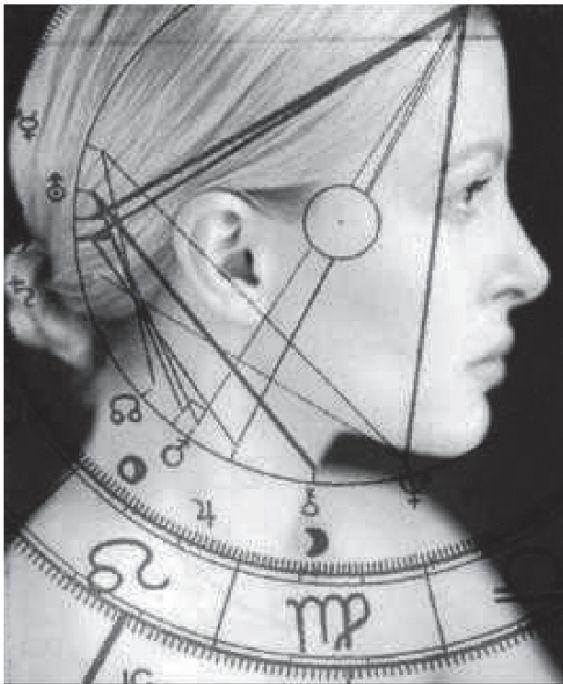


Helen Fritsch gepr. Astrologin DAV

astrOpraxis
BERATUNG & AUSBILDUNGSZENTRUM
DES DEUTSCHEN ASTROLOGEN - VERBANDES



AUFBAUSTUDIUM
LEKTION 1

Musterexemplar

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Inhaltsverzeichnis | 2 |
| Trackliste | 3 |
| Einführung in das Aufbaustudium | 4 |
| Fahrplan | 7 |
| Humanistische Psychologie – klientenzentrierte Gesprächsführung nach Carl Rogers | 11 |
| Übung zur klientenzentrierten Gesprächsführung | 14 |
| Das Thema Depression | 21 |
| Das astrologische Beratungsgespräch | 25 |
| Das Vorgespräch | 26 |
| Typische Vorurteile gegen die Astrologie | 29 |
| Übungen zur astrologischen Kurzberatung (Zeitungsartikel von B. Theler) | 36 |
| Lösung zu den Übungen | 44 |
| Literaturlisten | 46 |



Trackliste Lektion Nr. 1

| CD 1 | |
|--|----------|
| Einführungsgespräch (Übungsbesprechung) | Track 01 |
| Vorgespräch (Übungsbesprechung) | Track 02 |
| Übungen von Brigitte Theler | Track 03 |

| CD 2 | |
|------------------------------------|----------|
| Depression (Theorie) | Track 01 |
| Vorgespräch mit Probandin (Nadine) | Track 02 |

| CD 3 | |
|--------------------------------------|----------|
| Auswertung des Vorgesprächs (Nadine) | Track 01 |



Das Gespräch, Artachès Mourat, Paris 1969



Das Bild stellt ein harmonisches Gespräch in einer intimen Atmosphäre zwischen einem Mann und einer Frau dar. Es strahlt etwas Alltägliches aus, und doch gehört es einer Traumwelt an. Wenn man genau hinschaut, wird man noch manche fliegende Figuren und Engel in dem Blumenbaum entdecken. Ich habe für die erste Lektion des Aufbaustudiums bewusst dieses Bild ausgewählt, das lange in meinem Beratungszimmer hing.



Humanistische Psychologie – klientenzentrierte Gesprächsführung nach Carl Rogers

Der Mensch ist von Natur aus gut und hat die angeborene Tendenz, sich in Richtung Selbstverwirklichung und Unabhängigkeit zu entwickeln. Dies ist die zentrale Grundannahme des personenzentrierten Ansatzes von C. R. Rogers mit seinem humanistischen Weltbild und seinem Verständnis von der Psyche des Menschen.

Wenn Menschen mit Problemen in die Beratung kommen, leiden sie meist unter Konflikten und Inkongruenzen in ihrem Selbstkonzept. Sie mögen sich nicht, so wie sie sind, möchten anders sein und können es nicht. Diese Konflikte zu reduzieren, indem der Ratsuchende angstfrei über seine Gefühle, seine innere Welt spricht, ist Ziel der personenzentrierten Beratung.

Aufgrund wissenschaftlicher Forschungen kam Carl Rogers zu drei Grundprinzipien der Beratung:

Positive Wertschätzung

Die Erfahrung zeigt, dass alles Fühlen, alles Verstehen, alle Gedanken einen realen, nachvollziehbaren Hintergrund haben. Auch wenn etwas ‚falsch‘ erscheint oder offensichtlich nicht sinnvoll ist, so hat es doch einen verstehbaren Grund. Dahinter steht immer der Mensch, der in der ihm möglichen Weise versucht, durchs Leben zu kommen und seine Interessen zu wahren. Wenn auch manche Lebensumstände, insbesondere in der Kindheit, nur durch sehr verzerrte oder schwierige Verhaltensmuster gelöst werden konnten, so steht doch dahinter der Mensch mit seinen Empfindungen, seinen Bedürfnissen, seinen Notwendigkeiten. Daher ist es wichtig, dem Menschen in jeder Facette diejenige Wertschätzung entgegenzubringen, die spürbar macht, dass er als Mensch so in Ordnung ist, dass er wertvoll und von Bedeutung ist. Das hilft dem Klienten, sich selbst an schwierigen Stellen wertfrei zu erforschen, verstehen zu lernen und sich zu akzeptieren. Von da aus können Alternativen erarbeitet werden.

Einführendes Verstehen

Letztlich geht es in dem, was uns bewegt, nicht um Moral, Logik, Richtig oder Falsch, sondern es geht um unsere Gefühle. Die können wir selbst häufig nur schwer erkennen und noch schwerer verstehen. Daher ist ein einfühlsames Verstehen des Zuhörers hilfreich, um ein wirkliches Verständnis für das eigene Erleben zu bekommen, sodass man aufhören kann, gegen sich selbst zu kämpfen, weil man beispielsweise den inneren Normen nicht entspricht. Dies führt weg vom Bewerten und Manipulieren hin zu Verständnis und damit zur Akzeptanz dessen, was ist.



Echtheit

Der Berater soll sich nicht verstellen, keine ‚Therapeutenhaltung‘ einnehmen, sondern als der, der dort sitzt, wirklich da sein. Das ermöglicht dem Klienten, auch selbst zu mehr Ehrlichkeit und Unverstellttheit zu gelangen. Er spürt, dass er ein reales Gegenüber hat, das sich mit seinen Erfahrungen und Gefühlen einbringt. So kommt ein Prozess in Gang, in dem ein Mensch seine Vorstellungen davon, wie er sein sollte oder möchte, in Übereinstimmung bringen kann mit dem, was er ist, sodass die inneren Spannungen und Konflikte sich lösen können. Der Mensch ist in der Lage, sich positiv zu erleben, selbst mit den Seiten, die er vorher bekämpft und abgelehnt hat. Er kann aus einem tieferen Verständnis heraus bessere Lösungen für seine Bedürfnisse und Interessen finden und so schwierige und belastende Verhaltensweisen oder Denkmuster aufgeben.

Eine professionelle Beratung unterscheidet sich vom Gespräch mit der besten Freundin. Es ist keine Wohnzimmerunterhaltung mit einem Menschen, der uns nahe steht. Es geht darum, aktiv zuzuhören, und das muss geübt werden. Das bedeutet:

- Das Interessante und Wichtige herausfinden, nachfragen, strukturieren, zusammenfassen, sich vergewissern, dass der Klient richtig verstanden wurde. Nachfragen bei Unklarheiten, aber auch, um in die Tiefe zu gehen. Nicht zu schnell glauben, dass man schon „alles verstanden“ hat.
- Zurückhaltend bleiben
- Sich auf den Gesprächspartner konzentrieren und dies durch Körperhaltung ausdrücken. Körpersprache gezielt einsetzen.
- Ablenkungen widerstehen.
- Zuhören heißt nicht, alles gutheißen. Echt bleiben und Gefühle zeigen.
- Pausen aushalten, sie können ein Zeichen für Unklarheiten, Angst oder Ratlosigkeit sein. Das fällt Anfängern meistens sehr schwer. Es geht nicht darum, das Gespräch „in Gang“ zu halten, sondern das Schweigen, Nachdenken oder die Unlust des Klienten, auf Fragen zu antworten einfach anzunehmen. So ist das dann eben und man sollte nur warten, bis der Klient wieder spricht. Ihm also nicht „helfen“ zu antworten, sondern ihm Zeit geben.
- Auf eigene Gefühle achten.
- Die Gefühle des Klienten erkennen. Ansprechen und gezielt verbalisieren. Seine Sprache und seine Worte benutzen. Formulierungen, die besonders emotional sind, wörtlich wieder verwenden und vertiefen. Zum Beispiel: Wie meinen Sie das ... „wörtliches Zitat des Klienten“? Sich „dumm“ stellen und nicht alles verstehen wollen.
- Zeigen, dass man zuhören will. Nicht unterbrechen, aber das Gespräch lenken und strukturieren.
- Versuchen, das Positive am Gesprächspartner zu erkennen und sich nicht zu sehr von negativen Dingen einnehmen lassen. Das an ihm loben, was lobenswert ist. Zum Beispiel: „Ich bin sehr beeindruckt, wie...“



Wir unterscheiden 3 Stufen in der Gesprächsführung

Stufe 1 – Das verständnisvolle Zuhören

Gesten wie Kopfnicken, Blickkontakt, bestätigende Laute wie ‚Hm‘, ‚Ja‘...

Wir vermitteln das Gefühl:

- Ich werde verstanden
- Ich werde nicht bewertet, sondern akzeptierend angehört
- Mein Gegenüber ist an meinen Gedanken und Gefühlen interessiert

Stufe 2 – Das Paraphrasieren

Wiederholen der Äußerungen mit eigenen Worten sowie das Verwenden von wörtlichen Zitaten, die zeigen, dass man so fühlen kann, dass es so in Ordnung ist. Überprüfen, ob alles richtig verstanden wurde.

Wir vermitteln die Einsicht:

- Ich werde verstanden und meine Gefühle werden mir bewusst. Ich stelle fest, dass ich z. B. sehr leide. Dies war mir vorher nicht so klar, und ich habe vielleicht die Möglichkeit, meinen Lebensstil zu ändern, damit das Leiden ein Ende nimmt.

Stufe 3 – Das Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte

Hierbei wird nicht der gesamte Inhalt des Gesagten wiederholt, sondern hauptsächlich die Gefühle, die hinter der Aussage stecken. Der Berater teilt mit, welches Gefühl er herausgehört hat und spiegelt dies wider. Hilfreich ist die Methode nur, wenn die Atmosphäre entspannt und akzeptierend ist, ansonsten könnte sie Angstgefühle beim Gesprächspartner auslösen!

Bei einer wahrnehmbaren Abwehrhaltung des Gesprächspartners: zurück zu Stufe 1 und 2. Nichts aufzwingen!

Wir wirken erleichternd und heilend

- Ich bin motivierter, mich selbst besser anzunehmen, so zu leben, wie es mir gemäß ist, und mich zu trauen, die zu werden, die ich bin.



Das Vorgespräch

Einleitung

- Mögen Sie mir sagen, was Sie zu mir führt?
- Was möchten Sie, dass ich in Ihrem Horoskop untersuche?
- Was müsste für Sie in der Beratung passieren, damit Sie das Gefühl bekommen, dass diese Beratung für Sie sehr nützlich war?

Mein Ansatz als psychologisch–astrologische Beraterin

- Je mehr ich von Ihnen erfahre, desto besser kann ich in die Tiefe gehen.
- Ich bin eine astrologische Beraterin, keine Wahrsagerin!
- Ich möchte Ihnen helfen, sich selbst besser zu erkennen. Ist das auch in Ihrem Sinne?
- Mein Anliegen ist es nicht, Sie zu beeinflussen, sondern dass Sie zu der für Sie passende Entscheidung kommen.
- Das, was Sie von mir erwarten, kann ich nicht. So zu arbeiten, wäre unseriös.
- Durch mich spricht kein „Orakel“.
- In Ihrem Horoskop sehe ich keine anderen Personen.
- Ich kann Ihnen die aktuellen Themen Ihres Lebens für das künftige Jahr benennen, also die Themen aus seelischer Sicht, weniger die konkreten Ereignisse.

Frage vertiefen

- Wie meinen Sie, dass Sie „.....“ (möglichst die Sprache des Klienten wörtlich übernehmen, d.h. sich z. B. emotionale Ausdrücke des Klienten schriftlich notieren)
- Mögen Sie mir etwas mehr darüber erzählen?
- Wie soll ich das verstehen, dass ... (und das mehrmals wiederholen!)
- Wie soll ich mir das vorstellen, dass ... (Achtung, nicht zu schnell verstehen, sich etwas „doof stellen“! Nicht glauben, man wüsste schon, was gemeint ist! Das erweist sich sehr oft als falsch!)



Wie zeige ich meine Empathie?

- Und das macht Sie ... (Gefühl benennen)
Und dabei empfinden Sie ... (Gefühl benennen)
- Und dabei denken Sie, dass ... (Gedanken nennen)
Und da meinen Sie, dass ... (Gedanken nennen)
- Und dabei möchten Sie ... (Handlung ausdrücken)
Am liebsten würden Sie ... (Handlung ausdrücken)

Umgang mit Tränen

- Und wenn Sie mir das gerade erzählen, werden Sie dabei ganz traurig.
- Mögen Sie mir sagen, warum Sie jetzt gerade weinen?
- (Daran denken, Tränen erleichtern! PAUSEN aushalten!!)

Strukturierung der Problematik

- Ich versuche, das, was Sie mir gerade erzählt haben, ein bisschen zusammenzufassen...
- Habe ich es richtig verstanden, dass Sie einerseits ... andererseits ...
(Ambivalenz benennen, so lange, bis der Klient sagt: „Ja, genau.“)

Erfahrung mit der Problematik

- Sind Sie in Ihrem Leben bereits früher schon einmal mit diesem Thema konfrontiert worden?
- Zieht sich dieses Thema durch Ihr Leben?
- Wann war das?
- Wie haben Sie damals das Problem gelöst?



Einsatzbereitschaft des Klienten für die Problemlösung

- Glauben Sie, dass Sie selbst etwas dazu beitragen können, diese Schwierigkeit zu lösen?
- Fragen Sie sich, was das mit Ihnen zu tun hat?
- Fragen Sie sich, wie Sie das ändern können?

Projektionen

- Glauben Sie, dass es ausschließlich davon ... (etwas Äußeres) abhängt, dass dieses Problem gelöst wird?
- Sind Sie ganz darauf angewiesen, dass ... (irgendetwas passiert), damit es Ihnen wieder gut geht?

Zusammenfassung

- Ist das ... das wichtigste Thema, das ich in Ihrem Horoskop untersuchen sollte?
- Möchten Sie bei unserem nächsten Treffen einen Lösungsvorschlag dafür bekommen? Wäre das mein Auftrag?

Vor dem Ende des Gesprächs

- Haben Sie noch eine andere Frage?
- Gibt es noch etwas, was ich aus Ihrem Leben wissen sollte? Zum Beispiel einen Bruch?

Abschließend

- Ich glaube, dass ich Ihre Fragen jetzt gut verstanden habe.
- Nun bin ich neugierig / sehr gespannt auf Ihr Horoskop.
- Ich danke Ihnen für Ihre Offenheit. / Ich bin von Ihrer Offenheit sehr beeindruckt und danke Ihnen für das Vertrauen.

