

Akademie für Yoga & Coaching
www.yogacoaching.at

Lehrgang
Lebens- und Sozialberatung



„Die Qualität des Seins bestimmt die Qualität des Tuns“

(Thich Nhat Hanh)

Ausbildungsleitung und Vermittlung LSB Inhalte

Dr. Ursula Uma Ewert
Kesselbodengasse 32
3910 Zwettl/Nö
Österreich
www.yogacoaching.at
0043-(0)2822-21312
email: uma@yogacoaching.at

Ziele des Lehrganges

Der Lehrgang findet berufsbegleitend statt und ist eine Ausbildung in professioneller psychosozialer Beratungskompetenz als Erweiterung bestehender Berufsqualifikationen oder zum Aufbau einer eigenständigen Praxis als Lebens- und SozialberaterIn. Der Lehrgang ist theoriegeleitet, praxisorientiert und vermittelt eine fundierte Ausbildung mit systemisch soziodynamischem Schwerpunkt unter Einbezug integrativer Körperarbeit. Der Lebens- und Sozialberater befasst sich mit Beratung, Prävention, Bewusstseinsbildung und Hilfestellungen in akuten persönlichen Krisensituationen. Ein wichtiger Schwerpunkt ist die Prävention und Bewältigung von Problemen und Disharmonien in Beziehungen im privaten oder beruflichen Umfeld.

Der Lehrgang vermittelt folgende Kompetenzen:

- Psychosoziale Beratungskompetenz für Einzelpersonen, Paare, Familien und Gruppen; Familien-, Erziehungs- und Gesundheitsberatung, Krisenintervention, Coaching.
- Kenntnisse in Gesundheitsmanagement, Kommunikation, Konfliktmanagement, Gesunden Umgang mit Sexualität, Prävention und Begleitung bei Stress & Burnout, Mobbing & Gewalt, Trennung, Suizid, Trauer, Tod- und Sterben, Umgang mit Behinderung, Förderung von Kreativität und Bewegung als Parameter für gesunde Entwicklung.
- Systemische Methodenkompetenz für eine Vielfalt von Problem- und Entscheidungssituationen in Familien und Gruppen, Kindergarten, Schule und Beruf und in der Lebensgestaltung von Säuglingen, Kindern, Jugendlichen, Paaren, Familien, Erwachsenen, alten und sterbenden Menschen.
- Entwicklung einer fundierten BeraterInnenidentität

Zielgruppen

Der Lehrgang richtet sich an Personen, die ...

- ... in den Einsatzfeldern der Lebens- und Sozialberatung selbstständig oder im Angestelltenverhältnis tätig werden wollen.
- ... sich beruflich neu orientieren oder eine Ergänzung und Erweiterung der Qualifikationen für ihre bisherige Tätigkeit anstreben.
- ... einen Grundberuf im psychosozialen Bereich erlernen möchten.
- ... die den Wunsch haben, ein ganzheitliches Modell zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele kennenzulernen
- ... die vielfältiger kreativer Entwicklung & Entfaltung bei sich und anderen Raum geben möchten

Inhalte der Ausbildung

- Grundlagen der Lebensberatung: Unterschiede und Abgrenzungen zu verwandten Berufen und zur Psychiatrie
- Psychosomatik: Störungen, Erkennung und Behandlungsmöglichkeiten, anthropologische und philosophische Grundlagen, psychologische und pädagogische sowie kommunikationstheoretische Grundlagen, Sozialberatung
- Methodik der Beratung: verschiedene Beratungsmodelle der Einzel-, Paar- und Familienberatung, Gesprächsführung, Standortbestimmung mit Situationsanalyse, Diagnostik mit Problembeschreibung, Kommunikationsmodelle
- Systemische Methodik: Grundlagen, Theorie und Praxis der Systemischen Beratung
- Abgrenzung spezieller Beratungsfelder (Supervision, Coaching, Mediation), systemische und körperorientierte Interventionsformen und Diagnostik in der Beratung, Einführung in die Thematik von Sexualität, Ehe- und Familienproblemen, Erziehungs- und Berufsproblemen, Kommunikationsstile, Selbst- und Fremdwahrnehmung, non verbale Interventionen
- Krisenintervention: Erkennen, Symptome und Verlaufsformen von Krisen, Umgang mit akuten Krisen, Eigen- und Fremdgefährdung, Interventionen bei Krisenverläufen, kritische Lebensübergänge von Einzelpersonen und Paaren oder Familien
- Gruppenselbsterfahrungen: Selbsterfahrung und Selbsteinschätzung, Störungen in der Gruppendynamik, Austausch über eigene Befindlichkeit und Problematik, Beschäftigung mit der eigenen Familiengeschichte, dem eigenen Genogramm – Herkunftsfamilie, Aufstellungen, geführte Meditation, Körperarbeit, persönlicher Umgang mit Abschied und Loslassen, Ritualarbeit
- Betriebswirtschaftliche und rechtliche Grundlagen
- Berufsethik und Berufsidentität

Pflichtbausteine der LSB Ausbildung

Umfang (1364 EH Gesamt)

- 584 EH Unterricht
- 30 Stunden Einzelselbsterfahrung
- mind. 750 Stunden Fachliche Tätigkeit*

(*Protokollierte Beratungseinheiten, Supervision, Praktikum in einschlägigen Praxen oder Institutionen, Peergroups, Seminarleitung oder fachliche Assistenz, Vor- und Nacharbeiten zu diesen Tätigkeiten)

- 20 Stunden: Einführung in die Lebens- und Sozialberatung
- 240 Stunden: NLP und systemische Beratung / systemisches & Körperorientiertes Coaching als Methoden der Lebens- und Sozialberatung
- 80 Stunden: Krisenintervention
- 16 Stunden: Berufsethik und Berufsidentität
- 16 Stunden: Betriebswirtschaftliche Grundlagen
- 24 Stunden: Rechtliche Fragen im Zusammenhang mit der Lebens und Sozialberatung
- 68 Stunden: Grundlagen für die Lebens- und Sozialberatung in angrenzenden Gebieten
- 120 Stunden: Gruppenselbsterfahrung

Voraussetzungen

- Eignungsgespräch mit der Lehrgangsführung
- Vollendetes 24. Lebensjahr
- Abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung
- Lebenslauf

Das Eignungsgespräch im Umfang von 2 Stunden dient zur Reflexion und ist im Vorfeld notwendig, um zu prüfen, ob eine Eignung besteht. Die Kosten dafür betragen 150 Euro und werden als Einzelselbsterfahrungsstunden angerechnet.

Abschluss-Voraussetzungen

- Nachweis über anerkannte Gruppen- und Einzelselbsterfahrung
- Abschlussprüfung schriftlich, praktisch und mündlich
- Diplomarbeit (Umfang mind. 25 Seiten Din A4)
- Fachliche Tätigkeit

Ausbildungsnachweis

Der/die TeilnehmerIn erhält nach erfolgreichem Abschluss des Lehrgangs ein Abschlussdiplom zum Lebens- und Sozialberater, das den Regeln nach §94 Z 46 GewO 1994 entspricht.

Gewerbeberechtigung

Die Lebens- und Sozialberatung ist an ein reglementiertes Gewerbe gebunden. Der erfolgreiche Abschluss einer vom Fachverband zertifizierten Ausbildung ist in Österreich Grundlage für die Zulassung zu diesem Gewerbe. Weitere Informationen dazu finden Sie auf der offiziellen Homepage der Lebens- und Sozialberater/innen: <http://www.lebensberater.at>

Lehrgangsdauer

Der Lehrgang findet berufsbegleitend in Form von Wochenendseminaren bzw. Blockseminaren in Wien und Zwettl/Nö statt.

Lehrgangsdauer: 2,5 Jahre / 5 Semester

Mit insgesamt 584 LSB Lerneinheiten

Der Einstieg in die Ausbildung ist in jedem Jahr möglich.

Lehrgangskosten

Aufnahmegespräch: € 150,00

Lehrgangskosten: € 1970,-/Semester (für 5 Semester gesamt € 9.820,-)

Inkludiert sind alle Unterlagen, die Prüfungsgebühren für den Lehrgangsabschluss sowie die Begutachtung der Diplomarbeit im Umfang von mindestens 25 Din A4 Seiten). Nicht inkludiert sind die Kosten für Supervision, Einzelselbsterfahrung und das Aufnahmegespräch.

Umsatzsteuerfrei nach §6 Abs. 11.a) UstG, d.h. es wird keine MWSt. verrechnet.

Die Kosten für Fahrten, Unterkunft und Verpflegung sowie für Einzelselbsterfahrung, Einzelsupervision und Gruppensupervision sind nicht in den Kurskosten enthalten. Für Lehrgangsteilnehmer gelten während des Lehrgangs vergünstigte Pauschalen.

Teilzahlungen sind möglich.

Der Ausstieg aus dem Lehrgang ist jederzeit möglich, bezahlte Gebühren werden nicht rückerstattet. Bei Lehrgangsausstieg müssen die Gebühren für das jeweils begonnene Semester bezahlt werden. Weitere Semestergebühren werden nicht mehr in Rechnung gestellt.

Förderungen

Aus- und Weiterbildungen sind ein wichtiges Qualitätskriterium persönlicher wie beruflicher Weiterentwicklung und werden teilweise finanziell unterstützt. Die für die jeweilige Situation passende Förderung ist allerdings nicht immer leicht zu finden. Diese beiden Datenbanken bieten eine gute Möglichkeit herauszufinden, welche Förderungen in Frage kommen:

- [Zur Seite Kursförderung.at](#)
- [Zur Seite Bildungsförderungen in Österreich](#)

Curriculum Lehrgangsinhalte

Einführung in die Lebens- und Sozialberatung I

20 Einheiten

- Grundzüge der Tätigkeit des LSB, Eignungsvoraussetzungen
- Zielanalyse, Kontakt- und Kommunikationsübungen
- Rollenspiele, Erarbeiten von Klarheit über Berufsbild und Eignung
- Gespräch, Übungen in Dyaden, Triaden und Großgruppen
- Historische und soziale Aspekte der LSB in Geschichte und Gegenwart
- Gesellschaftliche Rahmenbedingungen der Lebens- und Sozialberatung
- Position der Lebensberatung in der psychosozialen Versorgung
- Sozialphilosophie und Soziologie

Gruppenselbsterfahrung

120 Einheiten, verteilt über den gesamten Lehrgang

- Selbstwahrnehmung, Fremdwahrnehmung
- Selbstwertschätzung, Fremdwertschätzung
- Selbstaussdruck und Toleranz
- Kommunikation: Feedback geben und empfangen
- Klärung persönlicher Probleme
- Entwickeln persönlicher Lösungen und Ziele
- Empathie, Stabilität und Abgrenzung
- Entwicklung eines gesunden Selbstmanagements
- Stabilisierung persönlicher Kraft & Präsenz
- Erkennen und Lösen von Konflikten
- Störenfriedmanagement
- Umgang mit Nähe und Distanz
- Erfahrung von Gruppendynamik und Teamarbeit
- Systemische Aufstellungen zur persönlichen und beruflichen Situation

Grundlagen in den angrenzenden Fachgebieten

68 Einheiten

- Unterschiede, Abgrenzung und Gemeinsamkeiten zwischen Lebens- und Sozialberatung und Psychotherapie, Psychologie, Seelsorge, Pädagogik, Sozialarbeit und sonstigen Tätigkeiten im psychosozialen Feld
- Grundlagen der LSB in Medizin, Psychiatrie
- Medizinische Fragen zu Schwangerschaft, Geburt, Empfängnisregelung, Reproductive Health, Psychosomatik, Psychopharmakologie und Wirkung von Pharmaka
- Anthropologische, philosophische, psychologische, pädagogische und kommunikationswissenschaftliche Grundlagen
- Selbstwert und Kommunikation

- Kommunikationsstile (Virginia Satir)
- Wertschätzung
- Kommunikationstheorien: Axiome nach Paul Watzlawick; Metakommunikation
- Repräsentationssysteme
- Entwicklungspsychologie
- Charakterstrukturen (Kurtz/Lowen), Sensibilitätskreis
- Lineare vs. systemische Sichtweise
- Systemtheorie
- Einführung in den Konstruktivismus als Grundlage der systemisch - lösungsorientierten Beratung
- Linguistische Grundlagen: differenzierter Sprachgebrauch
- Umgang mit hypnotischen Sprachmustern
- Entwicklungen und Strömungen in der Beratung und deren psychotherapeutischen Korrespondenzen

Methoden 1

120 Einheiten

- Überblick über verschiedene Beratungsmodelle der Einzel-, Paar- und Familienberatung
- Psychosoziale Interventionsformen und prozessuale Diagnostik in der Beratung
- Einführung in die beraterische Kommunikation
- Selbstverständnis der Beraterin / des Beraters
- Akzeptanz, Kongruenz, Empathie
- Problem- und lösungsorientierte Arbeitsweise
- Phasen eines systemisch - lösungsorientierten Beratungsprozesses
- Kontakt herstellen und halten
- Das lösungsorientierte Interview
- Auftragsklärung, zielorientierte Interventionen und Zielarbeit
- Fragetechniken
- Rekontextualisierung, Konkretisierung
- Zirkuläres Fragen
- Arbeit mit Ressourcen
- Umdeuten, Arbeit mit Symbolen, Anker, etc.
- Abschluss eines Beratungsgesprächs: Beobachtung- und Verhaltensaufgaben
- Protokollführung, Prozessreflexion: Hypothesen, Strategien, Interventionen
- Roter Faden in Erst- und Folgegesprächen

Methoden 2

120 Einheiten

- Psychosoziale Interventionsformen und prozessuale Diagnostik in der Beratung
- Beratung im Team: Reflecting Team, etc.
- Grundprinzipien der Aufstellungsarbeit, Arbeit mit dem Systembrett & kreativen Modellen

- Entspannungsmethoden - Selbstregulation, gesunde Lebensführung, Eustress – Distress
- Beratungsthemen gemäß §119 GewO 1994
- Persönlichkeitsberatung
- Erziehungsberatung
- Beratung von Kindern und Jugendlichen
- Paar und Familienberatung, Beziehungsberatung
- Sexualberatung
- Beratung nach dem Familienförderungsgesetz
- Beratung bei Gewalt und Missbrauch
- Beratung von alten Menschen
- Beratung von dementen Personen und deren Angehörigen
- Umgang mit Zeit, Geld
- Einführung in spezielle Beratungsfelder:
- Konfliktmanagement, Einführung in die Mediation
- Einführung in Coaching, Karriereberatung
- Einführung in die Gruppenberatung

Krisenintervention

80 Einheiten

- Erkennen von Krisen
- Aufbau und Verlaufsformen von Krisen,
- Krisensymptome
- Verhalten und Interventionen in Krisensituationen
- Kooperation mit angrenzenden Fachgebieten
- Einführung in die Psychopathologie - Störungsbilder nach ICD10
- pathologische Krisen
- Borderline-Phänomene
- Suizidale Krisen
- Krisenthemen:
- Krisen nach traumatischen Ereignissen,
- Persönlichkeitskrisen,
- Partnerschaftskrisen,
- Berufskrisen, Mobbing
- Finanzkrisen
- Begleitung in schwierigen Lebensphasen:
- Tod
- Verlust naher Angehöriger
- Krankheit
- Sterbebegleitung

Rechtsfragen im Zusammenhang mit Lebens- und Sozialberatung

24 Einheiten

- Familienrecht,
- Berufsrecht,
- allgemeine Rechtsfragen

Betriebswirtschaftliche Grundlagen

16 Einheiten

- Betriebsgründung
- Betriebsführung
- Buchführungspflichten
- steuerrechtliche Grundlagen,
- Kalkulation und Verrechnung,
- persönliches Marketingkonzept & Strategien
- Präsentation

Berufsethik und Berufsidentität

16 Einheiten

- Ethische Grundfragen
- Standes- und Ausübungsregeln
- Berufsbild und Tätigkeitsbereiche
- Berufsidentität und Berufsorganisation