

## Was ist psychologische Beratung?

Die Anforderungen und das Tempo in allen Bereichen des Lebens nehmen zu. Fast täglich stehen wir vor neuen Entscheidungen und Herausforderungen – im Beruf ebenso wie im privaten Umfeld. Viele Menschen geraten dabei an ihre Grenzen und professionelle Beratung gewinnt zunehmend an Bedeutung bei der Gestaltung des individuellen Lebens sowie bei der Überwindung von Schwierigkeiten.

*Ziel des Lebens ist Selbstentwicklung.*

Oscar Wilde

Anders als Heilpraktiker für Psychotherapie dürfen Psychologische BeraterInnen keine psychisch erkrankten Personen betreuen, die einer Therapie bedürfen. Erlaubt ist ihnen jede Form der Lebensberatung und Coaching von - im gesetzlichen Sinne - gesunden Menschen.

Diese suchen meist Unterstützung bei der Lösung von Konflikten im familiären, beruflichen oder sozialen Umfeld, bei der Bewältigung von Trauer- oder Trennungsprozessen oder bei persönlichen Entscheidungen und inneren Entwicklungsschritten.

## Voraussetzungen für gelingende Beratung

Als BeraterInnen tragen wir vor allem durch eine mitfühlende und achtsame Haltung zum hilfreichen Verlauf eines Prozesses bei. Ebenso können wir aus unserer eigenen Biografie und Lebenserfahrung schöpfen. Wichtig ist neben praktischem Handwerkszeug ein gutes Maß an Selbstreflexion und Selbsterfahrung. Weitere Qualitäten einer Beratung sind Unvoreingenommenheit, Zugewandtheit und Offenheit.

Aus meiner 30-jährigen therapeutischen Erfahrung kann ich sagen, dass Methoden-Kompetenz zwar wichtig ist, doch ein gelingender Prozess vor allem auf dem „zwischenmenschlichen Zugang“ basiert. Dieser entsteht durch Mitgefühl, Achtsamkeit und Annehmen „dessen-was-ist“. Dies möchte ich während der Ausbildung vor allem aufzeigen und erlebbar machen.

## Kursinhalte

Zur Ausbildung gehören Einblicke in psychologisches Fachwissen, Systemisches Denken, Erkenntnisse aus Neurowissenschaften und Epigenetik, spirituelles Wissen und selbstverständlich Handwerkszeug zur Gesprächsführung und Prozessbegleitung.

### Folgenden Themen werden wir uns u.a. während der Ausbildung in Theorie und Praxis widmen:

- Mein Welt- und Menschenbild,
- Achtsamkeit, Mitgefühl, Empathie,
- Kommunikation – meine eigene Sprache und wie Worte wirken,
- wie Gefühle entstehen,
- Hirnstrukturen, Hirnfrequenzen und ihr Einfluss auf unser Sein,
- Bedürfnisse und Bedürftigkeit,
- Bindung – Trennung – Verlust,
- die Sehnsucht, dazu zu gehören,
- Charakterstrukturen als Überlebensmodelle,
- Die Kunst des Scheiterns,
- positive Psychologie und Neurowissenschaften,
- warum negative Gefühle so schädlich sind und wie gute Gefühle gesund machen,
- die Rolle von Erwartung,
- Optimismus und Hoffnung,
- Sinnggebung im Leben.

In gewisser Weise ist jede Ausbildung ein Weg, eigene Prozesse zu erleben, Berührung zu erfahren und – im besten Fall – einen Ansatz für innere Entwicklung zu finden. Das ermögliche ich gerne und möchte gleichzeitig betonen, **dass diese Ausbildung kein Ersatz für eine Therapie oder medizinische Begleitung darstellt.**

## Aufbau

Die Jahres-Ausbildung umfasst **66 Zeitstunden** und findet an **11 Tagen**, etwa einmal im Monat **von 10–16 Uhr** statt.

An den Vormittagen werden jeweils psychologische Themen und Beratungs-Tools in der Theorie gelehrt und erarbeitet. Nachmittags werde ich praktische Beratungsarbeit anhand eigener Themen der Teilnehmenden zeigen und im Anschluss die Beratungs-Settings als eine Art Supervision erläutern, sodass die erlernte Theorie gefestigt und erfahrbar wird.

Alle Teilnehmenden erhalten nach erfolgreicher Ausbildung ein **Zertifikat als Psychologischer Berater / Psychologische Beraterin** mit der Aufführung aller Ausbildungsinhalte.

## Kursleitung

**Ananda Ulrike Best**, Jg. 1961

Heilpraktikerin seit 1995, mehrjährige Ausbildungen in Systemischer Therapie, Biografie-Arbeit, Retreat-Begleitung und Körpertherapie. Gründerin und 25 Jahre Leiterin der Ascendium Akademie, begeisterte Dozentin und engagierte Therapeutin.

*„Gute Beratung heißt für mich, Menschen darin zu unterstützen, Antworten und Lösungen in ihrem eigenen Inneren zu finden.“*

*„Grundsätzlich ist es mir eine große Freude, mein Wissen und meine Erfahrung als ganzheitlichen Ansatz zu vermitteln und Impulse zu geben für eigene Entwicklungsprozesse hin zu Glück und Lebensfreude im privaten und beruflichen Alltag.“*

*So wird auch in dieser Jahresausbildung neben der Vermittlung des Beratungs-Handwerkszeuges viel Raum sein für Selbsterfahrung und zum „Beobachten“ der anderen TeilnehmerInnen in ihren Prozessen. So kannst Du mit einer guten Basis in Deine zukünftige Beratungsarbeit starten.*

*Voraussetzung dafür ist selbstverständlich, dass Du persönlich über seelische Stabilität verfügst.“*

## Weitere Kurse mit Ananda Ulrike Best:

Erfahrungs- und Lernraum  
**Praxis in Therapie und Beratung**

---

Tages – Workshop  
**Worte wirken**

---

Jahresausbildung  
**Ganzheitliche Gesundheitsberatung**

Mehr Informationen zu unseren Kursangeboten findest Du auf [www.ascendium-akademie.de](http://www.ascendium-akademie.de) oder in unserer Flyerwand.

*Das eigene Wesen völlig  
zur Entfaltung zu bringen,  
das ist unsere Bestimmung.*

Oscar Wilde

## Ascendium Akademie - mehr als eine Schule

In der Ascendium Akademie bedeutet Ausbildung mehr als Wissen zu vermitteln und Zertifikate oder Prüfungen durch einen guten Unterricht zu ermöglichen. Ausbildung heißt für uns auch, innerem Wachstum Raum zu geben, damit sich Potentiale entfalten können und sich das ganz eigene Profil eines jeden Menschen zeigt.

Freude an der Arbeit, präsent sein für Deine Anliegen und die eigene Begeisterung, unser aller Gesundheit zu fördern und ein glückliches Leben zu führen ist das, was das Team der Akademie ausmacht.

Fachkompetenz und Einsatzbereitschaft der DozentInnen und des gesamten Teams sorgen seit 25 Jahren für den Ruf der Akademie als Ort, den Zuverlässigkeit und Tiefe prägen.

## Kursdaten

**Termine:** **9. März 2025**  
6. April  
11. Mai  
15. Juni  
20. Juli  
14. September  
12. Oktober  
9. November  
7. Dezember  
18. Januar 2026  
15. Februar (Abschluss)

**Weitere Startmöglichkeit:**  
**13. September 2025 (samstags)**

**Zeiten:** sonntags, jeweils 10 – 16 Uhr

**Kosten:** **1.870 Euro**  
**11 Raten à 170 Euro**

**Teilnehmerzahl:** 8 – 14

## Organisatorisch-Praktisches

Für die Kurstage bitte Schreibzeug und eine Kleinigkeit für ein gemeinsames, vegetarisches Mittagsbuffet mitbringen.

### Seminar-Rücktrittsversicherung

Aus den unterschiedlichsten Gründen kann es passieren, dass Du kurzfristig von einer Seminar-Anmeldung zurücktreten oder eine begonnene Ausbildung abbrechen musst. Hierfür empfehlen wir Dir eine Seminar-Rücktrittsversicherung.

Mehr Informationen auf [www.ascendium-akademie.de](http://www.ascendium-akademie.de)

## Veranstaltungsort:



**Ausbildung**  
sonntags



# Psychologische Beratung

Wissen, Kompetenz &  
Selbsterfahrung

