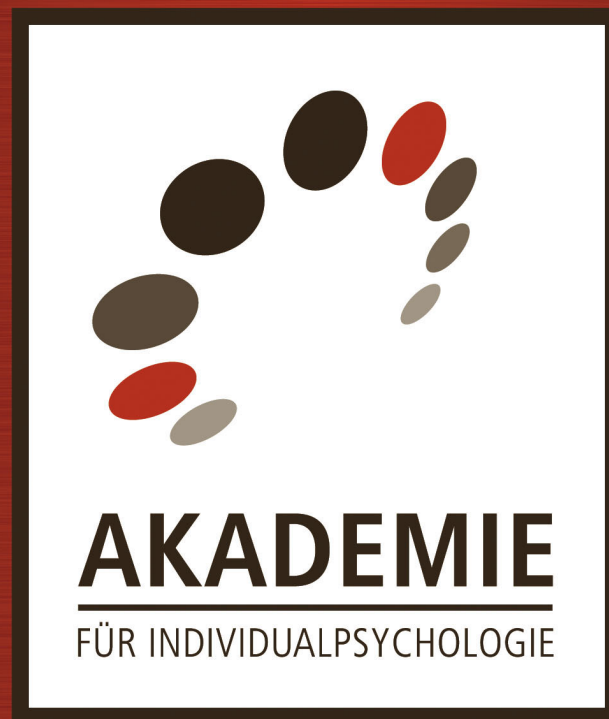


NEWSLETTER

Nr. 29

**Das persönliche Krisenmanagement
Wenn Ihr siebenjähriges Ich spricht**



EIN BERUF MIT ZUKUNFT

INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHE BERATERIN AFI
INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHER BERATER AFI

Das eigene innere Kind verstehen

Ihr Unbewusstes führt Sie durch alle Lebenslagen – auch durch die Krise. Ist es reif für diese schwierige Aufgabe? So geben Sie ihm Richtung und Stabilität.

Inhaltsverzeichnis

Unser Krisenmanagement lernen wir in der Kindheit.....	2
Die Kindheit prägt unser Leben.....	3
Das Kind will Aufmerksamkeit.....	3
Kindheit – fröhlich und schwierig zugleich.....	4
Schwierige Kindheit - ein lebenslanger Rucksack?	5
Schwierige Kindheitserlebnisse wiederholen sich	5
Wenn Ihr siebenjähriges Ich spricht	6
«Ich kann das nicht!»	6
«Erster!»	6
Lebensstile am Werk.....	7
Aussöhnen mit dem inneren Kind.....	8
Übungen.....	8
Hören Sie sich zu	8
Blickrichtung verschieben	9
Beweisumkehr	9
Unterstützung vom Profi.....	10
Profi werden	11

Die Corona-Pandemie hat ein Ausmass an Verunsicherung ausgelöst, wie sie bisher die wenigsten von uns kannten. Zusammen mit dem Abstandsgebot wurden die Grundfesten des Menschseins erschüttert, darunter Bindung, Autonomie, Wertschätzung und Selbstwertgefühl. Zugleich erleben viele von uns Situationen, die die persönliche Existenz infrage stellen, und das in einer neuen, nie gekannten Dimension.

Die meisten wünschen sich ihre innere Stabilität zurück. Angesichts der vielschichtigen und veränderlichen Gegenwart erfordert dies jedoch persönliche Reflexion und eine Rückbesinnung auf die Selbstwirksamkeit.

Eine schnelle, einfache und allgemeingültige Antwort kann es nicht geben. Jeder hat seine eigene Wahrheit und jeder einzelne muss sein inneres wie äusseres Umfeld neu festigen. Dazu ist es wichtig, innezuhalten und tiefenpsychologisch weiterzudenken.

Meine Frage an Sie lautet: Was prägt Sie? Welche Ressourcen haben Sie zur Verfügung, um mit der fordernden Gegenwart zurechtzukommen? Pflegen Sie innere Überzeugungen, die Sie gerade jetzt behindern?

Unser Krisenmanagement lernen wir in der Kindheit

Ob Freud, Adler oder Jung: In allen drei Hauptrichtungen der Tiefenpsychologie gilt die frühe Kindheit als bestimmend für die eigene Lebensgestaltung.

Die Kindheit prägt unser Leben

«Der Mensch ist ein Kind in alternder Haut», meinte deshalb schon Alfred Adler. Der Amerikaner John Bradshaw (1933 -2016) führte als erster den Begriff des «Inneren Kindes» ein. Durch den Bestseller von Stefanie Stahl wurde das «Innere Kind» populär. Gemeint ist:

- Das Unbewusste als Teil des Menschen, das in den ersten Lebensjahren entsteht.
- Die Prägungen und Lebenserfahrungen, die durch automatisierte und verinnerlichte Überzeugungen gefestigt werden.
- Eigene innere Überzeugungen und Glaubenssätze, die im Lebensstil sichtbar werden.

Der Persönlichkeitsanteil des „Inneren Kindes“ umfasst Erinnerungen und Erfahrungen ebenso wie die zugehörigen Gefühle und Verhaltensmuster – positive wie negative.

Das «Innere Kind» ist eine Metapher für die Prägungen der Kindertage. An manches erinnern wir uns, der überwiegende Teil bleibt unbewusst.

Die Erlebnisse der Kindheit hat jeder unbewusst gespeichert. Sie beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln bis heute – auch und ganz besonders in schwierigen Situationen.

Das Kind will Aufmerksamkeit

Kinder lernen schnell. Im Nu haben sie heraus, was am besten wirkt – und wie sie sich vor allem die Aufmerksamkeit ihrer Bezugspersonen verschaffen. Mit den Geschwistern sehen sie sich oft im Wettbewerb und fühlen sich schnell bevorzugt oder benachteiligt. Stets beobachten sie, was zu Erfolg oder Misserfolg führt.

Meist wählen sie eine Verhaltensweise, die von den anderen Familienmitgliedern noch nicht besetzt ist. Ist das ältere Kind etwa laut und durchsetzungsstark, fällt es dem jüngeren Kind leicht, das «brave Kind» zu geben. Anders zu sein, führt zuverlässig und schnell zum gewünschten Erfolg. Aufgrund der eigenen, privaten Logik wählt das Kind seinen eigenen Weg, und zwar unbewusst.

All dies stellt das kleine Kind nicht infrage. Es wird in den ersten Jahren von seinen primären und sekundären Bezugspersonen geprägt. Das Handeln der Umgebung nimmt es als «normal, selbstverständlich und richtig» wahr. Auf seine Eltern ist es stolz – auch wenn es von ihnen abhängig ist. Eine eigenständige Erlebniswelt baut es sich erst auf, wenn es selbständiger wird und sich die Aussenwelt erobert. Jeder Schritt nach draussen birgt Chancen für neue Herausforderungen und Fehlinterpretationen.

Das Kind wie auch später der erwachsene Mensch lernt durch Beobachtung. Es zieht Schlussfolgerungen und bewertet, was für es sinnvoll ist. Dies geschieht unabhängig davon, ob diese Schlussfolgerungen in hilfreiche oder nicht hilfreiche Ziele umgewandelt werden. Sicher spielen auch die Gene eine Rolle. Doch der Mensch wird vor allem durch seine Sozialisierung geprägt.

Die Summe der Erfahrungen, Eindrücke und Emotionen gerinnen mit der Zeit zu einem Set an Zielen, Überzeugungen und eingeübten Verhaltensweisen. Adler führte dazu die Begriffe «Lebenslinie» und «Bewegungslinie» ein. 1929 entstand der heute gebräuchliche Begriff «Lebensstil».

Der Lebensstil ist der Herzschlag im Leben eines jeden von uns. Wir tun alles, um unserem Lebensstil gerecht zu werden – überwiegend unbewusst.

***Selbstverständlich wirkt der Lebensstil auch in Krisen als unser Kompass.
Manchmal ist er hilfreich, manchmal nicht.***

Alfred Adler stellt uns zusammen mit seiner Individualpsychologie die Möglichkeit zur Verfügung, die eigenen inneren Zusammenhänge zu erkennen und daran zu arbeiten (Stichwort Lebensstilanalyse). Adler war der erste Psychologe, der die Gestaltungskraft des Lebensstils beschrieb und damit therapeutisch arbeitete.

Kindheit – fröhlich und schwierig zugleich

In meinem Alltag als Psychosozialer Berater HFP und Individualpsychologischer Berater passiert es immer wieder, dass Klienten nicht «darüber reden» wollen. Die Art und Weise, wie sie den Satz betonen, lässt den Schmerz und die Not erahnen, die sie erlebt haben.

Sigmund Freud sprach in diesem Zusammenhang vom «Verdrängen». Die Erinnerung abzuwehren, zu unterdrücken oder auszulöschen, ist für viele Menschen die einzig mögliche innerpsychische Konfliktbewältigung. Manche «schicken» das Geschehene sogar ins Unbewusste. Sie wollen oder können ihre Geschichte nicht wahrhaben.

Irgendwann kommt jedoch der Tag, an dem sich die Geschichte Bahn bricht und nicht mehr verdrängen lässt. Dann muss – oder besser: darf – sie bearbeitet werden. Dabei helfen ausgebildete Fachleute wie psychosoziale Berater.

«Erkenne dich selbst», prangt über dem Apollotempel von Delphi. Er fordert uns heraus und verlangt nach Selbstarbeit und Selbst-Reflexion. Wie gehen Sie mit schwierigen Situationen um? Die Ressourcenaktivierung ist ein wesentlicher Akzent im Werk von Alfred Adler. «Ich war mir selbst mein grösster Feind», ist die Konsequenz eines nicht reflektierten Denkens und Handelns und sollte umgehend erkannt und in ein ressourcenorientiertes Umdenken und positive Selbstwirksamkeit verwandelt werden.

Für ein erfolgreiches Management ist es immer wichtig zu wissen, was und wen man leiten soll. Dies gilt auch für das Selbstmanagement.

Schwierige Kindheit - ein lebenslanger Rucksack?

Menschen machen immer wieder Zeitreisen in die eigene Kindheit. Ich rufe gerne Wanderungen in den Bergen oder Gerichte zurück, die ich geliebt habe. Oft ist es nur eine Kleinigkeit und man ist wieder dort und spürt den beglückenden Moment.

Schwierige Kindheitserlebnisse wiederholen sich

Es gibt jedoch auch diese anderen Erinnerungen: Eine Klientin war stets die Klassenbeste. Einmal jedoch kam sie mit einer durchschnittlichen Note nach Hause. Von ihrer Mutter wurde sie getadelt. Dann fiel im Beratungsgespräch der entscheidende Satz: «Ich weiss es noch und meine Mutter weiss es auch noch.»

An entscheidender Stelle werden solche Erinnerungen wieder aufgewärmt und ins Bewusstsein gerufen. Meist sind es Momente, in denen etwas schiefgeht. Die negativen Gefühle der Kindheit folgen prompt und mit ihnen der innere Tadel: «Ich habe versagt.» Die meisten Menschen sehen sich in dieser sich wiederholenden Situation als «Opfer». Sie haben sich Sätze zurechtgelegt wie: «Das kann auch nur mir passieren.»

Negierende Kindheitserinnerungen sind meist präsenter als die schönen Momente. Verletzende, enttäuschende Erinnerungen und der Schmerz darüber brennen sich tief ein. Auf die eine oder andere Art kennt das jeder. Solche schwierigen Erfahrungen finden ihren Ausdruck in Sätzen wie «Für mich bleibt einfach nichts übrig» oder «Die anderen sind beliebter».

Die eigentliche Tragödie solcher Selbstzuschreibungen liegt darin, dass sie mehr sind als ein Echo der Vergangenheit. Vielmehr haben wir unser Leben so arrangiert, dass wir im Hier und Jetzt solche Situationen herbeiführen.¹

Jeder von uns hat Erinnerungen an seine Kindheit. An tolle, begeisternde Momente und an andere.

Die Prägungen unserer Kindheit sind durch Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen in uns gespeichert. Die meisten Erfahrungen sind kaum reflektiert und wirken deshalb unbewusst oder unerkannt.

Alltagssprachlich verrät der Mensch immer mal wieder sein inneres Leitsystem mit Worten wie:

«Das Leben ist kein Honig schlecken.»
«Das Einmaleins des Lebens muss jeder buchstabieren.»

Solche inneren Programmierungen lassen sich umschreiben. Doch erst einmal heisst es, sich der eigenen Fehlinterpretationen bewusst zu werden.

¹ Bei Interesse lesen Sie hier weiter: PDF-Ratgeber Autor, Regisseur und Schauspieler in einem Hier gratis bestellbar: <https://urs-r-baertschi-coaching.ch/produkt/49-autor-regisseur-schauspieler/>

Wenn Ihr siebenjähriges Ich spricht

«Triggern» ist das englische Wort für «Schalten». Mehr noch steht es für «auslösen». Im psychologischen Kontext ist das zum Teil urplötzliche Abkippen in eine andere Gemütslage gemeint. Im Alltag findet der Mensch immer wieder die perfekte Bühne, um sich triggern zu lassen. Es braucht nicht viel dazu: Äussere Umstände, andere Personen, der eigene Stresspegel... Das eigentlich Interessante ist jedoch nicht der Trigger an sich, sondern die persönliche Reaktion und ihre Folgen. Dabei wird der individuelle Lebensstil in Bewegung gesetzt.

Der Berufsalltag mit seinem Hierarchie- und Machtgefälle macht es uns leicht, in Verhaltensmuster der Kindheit zurückzufallen. Die Missachtung der eigenen Person, der eigenen Leistung, die Über- oder Unterforderung setzen sich im Arbeitsleben fort. Dominant auftretende Vorgesetzte lösen das Gefühl von Ohnmacht oder Ungerechtigkeit aus.

In solchen unbewusst-vertrauten Situationen reagiert reflexartig das «Innere Kind» mit seinen in der Kindheit erprobten und bewährten Überlebens- und Bewältigungsstrategien.

«Ich kann das nicht!»

Kampf, Recht haben, Überanpassung oder Sich-Verweigern sind die bekanntesten, häufig gewählten Strategien.

Wer bekam als Kind nicht Ermahnungen zu hören wie: „Sei vorsichtig! Pass auf! Das ist gefährlich! Vorsicht heiss! Du könntest herunterfallen! Nicht so schnell!“ Meist hatten unsere Eltern die besten Absichten, doch die Bremse wirkt nach.

Paradoxerweise bewirken Ermahnungen oft das Gegenteil vom erwünschten Ergebnis: Die Warnung „Vorsicht, das Glas fällt gleich herunter!“ führt meist umgehend zu einem Scherbenhaufen und dem Ausruf „Ich wusste doch, dass du noch zu klein bist und das nicht kannst!“²

Damit sind die inneren Grenzen gesetzt. Wir lernen: «Das Leben ist schwierig, gefährlich und wir sind nicht kompetent.» **Die Folge sind innere Verbotstafeln**, die bis heute wirken. «Ich kann das nicht, ich darf das nicht», heisst es dann. Der Mensch beschränkt sich selbst.

Reflexionsfrage an Sie:

Wie gut gelingt es Ihnen, angesichts völlig veränderter Bedingungen neue Wege einzuschlagen?

«Erster!»

Oder kennen Sie dies?

² Sagen Sie doch das nächste Mal einfach: Ich bin stolz auf dich, wie umsichtig du das Geschirr abräumst.

Drei Milliardäre wetteifern darum, den Weltraum zu erobern. Als Beobachter fühlt man sich an die Sandkasten-Spiele der Kinderzeit zurückversetzt: «Meins ist grösser... Ich kann aber weiter... Ich bin schneller...»

«Nur der Erste gewinnt!», rufen hingegen die Erfolgreichen mit Überzeugung. Was für ein anstrengendes Leben! Ohne Reflexion zahlt ein Vertreter dieses Lebensstils einen hohen Preis. Er muss stets gewinnen, koste es, was es wolle.

Jeder Mensch ist in seinem Lebensstil gefangen, bis er das eigene Strickmuster erkennt. Denn erst dann besteht die Möglichkeit, eigene Entscheidungen darüber zu treffen, ob wann und wo die Sichtweise beibehalten wird.

***Reflexionsfrage an Sie:
Wie gut kommen Sie damit zurecht, von einem urzeitlichen Einzeller namens Corona vom Siebertreppchen gestossen zu werden?***

Lebensstile am Werk

Mit Wut, Verärgerung und Enttäuschung kommt mein neuer Klient in das Beratungsgespräch. Er nimmt sich zusammen: Das Zusammentreffen verläuft sehr sachlich. Mein Klient äussert sich logisch, klar und strukturiert. Sein Hauptsatz lautet: «Bei der Beförderung wurde ich übergangen.»

Im weiteren Verlauf schildert er sein Verhalten gegenüber seinem Vorgesetzten. Es fallen Sätze wie «Ich habe nicht gerne Vorschriften» oder «Ich würde es anders machen». Seiner Wahrnehmung nach wird die Firma nicht effizient und effektiv geführt. Während er über seine Arbeit spricht, wird meinem Klienten sein Anteil am Scheitern bewusst.

Die Situation im Beruf weist deutliche Parallelen zur Kindheit meines Klienten auf. Er ist der erstgeborene Sohn. Die sehr hohen Erwartungen und Ansprüche seiner Eltern prägten seine Kindheit. Das Gefühl, nie genügen zu können, schwang in allen Bereichen mit und hatte Folgen: Um die «Wahrheit» des Nicht-Genügen-Könnens zu entkräften, lernte er die Kompensation durch überdurchschnittliche Leistungen. Noch heute verlangt er das Gleiche von seinen Mitmenschen, vor allem von seinen Vorgesetzten. Nur die Perfektion ist gut genug und bietet Sicherheit für das Selbst.

Diese Erwartungshaltung ist jedoch eine «sinnlose» Anstrengung. Sie macht einsam, unnahbar und besserwisserisch – nicht eben das, was für eine Beförderung hilfreich gewesen wäre. Abgesehen davon ist mein Klient noch einmal in das unangenehme Kindheitsgefühl eingetaucht. Dies war für ihn eine wichtige Einsicht.

Aussöhnen mit dem inneren Kind

Unsere Kindheit ist geprägt von unseren Erlebnissen und Erfahrungen. Hinzu kommen die Meinungen und Zuschreibungen unserer Bezugspersonen wie Eltern, Geschwister oder Lehrer.

Diese Prägungen spiegeln sich häufig in Glaubenssätzen wider, die jeder über sich selbst und das Leben entwickelt hat. Es gibt positive Glaubenssätze wie «Ich bin sportlich» oder «Ich bin schnell». Und es gibt negative, behindernde Annahmen wie «Ich bin nicht so klug wie die anderen» oder «Andere sind beliebter als ich».

Deshalb lohnt es sich, diese Sätze genauer anzuschauen und bewusst zu registrieren: Von welchen inneren Überzeugungen werden Sie im Alltag geleitet?

Weiter unten finden Sie eine Liste mit typischen Glaubenssätzen, die viele Menschen in ihrer Kindheit verinnerlicht haben.

Übungen

Hören Sie sich zu

Achten Sie im Alltag auf Ihre Selbstgespräche. Welche Sätze begegnen Ihnen einfach so im Alltag?

Alles muss ich alleine machen.

Am Schluss bleibe ich wieder übrig.

Andere sind beliebter / wichtiger als ich.

Das geht sicher wieder schief.

Das kann ich mir nicht leisten.

Das Leben ist anstrengend.

Das Leben ist gefährlich.

Das Leben ist hart und ungerecht.

Das schaffe ich nicht.

Das schaffe ich sowieso nicht.

Eigentlich ist doch alles gut.

Erst wenn es allen anderen gut geht, darf es mir auch gut gehen.

Erwarte nicht zu viel, sonst wirst du nur enttäuscht.

Ich bin an allem schuld.

Ich bin ein wahrer Pechvogel.

Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden.

Ich bin nicht gut genug.

Ich bin nichts wert.

Ich bin niemandem wirklich wichtig.

Ich bin zu dick, zu gross, zu alt, etc.

Ich darf keine Fehler machen.

Ich darf nicht versagen.

Ich gehöre nicht dazu.

Ich habe das nicht verdient.

Ich habe nie Glück.

Ich kann das nicht.

Ich kann niemandem vertrauen.

Ich muss beweisen, dass ich das kann.

Ich muss die Zähne zusammenbeißen.

Ich muss es alleine schaffen.

Ich muss perfekt sein.

Ich muss tapfer sein.

Ich muss vorsichtig sein.
Ich nehme mich viel zu wichtig.
Ich schaffe das nicht.
Ich traue mich nicht.
Ich werde immer hintergangen.
Keiner mag mich.
Mir gelingt nichts.
Nimm dich nicht so wichtig.
Pass auf dich auf, überschätze dich nicht. Sei vorsichtig.
Solange es halbwegs okay ist, bleibe ich, wo ich bin.
Was ich tue, ist nicht gut genug.
Was sollen die anderen denken?
Wenn das mal gut geht.
Wenn man Nähe zulässt, dann wird man verletzt.
Wer nicht jammert, wird nicht ernst genommen
Wichtig ist, was andere von mir halten.

Welcher Satz hat Sie besonders berührt? Markieren Sie diesen Satz.

Wie geht es Ihnen, wenn Sie Menschen treffen, die genau diese Überzeugung haben, vielleicht einen Tick stärker als Sie? Was löst diese Person in Ihnen aus? Was würden Sie ihr sagen? Welche mentalen Überzeugungen stören Sie besonders? Welche Stimmung / Lebensgefühl strahlt diese Person aus?

Blickrichtung verschieben

Der Mensch entwickelt sich, ein Leben lang. Sich zu verändern ist mehr als eine Notwendigkeit. Es ist eine Bereicherung. Fragen Sie sich:

«Wo stehe ich?»
«Wohin will ich?»

Kindheitserinnerungen sind kein Schicksal. Hilfreicher ist es, die Vergangenheit als einen Teil der eigenen Biographie zu verstehen.

Praxisübung / Beratungsmethode: Meist betrachten wir unsere Erlebnisse aus der immer gleichen Blickrichtung. Eine einfache Übung, die ich in der Beratung gerne anwende, ist diese: Der Klient erzählt von seiner Erinnerung. Ich schreibe alle Fähigkeiten, Ressourcen und Begabungen, die sich in ihr äussern, auf das Flipchart. Vom Ergebnis sind die Klienten meist überrascht. «So habe ich das noch nie betrachtet» oder «Ich habe gar nicht realisiert, dass ich in dieser Situation meine Stärken eingebracht habe» sind häufige Kommentare.

Eine neue Sichtweise auf die eigene Biografie hilft, ein Erlebnis anders und neu einzuordnen. Wenn die Episode ein weiteres Mal erzählt wird, ändert sich auch die Erzählweise.

Wie Sie eigene Glaubenssätze durch neue Sichtweisen verändern, lesen Sie hier: Negative Glaubenssätze auflösen. Lernen Sie, wie Sie sich von nicht immer hilfreichen inneren Überzeugungen distanzieren können.

Beweisumkehr

Nehmen Sie sich einen Glaubenssatz wie «Ich bin für niemanden wichtig».

Suchen Sie nach Beweisen für das Gegenteil: Schauen Sie sich in Ihrer Gegenwart um und überlegen Sie, für welche Menschen Sie wichtig sind. Welche Menschen leben in Ihrer Nachbarschaft? Mit wem arbeiten Sie zusammen? Wie würden diese Menschen Sie beschreiben? Welchen Beitrag leisten Sie in der Gesellschaft?

Listen Sie alles auf und finden Sie eine neue Sichtweise auf Ihren bisher bewährten Satz.

Unterstützung vom Profi

In der Corona-Pandemie zeigen sich viele verunsichert. Verunsicherung wiederum führt in der Regel zu einer Reduktion der Handlungsmöglichkeiten. Wie sich die Verunsicherung zeigt, hängt von der persönlichen Grundrichtung ab, ebenso wie die Strategien, um der Verunsicherung zu begegnen.

Ein einfacher und nützlicher Weg, dem eigenen So-Sein auf die Spur zu kommen, ist ein tiefenpsychologisches Testverfahren. Es hilft, Überzeugungen sowie Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und ein Augenmerk für die inneren Dialoge zu entwickeln.

Ruth & Urs R. Bärtschi entwickelten das Konzept der vier Grundrichtungen GPI® in den vergangenen 20 Jahren aufgrund tausender Gespräche und Beratungen weiter. All diese Erfahrungen und Beobachtungen sind in dieser Persönlichkeitsanalyse eingebunden und bilden eine Basis für die persönliche Weiterentwicklung. Eigene, innere Anteile können in einer verständlichen, ressourcenorientierten Art erkannt werden.

In meinem zweiten Buch «Innere Stärke auf meine Art» verweise ich auf Seite 9 auf die vier Grundbedürfnisse des Menschen³.

1. Selbstwerterhöhung (Grundrichtung „geschäftig“)
2. Orientierung und Kontrolle (Grundrichtung „konsequent“)
3. Bindung und Zugehörigkeit (Grundrichtung „freundlich“)
4. Lustgewinnung (Grundrichtung „gemütlich“)

Neugierig geworden? Sie wollen mehr? Dann haben wir zwei Tipps für Sie:

1. Sie lesen den Bestseller «Ich bin mein eigener Coach – wie Sie Gegensätze in Autonomie verwandeln» von Urs R. Bärtschi.
2. Sie werden gleich selbst GPI®-Coach / Berater und erwerben Ihre GPI Masterlizenz im zugehörigen Testverfahren. Durch die Schulung lernen Sie sich selbst sehr viel besser kennen und das ressourcenorientierte Arbeiten im Beratungskontext professionell anzuwenden.
3. Detaillierte Informationen erhalten Sie hier: <https://baertschi-und-baertschi.ch/angebot/gpi-coach-berater-werden-linz-erwerben/>

³ Neuropsychotherapie (Grawe 2004)

Profi werden – jetzt als Berater*in im psychosozialen Bereich starten Werden Sie jetzt Berater/in im psychosozialen Bereich

Wenn Sie den Artikel bis hierher gelesen haben, haben Sie vielleicht den Wunsch, das Menschsein besser zu verstehen. Vielleicht sind Sie ohnehin bereits Ansprechperson bei persönlichen Lebensfragen?

Möchten Sie mehr wissen? Suchen Sie nach einer verständlichen, anwendbaren Psychologie? Was halten Sie davon, Psychologie zu studieren?

Im 2006 wurde die Schweizerische Gesellschaft für Beratung SGfB / Swiss Association for Counselling mit dem Ziel gegründet, die verschiedenen Beratungsrichtungen aus der Einzel-, Paar- und Familienberatung zu stärken.

Seit Juni 2013 ist die Prüfungsordnung für die Höhere Fachprüfung (HFP) in Kraft. Damit wurde ein neues, staatlich anerkanntes Berufsbild geschaffen, nämlich den/die **Berater/in im psychosozialen Bereich mit eidgenössischem Diplom.**

Berater*innen unterstützen Menschen jeden Alters in belastenden Lebenssituationen. Die Ausbildung dazu erfolgt berufsbegleitend innerhalb von drei Jahren.

Die Akademie für Individualpsychologie ist seit 2007 Mitglied des SGfB, als erstes nicht Gründungsmitglied. In den vergangenen Jahren haben wir mehr als 200 Berater und Beraterinnen ausgebildet. Darauf sind wir stolz. Die Ausbildung ist eine Reise zu sich und zur fachlich versierten Beratungsperson.

Erfahren Sie, was Teilnehmer des 6. Semesters sagen: Teilnehmerstimmen
(<https://www.youtube.com/watch?v=AhA3olprL9s>)

Autor: Urs R. Bärtschi, Studium mit Masterabschluss, Dipl. Individualpsychologischer Berater RDI, Berater im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom (HFP), Coach mit eidg. Diplom (HFP). Bestsellerautor und Gründer der Coachingplus GmbH in Kloten/Schweiz. Mehr als 2'500 Personen hat er persönlich zum Coach ausgebildet. Seit 1992 aktive Tätigkeit als Coach und Berater. **Sein immenses Wissen, seine unbezahlbare Erfahrung und Kompetenz finden somit eine Fortsetzung in der Einzelfirma Bärtschi Seminare und Beratungen.**

Individualpsychologische Beraterin AFI Individualpsychologischer Berater AFI

Ein Beruf mit Zukunft

Dreijährige, berufsbegleitende Ausbildung. Nächster Beginn: **August 2022**.
SGfB anerkannt. Gelistet beim Bund für Subjektfinanzierung bei Abschluss bis
Psychosoziale/r Berater/in mit eidgenössischem Diplom (HF)

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Akademie für Individualpsychologie GmbH
Ifangstrasse 10
8302 Kloten
+41 (0) 44 865 05 20
www.akademie-individualpsychologie.ch



PSYCHOSOZIALE
BERATUNG
Ein Beruf mit Zukunft!

AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

► www.akademie-ip.ch