

# DIPLOMLEHRGANG LEBENS- UND SOZIALBERATUNG

## Was ist Lebens - und Sozialberatung?

Die Lebens- und Sozialberatung ist in Österreich neben der medizinischen, psychotherapeutischen und klinisch-psychologischen bzw. gesundheitspsychologischen Versorgung als vierte Säule verankert und seit 1990 ein gebundenes und bewilligungspflichtiges Gewerbe. Für die Erlangung des Gewerbescheins ist eine gesetzlich vorgeschriebene Ausbildung notwendig.

Lebensberatung sieht ihren Schwerpunkt in der Gesundheitsvorsorge und unterstützt Personen, Paare, Familien und Gruppen bei der Verbesserung ihrer Lebensqualität. Sie versteht sich als Hilfestellung und Angebot für Menschen, die unter den alltäglichen Belastungen oder Krisensituationen leiden, die für ihr Leben neue Richtungen und Wege suchen oder sich persönlich weiterentwickeln wollen.

## Aufbau des Lehrgangs

Der Lehrgang bietet eine praxisorientierte Ausbildung für Lebens- und Sozialberatung entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen laut Bundesgesetzblatt vom 14. Februar 2003 (140. Verordnung für den „Befähigungsnachweis für das Gewerbe Lebens- und Sozialberatung“).

Die Seminare finden berufsbegleitend (Freitagnachmittag bis Sonntagabend) statt. Die Gruppengröße ist pro Seminar auf maximal 18-20 Teilnehmer:innen beschränkt.

In Ergänzung zu den Seminaren bilden die Teilnehmer:innen Peergroups, die der Prozessreflexion, der Vertiefung der Lehrinhalte, der Diskussion über Literatur und der Übung dienen. Die absolvierten (protokollierten) Peergroup-Einheiten können als fachliche Tätigkeit angerechnet werden (siehe „Fachliche Tätigkeit“).

## Lehrgangsleitung

### Mag. Andreas Schwab

Geschäftsführer der pro mente Akademie, Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe, Arbeitspsychologe, Coach, Supervisor, Marketing Manager (FH)

## Ort

pro mente Akademie  
Seidengasse 20/2  
1070 Wien

Fallweise externe Seminarräumlichkeiten innerhalb Wiens.

## Zugangsvoraussetzungen zum Diplomlehrgang

- Mindestalter 24 Jahre
- Persönliches Aufnahmegespräch

## Information und Anmeldung

Wenn Sie die Zugangsvoraussetzungen für den Diplomlehrgang erfüllen, übermitteln Sie uns für eine verbindliche Anmeldung bitte folgende Unterlagen per Post oder E-Mail an untenstehende Adresse:

- den ausgefüllten und unterzeichneten Ausbildungsvertrag
- das Anmeldeformular (= Terminplan)
- Kopie eines amtlichen Lichtbildausweises
- das Aufnahmeblatt

## Ausbildungskosten

€ 6.750,- (MWSt.-befreit nach § 6 (1) Zi 11 a) UStG) bei Vollausbildung  
zzgl. einmalig € 250,- Prüfungsgebühr

## Abschluss

Im letzten Ausbildungssemester ist eine Diplomarbeit zu verfassen. Nach Absolvierung aller Seminare laut Ausbildungsvertrag ist außerdem eine Abschlussprüfung abzulegen. Bei positiver Beurteilung der Diplomarbeit sowie der Prüfung erhält die:der Absolvent:in ihr:sein staatlich anerkanntes Diplom.

## Curriculum des Diplomlehrgangs für Lebens- und Sozialberatung

Gegenstand (lt. Bundesgesetzblatt)	Seminare	Stunden- ausmaß
Einführung in die Lebens- und Sozialberatung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in die Lebens- und Sozialberatung</li> </ul>	20
Gruppenselbsterfahrung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppenselbsterfahrung</li> </ul>	120
Historische Aspekte und Grundlagen für die LSB in den angrenzenden Fachgebieten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AF Psychiatrie und Psychosomatik</li> <li>• AF Psychologie</li> <li>• AF Psychotherapie</li> <li>• AF Fit für's Finale (für Diplomand:innen)</li> </ul>	68
Methoden der Lebens- und Sozialberatung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertrauensvolle Kommunikation in der Beratung</li> <li>• Verschiedene Modelle der Einzel-, Paar- und Familienberatung</li> <li>• Systemische Beratung</li> <li>• Personenzentrierte Beratung</li> <li>• Aufstellungsarbeit</li> <li>• Methoden der Konfliktberatung</li> <li>• Methoden zur Angst- und Stressreduktion</li> <li>• Sexualberatung</li> <li>• Humor in der Beratung</li> <li>• Körperorientierte Beratung</li> </ul>	240
Krisenintervention	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychosoziale Krisen – Allgemeine Grundlagen</li> <li>• Psychosoziale Krisen – Beruf und Arbeit</li> <li>• Psychosoziale Krisen – Psychotraumatologie</li> <li>• Psychosoziale Krisen – Suizidalität</li> </ul>	80
Berufsethik und Berufsidentität, Betriebswirtschaftliche Grundlagen, Rechtliche Fragen im Zusammenhang mit der Lebens- und Sozialberatung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berufsethik und Identität</li> <li>• BWL und Marketing</li> <li>• Rechtsfragen im Zusammenhang mit LSB</li> </ul>	56
Gesamtstundenausmaß		584

Änderungen sind vorbehalten

## Seminarinhalte

<p>Einführung in die Lebens- und Sozialberatung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Historischer Abriss: Entwicklung der LSB</li> <li>• Tätigkeitsbereiche der LSB</li> <li>• persönlicher Zugang bzw. Vorstellungen zur LSB</li> <li>• Abgrenzung zu verwandten Berufsgruppen</li> <li>• Überblick der Beratungsmethoden mit Beispielen</li> <li>• Einführung in Fragetechniken</li> </ul>
<p>Gruppenselbsterfahrung</p>	<p>Die Gruppenselbsterfahrung wird von Personen, die laut § 4 Abs. 3 der Lebens- und Sozialberatungs-Verordnung zur Ausbildung berechtigt sind, durchgeführt.</p>
<p>AF Psychiatrie und Psychosomatik</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definition von Psychiatrie</li> <li>• Sozialpsychiatrie und Behandlungsansätze</li> <li>• Geschichte der Psychiatrie in Österreich</li> <li>• Psychopathologischer Befund</li> <li>• Patient:innenrechte in der Psychiatrie und das Unterbringungsgesetz</li> <li>• Psychiatrische Krankheitsbilder</li> <li>• Psychosomatik (Somatoforme Störung, Somatisierungsstörungen)</li> </ul>
<p>AF Psychotherapie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Überblick über das Fach Psychotherapie</li> <li>• Wo kann es eine Zusammenarbeit mit LSB geben?</li> <li>• Abgrenzung zu LSB</li> <li>• Die Bedeutung des Erstgesprächs</li> <li>• Das Zuhören</li> <li>• Übertragung und Gegenübertragung</li> <li>• Hilfreiche Interventionen</li> <li>• Zu einem hilfreichen Anderen werden</li> </ul>

<p>AF Psychologie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definition der Psychologie in Abgrenzung zu verwandten Feldern</li> <li>• Geschichte der Psychologie</li> <li>• Errungenschaften und Kritik</li> <li>• Psychologische Forschung</li> <li>• Psychologische Diagnostik und der Begriff der "Norm"</li> <li>• Ausbildung, Berufsfelder und Berufspolitik in Österreich</li> <li>• Klinisch-psychologische Behandlung und Therapie</li> <li>• Abgrenzung und Empathie</li> <li>• Gesundheitsförderung und Prävention</li> </ul>
<p>AF Fit für's Finale</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umfang und Inhalt der Diplomarbeit</li> <li>• Gliederung (Kapitel, Überschriften etc.)</li> <li>• Struktur (Deckblatt, Einleitung, Literaturangaben, Curriculum u.ä.) und Zitierregeln</li> <li>• Fragen von Stil und Orthographie</li> <li>• Unterstützung bei der individuellen Themenfindung</li> </ul>
<p>Aufstellungsarbeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erste Techniken, grundlegende Prinzipien und Formate der Aufstellungsarbeit</li> <li>• Leitung der Prozess- und Methodenkompetenz versus Leitung der Inhalts- und Deutungskompetenz</li> <li>• Systemische Fragen und Hypnosystemische Sätze</li> <li>• Die Kataleptische Hand, eine unverzichtbare Helferin</li> <li>• Das Arbeiten mit Repräsentat:innen - Einrollen / Entrollen</li> <li>• Verschiedene Kategorien von Repräsentat:innen</li> <li>• Wesentliche Formate im Beratungsumfeld:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tretralemma</li> <li>○ Glaubenspolaritäten</li> <li>○ Ausgeblendetes Thema</li> <li>○ Besonderheiten im Familiensystem</li> <li>○ Besonderheiten in Organisationen</li> </ul> </li> </ul>

Humor in der Beratung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Wahl der Wirklichkeit – Die Wahl des Humors</li> <li>• Humor als Prozess seelischer Gesundheit</li> <li>• Lebensfreude und Lebenslust üben</li> <li>• Das unbekümmerte Spiel, Spaß und Kreativität</li> <li>• Die Aggression hinter dem Lächeln</li> <li>• Helfende und heilende Aspekte des Spiels</li> </ul>
Körperorientierte Beratung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlegendes zur Körperarbeit</li> <li>• Atem- und Bewegungsübungen</li> <li>• Focusing als Verbindung zwischen Bilderwelt und Körperarbeit</li> <li>• Arbeit mit den fünf Sinnen</li> <li>• Die Wahrnehmungsebenen nach C.G.Jung</li> </ul>
Methoden der Konfliktberatung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesprächsführung</li> <li>• Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation</li> <li>• Grundzüge der mediatorischen Konfliktlösung</li> <li>• Konfliktlösungsstrategien</li> <li>• 4-Ohren-Modell der Kommunikation</li> <li>• 9 Stufen der Konflikteskalation</li> <li>• Konfliktanalyse</li> </ul>
Methoden zur Angst- und Stressreduktion	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angst verstehen - die Anatomie des Gefühls</li> <li>• Was passiert bei Angst im Gehirn und im Körper?</li> <li>• Wie Angst Beziehung unterbricht</li> <li>• Die Ursache von Angst methodisch in der Beratung erforschen</li> <li>• Co-Regulation der Angst des Klienten durch die eigene Haltung</li> <li>• Emotionale Selbstregulation über Atem / Meditation und Körper</li> <li>• Vorstellung von nützlichen Körperarbeitsmethoden bei Ängsten zur Ergänzung der Beratung</li> <li>• Genaue Einordnung von Panikattacken, Burnout und Trauma als Angstphänomene</li> <li>• Demonstrationssitzungen und Übungen mit den Methoden „Focusing“ und "Psychosomatischer Integration"</li> </ul>

<p>Personenzentrierte Beratung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundannahmen und Begriffe</li> <li>• Menschenbild nach Carl Rogers</li> <li>• Empathie, Wertschätzung und Echtheit als Kernelemente in der Klient:innen-/ personenzentrierten Beratung</li> <li>• Unterschiede zwischen Klient:innen-/ personenzentriertem Ansatz und lösungsorientiertem Ansatz</li> </ul>
<p>Sexualberatung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stellenwert und Besonderheiten der Sexualberatung in der LSB</li> <li>• Überlegungen zur Sexualität (Definitionen, Zugänge, Bedeutung etc.)</li> <li>• Über Sexualität sprechen – Sprachen der Sexualität</li> <li>• Die häufigsten Themen der Sexualberatung (Aufklärung; Schwangerschaft &amp; Co; sexuelle Dysfunktionen; Orientierungen und Identitäten; abweichendes Sexualverhalten und Perversionen; Mythen und Klischees; Alter und Behinderung etc.)</li> <li>• Gesellschaftliche Relevanz und rechtliche Bestimmungen zu verschiedenen Themen</li> <li>• Übungen und kreative Zugänge</li> </ul>
<p>Systemische Beratung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entstehung des systemischen Ansatzes und seiner Grundannahmen</li> <li>• Vertrauen und Wertschätzung als Basis guter Beratungsarbeit (Rapport)</li> <li>• Auftrags- und Kontextklärung</li> <li>• Achtsamkeit in der Kommunikation (Hypothesenbildung)</li> <li>• Die Führung übernehmen und Verantwortung überlassen</li> <li>• Umgang mit unterschiedlichen Klient:innentypen</li> <li>• Ziele entwickeln und formulieren</li> <li>• Zusammenstellung eines „Methodenkoffers“</li> <li>• (Reframing, Zirkuläres Fragen, Genogrammarbeit, Aufstellung, Reflektierendes Team, Arbeit mit Metaphern....)</li> </ul>

<p>Verschiedene Modelle der Einzel-, Paar und Familienberatung</p>	<p>Einzelberatung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Single, Mingle, Freundschaft plus – im Dschungel der Liebe</li> <li>• Liebeskummer</li> <li>• Besonderheiten der Paarberatung ohne Paar</li> <li>• Spielregeln der Liebe</li> </ul> <p>Paarberatung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist Partnerschaft</li> <li>• Die Vielfalt des Zusammenlebens</li> <li>• Die Phasen des Paares</li> <li>• Paarkommunikation</li> <li>• Krise als Chance – Außenbeziehungen</li> <li>• Scheidung / Trennung</li> </ul> <p>Familienberatung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschied Einzel-, Paar-, Familienberatung</li> <li>• Wir sind viele</li> <li>• Wo ist mein Platz, Zugehörigkeit vs. Individualität</li> <li>• Patchwork-Familien und ihre Herausforderungen</li> </ul>
<p>Vertrauensvolle Kommunikation in der Beratung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kommunikation – was bedeutet das?</li> <li>• Kommunikationsmodelle erleichtern das Verständnis (Watzlawick / Schulz von Thun)</li> <li>• Kommunizieren Frauen und Männer anders?</li> <li>• Wie führe ich Gespräche? Gesprächsvorbereitung / Gesprächsphasen</li> <li>• Der Handwerkskoffer der Kommunikation (Gesprächstechniken)</li> <li>• Interventionen im Beratungskontext</li> <li>• Körpersprache im Kontext der Beratung</li> <li>• Die Kraft des klaren Sprachstils nutzen</li> <li>• Funktion und Rolle eines Beraters</li> <li>• Beratungsphasen</li> <li>• Praxiswerkstatt</li> </ul>



<p>Psychosoziale Krisen – Allgemeine Grundlagen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen von Krisen</li> <li>• Hilfreicher Umgang mit Menschen in akuten Krisen</li> <li>• Praktische Übungen</li> <li>• Seitenblicke in die eigene Lebensgeschichte</li> <li>• Raum für individuelle Auseinandersetzung mit dem Thema Krise und Krisenintervention</li> </ul>
<p>Psychosoziale Krisen – Beruf und Arbeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Krisen im beruflichen Kontext</li> <li>• Leitungskompetenz</li> <li>• Externe Unterstützungsmöglichkeiten</li> <li>• Ressourcenlandschaft erstellen</li> <li>• Ressourcenorientierte Interventionstechniken</li> </ul>
<p>Psychosoziale Krisen – Psychotraumatologie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen der Psychotraumatologie</li> <li>• Reaktionen auf akute Belastungen</li> <li>• Präventionsversuche</li> <li>• Psychosoziale Akuthilfe in Großschadens- und Katastrophenfällen</li> <li>• Grundlagen der Kommunikation mit Betroffenen in traumatischen Belastungssituationen</li> <li>• Spezifische Bedürfnisse von unterschiedlichen Gruppen von Betroffenen (Kinder, Kolleg:innen, Einsatzkräfte,...)</li> </ul>
<p>Psychosoziale Krisen – Suizidalität</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbsterfahrung zu den eigenen „Lebensfundamenten“</li> <li>• Das Erstgespräch bei suizidalen Krisen</li> <li>• Einschätzung von Suizidalität</li> <li>• Selbsterfahrung zum Thema Suizidalität Übungsphase (Rollenspiel): das Erstgespräch in suizidalen Krisen</li> </ul>

<p>Berufsethik und Identität</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigener Wert und Wertschätzung</li> <li>• Recht auf Selbstverwirklichung</li> <li>• Gesellschaft, Gesellschaftsform und Ethik</li> <li>• Grundsätze der sozialen Gerechtigkeit</li> <li>• Bewertung – Nichtbewertung</li> <li>• Vorurteile</li> <li>• Standesregeln</li> </ul>
<p>BWL und Marketing</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewerbeberechtigung - Schritte zur Unternehmensgründung</li> <li>• Wichtige Themen für Unternehmensgründer:innen (z.B. Sozialversicherung)</li> <li>• Unternehmensstrategie und Ziele</li> <li>• Businessplan</li> </ul>
<p>Rechtsfragen im Zusammenhang mit LSB</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Überblick über das österreichische Rechtssystem</li> <li>• Personenrecht</li> <li>• Familienrecht (Ehe - und Partnerschaftsrecht, Kindschaftsrecht)</li> <li>• Grundlagen des Erbrechts</li> <li>• Ausgewählte Gebiete des Arbeits- und Sozialrechts</li> <li>• Berufsrecht für Lebens- und Sozialberater:innen</li> <li>• Besondere Rechtsfragen im Beratungszusammenhang</li> </ul>

## Trainer:innen

(Änderungen vorbehalten)

### **DPGKP Robert Baumann**

Diplomierter Psychiatrischer Gesundheits- und Krankenpfleger, Stationspfleger Abteilung für Akutgeriatrie SMZ Ost

### **Dr.<sup>in</sup> Doris Brunner**

Supervisorin, Coach, Organisationsberaterin, Psychotrauma- und Resilienzberaterin, Psychosoziale Beraterin (LSB), Lehrbeauftragte an Universität, Fachhochschule und diverse Akademien

### **Mag.<sup>a</sup> Yvonne Czermak**

Klinische, Gesundheits- und Notfallpsychologin, Psychotherapeutin (Psychoanalyse) in Ausbildung unter Supervision, Tätigkeit im Strafvollzug (Psychologischer Dienst) sowie in freier Praxis

### **Mag. Armin Frank**

Dipl. Lebens- und Sozialberater, Mediator, Unternehmensberater, Mitgesellschafter der adg-akademie der Generationen, Referent an der Universität Salzburg

### **Christine Halbritter**

Personzentrierte Psychotherapeutin, Zertifizierte Therapeutin und Trainerin der PSI Methode

### **Mag.<sup>a</sup> Karin Hinteregger**

Lebens- und Sozialberaterin (Psychosoziale Beratung), Juristin, Akademische Atempädagogin

### **Dirk Meints**

Dipl. Lebens- und Sozialberater, Achtsamkeitslehrer, zertifizierter MBSR- und MBCL-Lehrer

### **Linda Nordström-Plank, MSc.**

Psychotraumatologin, Psychotherapeutin, Expertin für Forensische Psychologie

### **Mag. Martin Reisinger**

Psychotherapeut, Existenzanalyse und Logotherapie, Supervisor, Künstler

### **Mag.<sup>a</sup> Barbara Schöbl**

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Arbeitspsychologin, Supervisorin, Jugendcoach, Yogalehrerin; Themenbereiche: Stress- und Burnoutprävention, Ängste am Arbeitsplatz, Angsterkrankungen, Depressionen, Umgang mit psychisch kranken Menschen, psychosomatische Erkrankungen

### **Mag. Andreas Schwab**

Geschäftsführer der pro mente Akademie, Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe, Arbeitspsychologe, Coach, Supervisor, Marketing Manager (FH)

### **Michael Josef Seiss, MSc.**

Psychotherapeut, Klinischer Psychologe, Arbeit im Einzel- und Gruppensetting und als Lehrender bei diversen Bildungseinrichtungen

### **Alexis Thibaut, MSc.**

Psychologe, Klinischer- und Gesundheitspsychologe in Ausbildung

### **Mag.<sup>a</sup> Gerlinde Ullmann**

ehem. Rechtsanwältin mit Schwerpunkt Ehe- und Familienrecht, eingetragene Mediatorin, Dipl. psychologische Beraterin, Lektorin