

## Selbstfürsorge und Stressmanagement für psychologische Berater\*innen

**03. und 17. Juni 2025**

### INHALT

Als Berater\*innen haben wir vor allem mit der Regulation der Themen der Ratsuchenden zu tun - abgesehen von den eigenen Prozessen. Oft sind wir mehr beim Gegenüber als bei uns selbst und sorgen für dessen/deren Stabilisierung und erarbeiten ressourcen- und lösungsorientierte Handlungsmöglichkeiten...doch was ist mit uns?

Stress, Herausforderungen und schwierige Situationen sind allgegenwärtig. Hinzu kommen globale Unsicherheiten und eine allgemeine Erschöpfung im System. Als Berater\*in bleibt man selbst häufig auf der Strecke, die Selbstfürsorge tritt in den Hintergrund und es besteht die Gefahr der eigenen Erschöpfung und des Ausbrennens. Anstelle von Feuer und Flamme für die Themen der Ratsuchenden und die Beratungsarbeit zu sein, stellt sich Lustlosigkeit und oft der Verlust des Wirksamkeitsgefühls ein.

In diesem Seminar soll es darum gehen, den eigenen Stressoren, Triggerpunkten und Herausforderungen achtsam auf die Schliche zu kommen und sein berufliches Handeln wertschätzend unter die Lupe zu nehmen. Es sollen wertvolle Handlungsoptionen für ein gesünderes sowie achtsameres Beraten generiert und das Gefühl der Selbstwirksamkeit und Arbeitsfähigkeit gestärkt werden. Neben theoretischem Input zur Auffrischung rund um das Thema Stress, emotionaler Entlastung und Abgrenzung zur Klientel, wird Raum für Austausch und Selbstreflexion sein, sowie Übungen zur niedrigschwelligen Umsetzung in der Beratungspraxis vermittelt. Denn nur, wer als Berater\*in gut für sich sorgt, kann ein glaubhaftes Vorbild für seine Ratsuchenden sein und wirksam unterstützen.

### FORMAT UND METHODEN

Online-Seminar im Wechsel von Präsentation, Selbstreflexion, kollegialem Austausch und praktischen Übungen

### ZIELGRUPPE

Psychologische Berater\*innen im Kontext der Schwangeren-, Lebens-, Paar- und Familienberatung

### TERMIN

**Di., 03.06. und Di., 17.06.25 jeweils von 09:00 Uhr - 13:00 Uhr**

(insgesamt 10 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten zzgl. Pausen)



### REFERENTIN

**Dr. Kristin Siebolts**

Supervisorin und Coach (DGSv), EFL-Beraterin (DAJEB), Ärztin, Stressmanagement-Kursleiterin (MIFW)

### TEILNAHMEBEITRAG

**145 €** für DAJEB-Mitglieder

**160 €** für Nicht-Mitglieder

### TEILNEHMER\*INNENZAHL

**maximal 12 Teilnehmende**

Platzreservierung in der Reihenfolge der Anmeldungen

### UMFANG

**10 Fortbildungsstunden**

à 45 Minuten zzgl. Pausen

### TECHN. VORAUSSETZUNG

Notebook/PC mit Kamera, Mikrofon, Lautsprecher oder Headset, stabile Internetverbindung

### ANMELDESCHLUSS

**13. Mai 2025**

[AnmeldeLink](#)

