

Psychologische Beratung

kann überall dort zum Einsatz kommen, wo es um die **Lösung und Überwindung von persönlichen und sozialen Konflikten geht**. Methoden der psychologischen Beratung finden daher - **selbständig oder eingebunden in andere Maßnahmen** - Verwendung in den verschiedensten Bereichen der sozialen und psychologischen Arbeit.

Zu nennen sind unter anderem: Lebensberatung, Berufs- und Studienberatung, Bildungsberatung, Ehe- und Partnerschaftsberatung, Erziehungsberatung, Familienberatung, Jugendberatung und Drogenberatung, genetische Beratung, **Beratung zur Bewältigung spezieller Erkrankungen** sowie Beratung für Menschen mit Behinderung, Personal- und Führungskräfteberatung, **Konfliktberatung, Entscheidungsberatung, Mobbingberatung, Opferberatung und im Bedarfsfall auch Beratung in Bezug auf Möglichkeiten und Planung einer Psychotherapie.**

Generelles, übergeordnetes Ziel der **psychologischen Beratung** ist die Verbesserung der subjektiven Zufriedenheit und der Lebensqualität.

Mögliche Beratungsziele sind die Lösung von Konflikten, die Klärung von unklaren persönlichen oder sozialen Situationen **sowie das Erlernen von Präventionsmaßnahmen**. Entscheidungsschwierigkeiten, von als ethisch oder moralisch unklar empfundenen Problemlagen, von Fragen zur Lebensänderung, solchen zur allgemeinen, beruflichen oder familiären Neuorientierung, zu Bildungsmöglichkeiten und -eignungen, zur Karriereplanung, bei allgemeinen beruflichen Fragen, bei Problemen am oder mit dem Arbeitsplatz, zur Verbesserung des Arbeitens und Lernens, zur Verbesserung der Kommunikation und zur Optimierung des Führungsverhaltens können ebenso Gegenstand psychologischer Beratungsmaßnahmen sein

Zunehmend wird die psychologische Beratung auch zur Klärung und Aufarbeitung existenzieller (Sinn-)Fragen aufgesucht.

Beratungsvorgang:

Hierbei kommen, ebenso wie bei der Psychotherapie, verhaltenstherapeutische und tiefenpsychologische, aber auch kommunikationspsychologische und andere Techniken zum Einsatz.

In der Regel ist das Vorgehen kooperativ und auf Augenhöhe mit dem Klienten. Psychologe bzw. Berater und Klient sind **gleichwertige Persönlichkeiten** und suchen gemeinsam nach Klärung und Lösungsmöglichkeiten für bestehende Probleme und Konflikte.

Vorteile:

Aus empirischen Studien kann abgeleitet werden, dass Probleme und Krisen die Entstehung von psychischen Störungen und körperlichen Erkrankungen begünstigen können (vgl. z. B. Forschungen zum Diathese-Stress-Modell).

Psychologische Beratung ersetzt jedoch weder eine ärztliche Behandlung noch psychotherapeutisch indizierte Hilfeleistung.

Sie reiht sich als **mildeste, niedrigschwellige** Form in den Bereich der psychosozialen Versorgung ein, **greift aber dafür auch wesentlich breiter.**

Weiteres Merkmal ist die **ambulante Durchführbarkeit** wie etwa in örtlichen Beratungsstellen oder in psychologischen **Beratungs-Praxen.**

[Zitiert aus Wikipedia]

Psychologische Telefonberatung ermöglicht indessen eine anonyme Beratung, wodurch eine beim Ratsuchenden etwa vorhandene Hemmschwelle verringert wird, sich einer fremden Person gegenüber zu öffnen.