



**Akademie für  
praktische Psychologie**

**Lerntipps  
Konzept der erlernten Hilfslosigkeit  
Studienheft 1**

**Autor: Dr. phil. Marcus Klische, Hochschuldozent**

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

**IMPRESSUM:**

Entwicklung und Gestaltung: Oleg Haak.  
Charlottenstraße 75, 40210 Düsseldorf  
[info@psychologie-seminar.com](mailto:info@psychologie-seminar.com)

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Lerntipps.....</b>	<b>5</b>
1.1	<i>Den Nutzen bewusstmachen .....</i>	6
1.2	<i>Konzentration .....</i>	6
1.3	<i>Kleine Pausen.....</i>	7
1.4	<i>Störende Gedanken aufschreiben.....</i>	8
1.5	<i>Lernort .....</i>	9
1.6	<i>Rituale.....</i>	9
1.7	<i>Tun Sie als ob... ..</i>	10
1.8	<i>Zeitplan.....</i>	10
1.9	<i>Verbinden mit dem, was man schon weiß.....</i>	10
1.10	<i>Anderen erklären .....</i>	11
1.11	<i>Veranschaulichung .....</i>	11
1.12	<i>Mutter der Weisheit .....</i>	12
<b>2</b>	<b>Moderne Psychologie.....</b>	<b>13</b>
<b>3</b>	<b>Die Positive Psychologie.....</b>	<b>17</b>
<b>4</b>	<b>Erlernte Hilfslosigkeit .....</b>	<b>18</b>
4.1	<i>Die Klienten von der erlernten Hilfslosigkeit befreien .....</i>	24
4.2	<i>Die Subjektivität des Klienten bewusst machen.....</i>	26
4.3	<i>Die Klienten sollten verstehen, dass sie aktiv sein können .....</i>	32
<b>5</b>	<b>Negatives Denken verursacht Hilfslosigkeit .....</b>	<b>40</b>
5.1	<i>Praktische Ratschläge gegen negatives Denken.....</i>	44
5.2	<i>Tagebuch der Gedanken.....</i>	48
<b>6</b>	<b>Schlussbetrachtung .....</b>	<b>54</b>
<b>7</b>	<b>Lösungen der Aufgaben zur Selbstüberprüfung .....</b>	<b>55</b>
<b>8</b>	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>65</b>
<b>9</b>	<b>Tabellenverzeichnis.....</b>	<b>65</b>
<b>10</b>	<b>Abbildungsverzeichnis.....</b>	<b>65</b>
<b>11</b>	<b>Empfohlene Literatur zur Vertiefung .....</b>	<b>65</b>

## Lehr- und Lernziele

**„Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, für den ist kein Wind der richtige“.**

**Seneca**

Dieses bekannte Sprichwort zeigt, wie wichtig es ist, beim Lernen konkrete Ziele zu haben, um diese auch zu erreichen. Bitte betrachten Sie deswegen ohne Eile die Lernziele, die am Anfang jedes Studienheftes angebracht sind.

Was also ist Ihr Ziel in diesem Studienheft? Haben Sie zunächst etwas Geduld und beschäftigen Sie sich bitte mit den allgemeinen Lerntipps, denn davon hängt im Wesentlichen der Erfolg Ihres Fernstudiums ab.

Sie sollten das vorgestellte Konzept der erlernten Hilfslosigkeit kennenlernen, um es in der psychologischen Beratung erfolgreich einsetzen können. Durch eine vereinfachte Darstellung der Positiven Psychologie nach M. Seligman werden Sie ermuntert, die Stärken und positiven Eigenschaften Ihrer Klienten zu fördern, damit diese allmählich ein Verständnis entwickeln, ihrer erlernten Hilfslosigkeit zu entgehen.

Betrachten Sie insbesondere aufmerksam die Beispiele aus der Praxis. Analysieren Sie diese und stellen Sie sich vor, was Sie als Beraterin oder Berater in solchen Fällen tun würden, denn dies ist das Ziel dieses Studienheftes. Versuchen Sie den Stoff bis ins Detail zu verstehen und wie Sie ihn in der praktischen Arbeit mit Klienten anwenden würden. Machen Sie reichlich Notizen, entweder am Heftrand oder in Papier- oder elektronischer Form.

Ihr Ziel ist es, die Ursachen der erlernten Hilfslosigkeit zu verstehen und Methoden kennenzulernen, wie Sie als Beraterin oder Berater Ihre Klienten davon wieder befreien können.

Wir wünschen Ihnen eine produktive Lernzeit und viel Spaß!

Dr. phil. Marcus Klische, Pädagogische Leitung

## 1 Lerntipps

Stellen Sie sich bitte vor, Sie müssten Holz hacken. Sie freuen sich auf den Winter und die gemütliche Wärme, die von einem Kamin ausgeht. Sie machen sich an die Arbeit, doch bald merken Sie – so einfach ist es gar nicht. Sie sind mittlerweile gestresst und schlecht gelaunt. Doch der freundliche Nachbar weiß Rat. Er empfiehlt Ihnen, die Axt zu schärfen. Jetzt überlegen Sie, was Sie zuerst tun sollten. Die Axt zu schärfen wird sicherlich Zeit und Mühe kosten, doch dann geht es zügig voran und Sie brauchen deutlich weniger Kraft aufzuwenden. Sie entschließen sich, die Axt zu schärfen und tatsächlich geht es gleich viel besser und die gute Laune ist wieder da!

Genauso wie in diesem Beispiel empfehlen wir Ihnen, bevor Sie mit dem Lernen loslegen, unsere Lerntipps zur Kenntnis zu nehmen und auch gleich zu nutzen. Schärfen Sie also Ihre „Axt“ - Ihre Fähigkeit zu lernen. Sie werden sehen, es hilft tatsächlich weiter! Deswegen haben Sie etwas Geduld und lernen Sie zunächst unsere Lerntipps kennen.

Wenn Sie erfolgreich, aber auch mit Spaß lernen möchten, sollten Sie Ihre Einstellung zum Lernen überprüfen. Warum? Ganz einfach, ansonsten kann die innerliche, unbewusste Einstellung zum Lernen den Erfolg verhindern und das Lernen zur quälenden Pflicht statt Freude machen!

Menschen sammeln Erfahrungen und lassen sich dann von diesen bewusst oder unbewusst leiten. Welche Erfahrungen bezüglich des Lernens haben Sie früher gemacht? Als erstes ist die Schule zu erwähnen und alle Schulen haben etwas gemeinsam - man wird hier und da zum Lernen mehr oder weniger gezwungen. Dann kommt die Ausbildung oder das Studium und auch da müssen wir uns anstrengen, um einen Abschluss zu erlangen, mit dem wir uns später erfolgreich in das Arbeitsleben integrieren können. So kommt es, dass einige im Laufe ihres Lebens schlechte Erfahrungen mit dem Lernen gemacht haben und dieses bewusst oder unbewusst mit Pflicht, Schuld, Zwang oder Anstrengung verbinden. Vom Spaß beim Lernen kann hier also kaum die Rede sein. Aber genau dort wollen wir ansetzen!

Überprüfen Sie daher bitte Ihre Einstellung zum Lernen - und ändern Sie diese bei Bedarf. Machen Sie sich bewusst, dass Sie jetzt erwachsen sind und niemand Sie zum Lernen zwingen wird. Sie machen es freiwillig, weil Sie es etwas lernen möchten, das Sie interessiert und Sie möchten damit privat und beruflich weiterkommen. Nicht sinnloses Pauken steht daher im

Vordergrund, sondern eine bewusste Entscheidung, sich weiterzubilden und im Alltag und im Arbeitsleben erfolgreich zu sein.

Der Stoff, der in diesen und allen nachfolgenden Studienheften für Sie vorbereitet wurde, ist nicht nur gut recherchiert, sondern sehr praktisch und spannend geschrieben. Ziel der Studienhefte ist, dass Sie nicht nur irgendwelche Theorien kennenlernen, sondern ganz aktuelle praktische Tipps und Hinweise erhalten, um als Psychologische/r Beraterin oder Berater erfolgreich zu sein.

Die Studienhefte sind bewusst ohne verwirrende Fachworte geschrieben und falls da und dort doch ein Fachwort notwendig ist, dann wird es in einer Fußnote mit allgemeinverständlichen Worten erklärt. Das alles soll Ihnen das Gefühl geben, dass Sie etwas Sinnvolles und Praktisches lernen, wovon Sie später profitieren.

Das Lernen soll Ihnen Spaß machen, weil Sie dann - was zahlreiche Studien nachgewiesen haben – sehr effektiv lernen. Wir haben uns bei der Erstellung dieser Studienhefte bemüht, dies zu erreichen, um Ihnen später nicht nur ein Abschlusszertifikat ausstellen zu dürfen, sondern ein langfristiges Wissen an die Hand zu geben, das Sie in Ihrer täglichen Praxis anwenden können.

Und nun kommen wir zu den Lerntipps. Die sind gleichermaßen simpel wie effizient.

### 1.1 Den Nutzen bewusstmachen

Machen Sie sich bewusst, welchen Nutzen das Lernen für Sie hat. Zum Beispiel, dass Sie ein Abschlusszertifikat erhalten und Sie sich damit neue Berufschancen erschließen. Auch privat wird das Lernprogramm für Sie sehr nützlich sein. Sie werden neue psychologische Erkenntnisse gewinnen und im Umgang mit ihren Mitmenschen anwenden können. Sie werden vor allen Dingen aber sich selbst besser verstehen und psychischen Störungen vorbeugen können. Machen Sie sich also den Nutzen des Fernstudiums klar und es wird die bewusste oder unbewusste Abneigung von Lernen lockern!

### 1.2 Konzentration

Fällt es Ihnen schwer sich zu konzentrieren? Das ist das Problem vieler Lernender. Das Gehirn verbraucht sehr viel Energie und deshalb müssen unsere mentalen Ressourcen gut genutzt werden.

Das Gehirn hat sehr viele Funktionen, aber beim Lernen sollten Sie es nur zum Lernen gebrauchen. Wenn Sie lernen, denken Sie bitte nicht an etwas anderes, denn das lenkt nicht nur von der eigentlichen Aufgabe, dem Lernstoff, ab, sondern verschwendet auch kostbare geistige Energie, die nur begrenzt zu Verfügung steht. Machen Sie sich also beim Lernen keine weiteren Gedanken um Alltag, Vergangenheit, Zukunft oder Aktuelles. Stellen Sie sich gegebenenfalls einen Wecker und sagen Sie sich, dass in dieser Zeit ausschließlich gelernt wird.

Wenn Sie sich von Alltags- und anderen Sorgen oder Gedanken nicht lösen können, was durchaus vorkommt, legen Sie eine bestimmte Zeit fest, während der Sie sich unbegrenzt diesen Gedanken und Sorgen widmen. Das klingt paradox, ist aber sehr effektiv. Das heißt, wenn Sie zum Beispiel festgelegt haben, dass Sie sich heute von 17 bis 18 Uhr intensiv mit Ihren sorgenvollen Gedanken und allem, was sie sonst noch beschäftigt, auseinandersetzen wollen, dann haben Sie die restliche Zeit theoretisch frei und müssen beim Lernen nicht noch an etwas anderes denken. Probieren Sie es mal aus und tricksen so Ihr Gehirn aus!

### 1.3 Kleine Pausen

Legen Sie beim Lernen regelmäßig Pausen ein, und zwar noch bevor Sie Müdigkeit verspüren. Wenn Sie erst dann eine Pause machen, wenn Sie komplett erschöpft sind, ist es oft zu spät. Sie haben Ihre mentale Energie aufgebraucht und sind im Minus. Um aus diesem Zustand wieder herauszukommen, werden Sie vielleicht mehrere Stunden oder den gesamten restlichen Tag benötigen.

Deswegen legen Sie am besten schon vor der nächsten Lernphase fest, wann Sie Pause machen werden, unabhängig davon ob Sie müde sind oder nicht. Machen selbst dann eine Pause, wenn Sie denken, dass Sie noch weiter lernen könnten. Jeder Lernende ist anderes, aber in der Regel sind kurze Pausen von 5-10 Minuten alle 30-60 Minuten notwendig, um sich nicht zu überarbeiten und gleichmäßig konzentriert zu bleiben. Es bringt nichts, bis zum Umfallen zu lernen. Es treibt Sie nur in die Erschöpfung und ist außerdem nicht effektiv. Nur wenn Sie beim Lernen entspannt bleiben und sich bestenfalls dabei freuen, können Sie erfolgreich lernen und auch allen anderen Verpflichtungen nachkommen. Unsere Zauberformel heißt also: kleine Pausen einlegen!

## 1.4 Störende Gedanken aufschreiben

Wir haben bereits erwähnt, dass beim Lernen andere Gedanken und Gefühle stören können und es eine einfache Methode gibt, dies in den Griff zu bekommen. Schreiben Sie das, was Sie beschäftigt auf. Sie müssen heute noch das Auto waschen? Schreiben Sie es auf und legen Sie dabei eventuell auch die Zeit fest, wann Sie das machen möchten. Sie haben Ihrem Kind einen Ausflug am Wochenende versprochen und denken, dass Sie dafür eigentlich gar keine Zeit haben, weil Sie noch einen Bericht für Ihren Arbeitgeber abgeben müssen? Einfach alles aufschreiben!

Wenn Sie möchten, schreiben Sie auch auf, welche Gefühle Sie bei dem einen oder anderen Gedanken empfinden. Zum Beispiel, Sie ärgern sich, weil Ihr Chef Ihnen die Arbeit wieder mit nach Hause mitgegeben hat. Sie könnten auch eine Art Tagebuch führen, in welchem Sie alle Ihre Gedanken und Gefühle, die Sie vom Lernen ablenken, festhalten.

Sie können dieses spezielle Tagebuch durchlesen oder auch nicht, ganz wie Sie möchten. Sie können einfach nur aufschreiben, was Sie denken und fühlen oder auch eine Lösung oder einen Plan mitanhängen. Nehmen wir das obige Beispiel Ihres Chefs, der Ihnen die Arbeit wieder nach Hause mitgegeben hat, was Sie aufregt und dieser Gedanke kehrt wieder und wieder und lenkt sie beim Lernen ab. Dann schreiben Sie auf, was Sie darüber denken, welche Gefühle Sie dabei empfinden und was Sie diesbezüglich machen könnten.

Zum Beispiel: „Ich bin wütend, weil ich wieder der Esel bin und die Arbeit unbezahlt zu Hause in meiner Freizeit erledigen muss. Ich empfinde das als ungerecht. Ich werde dem Chef am Montag ruhig aber überzeugt sagen, er mir soll entweder keine Arbeit übers Wochenende auftragen oder es wenigstens gut bezahlen, damit ich mich nicht mehr ärgere und weiterhin produktiv arbeiten kann. Nachdem Sie sie aufgeschrieben haben, werden diese Gedanken und Gefühle Sie in Ruhe lassen und Sie können sich voll und ganz auf das Lernen konzentrieren.

Probieren Sie es einmal aus, auch wenn Sie nicht gerne über Ihre Gedanken und Gefühle sprechen und erst gar nicht schreiben wollen! Wenn Sie Angst haben jemand könnte es lesen, dann vernichten Sie das Geschriebene im Anschluss oder löschen Sie die Datei. Sie werden sehen, es hilft trotzdem, auch wenn Sie es weggeschmissen oder gelöscht haben. Sie haben durch das Aufschreiben Ihre Gedanken und Gefühle bewusst wahrgenommen und eventuell auch eine Lösung dazu gefunden. Das kann Sie nun

beim Lernen nicht mehr stören und Sie können das Lernen jetzt richtig genießen.

### 1.5 Lernort

Leider ist es nicht immer möglich, ein eigenes, vollausgerüstetes Arbeitszimmer zu haben. Sie brauchen aber zum Lernen einen Ort, der Sie dazu motiviert. Das kann ein Arbeitszimmer, aber auch eine Küche, ein Wohn - oder Schlafzimmer, eine Terrasse oder der Balkon sein. Hauptsache Sie fühlen sich wohl und können ungestört lernen. Wenn weitere Personen im Haus sind, bitten Sie sie, dass Sie nur in Notfällen gestört werden wollen. Zeigen Sie nach außen, dass Ihnen das Lernen wichtig ist und es sich dabei nicht um einen nutzlosen Zeitvertreib handelt (wobei auch mal nutzloser Zeitvertreib sehr nützlich ein kann, weil man neue Energie daraus schöpft!)

Manche lernen am besten, wenn sie alleine sind, andere wiederum mögen es, unter Leuten zu sein und genießen die Atmosphäre wie sie in Pariser Cafés, wie dem berühmten Café de Flore oder der Brasserie Lipp herrscht. Egal wo und wie, Hauptsache Sie können sich auf das Lernen konzentrieren, kommen voran und freuen sich über Ihre Ergebnisse und den Lernprozess an sich.

Auch Uni- oder Staatsbibliotheken sind passende Lernorte, besonders dann, wenn Sie aus irgendeinem Grund Zuhause nicht lernen können oder möchten. In den Bibliotheken ist es in der Regel still und es gibt viel Fachliteratur zum Nachforschen, was bei Ihrem Lernprojekt durchaus nützlich sein kann. Es gibt auch Menschen, die sich von den vielen Bücherregalen in der Bibliothek eher erdrückt fühlen und viel besser am Strand lernen. Auch das ist gute Möglichkeit! Wie gesagt: Hauptsache Sie fühlen sich wohl. Experimentieren Sie mit verschiedenen Lernorten und finden Sie heraus, wo sie am besten lernen können.

### 1.6 Rituale

Ähnlich wie beim passenden Lernort spielen auch kleine Alltagsrituale eine wichtige Rolle beim Lernen. Was bereitet Ihnen die richtige Stimmung zum Lernen? Was hilft Ihnen, entspannt zu sein? Eine Tasse Kaffee oder eine Tasse Tee? Ein frischgepresster Saft? Musik, ein Spaziergang, eine Kerze? Eine warme oder kalte Dusche? Finden Sie heraus, was Sie in Lernstimmung bringt und benutzen Sie das, um beim Lernen weiterzukommen. Wir Menschen sind Gewohnheitstiere und Rituale helfen uns, in eine

passende Stimmung zu kommen. Sie haben sicherlich von den Pawlowschen Hunden gehört. In diesen Experimenten wurde klar, dass ein Ritual ein gewisses Verhalten auslösen kann. Probieren Sie es aus, es hilft. Garantiert!

### 1.7 Tun Sie als ob...

Das Leben eines Erwachsenen ist mit zahlreichen Verpflichtungen verbunden, ganz anders als bei jungen Studenten zum Beispiel. Entspannt zu lernen und an nichts anderes zu denken ist dann schwierig. Um trotzdem erfolgreich zu lernen, verwenden Sie die „Als ob Methode“. Das heißt, Sie tun so als ob sie entspannt wären, freudig lernen und während des Lernens an nichts anderes denken. Probieren Sie es aus! Das Gehirn ist zwar sehr intelligent und kompliziert, aber erkennt offenbar nicht wirklich, wenn wir etwas wirklich machen oder nur so tun als ob. Es macht mit, was immer Sie ihm vorschlagen. Es ist damit zu vergleichen, mit erhobenem Kopf und geradem Rücken zu gehen, wodurch man sich automatisch sicherer und emotional besser fühlt. Tricksen Sie ihr Gehirn aus!

### 1.8 Zeitplan

Stellen Sie einen vernünftigen Zeitplan auf. Aber bitte nicht zu viel auf einmal vornehmen! Bleiben Sie realistisch und lernen Sie nur so viel, wieviel Sie wirklich vertragen können, um nicht den Spaß dabei zu verlieren oder andere Verpflichtungen zu vernachlässigen. Bestimmen Sie, wann und wieviel Sie lernen möchten. Berücksichtigen Sie auch die besten Lernzeiten. Lernen Sie am besten morgens, nachmittags, abends oder gemischt? Wenn Sie merken, dass bestimmte Zeiten zum Lernen besser geeignet sind, dann nutzen Sie diese dafür. Bei Bedarf ändern Sie Ihren Tagesablauf und erledigen Sie weniger wichtige Sachen zu anderen Zeiten. Legen Sie fest, wieviel Stoff Sie ungefähr bearbeiten möchten. Wenn Sie merken, dass Sie etwas mehr lernen möchten, dann können Sie es gerne tun, aber übertreiben Sie es nicht und überschreiten Sie nicht den eingeplanten Lernstoff um ein Vielfaches, um sich nicht zu überfordern und die Lust am Lernen zu verlieren.

### 1.9 Verbinden mit dem, was man schon weiß

Verbinden Sie neu erworbenes Wissen mit dem, was Sie schon kennen. Das betrifft besonders schwierige oder neue Themen. Zum

Beispiel: vielleicht haben Sie gelernt, dass man Klienten nicht sagen sollte „Denken Sie doch positiv!“. Sie könnten dieses psychologische Lehrwissen mit einer Situation verbinden, wo Sie selbst es schwer hatten im Leben und jemand zu Ihnen etwas ähnliches sagte, wie zum Beispiel „Denk einfach nicht daran!“ Sie erinnern sich, dass es sich blöd anhörte und Sie vielleicht sogar gekränkt hat. Verknüpfen Sie jetzt Ihre Gefühle aus dieser real erlebten Situation mit dem neu gelernten Wissen und schon bleibt es gut haften.

### 1.10 Anderen erklären

Manchmal sagen wir „Ich habe das schon verstanden, aber ich kann es dir nicht erklären“. Was bedeutet das? Nichts anderes als dass man es nicht ganz verstanden hat, weil man es sonst auch anderen erklären könnte. Wenn ich die Lösung für ein Rätsel kenne, dann kann ich es anderen jederzeit auch erklären. Also, wenn Sie das Gefühl haben etwas nicht ganz verstanden zu haben, versuchen Sie doch mal, es jemandem zu erklären. Wenn kein passender Gesprächspartner da ist, spielen Sie mit sich selbst. Nehmen Sie zwei Stühle und stellen Sie sich vor, Ihr Gegenüber sitzt auf dem anderen Stuhl und befragt Sie zu den Themen, die Sie noch nicht ganz verstanden haben und Sie antworten und erklären es dem symbolisch Fragenden. Glauben Sie, wenn Sie jemandem etwas detailliert erklären können, dann haben Sie das nicht nur selbst verstanden, sondern werden es für lange Zeit beibehalten.

### 1.11 Veranschaulichung

Ähnlich wie dabei, jemand anderem etwas zu erklären, gilt auch hier - wenn Sie gelerntes Wissen mit eigenen Worten oder Symbolen vorstellen können, haben Sie es auch verstanden. Zum Beispiel lernen Sie gerade etwas über Problemlösung in der psychologischen Beratung. Im Studienheft heißt es, man muss zuerst das Problem verstehen, um es später lösen zu können. Womit können Sie es vergleichen? Vielleicht mit einer Autoreparatur? Um das Auto zu reparieren, muss der Mechaniker erstmal das Problem ganz genau verorten und definieren. Erst dann kann man das Auto reparieren. Ein guter Mechaniker wird nicht einfach abschrauben, was ihm als erstes in den Sinn kommt, in der Hoffnung, das Problem ließe sich durch dieses Zufallsprinzip beheben! Genauso ist es auch in der Beratung - man muss das Problem genau definieren, um damit arbeiten zu können. Finden Sie Ihre eigenen Vergleiche, zumindest zu den wichtigen Themen, die Sie lernen wollen und für alle Dinge, die neu für Sie sind.

## 1.12 Mutter der Weisheit

Der älteste, einfachste, aber auch effektivste Lerntipp ist natürlich: die Wiederholung! „Die Wiederholung ist die Mutter der Weisheit“! Kaum etwas anderes hat den gleichen Lerneffekt wie die Wiederholung. Das ist durch die spezifische Funktionsweise unseres Gehirns zu erklären. Das Gehirn beinhaltet Ultrakurzzeit-, Kurzzeit-, und Langzeitgedächtnis. Diese Funktionen schützen das Gehirn von Überlastung und unnötiger Arbeit. Das Gehirn behält nur das, was öfters wiederholt wird, denn dies wirkt wie ein Signal an das Gehirn, dass diese Information wichtig ist! Die neue Information gelangt zuerst in das Ultrakurzzeitgedächtnis und bleibt dort nur wenige Sekunden, wenn sie nicht genutzt wird. Nur was für uns von Bedeutung ist, gelangt in das Kurzzeitgedächtnis, wo es für eine gewisse Zeit gespeichert wird. Wenn diese neue Information jedoch später nicht aufs Neue wiederholt wird, wird sie auch hier wieder gelöscht, also vergessen. Nur durch fortlaufende Wiederholung gelangen neue Informationen letzten Endes in das Langzeitgedächtnis und bleiben dort mehrere Jahre oder sogar ein Leben lang abrufbar. Deswegen machen Sie das, was die Natur vorgesehen hat und viele Generationen genutzt haben: Wiederholen Sie Lerninhalte. Das hilft garantiert!

## 2 Moderne Psychologie

Ob wir wollen oder nicht, wir begegnen der Psychologie in so gut wie allen Bereichen unseres Lebens. Psychologie ist allgegenwärtig, wo es Menschen gibt. Selbst wenn wir alleine sind, setzen wir uns mit unseren eigenen Gedanken und Gefühlen auseinander und sind dann sozusagen unser eigener Psychologe. Vor allem aber, wenn es um die Kommunikation geht, sind Psychologiekennntnisse von großem Stellenwert.

Wenn wir beispielsweise auf der Arbeit nicht Opfer von Mobbing sein möchten, müssen wir die Vorgänge verstehen, wie man Opfer wird und wie man sich daraus befreit. In der Familie ist es wichtig, den Partner und die Kinder zu verstehen und mit ihnen angemessen umzugehen. Ganz zu schweigen von Kränkungen und Missverständnissen, die in der Familie entstehen und für langanhaltende Anspannungen bis zu Scheidungen führen können. All dies könnte zu einem gewissen Grad vermieden werden, wenn wir psychologische Grundkenntnisse hätten. Die Psychologie spielt eine große Rolle im Beruf, im Marketing, in der Schule, bei der Polizei, für Selbständige usw. In so gut wie jedem Bereich spielt Psychologie eine Rolle, z. B.:

- Familie
- Partnerschaft
- Arbeit
- Selbständigkeit
- Erfolg, Motivation
- Kindererziehung
- Schule
- Polizei
- Medizin
- Alle zwischenmenschlichen Beziehungen

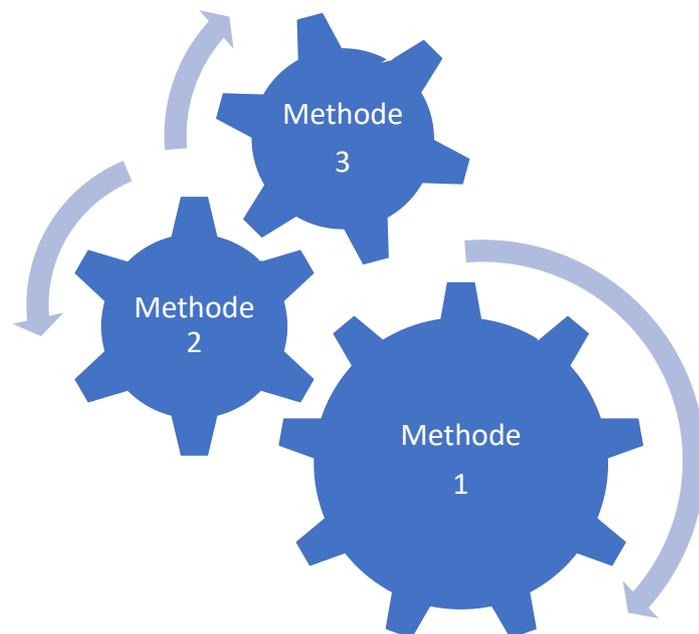


**Psychologie kommt überall dort vor,  
wo Menschen sind**

Die moderne Psychologie bedient sich unzähliger, teilweise widersprüchlicher Theorien, die durch zahlreiche psychologische Schulen vertreten werden. Das Vernünftigste, das man bei dieser großen Vielfalt tun kann, ist, die verschiedenen psychologischen Richtungen kennen zu lernen und für sich zu entscheiden, mit welcher Methoden man gerne selber arbeiten möchte. Es bringt nichts, eine Richtung zu idealisieren und andere zu entwerten, was

einige Fachleute mitunter machen. Viel besser ist es, zu akzeptieren und zu nutzen, was wirklich funktioniert und durch die Erfahrung bestätigt wurde. So können Sie eine ausgeglichene Haltung entwickeln und die vielen wertvollen psychologischen Methoden für sich nutzen. Wenn wir eine Methode idealisieren und andere entwerten<sup>1</sup>, ist dies ein Zeichen von Schwarz-Weiß-Denken, dem wir nicht anheimfallen wollen.

Die Wissenschaft funktioniert so gut, weil sie wissenschaftliche Erkenntnisse ohne Vorurteile betrachtet und oftmals mit mehreren Theorien und Modellen handelt, die nebeneinander existieren. Es erfordert Mut, Vernunft und Ausgewogenheit, sich einen eigenen psychologischen Werkzeugkasten zusammenzustellen, der enthält, was einem bisher gefehlt hat und tatsächlich funktioniert. In diesem Fernstudium befassen wir uns mit verschiedenen psychologischen Theorien und praktischen Methoden. Seien Sie daher bitte offen für neues und vorurteilsfrei, damit Sie den größten Nutzen aus dem Fernstudium ziehen können.



*Abbildung 1. Benutzen Sie das Beste aus verschiedenen psychologischen Methoden und das, was Ihnen am meisten liegt.*

---

<sup>1</sup> Davon ausgenommen sind natürlich gefährliche oder barbarische „Techniken“, die von manchen Grenzgängern angewendet werden.

Verschiedene psychologische Richtungen sind für sowohl für die Psychotherapie als auch für die psychologische Beratung geeignet. Ihre Aufgabe als Psychologische(r) Beraterin oder Berater ist es, die Grenzen zwischen Psychotherapie und psychologischer Beratung zu kennen und einzuhalten. Kurz gesagt geht es bei der Psychotherapie um Heilung psychischer Krankheiten und bei der Psychologischen Beratung beraten Sie gesunde Menschen, die leichte psychologische Konflikte haben oder sonstige psychologische Unterstützung bei alltäglichen Dingen brauchen, aber ansonsten psychisch stabil sind.

Wir werden noch öfters in diesem Fernstudium genauer darauf eingehen, was die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Psychotherapie und Psychologischer Beratung sind und wo die Grenzen der Beratung liegen. Versuchen Sie daher bitte, verschiedene psychologische Theorien als ein Werkzeug für die Psychologische Beratung zu verstehen und zu nutzen, auch wenn diese in erster Linie vielleicht in der Psychotherapie angewendet werden.



*Abbildung 1. Idealisierung und Entwertung von psychologischen Theorien und Methoden führt zur Unproduktivität*

Wir sind alle Menschen und neigen mitunter zum Schwarz-Weiß-Denken oder in der psychologischen Fachsprache - zu Idealisierung und Entwertung. Das ist genau das, wovon Sie als Beraterin oder Berater Ihre Klienten befreien sollen. Das wird Ihnen kaum gelingen, wenn Sie selbst zu einem solchen Denken neigen. Im Rahmen des Fernstudiums kann es so aussehen: Sie sind begeistert von einer Theorie oder Methode und halten andere für absolut nutzlos. Zugegeben, einige Merkmale und Behauptungen in psychologischen Theorien sind fragwürdig oder gelten als überholt. Um das aber beurteilen zu können, sollten Sie sich zuerst diesen Theorien offen und vorurteilslos zuwenden.



### 3 Die Positive Psychologie

Die sogenannte Positive Psychologie ist eine relativ neue Psychologierichtung, die sich jedoch einer wachsenden Interessentenschaft in aller Welt erfreut. Der Begründer der Positiven Psychologie ist der amerikanische Psychologe Martin Seligmann. Sein Konzept der erlernten Hilflosigkeit ist sehr bekannt und wurde in viele psychologische Richtungen integriert.

Vielleicht fragen Sie sich „Wenn wir von der Positiven Psychologie reden, gibt es dann auch eine negative Psychologie?“ Es gibt zwar keine Bezeichnung für eine „negative Psychologie“ aber sinngemäß kann man die klassische Psychologie im übertragenen Sinne als negativ bezeichnen. Die klassischen psychologischen Schulen (Psychoanalyse, Behaviorismus, etc.) orientieren sich an psychologischen Mängeln und Krankheiten. Es gilt, eine Diagnose, also ein Problem, zu bestimmen, um später behandeln zu können. Die Patienten müssen an ihren Schwächen arbeiten, um diese aufzulösen oder zumindest zu mildern.

Die Positive Psychologie konzentriert sich hingegen nicht auf die Schwächen und Defizite von Menschen, sondern auf deren Stärken, Talente und Tugenden. Zum Vergleich: wenn man in ein Gefäß mit schmutzigem Wasser mehr und mehr sauberes Wasser hinzu gießt, so wird das saubere Wasser das schmutzige mit der Zeit vollständig verdrängen und ersetzen. Diesen Effekt nutzt die Positive Psychologie. Wenn wir über den Einsatz der Positiven Psychologie in der Beratung sprechen, dann bedeutet es zwar, ein Problem zu identifizieren, aber vor allem Dingen den Klienten Ihre Stärken und positive Eigenschaften bewusst zu machen und diese für die Lösung Ihrer Probleme einzusetzen.

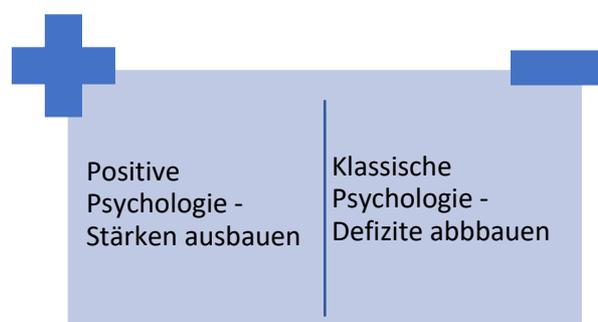


Abbildung 2. Positive und Klassische Psychologie

Nehmen wir als Beispiel eine Klientin, die über das Desinteresse ihres Mannes an ihren Problemen klagt. Statt sich nun auf ihre Seite zu stellen und zu versuchen den Mann zur Veränderung zu motivieren und damit die Klientin „zu retten“, können Sie der Klientin helfen, die wahren Ursachen für ihre Unzufriedenheit zu finden und das zu bekommen, was sie eigentlich möchte. Hier wird also folglich gar nicht erst der Versuch unternommen, die Beziehung zum Mann zu verändern (obwohl es durchaus auch ein Ziel sein könnte), sondern davon auszugehen, die Klientin könnte unzufrieden sein, weil ihr im Leben etwas fehlt, was sie gerne haben möchte und ihr im Weiteren zu helfen, ihre Stärken<sup>2</sup> zu finden und einzusetzen, um das zu bekommen, was sie will. Das wäre ein Beispiel dafür, wie die Positive Psychologie funktioniert und vorgeht.

## 4 Erlernte Hilfflosigkeit

Das Konzept der erlernten Hilfflosigkeit spielt eine wichtige Rolle bei der Entstehung und Behandlung von Depressionen und anderen psychischen Krankheiten und auch in der psychologischen Beratung kommt es zur Geltung. Immer wenn es darum geht, etwas zu verändern - was auch in der psychologischen Beratung der Fall ist - spielt erlernte Hilfflosigkeit eine wichtige Rolle.

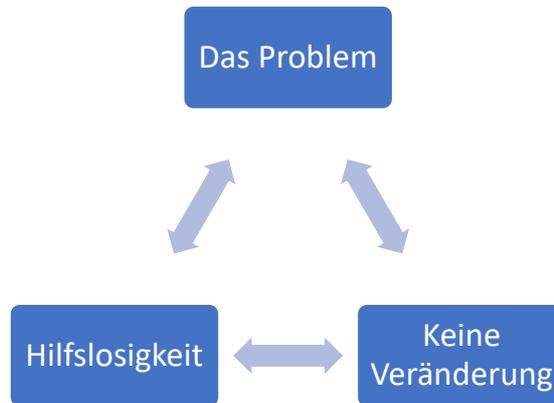
Nach der Theorie der erlernten Hilfflosigkeit ist ein Mensch wie gelähmt und zögert etwas zu verändern, um seine Situation zu verbessern und wichtige Ziele zu erreichen. Dieser Mensch könnte zwar theoretisch seine Situation zum Positiven verändern, doch praktisch unternimmt er nichts. Jegliche Zielerreichung erscheint als zu schwer, unmöglich, erfolgs- und aussichtslos.

Es erübrigt sich zu sagen, wie wichtig es ist, trotz erlernter Hilfflosigkeit aktiv zu werden, denn nur so kann man unerwünschte Situationen verändern und erfolgreich sein. Von daher ist es sehr wichtig für Sie, die Theorie der Erlernen Hilfflosigkeit zu verstehen, um in der Praxis gemeinsam mit dem Klienten gegenzusteuern. Wenn Sie es schaffen, Ihren Klienten von der erlernten Hilfflosigkeit zu befreien, dann haben Sie die größte Arbeit getan, die man von Ihnen als Beraterin oder Berater erwarten kann. Dieses Thema ist sehr wichtig! Versuchen Sie es deswegen wirklich im Detail zu verstehen, denn davon hängt Ihr Erfolg als Beraterin oder Berater ab.

---

<sup>2</sup> Dies beinhaltet auch bereits bestehende positive Eigenschaften wie Dankbarkeit, Geduld, Freude, etc. zu erweitern.

**!** **Erlernte Hilflosigkeit verhindert Veränderungen, die machbar sind**



*Abbildung 3. Geschlossener Kreis der erlernten Hilflosigkeit.*

Martin Seligman hat seine Theorie der erlernten Hilflosigkeit schon in den 70er Jahre aufgestellt und durch Experimente an Tieren gründlich bewiesen. Seine Experimente an Hunden belegen die Richtigkeit seiner Theorie über die erlernte Hilflosigkeit.

Bei seinen Experimenten mit Hunden gab es zwei verschiedene Gruppen. Alle Hunde saßen in Käfigen und bekamen unkontrolliert und ohne Voranmeldung leichte Stromschläge. Einige Hunde hatten jedoch die Möglichkeit, über eine Trennwand in einen anderen Teil des Käfigs zu springen und somit den Stromschlägen zu entkommen. Diejenigen Hunde, die eine solche Möglichkeit hatten, nahmen die Gelegenheit wahr und sprangen. Die andere Gruppe von Hunden, die diese Möglichkeit nicht hatte, wurden mit der Zeit passiv, legte sich hin, heulte und unternahm nichts mehr, um den Stromschlägen zu entgehen. Als sie später in einer veränderten Käfigsituation ebenfalls die Möglichkeit erhielten, sich über eine Trennwand hinweg in einen sicheren Teil zu retten, nutzten sie diese Gelegenheit nicht.

Diese Hunde hatten ursprünglich erfahren, dass es keine Rolle spielt, was sie machen - sie bekamen trotzdem Stromschläge und so lagen sie auf dem Boden und unternahmten nichts. Die Experimente verliefen in unterschiedlichen Variationen, aber bewiesen immer wieder das gleiche: eine einmal erlernte Hilflosigkeit verhindert jegliche Aktivität.

**Erlernete Hilfslosigkeit macht passiv**

Damit das Wissen, das Sie durch das Fernstudium erwerben, wirklich nützlich ist und Sie dieses nicht gleich wieder vergessen wird, haben wir praktische Übungen für Sie zusammengestellt. Auch der Begründer der Theorie der erlernten Hilflosigkeit, Martin Seligman, wusste aus eigener Erfahrung, was diese Hilflosigkeit bedeutet. Als beispielsweise sein eigener Vater krank wurde, wollte er ihm gerne helfen, konnte aber nicht. Ähnliche Erfahrungen von Hilflosigkeit und überfordernden Situationen machen wir alle durch.

Um Ihren Klienten wirksam zu helfen, sollten Sie als Beraterin oder Berater über eigene Erfahrungen und Selbstreflexionen verfügen. Was Sie Ihren Klienten anbieten, sollten Sie auch selbst einmal ausprobiert haben und darüber hinaus wissen, welche Schwächen Sie haben und wie diese zu kontrollieren sind. Aus diesem Grund haben wir für einen späteren Zeitpunkt ein weiteres Studienheft erstellt, das sich mit dem Thema Supervision und Selbsterfahrung beschäftigt. Nun aber hierzu eine kleine Kostprobe: Sind Sie bereit? Dann los!

**Selbsterfahrungsübung:**

Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie sich hilflos vorkamen?  
Wann war das? In der Kindheit oder in der Gegenwart?  
Warum haben Sie diese Situation als unerträglich empfunden?

**Schreiben Sie bitte auf<sup>3</sup>:**

---

<sup>3</sup> Vorsicht! Starke Emotionen können zur Retraumatisierung (Wiederbelebung) des Traumas führen. In einem solchen Fall wenden Sie sich bitte an einen örtlichen Psychotherapeuten.

Vielleicht haben Sie sich bei dieser Selbsterfahrungsübung an Ihre Kindheit erinnert. Und tatsächlich empfinden wir unsere Kindheit oft als eine Reihe von unkontrollierbaren Situationen, in denen wir uns hilflos vorkamen. Welche Situationen könnten es gewesen sein?

Fangen wir ganz vorne an. Wir alle werden hilflos geboren. Wir können uns zwar an diese Zeit und die damaligen Erfahrungen von Hilflosigkeit nicht erinnern, aber: manche dieser Informationen bleiben im Unbewussten gespeichert.

Vor allen Dingen aber sind es spätere Erfahrungen, die uns stark geprägt haben. Wenn wir als jüngstes Kind aufwuchsen, dann machten wir wahrscheinlich auch Erfahrungen, dass wir machtlos gegenüber älteren Geschwistern sind, die uns vielleicht ärgerten oder gar drangsalierten.

Auch in der Schule ist man oft klein und hilflos im Vergleich zu den älteren Schulkameraden und Lehrern. Und auch unsere Eltern selbst lassen uns oft hilflos dastehen, wenn sie unklare Anweisungen geben oder uns bevormunden. Besonders schwer ist es für Kinder, wenn die eigenen Eltern krank oder abhängig sind und ihnen nicht geholfen werden kann. Eine so genannte Ersatzpartnerschaft<sup>4</sup> spielt ebenfalls eine wichtige Rolle, sie ist extrem belastend und ruft ein Gefühl von Überforderung und Hilflosigkeit hervor. In solchen Fällen benutzt ein oder beide Eltern das Kind als Vertrauensperson und missbraucht es emotional.



**Kindheitserfahrungen können zum Gefühl der Hilflosigkeit im Erwachsenenalter beitragen**

Alle oben erwähnten und ähnliche Erfahrungen können uns für den Rest unseren Leben hilflos machen! Auch Erfahrungen im Erwachsenenalter tragen zur Hilflosigkeit bei. Langjährige Krankheit, Arbeitslosigkeit oder langanhaltende Familienprobleme geben uns das Gefühl hilflos zu sein und nichts dagegen unternehmen zu können. Das alles kann zu erlernter Hilflosigkeit führen. Wir lernen also: egal was wir auch tun, es bringt nichts. Wir sind fest davon überzeugt - es gibt keinen Ausweg. Es bleibt wie es

---

<sup>4</sup> Von Ersatzpartnerschaft ist immer dann die Rede, wenn das Kind die physischen oder psychischen Funktionen erfüllt, die eigentlich ein Partner erfüllen sollte. Dies ist eine schwere Belastung für das Kind, die auch ernsthafte Folgen im späteren Lebenslauf haben kann.



3. Was sind Gründe, warum Menschen Hilflosigkeit erlernen?  
Führen Sie bitte einige Beispiele an:

4. Kann ein Mensch, der sich schon immer als hilflos empfunden hat, in seinem Leben etwas ändern und Erfolg haben? Bitte erklären Sie:

**Welche Gründe für die Entstehung der erlernten Hilflosigkeit gibt es?**



Kreuzen Sie bitte Zutreffendes in der Tabelle an:

*Tabelle 1. Gründe für erlernte Hilflosigkeit*

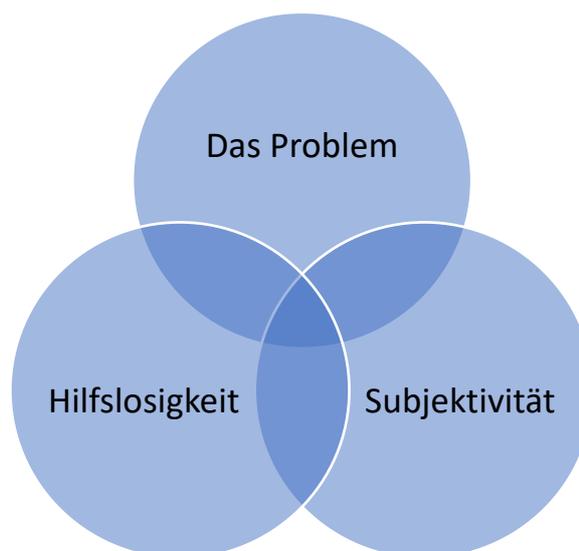
Kindheitserfahrungen	
Ersatzpartnerschaft	
Mobbing	
Langjährige Krankheit	
Arbeitslosigkeit	
Gefängnis	

**Zusammenfassung:**

Wir haben gesehen, dass eines unserer Hauptprobleme die Hilflosigkeit ist. Klienten fühlen sich hilflos aufgrund von Erfahrungen in ihrer Kindheit und in ihrem späteren Leben. Auch die Experimente an Hunden zeigten, dass die Hilflosigkeit erlernt ist. Wenn man etwas lernen kann, dann kann man es auch verlernen und das ist Ihre Aufgabe: die Klienten von ihrer subjektiven Hilflosigkeit zu befreien. Des Weiteren sollten Sie Ihre eigene Hilflosigkeit bewusst wahrnehmen, um sie besser steuern zu können.

**4.1 Die Klienten von der erlernten Hilflosigkeit befreien**

Das Hauptproblem Ihrer Klienten ist also das subjektive, zumeist unbewusste, Gefühl der Hilflosigkeit. Wenn Ihre Klienten im Stande wären, ihre Probleme selbst zu lösen, würden sie gar nicht erst bei Ihnen in der Praxis erscheinen. Klienten haben also ein Problem, das sie selbst nicht lösen können. Sie sind hilflos. Ihre Aufgabe als Beraterin oder Berater ist es, Ihren Klienten zu vermitteln, dass sie ihre Probleme selbst lösen können. Sie müssen Ihren Klienten helfen, sich von der erlernten Hilflosigkeit zu befreien. Die Klienten sollten die irreführende Überzeugung, dass sie keinen Einfluss auf die Dinge in ihrem Leben haben, aufgeben, also wieder verlernen.



*Abbildung 4. Subjektive Hilfslosigkeit*



**Das Hauptproblem der Klienten – sie fühlen sich subjektiv hilflos.**

Lassen Sie uns nun konkrete Situationen vorstellen, wie Sie Ihren Klienten helfen könnten, aber auch Ihre eigene Hilflosigkeit besser kontrollieren können.



### **Fallbeispiel № 1**

Eine psychologische Beraterin (30 Jahre alt, die gerne Klienten helfen möchte) berät eine Frau (50), die sich sehr hilflos fühlt. Ihr Ehemann betrügt und misshandelt sie, aber sie glaubt, dass sie es nicht anders verdient hat, weil sie eine schlechte Ehefrau ist. Sie ist bereits seit 20 Jahren verheiratet. Die psychologische Beraterin hat alles versucht, um der Frau zu helfen, doch vergebens. Die Klientin ist überzeugt: man kann nichts ändern.

a) Was glauben Sie, welche Gefühle entstehen bei der psychologischen Beraterin?

b) Was meinen Sie, warum ist die Klientin überzeugt, nichts mehr ändern zu können?

**Fallbeispiel № 2**

Ein Klient (Mann, 40) ist bereits seit einem Jahr arbeitslos. Er ist gelernter Ingenieur und in den Augen vieler Arbeitgeber überqualifiziert. Seine Frau hat ihn vor Kurzem verlassen, weil sie sich materiellen Wohlstand wünscht, den er ihr nicht mehr bieten konnte. Er fühlt sich vollkommen hilflos und ausgeliefert.

**Multiple Choice № 1**

Was würden Sie als Beraterin oder Berater im oben erwähnten Beispiel 2 unternehmen?

- a) Dem Klienten sagen, er solle sich doch zusammenreißen und einfach eine andere Arbeitsstelle suchen,
- b) Sie versuchen zu verstehen, warum er sich so hilflos vorkommt, wie seine Erfahrungen in der Vergangenheit vielleicht dazu beigetragen haben und wie er wieder aktiv werden könnte.
- c) Sie sagen ihm: „Denken Sie positiv, es gibt doch Schlimmeres!“

#### 4.2 Die Subjektivität des Klienten bewusst machen

Was könnten Sie als Beraterin oder Berater im oben erwähnten Beispiel unternehmen? Dem Klienten Druck machen und sagen, er solle sich zusammenreißen, positiv denken und nach vorne schauen, wird in der Regel die Situation nur verschlimmern.

Denken Sie an unser Thema - erlernte Hilflosigkeit. Was sollten Sie Ihren Klienten eher zeigen? Ja, genau. Zeigen Sie Ihnen ihre Hilflosigkeit auf, machen Sie dieses subjektive Gefühl der Hilflosigkeit Ihren Klienten bewusst und die Folgen, die daraus entstehen. Wie könnten Sie vorgehen? Ihren Klienten in etwa sagen: „Es ist eigentlich kein Wunder, dass Sie dieses Problem nicht lösen können, denn Sie haben diese Art von Hilflosigkeit in Ihrer Kindheit gelernt.“ Inhaltlich mag es richtig sein, doch Ihre Klienten werden darauf kaum reagieren oder sich noch hilfloser und schuldig fühlen. Stellen Sie Ihren Klienten Fragen, um sie in die richtige Richtung zu bewegen und ihnen zu helfen, aktiv zu werden.



**Helfen Sie Ihren Klienten, ihre Hilfslosigkeit bewusst wahrzunehmen.**

Helfen Sie Ihren Klienten durch präzise<sup>5</sup> Fragen dabei Ihre Hilfslosigkeit wahrzunehmen:

- Welche Gefühle empfinden Sie in dieser Situation?
- Wie lange fühlen Sie sich schon so?
- Wann in Ihrem Leben haben Sie solche Gefühle zum ersten Mal erlebt. In welcher Situation?

Mit Hilfe von folgenden oder ähnlichen Fragen helfen Sie Ihren Klienten trotz des überwältigenden Gefühls von Hilfslosigkeit zu handeln:

- Warum fällt es Ihnen schwer, die Situation zu verändern?
- Fühlen Sie sich hilflos und ausgeliefert?
- Warum fühlen Sie sich hilflos und wie lange schon?
- Können Sie sich vorstellen, dass Ihre Hilfslosigkeit rein subjektiv ist?
- Könnten Sie trotz der empfundenen Hilfslosigkeit aktiv werden?
- Was könnten Sie tun, um Ihr Problem zu lösen?

Diese und ähnliche Fragen sollten Ihren Klienten helfen, ihre Hilfslosigkeit aufzulösen. Vermeiden Sie Worte und Haltungen, die Ihren Klienten den Eindruck vermitteln könnten, dass Sie sie und ihre Probleme nicht ernst nehmen. Die erlernte Hilfslosigkeit der Klienten mag subjektiv sein, doch ist sie für die Klienten eine Realität, zu der sie gegenwärtig keine Alternativen sehen.

Überfordern Sie Ihre Klienten nicht mit Ihren Fragen. Die Fragen sollten gut durchdacht sein und Ihre Klienten nicht überfordern. Stellen Sie keine Fragen, die Ihre Klienten in Verlegenheit bringen könnten oder sonst wie belasten würden, weil sie zum Beispiel Schuldgefühle hervorrufen.



**Stellen Sie Ihre Fragen taktvoll und sachlich, um Ihre Klienten nicht zu überfordern**

---

<sup>5</sup> Es gibt keine fertigen Fragen für alle mögliche Situationen. Sie können sich aber vieler solcher Fragen selbst ausdenken.

Erzählen Sie beispielsweise Ihren Klienten diese Geschichte über hilflose Elefanten<sup>6</sup>. In Indien werden kleine Elefanten mit einem dicken Seil angebunden, von dem sie sich nicht losreißen können. Die Elefanten gewöhnen sich mit der Zeit daran, dass sie sich nicht befreien können und versuchen es irgendwann nicht mehr. Später, wenn sie erwachsen sind, werden sie dann mit relativ dünnen Seilen am Bein angebunden, von denen sie sich eigentlich mit Leichtigkeit losreißen könnten, doch sie probieren es nicht einmal. Dies ist erlernte Hilflosigkeit!

Dieses Beispiel hat viel mit der gefühlten Hilflosigkeit vieler Menschen zu tun. Wir lernen hilflos zu sein, wenn wir mit irgendeinem Problem nicht fertig werden, denn anscheinend können wir gegen gewisse Situationen „nichts machen“. Das Leben ist voller solcher Situationen, nehmen wir die Rivalität unter Geschwistern, Mobbing in der Schule oder am Arbeitsplatz, Ereignisse wie Arbeitslosigkeit, Krankheit und natürlich, wo wir wirklich hilflos sind, der Tod.

Vielleicht erzählen Sie Ihren Klienten einmal die Geschichte von den Elefanten, ohne sie zu deuten und fragen sie anschließend, was sie darüber denken wie es wohl auf ihre eigene Situation zutreffen mag. Seien Sie weder sarkastisch, noch abwertend! Behandeln Sie Ihre Klienten nicht wie kleine Kinder, sondern wie vollwertige Erwachsene, die zwar Unterstützung brauchen, aber selbst die Lösungen finden müssen und können!



**Erzählen Sie Ihren Klienten die kurze Geschichte von den Elefanten**

Das folgende Diagramm zeigt den Teufelskreis der Hilfslosigkeit. Klienten fühlen sich hilflos, bleiben deswegen wie gelähmt und unternehmen nichts, um ihre Probleme zu lösen und einen Ausweg zu finden. Das führt zu noch mehr Hilfslosigkeit und der Kreislauf wiederholt sich.

---

<sup>6</sup> Das ist kein ausgedachtes Beispiel, sondern funktioniert so wirklich.

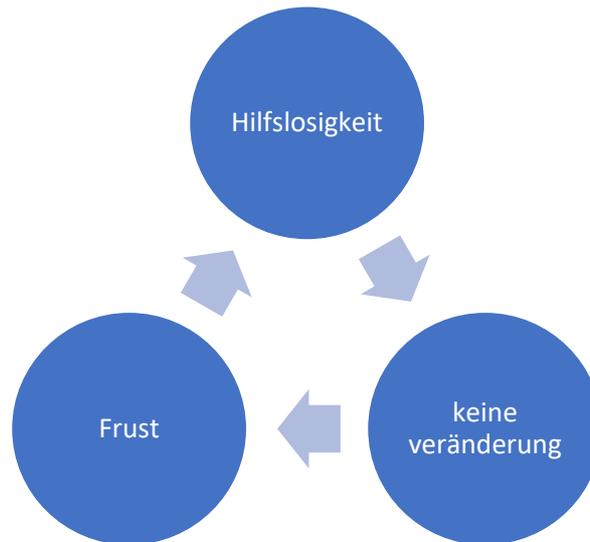


Abbildung 5. Teufelskreis der Hilflosigkeit

Helfen Sie Ihren Klienten, ihre erlernte Hilflosigkeit aufzulösen, indem Sie sie auf ihre starken Seiten und gute Eigenschaften aufmerksam machen. Allerdings sollten Sie Ihren Klienten nicht einfach mitteilen: „Sie haben doch bestimmt viele gute Eigenschaften und Talente! Freuen Sie sich doch!“ Vielmehr sollten Sie gemeinsam mit Ihren Klienten ihre Stärken herausarbeiten, sodass diese ihre Stärken selbst erkennen und verstehen, dass ihre Hilflosigkeit „nur“ subjektiv<sup>7</sup> ist. Wenn Ihre Klienten dies verstanden haben, können sie wieder aktiv handeln und ihre Situation zum Positiven verändern.

Im Folgenden wird ein Beispiel angeführt, wie Sie Ihren Klienten helfen können zu verstehen, dass sie in Wirklichkeit gar nicht so hilflos sind.



### Beispiel aus der Praxis № 1:

#### Beraterin:

„Frau Schmidt, Sie sagten letztes Mal, dass Sie nicht wissen, was Sie tun sollen, um den Kontakt zu Ihrer Tochter aufrecht zu erhalten. Füllen Sie sich etwas hilflos in dieser Situation?“

<sup>7</sup> Allerdings sollten Sie Ihren Klienten nicht den Eindruck vermitteln, dass ihre Probleme „nur ausgedacht sind“ und leicht zu lösen wären.

**Klientin:**

„Ja, das kann man so sagen. Ich habe schon alles ausprobiert, aber es wird nur noch schlimmer.“

**Beraterin:**

„Denken Sie, dass diese Hilfslosigkeit unausweichlich ist?“

**Klientin:**

(Schaut nachdenklich zu Boden) „Manchmal denke ich, dass ich alles übertreibe und die Dinge gelassener sehen sollte.“

**Beraterin:**

„Was löst denn bei Ihnen dieses Gefühl der Hilfslosigkeit aus?“

**Klientin:**

„Ich bin so perfektionistisch eingestellt, das weiß ich. Ich möchte, dass meine Tochter zur Uni geht und deswegen braucht sie jetzt schon gute Noten. Die hat sie auch, aber ich möchte, dass sie noch besser wird und sich ernsthaft für das Leben vorbereitet. Das ärgert sie, aber sie möchte nicht darüber sprechen.“

**Beraterin:**

„Also ist Ihre Hilfslosigkeit auf unrealistische Erwartungen zurückzuführen, habe ich Sie richtig verstanden?“

**Klientin:**

„Ich glaube ja... Ich denke, ich lasse es lieber sein... Ich wollte mich nur darüber beraten lassen und jetzt sehe ich, dass ich meine Einstellung zu meiner Tochter ändern muss.“

**Beraterin:**

„Ich glaube, das ist eine gute Entscheidung. Und dann wird auch diese Hilfslosigkeit verschwinden, denn die war ein Ergebnis unrealistischer Erwartungen...“

**Analyse:**

Beurteilen Sie das Gespräch zwischen Beraterin und Klientin und vergleichen Sie Ihre Meinung anschließend mit den Angaben im Anhang.

**Schreiben Sie bitte auf:**

**Ihre Meinung ist gefragt!**

Was könnte man sonst noch tun, um der Klientin zu helfen, aktiv zu werden?

**Bitte beschreiben Sie:**

**Multiple Choice № 2**

Wie würden Sie Ihren Klienten bewusst machen, dass ihre Hilfslosigkeit subjektiv ist? Bitte wählen Sie aus:

- a) „Sie sind doch ein erwachsener Mann, Sie müssen handeln!“
- b) „Sie sind doch kein Kind mehr, das schaffen Sie ganz leicht!“
- c) „Ihre Hilfslosigkeit ist doch nur subjektiv!“
- d) „Warum fühlen Sie sich so hilflos?“
- e) „Fühlen Sie sich vielleicht so hilflos aufgrund Ihrer früheren Erfahrungen?“

Vermeiden Sie jegliche Haltung, die zeigen würde, dass Sie Ihre Klienten mit ihren Problemen nicht ernst nehmen würden. Sinngemäße Aussagen, wie zum Beispiel: „Denken Sie doch einfach positiv“, „Reißen Sie sich doch zusammen“ oder „Den anderen geht es doch noch viel schlechter“ sind unseriös und nicht zulässig. Geben Sie Ihren Klienten zu verstehen, dass Sie sie und ihre Probleme ernst nehmen, auch wenn Sie vielleicht denken, dass Ihre Klienten sich relativ schnell und leicht aus der schwierigen Situation befreien könnten.

### 4.3 Die Klienten sollten verstehen, dass sie aktiv sein können

Helfen Sie Ihren Klienten zu verstehen, dass sie trotz des Gefühls der Ausweglosigkeit aktiv handeln und ihre Situation zum Besseren verändern können. Klienten sind oft felsenfest davon überzeugt, dass sie nichts tun können und die Situation so bleibt wie sie ist oder sich sogar verschlimmert. Das sind sichere Anzeichen einer subjektiv empfundenen Hilflosigkeit.

Klienten zu sagen, dass sie sich ihre Hilflosigkeit einbilden, wird rein gar nichts bringen. Helfen Sie Ihren Klienten, zu verstehen, dass das Gefühl der Hilflosigkeit zwar real ist, zugleich die damit verbundene Sicht auf die Welt höchst subjektiv.

Wie könnten Sie Ihren Klienten helfen zu verstehen, dass ihre Hilflosigkeit und damit ihre Sicht auf die Welt subjektiv ist und überwunden werden kann?

**Schreiben Sie bitte auf:**



**Nehmen Sie Ihre Klienten mit ihren Problemen immer ernst!**

Um Ihren Klienten zu helfen, das Gefühl der Hilflosigkeit zu überwinden, lassen Sie sie über ihre Stärken und Erfolge sprechen. Bitten Sie Ihre Klienten, ihre Stärken und positiven Eigenschaften aufzuzählen und wie sie in verschiedenen Situationen in der Vergangenheit diese schon erfolgreich eingesetzt haben, um Probleme zu lösen.

Das kann alles Erdenkliche sein. Beispielsweise wie eine Klientin als Kind in der Schule gut lernen konnte. Oder sich um die kleinen Geschwister gekümmert hat und damit Verantwortung übernahm. Oder wie Eltern ihre Kinder großgezogen haben, zur Arbeit gingen und den Haushalt organisierten. Es können einfache, kleine und alltägliche Erfolge sein. Nicht besonderes. Aber wenn man genau hinschaut, war es gar nicht immer so einfach, und doch hat es die Klientin oder der Klient es geschafft und schafft es immer noch.

Wir tendieren dazu, unsere Erfolge zu vergessen oder gar nicht erst zu registrieren, weil wir sie als alltäglich einschätzen und glauben, dass das jeder kann. Und wenn Klienten eine Begabung haben, nehmen sie diese oft nicht wahr oder denken, dass dies nichts Besonderes ist, weil es mit einer gewissen Leichtigkeit einhergeht und es sich nicht als ein Talent anfühlt.

Lassen Sie Ihre Klienten detailliert über solche Situationen und Eigenschaften berichten, wo sie erfolgreich waren und etwas meistern konnten: Ausbildung, Prüfung, Umzug, Beruf oder sonst irgendetwas. Alle diese Situationen haben etwas gemeinsam - sie zeigen, dass Klienten trotz vielfältiger Schwierigkeiten aktiv sein und ihre Probleme überwinden können.



**Helfen Sie Ihren Klienten ihre starken Seiten und Erfolge bewusst wahrzunehmen**

Wenn Ihre Klienten einige Erfolgssituationen aufzählen können, dann haben sie auch das Potential zu Veränderungen und Lösungen. Lassen Sie Ihre Klienten detailliert und mit Spaß über alle Situationen berichten, wo sie etwas aus eigener Kraft erreicht haben.

Lassen Sie Ihre Klienten analysieren, welche Eigenschaften, Stärken und Begabungen ihnen geholfen haben, das eine oder andere Problem zu lösen. Empfehlen Sie Ihren Klienten, diese Erfahrungen aufzuschreiben, um sie sich immer wieder in Erinnerung zu rufen, besonders dann, wenn sie sich hilflos fühlen.

### In der Kürze liegt die Würze:

- Lassen Sie Ihre Klienten detailliert über Situationen berichten, in denen sie ihre Probleme erfolgreich gemeistert<sup>8</sup> haben
- Fordern Sie Ihre Klienten auf, so viel wie möglich über ihre Erfolge zu erzählen
- Empfehlen Sie Ihren Klienten, ihre Erfolge aufzuschreiben und sich regelmäßig daran zu erinnern

Klienten sind oft positiv überrascht, wie viel sie schon können und erreicht haben, wenn man ihnen hilft, sich ihr Leben genauer und ohne Vorurteile<sup>9</sup> anzuschauen. Somit haben Sie schon die meiste Arbeit getan, wenn sie es schaffen, Ihre Klienten auf ihre starken Seiten und Erfolge hinzuweisen und sich regelmäßig an diese zu erinnern.

In vielen Fällen wird dies bereits ausreichen, um Ihre Klienten zu motivieren und an sich selbst und ihre Fähigkeiten glauben zu lassen. Die Klienten sind dann hilflos, wenn sie vergessen, dass sie in der Vergangenheit schon in dem einen oder anderen Bereich etwas geleistet haben.



**Empfehlen Sie Ihren Klienten ihre Stärken und Erfolge aufzuschreiben und sich regelmäßig daran zu erinnern.**

---

<sup>8</sup> Das können auch „kleine Erfolge“ sein, also etwas Alltägliches, das die Klienten aber gut hinbekommen haben.

<sup>9</sup> Die Klienten merken oft nicht, dass sie positive Eigenschaften und Fähigkeiten haben, weil sie diese für selbstverständlich halten.

**Beispiel aus der Praxis № 2:****Dritte Sitzung****Beraterin:**

„Frau Meier, Sie haben letztes Mal sehr viel darüber erzählt, wie schwer Sie es gerade aufgrund Ihrer Scheidung haben. Ich möchte, dass wir heute über Ihre starken Seiten und Erfolge sprechen, um Sie daran zu erinnern, dass Sie Ihre Situation in den Griff bekommen können. Bitte beschreiben Sie Ihre starken Seiten und wie Sie diese jetzt einsetzen können, um im Alltag weiterzukommen.“

**Klientin:**

(Etwas verlegen). „Ich weiß nicht so recht... Ich bin fleißig, zuverlässig und man kann sich immer auf mich verlassen.... Wenn Sie so etwas meinen...“

**Beraterin:**

„Prima! Das ist doch schon jede Menge! Haben Sie eine Vorstellung davon, wie diese Eigenschaften Ihnen helfen könnten, mit der Scheidung fertig zu werden?“

**Klientin:**

„Nun, als mein Mann mich verlassen hat, ist die ganze Welt zusammengebrochen. Ich war 10 Jahre lang nur Hausfrau und er hat das Geld verdient. Ich fühle mich nicht im Stande, finanziell für mich zu sorgen...“

**Beraterin:**

„Ja, das ist eine berechtigte Sorge! Frau Maier, denken Sie, dass Ihr Fleiß und Ihre Zuverlässigkeit sie hierbei irgendwie helfen könnten?“

**Klientin:**

(Denkt nach). „Na ja, eigentlich war ich im Beruf als Sekretärin sehr erfolgreich, mein Arbeitgeber hat mich immer für meine Ordentlichkeit und Verlässlichkeit gelobt. Ich denke, ich könnte trotz langer Pause wieder als Sekretärin arbeiten, weil ich ja unter anderem auch die Buchhaltung für meinen Mann gemacht habe. Jetzt, wo Sie es sagen, ist mir das klar geworden, dass ich auch alleine für mich sorgen kann. Mein Mann hat mich von sich abhängig gemacht und mir mein Selbstvertrauen geraubt. Er sagte immer, dass ich ohne ihn nicht zu Recht käme. Das ist mir gerade

bewusst geworden! Natürlich schaffe ich das auch ohne ihn, zumal er mich so betrogen hat!“

**Beraterin:**

„Super! Frau Meier Sie haben eben Ihre Kompetenzen aufgezählt und diese werden ihnen helfen, aktiv zu werden, statt sich selbst klein zu reden und zu bedauern. Und Sie haben vollkommen recht - Fleiß und Zuverlässigkeit werden von allen Arbeitgebern geschätzt und so finden Sie trotz langer Pause bestimmt wieder eine neue Arbeitsstelle!

**Klientin:**

„Das ist mir gerade klar geworden! Wie konnte ich nur so dumm sein und mich kleiner machen als ich bin! Vielen Dank für diesen Anstoß!“

**Analyse:**

Wie hat die psychologische Beraterin der Klientin geholfen, ihre Hilflosigkeit zu überwinden?

**Bitte beschreiben Sie:**

**Ihre Meinung ist gefragt!**

Was könnte man sonst noch tun, um der Klientin zu helfen, aktiv zu werden?

**Bitte beschreiben Sie:**

## Zusammenfassung

Die Einschätzung und Bewertung der empfundenen Hilflosigkeit der Klienten in Bezug auf die von ihnen zu bewältigenden Aufgaben ist oft rein subjektiver Natur. Ihre Aufgabe ist es, Ihren Klienten zu helfen, ihre Hilflosigkeit wahrzunehmen und zu verstehen, dass sie überwunden werden kann. Helfen Sie Ihren Klienten dabei, ihre starken Seiten und Erfolge zu identifizieren und anzuerkennen. Ihre Klienten sollten sich stets ihrer Stärken und Erfolge in allen Lebensbereichen bewusst sein und diese für die Lösung ihrer aktuellen Probleme und Aufgaben einsetzen. Bei besonders komplexen, schwierigen oder desolaten Problemen der Klienten könnte eine Beraterin oder ein Berater sich aber auch selbst hilflos fühlen, vor allem dann, wenn sie ihren Klienten nicht weiterhelfen können. In diesem Fall wird eine Supervision<sup>10</sup> dringend angeraten.



### Wiederholungsfrage № 3:

1. Wie sollten Sie reagieren, wenn Sie feststellen, dass Ihre Klienten sich macht- und hilflos fühlen?

---

<sup>10</sup> Supervision beschreibt ein Beratungsgespräch zwischen Ihnen und einem Supervisor, der in der Regel selbst psychologische oder psychotherapeutische Erfahrung hat. In der Supervision kann man schwierige Themen aus der eigenen Beratungspraxis besprechen, zum Beispiel was die Ursachen der eigenen empfundenen Hilfslosigkeit sind und wie man diese erfolgreich überwinden kann.

2. Wie könnten Sie Ihren Klienten helfen zu verstehen, dass ihre Hilflosigkeit eher subjektiver Natur ist und die anstehenden Aufgaben bewältigt werden können?

3. Welche Fragen könnten Sie Ihren Klienten stellen, um Ihnen zu helfen, ihre Hilflosigkeit bewusst wahrzunehmen?

4. Welche Fragen könnten Sie nutzen, um Ihre Klienten vom Gefühl der Hilflosigkeit zu befreien?

5. Welche Geschichte könnten Sie erzählen, um Ihren Klienten die erlernte Hilflosigkeit zu beschreiben?

6. Beschreiben Sie den Teufelskreis der Hilflosigkeit.

7. Welche Haltung sollten Sie auf keinen Fall Ihren Klienten gegenüber einnehmen?

8. An was sollten Ihre Klienten denken, um sich aus ihrer Hilflosigkeit zu befreien? Wie könnten Sie ihnen dabei helfen?

## 5 Negatives Denken verursacht Hilfslosigkeit

Das Gefühl von Hilfslosigkeit hat seinen Ursprung in früheren Erfahrungen, insbesondere durch Situationen, in denen wir nichts tun oder ändern konnten. Man kann dies analysieren, um es bewusster wahrzunehmen. Aber wenn wir uns immer wieder die Ursachen unserer Hilfslosigkeit vor Augen führen, vor allem wenn unsere Eltern, Geschwister oder unsere Partner mitbeteiligt sind, kann dies zu dauerhaften Kränkungen führen.

Die Kognitive Psychologie, mit der auch die Positive Psychologie eng verwandt ist, bietet uns eine einfache, aber effektive Lösung, die mehrfach erprobt und in ihrer Effektivität durch viele Studien nachgewiesen ist. Die meisten Psychologen sind sich darin einig, dass unsere Gefühle oftmals durch Gedanken ausgelöst werden. Um uns also gut zu fühlen und aktiv zu sein, brauchen wir „nur“ unsere Gedanken zu kontrollieren.



**Gefühle werden häufig durch Gedanken ausgelöst**

Durch Gedanken können negative Stimmungen oder sogar schwere Depressionen entstehen. Uns interessiert aber ganz gezielt wie negatives Denken das Gefühl von Hilflosigkeit verursacht.

Negatives Denken ist oft an unangenehme Erinnerungen und Vorstellungen gebunden. So denken viele Klienten unbewusst immer wieder an Situationen aus der Vergangenheit oder Gegenwart, die sie belasten oder gar traumatisieren. Dazu zählen Aussagen und Verhalten von Eltern, Geschwistern, Lehrern, Partnern, Freunden, die sie verletzt oder gekränkt haben. Auch Situationen, in denen man Pech hatte oder angeblich versagte, stehen ganz oben in den Bestsellerlisten des negativen Denkens.

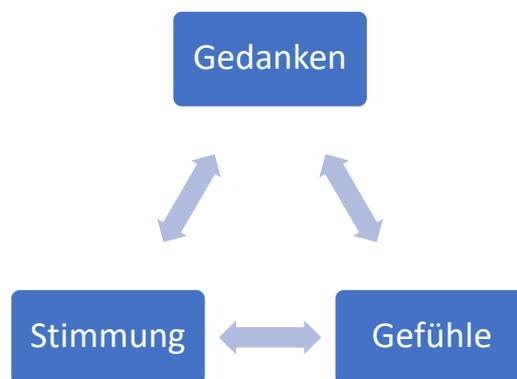


Abbildung 6. Helfen Sie Ihren Klienten zu verstehen, dass Gedanken Stimmungen beeinflussen können.



**Die Gedanken der Klienten kreisen oft über unangenehme Situationen aus der Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft.**

Auch Zukunftsängste sind ein beliebtes Thema fürs Kopfkino. Klienten können Angst davor haben, den Job, das Haus oder den Partner zu verlieren, krank zu werden oder nahestehende Menschen an Krankheit und Tod zu verlieren. Die Angst zu versagen, den Anforderungen des Arbeitslebens und des Alltages nicht mehr zu genügen sind weitere klassische Ängste. All dies führt zu Unsicherheit und Hilflosigkeit. Die Gedanken der Klienten sind durch Angst und Frust geprägt und rufen entsprechende Gefühle hervor, darunter auch das Gefühl von Hilflosigkeit.

Helfen Sie Ihren Klienten, dieses negative Denken zu erkennen und bewusst zu lenken<sup>11</sup>. Wenn Ihre Klienten erkannt und verstanden haben, wie ihr eigenes Denken sie hilflos macht, können sie bewusst dagegen steuern, zum Beispiel indem sie sich auf ihre Stärken und Erfolge konzentrieren.



### Beispiel aus der Praxis 3:

Wie man Klienten helfen kann, negatives Denken, welches zum Gefühl der Hilflosigkeit führt, zu identifizieren

### Zweite Sitzung

**Beraterin:**

„Herr Wolf, Sie sagten letztes Mal, Sie fühlten sich unfähig, Ihre Arbeit im Büro zu erledigen. Beschreiben Sie bitte, was Ihnen dabei durch den Kopf geht.“

**Klient:**

„Ich fühle mich als Versager. Ich bin überzeugt, dass ich die Arbeit nicht gut genug erledige und bald gekündigt werde.“

**Beraterin:**

„Verstehe. Bitte beschreiben Sie, was Ihnen sonst noch durch den Kopf geht, wenn sie zuhause oder unterwegs sind.“

**Klient:**

„Nun, ich erinnere mich oft an die Schule und Hausaufgaben und wie streng meine Mutter mich damals gezwungen hatte zu lernen. Das war ein reiner Albtraum... Außerdem denke ich oft an die Anmerkungen des Chefs, dass wir nur die besten Leistungen abgeben sollten und wie schwer es heute zu Tage ist auf dem Markt zu bestehen. Ich stelle mir oft vor, dass ich den Job verliere und meine Eigentumswohnung nicht mehr finanzieren kann. Das ist der reinste Alptraum für mich!“

**Beraterin:**

„Wie lange sind Sie schon im Betrieb?“

---

<sup>11</sup> Dabei geht es nicht darum, den Klienten zu sagen „Denken Sie doch mal positiv und alles wird wieder gut“ oder das Problem der Klienten zu verharmlosen mit Aussagen wie „Das ist doch gar nicht so schlimm! Übertreiben Sie doch nicht!“ oder ähnliches.

**Klient:**

„Schon seit 15 Jahren.“

**Beraterin:**

„Also sind sie offensichtlich gut genug, weil man Sie bis jetzt nicht entlassen hat?“

**Klient:**

„Ja, schon, aber es kann ja noch kommen!“

**Beraterin:**

„Herr Wolf, Sie haben vielleicht schon mal davon gehört, dass Gedanken Gefühle auslösen können. Das ist selbst dann so, wenn wir es nicht bemerken. Könnten Sie sich vorstellen, wenn Sie sich fortan mehr auf Ihre Erfolge und Stärken konzentrieren würden, dass Ihre Ängste um den Arbeitsplatz sich reduzieren oder gar verschwinden?“

**Klient:**

(Schaut die Beraterin verwundert an) „Das kann sein...“

Ich habe schon öfters erlebt, wenn ich mein Hobby ausübe, dass ich überhaupt nicht an die Probleme auf der Arbeit denke und mich sicher und glücklich fühle!“

**Beraterin:**

„Ich gebe Ihnen eine kleine Hausaufgabe. Sie sollen in der kommenden Woche bewusst Ihre Gedanken beobachten und sobald Sie bemerken, dass Sie an etwas Unangenehmes denken, sofort den Schalter umlegen und an Ihre Stärken und Erfolge denken. Dann schreiben Sie am besten auf, wie sich dieses Ergebnis angefühlt hat. Abgemacht?“

**Klient:**

„Das klingt einleuchtend. Das habe ich schon in einem Selbsthilfebuch gelesen, aber als naiv abgetan. Doch dieses Mal werde ich es ausprobieren! Versprochen!“

**Analyse**

Was hat die psychologische Beraterin gemacht, um dem Klienten sein negatives Denken bewusst zu machen und sich davon zu befreien?

**Beschreiben Sie bitte:**

**Ihre Meinung ist gefragt!**

Was könnte man sonst noch tun, um Klienten zu helfen, positiv zu denken?

**Bitte beschreiben Sie:**

### 5.1 Praktische Ratschläge gegen negatives Denken

Wenn Klienten öfters an Situationen denken, in denen sie Pech hatten oder leiden mussten, entsteht ein Gefühl der Hoffnungs- und Hilflosigkeit. Und das wird dann oft zum Hauptproblem der Klienten. Denn irgendwann glauben sie, dass sie ihre Situation nicht mehr ändern können, nachdem sie es vielleicht einige Male halbherzig versucht haben. Wenn Sie als psychologischer Berater es aber schaffen, Ihre Klienten umzustimmen, so dass diese zuversichtlicher sind und aktiv handeln können, dann haben Sie Ihre Arbeit zum größten Teil erledigt!

Ihre Aufgabe ist es also, Klienten von der Hilflosigkeit, die das negative Denken verursacht hat, zu befreien. Wie machen Sie das? Es gibt eine einfache, aber sehr effektive Methode. Ihre Klienten sollten lernen, ihre Gedankengänge bewusst wahrzunehmen und zu steuern.

Das Gehirn ist so aufgebaut, dass es generell alles automatisieren möchte, um sich die anfallende Arbeit zu erleichtern. Dies betrifft gerade das Denken. Denkprozesse werden auf diese Weise automatisiert und verlaufen so schnell und oftmals unbewusst, dass wir es gar nicht merken. Der erste Schritt zur Selbsthilfe ist also, das Denken in Frage zu stellen und sich nicht mehr mit seinen automatischen Denkroutinen zufrieden zu geben. Ihre Klienten sollten lernen, ihr eigenes Denken bewusst wahrzunehmen und zu steuern statt einfach wie ein Roboter zu funktionieren. Denn Roboter funktionieren nach einem festen, automatisierten Programm. Und Menschen auch. Diese Programme kann man aber ändern und der Mensch hat im Gegensatz zum Roboter die Fähigkeit, das eigene Denken kritisch zu beurteilen und in Frage zu stellen.



Abbildung 7. Bringen Sie Ihren Klienten bei, ihre Gedanken und Überzeugungen in Frage zu stellen, um zu einer größeren Objektivität zu gelangen.

Es ist nicht immer leicht, Klienten beizubringen ihr Denken in Frage zu stellen. Mitunter ist es bei älteren Menschen schwerer, weil sie sich nicht vorstellen können anders zu denken als sie bis jetzt gedacht haben. Andere Klienten hingegen verstehen schneller, dass ihre Gefühle durch Gedanken ausgelöst werden können. Dann brauchen sie nur noch das Gelernte anzuwenden und haben einen großen Erfolg.



**Klienten sollten lernen, ihre Denkprozesse bewusst wahrzunehmen, zu kontrollieren und zu lenken**

Wie können Sie Ihren Klienten helfen, ihre Gedanken zu kontrollieren und zu lenken? Sie könnten Ihren Klienten natürlich alles erklären, wie das Denken funktioniert und wie das negative Denken uns paralyisiert. Das würde Ihren Klienten bereits weiterhelfen. Viel besser ist es jedoch, Ihren Klienten zu helfen, es selbst zu begreifen und dann klingt es wie Selbstoffenbarung für sie, etwas, was sie ganz alleine entdeckt haben. Dies stärkt das Selbstwertgefühl der Klienten und den Glauben an die eigenen Fähigkeiten, selbst zu handeln und etwas verändern zu können.

Stellen Sie Ihren Klienten sämtliche Fragen, um sie zu den richtigen Schlussfolgerungen zu bewegen. So fühlen sich Ihre Klienten nicht bevormundet oder gedemütigt und haben das Gefühl, die Situation wieder im Griff zu haben. Stellen Sie sich als Beraterin oder Berater niemals in den Vordergrund, weil dieser Platz Ihren Klienten gehört. Wenn Sie den Guru spielen oder versuchen alle Probleme Ihrer Klienten selbst zu lösen, machen Sie sie nur noch hilfloser und von sich abhängig. Und das sollten sich gute Beraterinnen oder Berater nicht leisten oder ernsthaft wünschen.



**Stellen Sie Ihren Klienten Fragen, um ihnen zur Selbsterkenntnis zu verhelfen**



**Beispiel aus der Praxis 4**

### **Zweite Sitzung**

**Beraterin:**

„Frau Bachmann, was glauben Sie, warum fühlen Sie sich so hilflos in Ihrer Situation?“

**Klientin:**

„Ich weiß es nicht, ich habe schon alles versucht, aber ich bin sehr unzufrieden mit meinen Leistungen. Ich liebe meine Arbeit als Chefredakteurin der Tageszeitung, aber ich habe immer dieses Gefühl, dass der Stoff nicht gut genug oder uninteressant ist.“

**Beraterin:**

„An was denken Sie in solchen Situationen?“

**Klientin:**

„Ich denke oft an meine Fehler und dass ich kein richtiges Studium abgeschlossen, sondern zum größten Teil autodidaktisch gelernt und nur einen Lehrgang zur Journalistin an einer Fernschule gemacht habe.“

**Beraterin:**

„Und welche Gefühle haben Sie dabei?“

**Klientin:**

„Wut, Ärger, Enttäuschung, Hoffnungslosigkeit.“

**Beraterin:**

„Können Sie zwischen Ihren Gedanken und Gefühlen Zusammenhänge erkennen?“

**Klientin:**

„Ja, schon. Jedes Mal, wenn ich an meine unzureichende Bildung denke, entstehen diese Gefühle.“

**Beraterin:**

„Ich gebe Ihnen Recht - unsere Gedanken lösen auch entsprechende Gefühle aus. Was könnten Sie also hier machen?“

**Klientin:**

„Ich weiß. Man muss nur positiv denken und dann wird alles gut.“  
(lacht spöttisch)

**Beraterin:**

(Lässt sich nicht anmerken, dass das spöttische Lachen sie etwas unsicher gemacht hat.)

„Was halten Sie davon, ein Tagebuch zu führen, in dem Sie Ihre Gedanken und die darauffolgenden Gefühle aufschreiben und somit lernen, diese bewusst wahrzunehmen und zu steuern?“

**Klientin:**

„Ja, das kann ich machen. Ich schreibe gerne!“

**Beraterin:**

„Dann bin ich auf Ihren Bericht gespannt, den Sie nächste Woche bitte mitbringen!“

**Analyse**

- a. Was hat die Psychologische Beraterin gemacht, um der Klientin den Ursprung Ihrer Gefühle aufzuzeigen und steuern zu können?

- b. Wie könnte die Beraterin auf das spöttische Lachen der Klientin unpassend reagieren?

**Ihre Meinung ist gefragt:**

Was könnte man sonst noch tun, um der Klientin zu helfen?

**Bitte beschreiben Sie:**



**Empfehlen Sie Ihren Klienten Tagebuch zu ihren spezifischen Themen zu führen, welche Gedanken welche Gefühle ausgelöst haben**

## 5.2 Tagebuch der Gedanken

Wenn Sie es schaffen, Ihre Klienten zu einem Verständnis zu bewegen, wie Gedanken ihre Stimmung und Bereitschaft zum Handeln beeinflussen, haben Sie mehr als genug getan. Man kann natürlich einfach so versuchen die Gedanken zu kontrollieren, aber noch intensiver und detaillierter wird es, wenn man ein Tagebuch der Gedanken führt.

Empfehlen Sie Ihren Klienten ein Tagebuch zu führen, in welchem sie ihre Gedanken und die darauffolgenden Gefühle aufschreiben, um tiefere Zusammenhänge zu erkennen. Vor allen Dingen wenn Ihre Klienten sich plötzlich schlecht, antriebslos und depressiv fühlen, sollten sie gründlich überlegen, an was sie kurz zuvor gedacht haben. Man kann mit einer gewissen Sicherheit davon ausgehen, dass ihre schlechte Stimmung auf negative Gedanken zurückzuführen ist.

Ihre Klienten sollen im Detail aufschreiben, an was sie gedacht haben und welche Gefühle diese Gedanken dann bei ihnen ausgelöst haben. So können Sie lernen, ihre Gedanken bewusst zu steuern.

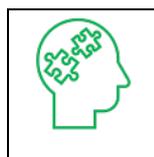
Das Tagebuch kann in Papierform, als Datei oder Audio geführt werden. Natürlich kann man auch so lernen, die Gedanken zu kontrollieren, wenn man nichts zur Hand hat, aber bessere Ergebnisse erreicht man, wenn man diese im Detail festhält.

Der erste Schritt für einen besseren Umgang mit sich selbst ist zunächst, die eigenen Gedanken zu identifizieren, die entsprechende Gefühle auslösen. Dann, wenn die Klienten diese Verbindung verstanden haben, sollten sie lernen, ihre Gedanken bewusst zu kontrollieren und zu lenken. Das heißt, wenn Ihre Klienten merken, dass sie an etwas Negatives gedacht haben und dies negative und unangenehme Gefühle auslöst, sollten sie versuchen, sich umzustimmen und an etwas zu denken, das sie gerne haben und ihnen angenehm ist. Das könnten positive Erfahrungen aus der Vergangenheit sein, ihre Stärken oder positive Eigenschaften.

Wenn Ihre Klienten lernen, ihr Wohlbefinden durch entsprechende Gedanken zu steuern, dann haben Sie Ihren Job gut gemacht. Dann können Ihre Klienten in Zukunft selbständig ihre Gefühle lenken und sind ihnen nicht mehr hilflos und ausgeliefert.



**Das Tagebuch hilft, Gedanken und Gefühle zu steuern und sich aus der Hilflosigkeit zu befreien**



**Beispiel aus der Praxis 5**

### **Dritte Sitzung**

**Beraterin:**

„Frau Bachmann Sie wollten mir heute die Ergebnisse Ihres Tagebuches zeigen. Wollen wir damit anfangen?“

**Klientin:**

„Ja, gerne! Ich muss ehrlich sagen, ich war erst skeptisch, aber dann hat mich das Konzept des Tagebuches doch noch überzeugt!“

**Beraterin:**

„Das freut mich zu hören! Bitte erzählen Sie, welche Zusammenhänge Sie zwischen Ihren Gedanken und Gefühlen herstellen konnten?“

**Klientin**

„Ja, das ist ganz spannend! Am Mittwoch war der Abgabetermin für die Zeitung und ich hatte wieder gedacht, ich wäre nicht gut genug ausgebildet für die Tätigkeit als Chefredakteurin. Und dann ging es mir wieder sehr schlecht, so dass ich nur mit großen Anstrengungen arbeiten konnte. Besser gesagt, habe ich diese Gedanken rückwirkend bestimmt. Als es mir schlecht ging und ich wütend und enttäuscht war, verfolgte ich diese Gefühle bis zu ihrem Ursprung und stellte fest, dass der Auslöser dieser Gefühle wieder dieselben Gedanken waren, ich sei nicht kompetent genug usw.“ (schüttelt den Kopf)

**Beraterin:**

(mit aufrichtigem Interesse)

„Und was haben Sie dann getan?“

**Klientin:**

„Ich sagte mir, dass ich gut genug und sogar überdurchschnittlich begabt bin, um diese Arbeit zu erledigen und dass ich es schließlich seit fünf Jahren erfolgreich mache und es auch dieses Mal schaffen werde. Danach ging es mir sofort besser und ich konnte trotz des Abgabedrucks mit Spaß und Freude arbeiten. Also ich bin sehr zufrieden mit diesen Ergebnissen!“

**Beraterin:**

„Das ist doch super Frau Bachmann! Sie haben soeben das Geheimnis des Glücks und Erfolgs entdeckt! Ich bin überzeugt, dass Sie damit auch in Zukunft Ihre Gedanken und Gefühle steuern können! Es ist natürlich immer mit Mühe verbunden, doch es lohnt sich, wie Sie selbst festgestellt haben!“

**In der Kürze liegt die Würze:**

Um Ihren Klienten zu helfen, sich von negativem Denken zu befreien, können Sie folgendes tun:

- Fragen stellen, um Klienten auf automatisch verlaufende Denkprozesse aufmerksam zu machen
- Klienten fragen, welche Zusammenhänge zwischen ihren Gedanken und Gefühlen bestehen

- Klienten empfehlen, ihre Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen und zu steuern
- Klienten erklären wie das Tagebuch der Gedanken funktioniert
- Die Ergebnisse des Tagebuchs gemeinsam auswerten und besprechen



**Kreuzen Sie bitte Zutreffendes in der Tabelle an:**

*Tabelle 2. Zusammenspiel von Gedanken und Gefühlen*

Gedanken rufen immer Gefühle hervor	
Man weiß nicht genau, ob Gedanken mit Gefühlen zusammenhängen	
Negative und belastende Gedanken sorgen für trübe Stimmungen und Ängste	
Positive Gedanken rufen gute Laune und die Bereitschaft zu handeln hervor	
Wenn Klienten sich hilflos fühlen, dann kann man ihnen nicht mehr helfen	
Klienten können lernen, ihre Gedanken und Gefühle zu steuern	
Hilfslose Klienten können trotzdem aktiv sein!	
Wenn Klienten unsicher sind, dann werden sie bestimmt Misserfolge erleben	
Wenn Klienten schlecht gestimmt sind, dann werden Sie sicherlich scheitern	

Wenn Sie als Beraterin oder Berater erfolgreich sein wollen, sollten Sie lernen, Ihren Klienten bewusst zu machen, wie ihre Gedanken die Gefühle beeinflussen können. Behalten Sie diese vordergründige Aufgabe immer im Kopf und Sie werden in Ihrer beraterischen Tätigkeit Erfolg haben. Klienten aus ihrer momentanen Hilflosigkeit zu befreien bedeutet viel mehr als sie über die Zusammenhänge zwischen den Gedanken und Gefühlen aufzuklären. Helfen Sie Ihren Klienten durch gezielte Fragen die Zusammenhänge selbst zu verstehen und entsprechend zu handeln.



4. Worauf kommt es beim Tagebuch der Gedanken an?

5. Beschreiben Sie, wie Gedanken das Wohlbefinden und die Handlungsfähigkeit beeinflussen können.

## 6 Schlussbetrachtung

In diesen Studienheft haben wir die Ursachen der erlernten Hilflosigkeit genauer betrachtet. Die wissenschaftlichen Studien an Tieren und Menschen zeigen, dass die Hilflosigkeit erlernt und später beibehalten wird. Dies führt zu der Annahme, nichts ändern zu können und Klienten verharren so in ihrer (problematischen) Situation.

Auch frühe Kindheitserfahrungen können später das subjektive Gefühl von Hilflosigkeit hervorrufen und zur Passivität verleiten. Generell gilt: alle Erfahrungen die Klienten, machten, ohne dass sie die Möglichkeit hatten, etwas an der Situation zu ändern, rufen Hilflosigkeit hervor.

Wir haben gesehen - mit Hilfe einfacher Methoden können psychologische Berater ihren Klienten helfen, diese von ihren Gefühlen der Hilflosigkeit zu befreien. Unter anderem ist es sehr wirkungsvoll, Klienten auf ihre Stärken, Talente und Erfolge aufmerksam zu machen, ohne jedoch ihre Situation zu verharmlosen. Auch ein „Tagebuch der Gedanken“, kann Klienten helfen, die Verbindung zwischen Gedanken und Gefühlen herzustellen und dieser in der Zukunft gezielter zu steuern.

Helfen Sie Ihren Klienten zu verstehen, dass Gedanken immer auch Gefühle hervorrufen. Wenn Klienten sich schlecht fühlen und hilflos vorkommen, so ist dies höchstwahrscheinlich das Ergebnis ihrer belastenden Gedanken. Und umgekehrt, wenn die Klienten an ihre Stärken, Talente, guten Eigenschaften und Erfolge denken, wird es sie automatisch von ihren belastenden und lähmenden Gefühlen befreien und wieder aktiver werden lassen.

Die in diesem Studienheft vorgestellten Techniken sind sehr einfach, aber sehr effektiv und in der Praxis erprobt. Probieren Sie es doch einmal selbst aus und machen Sie gegebenenfalls Experimente mit sich selbst! Sie werden sehen, dass man sich von dem Gefühl der Hilflosigkeit befreien oder zumindest aktiver handeln und damit das eigene Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen und bewusst gestalten kann!

Viel Spaß weiterhin beim Studium!

Dr. phil. Marcus Klische, Pädagogische Leitung

## 7 Lösungen der Aufgaben zur Selbstüberprüfung

### Wiederholungsfrage № 1:

- a) In welchen Bereichen spielt die Psychologie eine wichtige Rolle?

#### Antwort:

Es gibt so gut wie keinen Bereich, in dem die Psychologie heute keine Rolle spielt, z.B. in Familie, Partnerschaft, Arbeit, Selbständigkeit, Erfolg, Motivation, Kindererziehung, Schule, Polizei, Medizin und alle zwischenmenschlichen Beziehungen.

- b) Welche psychologische Theorie ist die Beste?

#### Antwort:

Es gibt viele psychologische Schulen, die ihre eigenen Themenschwerpunkte setzen und entsprechende Perspektiven einnehmen. Sie sollten anerkennen, dass viele Ansätze dieser verschiedenen psychologischen Theorien wirkungsvoll eingesetzt werden können. Die wissenschaftliche Psychologie ist eine Disziplin, die, wie jede andere Wissenschaft auch, vorurteilsfrei agieren sollte.

- c) Was ist der Unterschied zwischen Psychotherapie und Psychologischer Beratung?

#### Antwort:

Die Psychotherapie und psychologische Beratung haben einiges gemeinsam, aber auch starke Unterschiede. Der Hauptunterschied ist, dass Psychotherapie Menschen mit psychischen Störungen behandelt (die deswegen auch Patienten genannt werden), während die psychologische Beratung sich mit psychisch gesunden Menschen beschäftigt (die Grenze zwischen psychischer Gesundheit und Psychopathologie sind allerdings fließend), die Unterstützung in alltäglichen Situationen suchen und weniger als Patienten denn als Klienten verstanden werden. Dies könnte beispielsweise Themen wie Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit betreffen.

## Wiederholungsfrage № 2

1. Was ist erlernte Hilflosigkeit ?

### Antwort:

Erlernte Hilflosigkeit ist ein subjektives Gefühl der Ohnmacht und die Überzeugung, nichts zum Besseren ändern zu können.

2. Was zeigen die Experimente an Hunden bezüglich der erlernten Hilflosigkeit?

### Antwort:

Die Experimente an Hunden haben gezeigt, dass dieses Gefühl von Hilflosigkeit durch frühere Erfahrungen entsteht und lebenslang aufrechterhalten wird, sofern nicht daran gearbeitet wird. Wenn wir in einer Situation waren, die wir nicht ändern konnten, werden wir passiv, glauben nicht daran, etwas verändern zu können und bleiben in der unangenehmen Situation stecken, statt unser Leben in die gewünschte Richtung zu lenken.

3. Aus welchen Gründen erlernen Menschen Hilflosigkeit?  
Führen Sie bitte einige Beispiele an:

### Antwort:

Wenn Menschen unangenehme Situationen nicht gleich ändern können und dauerhaft in ihnen stecken bleiben, werden sie hilflos. Diese Hilflosigkeit kann sich dann auch auf weitere Bereiche des Lebens übertragen. Langzeitarbeitslosigkeit, Krankheit, der Tod nahestehender Menschen, Gewalt, Mobbing, Schwierigkeiten in der Schule, Ausbildung, Beruf, usw. können diese Art von Hilflosigkeit auslösen.

4. Kann ein Mensch, der sich schon immer als hilflos empfunden hat, in seinem Leben etwas ändern und Erfolg haben? Bitte beschreiben Sie:

### Antwort:

Menschen, die längere Zeit in Hilflosigkeit verharrt haben, können trotzdem lernen, wieder aktiv zu werden. Vor allem ist sogenanntes „Lernen am Erfolg“ die wirksamste Strategie. Dabei lernen „hilflose“ Menschen, dass sie sehr wohl auf die Umstände einwirken können. Wenn sie dann Erfolg selbst nur im geringen Maße erleben, stärkt dies ihre Überzeugung, etwas ändern zu

können und sie werden zunehmend aktiver und verlernen hilflos zu sein.

**Tabelle № 1**

Welche Gründe für die Entstehung der erlernten Hilflosigkeit gibt es?

Kindheitserfahrungen	X
Ersatzpartnerschaft <sup>12</sup>	X
Mobbing	X
Langjährige Krankheit	X
Arbeitslosigkeit	X
Gefängnis	X

**Fallbeispiel № 1****Antworten:**

- a) Die psychologische Beraterin fühlt sich womöglich hilflos, weil sie gerne helfen möchte, aber nicht kann.
- b) Die Klientin befindet sich schon seit über 20 Jahren in der Rolle des Opfers, so dass sie gelernt hat zu glauben, dass sie nichts ändern kann.

**Fallbeispiel № 2****Antworten:****Multiple Choice № 1**

Was würden Sie als Beraterin oder Berater in dem oben erwähnten Beispiel 2 unternehmen?

- a) Dem Klienten sagen, er solle sich doch zusammenreißen und einfach eine andere Arbeitsstelle suchen.
- b) Sie versuchen zu verstehen, warum er sich so hilflos vorkommt, wie seine Erfahrungen in der Vergangenheit vielleicht dazu beigetragen haben und wie er wieder aktiv werden könnte.**
- c) Sie sagen ihm: „Denken Sie positiv, es gibt doch Schlimmeres!“

---

<sup>12</sup> Unter Ersatzpartnerschaft versteht man, dass das Kind von den Eltern als Vertrauensperson benutzt wird oder das leisten muss, was man eigentlich nur von dem erwachsenen Ehepartner erwarten kann.

Dem Klienten zu sagen, er müsse positiv denken und sich zusammenreißen, weil es anderen noch schlechter geht, ist keine gute Idee. Dies geschieht möglicherweise bereits im Umfeld des Klienten, hilft aber nicht, sondern führt vielmehr zu einem Gefühl des Versagens. Klienten fühlen sich dann von der Beraterin oder dem Berater nicht verstanden und die Beratung wird erfolglos verlaufen.

Viel besser ist es, zu versuchen und zu verstehen, warum die Klienten sich so hilflos fühlen und ihnen eventuell aufzuzeigen, wie ihre Vergangenheit zum aktuellen Zustand beigetragen hat. Langzeitarbeitslosigkeit raubt Menschen den Selbstwert und das Gefühl, die Situation kontrollieren zu können. Helfen Sie Ihren Klienten zu erkennen, dass sie doch in der Lage sind, etwas zu verändern, obwohl es aus ihrer subjektiven Perspektive zunächst unmöglich erscheint.

### **Beispiel aus der Praxis № 1:**

#### **Analyse:**

Die Beraterin hat der Klientin geholfen, durch passende, vorsichtige, aber dennoch direkte Fragen, zu erkennen, was der Grund ihrer Hilflosigkeit war: unrealistische Erwartungen der Tochter gegenüber, die die Situation anders interpretierte. Die Beraterin hat durch Fragen der Klientin geholfen zu verstehen, dass die Erwartungen an die Tochter reduziert werden sollten, was wiederum einen Weg aus der Hilflosigkeit darstellt.

### **Multiple Choice № 2**

Wie würden Sie Ihren Klienten bewusst machen, dass ihre Hilfslosigkeit subjektiv ist? Bitte wählen Sie:

- a) „Sie sind doch ein erwachsener Mann, Sie müssen handeln!“
- b) Sie sind doch kein Kind mehr, das schaffen Sie ganz leicht!“
- c) „Ihre Hilfslosigkeit ist doch nur subjektiv!“
- d) **„Warum fühlen Sie sich so hilflos?“**
- e) **Fühlen Sie sich vielleicht so hilflos aufgrund Ihrer früheren Erfahrungen?**

Die Antworten a), b) und c) sind nicht richtig, weil psychologische Berater dadurch Ungeduld und Unprofessionalität zeigen würden. Klienten zu beschämen, ihre Probleme nicht ernst zu nehmen oder

Schuldgefühle hervorzurufen, stört die Kommunikation während des Beratungsprozesses und Klienten werden zu Recht unzufrieden sein, weil ihr Anliegen nicht gelöst wurde.

Antwort d) ist richtig, denn das ist der erste Schritt, um Klienten zu helfen, die Subjektivität ihrer Hilflosigkeit wahrzunehmen. Durch diese einfache Frage verstehen sie womöglich, warum sie sich so hilflos fühlen und dass diese Hilflosigkeit durch frühere Erfahrungen ausgelöst wird und somit eher subjektiver statt objektiver Natur ist.

Antwort e) ist auch richtig, weil es Klienten hilft zu verstehen, wie ihre Vergangenheit, die oft längst vergessen ist, sie geformt hat und zum heutigen Gefühl der Hilflosigkeit beigetragen hat.

### **Beispiel aus der Praxis № 2:**

#### **Analyse:**

Die psychologische Beraterin hat ihrer Klientin geholfen, ihre Stärken zu sehen. In diesem Fall waren es Fleiß und Zuverlässigkeit. Obwohl die Klientin nicht sogleich verstanden hat, wie diese Kompetenzen ihr helfen könnten ihr Problem zu lösen, hat die Beraterin ihr durch geschickte Fragenstellungen geholfen, es dennoch zu begreifen.

Das Ergebnis war die Erkenntnis, dass ihre Situation gar nicht so ausweglos ist, wie sie ursprünglich angenommen hatte. In der Beratung kommt es immer wieder vor, dass einigen Klienten sofort nachdem sie die Frage beantwortet haben, wie sie ihre Stärken einsetzen können, verstehen, dass sie gar nicht so hilflos sind und ihre schwierige Situation kontrollieren und verändern können.

Sie können als Beraterin oder Berater beliebige Methoden einsetzen, um Ihren Klienten zu helfen, ihre Stärken zu erkennen und diese erfolgreich für die Lösung ihrer aktuellen Probleme einzusetzen.

Sie sollten allerdings vermeiden, den Klienten das Gefühl zu vermitteln, dass sie sich ihre Probleme „nur ausgedacht haben“ oder dass diese „hausgemacht“ seien. Nehmen Sie Ihre Klienten immer ernst an und zeigen Sie Verständnis für ihre Hilflosigkeit.

### **Wiederholungsfrage № 3:**

1. Wie sollten Sie reagieren, wenn Sie feststellen, dass Ihre Klienten sich macht- und hilflos fühlen?

**Antwort:**

Ein Berater sollte stets bedenken, dass viele Klienten sich hilflos fühlen und sollte daher bereit sein, ihnen zu helfen, diese Hilflosigkeit bewusst wahrzunehmen, um festzustellen, dass diese subjektive Natur ist, ohne es die Probleme zu „verniedlichen“.

2. Wie könnten Sie Ihren Klienten helfen zu verstehen, dass ihre Hilflosigkeit eher subjektiver Natur ist und die anstehenden Aufgaben bewältigt werden können?

**Antwort:**

Stellen Sie Ihren Klienten Fragen, um sie auf die Subjektivität ihrer Hilfslosigkeit hinzuweisen.

3. Welche Fragen könnten Sie Ihren Klienten stellen, um ihnen zu helfen, ihre Hilflosigkeit bewusst wahrzunehmen?

**Antwort:**

- Welche Gefühle empfinden Sie in dieser Situation?
  - Wie lange fühlen Sie sich schon so?
  - Wann in Ihrem Leben haben Sie solche Gefühle zum ersten Mal erlebt und in welcher Situation?
4. Welche Fragen könnten Sie Ihren Klienten stellen, um Ihnen zu helfen, ihre Hilflosigkeit bewusst wahrzunehmen?

**Antwort:**

- Warum fällt es Ihnen so schwer, die Situation zu verändern?
  - Fühlen Sie sich hilflos und ausgeliefert?
  - Warum fühlen Sie sich hilflos und wie lange schon?
  - Können Sie sich vorstellen, dass Ihre Hilfslosigkeit subjektiv ist?
  - Können Sie trotz der empfundenen Hilfslosigkeit aktiv werden?
  - Was könnten Sie tun, um Ihr Problem (das Problem benennen) zu lösen?
5. Welche Geschichte könnten Sie erzählen, um Ihren Klienten die erlernte Hilflosigkeit zu beschreiben?

**Antwort:**

Erzählen Sie die Geschichte des Elefanten. Dabei lassen Sie Ihre Klienten selbst deuten, wie sie das auf ihre eigene Situation übertragen können. Seien Sie neutral und auf keinen Fall sarkastisch oder abwertend. Die Geschichte sollte neutral erzählt werden und ein kleiner Denkanstoß sein.

6. Beschreiben Sie den Teufelskreis der Hilflosigkeit.

**Antwort:**

Klienten fühlen sich hilflos und können deswegen nicht handeln. Weil sie nicht handeln, verändert sich ihre Situation nicht und es stellt sich Frustration ein. Dieser Frust wiederum fördert das Gefühl der Hilflosigkeit, führt zur Untätigkeit und so geht es immer weiter.

7. Welche Haltung sollten Sie auf keinen Fall Ihren Klienten gegenüber einnehmen?

**Antwort:**

Klienten suchen zwar Ihre Hilfe, aber diese sollten stets mit Respekt behandelt werden. Vermeiden Sie sarkastische und andere verletzende Anmerkungen oder Beispiele. Nehmen Sie Ihre Klienten immer ernst und geben sie Ihnen nie zu verstehen, dass ihre Probleme selbst verursacht oder „ausgedacht“ sind oder dass diese „ganz einfach“ zu lösen wären, wenn sie es nur wollten.

8. An was sollten Ihre Klienten denken, um sich aus ihrer Hilflosigkeit zu befreien? Wie könnten Sie ihnen dabei helfen?

**Antwort:**

Klienten sollen ihre Stärken und Erfolge bewusst wahrnehmen und sich an diese stets erinnern. Das kann zum Beispiel eine abgeschlossene schulische oder berufliche Ausbildung sein, Kindererziehung, Umzug, oder ähnliches, was man in der Vergangenheit schon erfolgreich gemeistert hat. Auch gute Eigenschaften wie Fleiß, Zuverlässigkeit, Hilfsbereitschaft und ähnliches, können Klienten helfen, ihr aktuelles Problem zu lösen.

Ihre Aufgabe ist es, Ihren Klienten dabei zu helfen, ihre Erfolge, Stärken und guten Eigenschaften wahrzunehmen und sich stets daran zu erinnern, gerade wenn man sich hilflos vorkommt. Das zeigt Ihren Klienten, dass sie gar nicht so hilflos sind und aktiv handeln können, um ihre Situation zu verändern.

### Beispiel aus der Praxis № 3:

#### Analyse:

Die psychologische Beraterin erwähnte kurz, dass Gedanken immer Gefühle auslösen. Diese einfache Tatsache kann schon sehr viel bewirken. Dann stellte sie die Frage, ob der Klient sich vorstellen könnte, durch Gedankenlenkung das Problem besser in den Griff zu bekommen. Anschließend gab sie Ihrem Klienten eine kleine Hausaufgabe, um die Gedanken bewusst zu kontrollieren und zu lenken.

#### Tabelle № 2

Gedanken rufen immer Gefühle hervor	x
Man weiß nicht genau, ob Gedanken mit Gefühlen zusammenhängen	
Negative und belastende Gedanken sorgen für trübe Stimmungen und Ängste	x
Positive Gedanken rufen gute Laune und die Bereitschaft zu handeln hervor	x
Wenn Klienten sich hilflos fühlen, dann kann man ihnen nicht mehr helfen	
Klienten können lernen, ihre Gedanken und Gefühle zu steuern	x
Hilfslose Klienten können trotzdem aktiv sein!	x
Wenn Klienten unsicher sind, dann werden sie bestimmt Misserfolge erleben	
Wenn die Klienten schlecht gestimmt sind, dann werden sie sicherlich scheitern	

#### Wiederholungsfrage № 4

1. Beschreiben Sie, wie negatives Denken Hilfslosigkeit hervorruft.

#### Antwort:

Wenn Klienten negative Gedanken haben (wie: „Ich schaffe es nicht“, „Niemand mag mich“, „Alle wollen mir nur schaden“, „Es wird alles nur noch schlimmer“ usw.) und sich an unangenehme Situationen aus der Vergangenheit und Gegenwart erinnern, dann werden entsprechende Gefühle der Ohnmacht und depressive Stimmungen ausgelöst, die Klienten wiederum unfähig machen zu

handeln, weil sie sich hilflos vorkommen und anstelle von Lösungen nur noch Probleme sehen.

2. Warum ist es oft viel wirkungsvoller, Gedanken zu kontrollieren und zu lenken, als sich an Kränkungen durch Eltern und Geschwister zu erinnern und die Kindheit zu analysieren?

**Antwort:**

Oftmals ist es wirkungsvoller sich auf die Gegenwart, das Hier und Jetzt, zu konzentrieren, statt sich unzählige Male an die Kränkungen aus der Vergangenheit zu erinnern und somit diese negativen Gedanken in der Erinnerung fest verankern. Gedanken rufen Gefühle hervor und deswegen ist es wirkungsvoll, an etwas angenehmes zu denken, wie beispielsweise Stärken, Talente, gute Eigenschaften und Erfolge.

3. Beschreiben Sie, was Sie tun können, um Ihren Klienten zu helfen, ihre Gedanken zu kontrollieren und zu lenken.

**Antwort:**

Als erstes ist es wichtig, Klienten dabei zu helfen, zu verstehen, dass sie ihre Hilflosigkeit und Unlust verändern können. Vermitteln Sie ihnen, dass diese durch negative Gedanken zustande kommen. Helfen Sie Ihren Klienten zu verstehen, dass diese Gedanken unsere Gefühle beeinflussen.

4. Worauf kommt es beim Tagebuch der Gedanken an?

**Antwort:**

Gedanken lösen Gefühle aus, darunter auch das Gefühl der Hilfslosigkeit. Klienten ist dieser Zusammenhang aber oftmals nicht bewusst. Um die Zusammenhänge zwischen Gedanken und Gefühlen zu erkennen, sollten Klienten beispielsweise ein „Tagebuch der Gedanken“ führen, in dem sie genau aufschreiben, wann sie sich gut oder schlecht fühlen und an was sie zu dieser Zeit gedacht oder womit sie sich gedanklich beschäftigt haben. Wenn Klienten diese Zusammenhänge erkannt haben, können sie gezielt ihre Gedanken steuern, statt ein hilfloses Opfer der durch die Gedanken ausgelösten Gefühle zu sein. Sie sollten lernen, die Gedanken auf etwas angenehmes zu lenken, wie beispielsweise die eigenen Stärken und Erfolge. Am besten werden diese aufgeschrieben, sodass man sie lesen und sich wieder daran erinnern kann, wenn Klienten sich hilflos oder schlecht fühlen.

5. Beschreiben Sie, wie Gedanken das Wohlbefinden und die Handlungsfähigkeit beeinflussen können:

**Antwort:**

Wenn wir ein Problem haben, dann kreisen unsere Gedanken um das Problem, ohne es zu lösen. Dabei denken wir an das Problem und die damit verbundenen unangenehmen Situationen. Dadurch entsteht die Überzeugung, nichts ändern zu können. In Wirklichkeit sind es nur unsere Gedanken, die uns hilflos machen und schlecht fühlen lassen. Dies ist ein einfacher, aber für viele Menschen unbewusster Vorgang.

## 8 Literaturverzeichnis

- D.Burns, D. (2006). *Depressionen überwinden. Selbstachtung gewinnen*. Junfermann Verlag.
- Kate Burton, B. P. (2017). *Selbstvertrauen stärken*. WILEY-VCH Verlag.
- München, V. C. (2007). *Das große Buch der Lerntechniken*. Compact Verlag.
- Seligman, M. (2010). *Erlernte Hilflosigkeit*. Beltz Verlag.

## 9 Tabellenverzeichnis

TABELLE 1. GRÜNDE FÜR ERLERNT E HILFSLOSIGKEIT.....	23
TABELLE 2. ZUSAMMENSPIEL VON GEDANKEN UND GEFÜHLEN .....	51

## 10 Abbildungsverzeichnis

ABBILDUNG 1. IDEALISIERUNG UND ENTWERTUNG VON PSYCHOLOGISCHEN THEORIEN UND METHODEN FÜHRT ZUR UNPRODUKTIVITÄT .....	15
ABBILDUNG 2. POSITIVE UND KLASSISCHE PSYCHOLOGIE .....	17
ABBILDUNG 3. GESCHLOSSENER KREIS DER ERLERNTEN HILFSLOSIGKEIT. ....	19
ABBILDUNG 4.SUBJEKTIVE HILFSLOSIGKEIT.....	24
ABBILDUNG 5.TEUFELSKREIS DER HILFSLOSIGKEIT .....	29
ABBILDUNG 6. HELFEN SIE IHREN KLIENTEN ZU VERSTEHEN, DASS GEDANKEN STIMMUNGEN BEEINFLUSSEN KÖNNEN.....	41
ABBILDUNG 7. BRINGEN SIE IHREN KLIENTEN BEI, IHRE GEDANKEN UND ÜBERZEUGUNGEN IN FRAGE ZU STELLEN, UM ZU EINER GRÖßEREN OBJEKTIVITÄT ZU GELANGEN.....	45

## 11 Empfohlene Literatur zur Vertiefung

### **Positive Psychologie für Dummies**

Averil Leimon und Cladeana McMahon

2 Auflage.

Taschenbuch 15,88€

E-Book 14,99€