen Beziehungsmustern, Sexualität:

- o Beziehungsmuster reflektieren: Reflexion und Bearbeitung eigener Beziehungsmuster und deren Auswirkungen auf das aktuelle Leben.
- o Sexualität und Selbstbild: Erforschung der eigenen Sexualität und deren Einfluss auf das Selbstbild und die Beziehungen.
- 7. Auseinandersetzung mit Verlust, Abschied:
  - o Trauerarbeit: Methoden und Rituale zur Verarbeitung von Verlust und Trauer.
  - o Abschiedsrituale: Gestaltung von Abschiedsritualen zur bewussten und heilsamen Trennung von Vergangenem.

**NICHT IM LEHRGANGSPREIS ENTHALTEN:**

- die Gruppensupervision
- die Einzelsupervision
- Die Einzelselbsterfahrung

**13.2. PSYCHOSOZIALE EINZELSELBSTERFAHRUNG / 37,5 STUNDEN**

Sie benötigen 37,5 Stunden Selbsterfahrungsstunden im Einzelsetting. Hier reflektieren Sie Ihre eigenen Lebensthemen mit qualifizierten Fachleuten wie Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen oder Lebensberater:innen. Sie können unser hauseigenes Berater:innen-Netzwerk nutzen oder diese Stunden bei externen Expert:innen absolvieren. Bereits vor der Ausbildung absolvierte Einzelselbsterfahrungen können nach Sichtung angerechnet werden.

**14. PRAKTISCHE AUSBILDUNG IN UNTERSCHIEDLICHEN HANDLUNGSFELDERN – 580 STUNDEN**

Der umfangreiche Praxisteil der Ausbildung ermöglicht es Ihnen, die in den Modulen vermittelten theoretischen und praktischen Inhalte aktiv anzuwenden, zu diskutieren, zu reflektieren, zu vertiefen und zu erweitern. So sind Sie bestens für die selbstständige Praxis gerüstet.

**14.1. PEERGROUP MAX. 180 STUNDEN 11 ECTS**

Eine Peergroup ist ein wichtiger Teil der Ausbildung zum Lebensberater. Hier treffen sich die Teilnehmer:innen regelmäßig, um gemeinsam zu lernen und praktische Erfahrungen zu sammeln.

**PEERGROUP:**

- Diskutieren und reflektieren die Teilnehmer:innen ihre Erfahrungen und Ausbildungsthemen.
- Üben sie Beratungstechniken und Methoden in Rollenspielen und Fallbesprechungen.
- Geben und erhalten sie konstruktives Feedback.
- Unterstützen und motivieren sie sich gegenseitig.
- Netzwerken sie und bauen wertvolle Kontakte auf.

Die Peergroup hilft, das Gelernte zu vertiefen und bereitet optimal auf die Praxis vor.

## **14.2. PROTOKOLLIERTE BERATUNGSGESPRÄCHE**

### **100 STUNDEN / 6 ECTS**

Ab dem 2.-3. Semester der Ausbildung sammeln Sie Praxiserfahrung durch selbst durchgeführte Beratungen an eigenen Klient: innen. Dabei setzen Sie die erlernten Theorien, Techniken und Methoden praktisch um und entwickeln im Laufe der Zeit Ihren individuellen Beratungsstil. Die Beratungen müssen anonymisiert dokumentiert und supervidiert werden.

## **14.3. EINZEL- UND GRUPPENSUPERVISION – 100 STUNDEN**

In der Ausbildung zum Dipl. Lebens- und Sozialberater (LSB)/ Psychosozialen Berater: in , beträgt die Gruppensupervision 100 Stunden. Hier reflektieren angehende Berater: innen regelmäßig ihre Ausbildungsthemen und Praxisfälle in einer unterstützenden Umgebung. Sie erhalten wertvolles Feedback von Kolleg: innen und Supervisor: innen, erweitern ihr methodisches Repertoire durch praktische Übungen und Rollenspiele und entdecken neue Perspektiven. Die Gruppensupervision ist praxisnah, anrechenbar und bereitet optimal auf die zukünftige Tätigkeit vor.

Am BCT bieten alleinige klinische Psycholog: innen, Psychotherapeuten, Supervisor: innen aus dem Expertenpool der WKO, Lebens- und Sozialberater: innen/ psychosoziale Berater: innen Einzel- und Gruppensupervision an.

## **14.4 PRAKTIKUM MAX. 150 STUNDEN**

Während der Ausbildung ist ein Praktikum im sozialen Bereich empfehlenswert. Dabei erwerben Sie praktisch-fachliche Kompetenzen und lernen Teamarbeit kennen. Stunden aus pädagogischen, gesundheits- oder sozialen Berufen können angerechnet werden.

## **14.5. SEMINARASSISTENZ MAX. 50 STUNDEN – 3 ECTS**

Psychosoziale Berater: innen sind oft auch als Trainer: innen tätig, daher sind praktische Erfahrungen in der Durchführung von Vorträgen, Workshops und der Leitung von Gruppen besonders wertvoll. Während der Ausbildung unterstützen wir Sie dabei, eigene Vorträge, Seminare oder Workshops zu Themen der psychosozialen Beratung abzuhalten oder erfahrene Trainer: innen als Seminarassistenten zu begleiten. So entwickeln Sie die Fähigkeit, themen- und fachspezifische Inhalte didaktisch-methodisch aufzubereiten, zu präsentieren und mit dem Teilnehmer: innen zu diskutieren.

Bereits absolvierte Vorträge, Seminare oder Workshops zu relevanten Themen können angerechnet werden.

# Kontakt

SYLVIA WOSCHITZ

BILDUNGSINSTITUT COMPETENCE TEAM

Marienstrasse 13

4020 Linz

Österreich

Tel

+43 (0) 650 230 6671

E-Mail

[info@BCT-Linz.com](mailto:info@BCT-Linz.com)

Web

[www.BCT-Linz.com](http://www.BCT-Linz.com)