

**Gruppensupervisionen für LSB und LSB i.A.u.S. 2025
am Abend**

Zeit: 17.00 – 21.00 (5 EH) € 60,- incl. Ust.

Jänner

Dienstag, 7. Jänner: Psychosoziale Beratung für Risikokompetenz & MUT

Unterschied Mut – Übermut – Leichtsinn, Risikobereitschaft, Einfluss der Gesellschaft und Erziehung, Mut in Gruppen und im Team, Arbeitsorientierung, das Zonen-Mut-Modell, Mut-Rezept, Stärken-und-Schwächen –Orientierung, die Gewohnheitsfalle, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

Dienstag, 14. Jänner: Umgang mit Ängsten in der psychosozialen Beratung

Was ist Angst, positive Seite der Angst, Angstkreislauf, biologische Abläufe, Studie, Angst vor Krankheiten – Hypochondrie, Agoraphobie oder Platzangst, Soziale Ängste/Phobie, Spezifische Ängste/Phobien, Angst vor Intimität, Generalisierte Angststörung, Panikattacken, Angstreduktion, Aussage eines ehemaligen Betroffenen, Erstgespräch, Methodenkoffer für Erwachsene, Kinder & Jugendliche, Fallsupervisionen

Dienstag, 21. Jänner: Schüchternheit, Lampenfieber und soz. Ängste überwinden

Symptome schüchterner Menschen, Hindernisse und Risiken, Stufen der Schüchternheit, Ursache, Lampenfieber, Ursachen und Entstehung von Lampenfieber, Ängste, Symptome kognitiv-emotionaler Bereich, Symptome physiologischer Bereich, Symptome motorischer Bereich, klinische Relevanz, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

Dienstag, 28. Jänner: Gefühle, Emotionen & Emotionsregulierung als Beratungsanlass

Emotionen und Gefühle, Blick in die Geschichte, Emotion und Emotionsregulation, Emotionsregulation Definition und aktuelle Forschungsbefunde, neuronale Korrelate und Neurobiologie der Emotionsregulation, Schnittstelle Kognition und Emotion, Psychopathologie, dysfunktionale Emotionsregulation und das Gedächtnis, Epi-Genetik, Studie, Indikations- und Kontraindikationsbereich, Emotionsregulationsstrategie, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

Februar

Dienstag, 4. Februar: Beratung bei Stresssymptomen

Definition, Gehirnforschung, Stressarten, Stressoren, stressverstärkende Persönlichkeitsfaktoren, Stressreaktion bei chronischem Stress, körperliche Stressreaktionen, körperliche, geistige und seelische Folgen bei Dauerstress, Schritte der Stressbewältigung, Prägung durch frühkindliche Erfahrungen, Erstgespräch, Schritte in der Einzelberatung, Methodenkoffer, Prävention, Fallsupervisionen

Dienstag, 11. Februar: Narrative Beratung

Definition und Entstehungsgeschichte, Entwicklung des narrativen Konzepts, Grundaussage, Phasen im narrativen Beratungsprozess, Externalisierung, Externalisierungsfragen, Ausnahmen – einmalige Ereignisfolgen, Narrative Expositionstherapie, Erkenntnisse, Methoden, Ziele, die narrative Haltung als BeraterIn, Metaphern als „Werkzeuge“ in der Beratung, Wirklichkeitskonstruktion, Umgang mit Kinderängsten, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

Dienstag, 18. Februar: Unfähigkeits- und Misserfolgsangst sowie Vermeidungsverhalten als Beratungsthemen

Ursachen, das Risikowahlmodell, Entstehung der Misserfolgsangst, Abgrenzung generalisierter Misserfolgsangst im Verhältnis zu psychischen Krankheiten oder anderen Problemkonstellationen, Experimente zum Risikowahlmodell, Need-to-Belong-Theorie und Soziometertheorie, Selbstbestimmungstheorie, Folgerungen für die psychosoz. Beratung, Beratungsresistenz, Vermeidungsverhalten und Misserfolgsangst, Grundprinzipien der Beratung, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

Anmeldung: ingrid.brandlmayr@liwest.at

Dienstag, 25. Februar: Psychosoz. Beratung zum Thema Eifersucht

Ursprung, Definition, Auslöser und Folgen, psychodynamische Dreierbeziehung, emotionale Zustände bei Eifersucht, emotionale Reaktionen, Studien, Fehlentwicklungen, Pathologien, Tipps für Angehörige, Prävention, Überwindung der Eifersucht, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

März**Dienstag, 4. März: Themen Macht und Ohnmacht in der psychosoz. Beratung**

Differenzierung Macht – Ohnmacht, Evolutionsbiologie, Orte von Macht und Ohnmacht, Machtsignale, Machtstreben: individuelle Unterschiede, Machiavellismus, Mittel der Macht, Ohnmachtsspirale, Macht und Kontrolle, Preis der Ohnmacht oder Machtlosigkeit, Kosten der Machtlosigkeit reduzieren, Eigenschaften die zu mehr Macht führen, Beratungsschritte aus der Ohnmacht / Machtlosigkeit, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

Dienstag, 11. März: Familien mit Essstörungen

Grundlegende Merkmale von Essstörungen, Risikofaktoren, Entwicklungspsychologie, die Rolle der Pubertät, Kreislauf der Essstörung aus Perspektive der Betroffenen, Formen von Essstörungen, Body Mass Index, Magersucht, Typen der Bulimia nervosa, mögliche Folgen einer Essstörung, Auswirkung auf Familie, Familienmuster, Prävention, Erstgespräch bei ersten Anzeichen, psychosoziale Beratung - Inhalte und Methoden, Fallsupervisionen

Dienstag, 18. März: Psychosoziale Beratung für Risikokompetenz & MUT

Unterschied Mut – Übermut – Leichtsinn, Risikobereitschaft, Einfluss der Gesellschaft und Erziehung, Mut in Gruppen und im Team, Arbeitsorientierung, das Zonen-Mut-Modell, Mut-Rezept, Stärken- und Schwächen – Orientierung, die Gewohnheitsfalle, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

Dienstag, 25. März: Wut, Zorn und Deeskalation in der Beratung

Definition Wut und Zorn, Wut im Altertum, Philosophen, Christentum, Emotionsforschung, Neurowissenschaft, Stress, Hormone, Gene, Wut als Krankheitssymptom, Faktoren der Persönlichkeit, Identitätsentwicklung, Risikofaktoren, Folgen chronischer Verbitterung, Funktionen der Wut, Erstgespräch, Beratungsziel, Erziehungsstile, Deeskalation, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

April**Dienstag, 1. April: Verlustangst als Beratungsthema**

Grundlagen, Bindung und Trennung als Grundprinzipien des Lebens, Trennung, Verlust- Trauer und Depression, Angst als unlustvoller Affektzustand, Trennungsangst und Trennungsschmerz, Folgen der Trennungsangst: Ab- oder Aufwertung von Bindung, Facetten der Trennung, des Verlustes; Trennung, Verlust und Kreativität, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

Dienstag, 8. April: Beratungsbeziehung, Beratungsvereinbarungen & Dokumentation

Beziehung Berater*In & Klient*In, Bedeutung der Beziehung für wirksame Beratung, Studie, multidimensionale Perspektive, Rollen im Beratungsprozess, optimale Beratungsbeziehung, zwischenmenschliche Interaktion im Beratungsprozess, Wirkprinzipien, Selbstfürsorge, Tools für die Beratung, Protokolle, Beratungsvertrag, Zahlungserinnerung, Fallsupervisionen

Dienstag, 15. April: Elemente der Logotherapie in der Beratung

Begriffe Logo, Existenz, ...analyse, Grundprinzipien und Grundlagen Logotherapie und Existenzanalyse, Anwendungsgebiete, Streben nach Sinnhaftigkeit, Dimensionen der Seinsvorstellung vom Menschen nach Frankl, des Menschen Suche nach Sinn, Thesen zum Menschsein, Möglichkeiten Sinnhaftigkeit zu erspüren, Begriffe Selbsttranszendenz und Selbstdistanzierung, Methoden der Logotherapie für die Beratung, Fallsupervisionen

Dienstag, 22. April: Umgang mit passiver Aggression und Widerstand in der Beratung

Definition, Entwicklung passiver Aggression, Widerstand, Anzeichen und Nutzen für passive Aggression, Auswirkung auf den Menschen und seine Umwelt, passive Aggressionsformen, Beziehungsmuster, Umgang mit Nähe und Distanz, Gewinn der passiven Aggression, des Widerstandes, Tipps für Vorgesetzte und KollegInnen, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

Dienstag, 29. April: Bewältigung von Verlusten, Lebenswünschen und Kinderlosigkeit

Kinderwunschmotive einst und heute, Familie und Kinder als Lebenswunsch und Lebensideal von Frauen und Männern? Gründe für ungewollte Kinderlosigkeit, Angst vor Gewissheit und Schuld, unfruchtbar - zeugungsunfähig - und doch handlungsfähig, medizinische und biologische Aspekte, Gesetze zur Un*Fruchtbarkeit, Lebensideale, mögliche seelische Folgen bei unerfülltem Kinderwunsch, Ziele psychosoz. Beratung, Struktur und Inhalt der Paarberatung, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

Mai**Dienstag, 6. Mai: Patchworkfamilien in der psychosoz. Beratung**

Die Patchworkfamilie und ihre Besonderheiten, Belastungen, Rollenerwartungen an Mütter und Stiefmütter und Väter und Stiefväter, Stiefvater und Stiefmutter-Fallen, Leiden und Gewinn Kinder und Jugendliche, leibliche Kinder von Patchwork-Eltern und deren Halbgeschwister, Kapitalfehler der Eltern und Folgen für die Kinder, Patchwork-Dynamiken, Phasen nach der Bildung einer Patchwork-Familie, Ressourcen, Mitwirkung und Pflichten eines Stiefelternteils, Methodenkoffer für die Beratung, Fallsupervisionen

Dienstag, 13. Mai: Psychosoziale Beratung in „Lebenskrisen“

Identität und Krise, Krisen als Entwicklungschance, Phasen des schöpferischen Prozesses in Krisen, Krisen und Krisenauslöser, Ereignisse als Auslöser von traumatischen Krisen, psycholog. Grundlagen zu Adoleszenz, Midlifecrisis, Todesfällen, Scheidungen, non-events, ernste Erkrankungen, Pensionierung, Opfer von Gewaltverbrechen, KlientInnen mit Suizidgedanken, Methoden für die Beratung, Fallsupervisionen

Dienstag, 20. Mai: Emotionen, Gefühle und Emotionsregulierung als Beratungsthemen

Emotionen und Gefühle, Blick in die Geschichte, Emotion und Emotionsregulation, Emotionsregulation Definition und aktuelle Forschungsbefunde, neuronale Korrelate und Neurobiologie der Emotionsregulation, Schnittstelle Kognition und Emotion, Psychopathologie, dysfunktionale Emotionsregulation und das Gedächtnis, Epi-Genetik, Studie, Indikations- und Kontraindikationsbereich, Emotionsregulationsstrategie, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

Dienstag, 27. Mai: Selbstakzeptanz & Körperbild

Stabile Selbstakzeptanz, Varianten der Selbstwertschätzung, Selbst-auf- und abwertung, Interaktionsmuster auf Paarebene, Selbstdarstellungsstile, Varianten hoher Selbstwertschätzung, Umgang mit Belastungen, Rückkoppelung des Verhaltens auf Selbstkonzept und Selbstwertgefühl, Geschlechtsunterschiede, Chancen und Probleme, Studie, Körperbild, Entwicklung des Körperbildes, Methodenkoffer für die Beratung beim Thema Selbstakzeptanz, Fallsupervisionen

Juni**Dienstag, 3. Juni: Selbstliebe & Selbstfürsorge**

Bedeutung Selbstliebe + Selbstfürsorge, psychologische Grundbedürfnisse, die innere Einstellung Inhalte der Selbstliebe, Fürsorgehierarchie, Gefühle erkennen, entdecken, sich ihnen (wieder) öffnen Selbstliebe-Fallen, der Teufelskreis des Ausbrennens, Verhalten unter Belastung: Stressverarbeitung und Spannungsregulation, das Traumaviereck, Sekundäre/indirekte Traumatisierung, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

Dienstag, 10. Juni: Psychosoziale Beratung von AlleinerzieherInnen

Rechtliche Informationen für Alleinerziehende, Familienförderungen, Berufstätigkeit und Kinderbetreuung, Organisation, soziales Netzwerk, Auszeiten und Unterstützungen für Alleinerziehende bei Krankheiten und Krisen, zur Erholung, Leistungsdenken & Perfektionismus, Lebensrollen, gesunde Grenzen setzen, Ja zum Nein, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

Dienstag, 17. Juni: Outdoorberatung

Natur und Emotionen, Wirkung der Natur auf Psyche und Körper, Zielgruppen und Themen für psychosoz. Beratung in der Natur, Studien, mögliche Themen, grundsätzliche Informationen für die Outdoorberatung, rechtliche Aspekte, Methodenkoffer, Fallsupervisionen

Dienstag, 24. Juni: Psychosoziale Beratung in „Lebenskrisen“

Identität und Krise, Krisen als Entwicklungschance, Phasen des schöpferischen Prozesses in Krisen, Krisen und Krisenauslöser, Ereignisse als Auslöser von traumatischen Krisen, psycholog. Grundlagen zu Adoleszenz, Midlifecrisis, Todesfällen, Scheidungen, non-events, ernste Erkrankungen, Pensionierung, Opfer von Gewaltverbrechen, KlientInnen mit Suizidgedanken, Methoden für die Beratung, Fallsupervisionen