



# Leitfaden zur Beratung von Berufsrückkehrerinnen

Potential der  
Berufsrückkehrerinnen erschließen



## Inhaltsverzeichnis

	<b>Seite</b>
Zum Profil der Berufsrückkehrerin .....	3
<b>Beratung:</b>	
Erstkontakt Telefon .....	5
1. Kontaktphase .....	6
2. Sachstand, Situation der Berufsrückkehrerin klären .....	8
3. Klärung des Arbeitsbündnisses („Vertrag“) .....	12
4. Problemanalyse .....	14
5. Interventionen .....	15
6. Maßnahmenkontrolle – Abschluss .....	21
Anhang (Arbeitsblatt): .....	22
Grundhaltung der Beraterin/des Beraters: .....	22
Empathie, bedingungslose Akzeptanz, Kongruenz .....	22

## ZUM PROFIL DER BERUFSRÜCKKEHRERIN

Unter diesem Begriff werden zusammengefasst:

**Berufsrückkehrerinnen,  
Wiedereinsteigerinnen,  
Frauen nach der Familienphase.**

Meist geht es um Frauen, die für die Erziehung der Kinder oder die Pflege von Angehörigen ihre Berufstätigkeit für einen unterschiedlich langen Zeitraum unterbrochen haben. Darüber hinaus gehören aber auch Frauen dazu, die sich nach Ausbildung, Studium der Familie gewidmet und daher noch keinerlei Berufserfahrung gesammelt haben.

Sicher sind viele Beratungsstandards auch auf die Beratung von Berufsrückkehrern zu übertragen. In diesem Leitfaden steht jedoch die spezifische Situation von Frauen beim Wiedereinstieg im Vordergrund.

### **Berufsrückkehrerinnen - eine heterogene Gruppe**

- Frauen ohne, Frauen mit Ausbildung
- Frauen mit Studium, Frauen mit abgebrochen Studium
- Frauen mit Berufserfahrung, Frauen ohne Berufserfahrung
- Frauen, deren Berufstätigkeit schon lange zurückliegt, Frauen, die erst vor kurzem aus dem Beruf raus sind
- Frauen, die in den erlernten Beruf/Bereich zurückwollen, Frauen, die auf keinen Fall zurückwollen
- Frauen, die wissen, was sie wollen, Frauen, die nach neuer Orientierung suchen
- Frauen, die aus eigenem Antrieb wieder arbeiten wollen, Frauen, die von ihrem Partner oder der Arge dazu gedrängt werden
- Frauen, die arbeiten möchten, ohne dass der Partner es will.
- Frauen, die aus finanziellen Gründen wieder in die Erwerbstätigkeit zurück müssen
- Frauen, die Teilzeitarbeit wollen und nur in der Zeit von 8.00 – 12.00 Uhr können
- Frauen, die erst noch eine Ausbildung machen oder sich zusätzliche Qualifizierungen wünschen

## ZUM PROFIL DER BERUFSRÜCKKEHRERIN

### Unsicherheiten und Ängste

Berufsrückkehrerinnen sind oft unsicher, zum Teil noch in Widersprüchen gefangen, die ihnen eine klare Orientierung erschweren. Es hilft ihnen deshalb, wenn sie professionelle Unterstützung bekommen, bei der ihnen auch die eigene Leistung in der Familie immer wieder verdeutlicht wird.

Mit dem Schritt zurück in die Erwerbstätigkeit sind naturgemäß Ängste verbunden. Die bevorstehenden Veränderungen, die damit verbundenen Auswirkungen auf die gesamte Lebenssituation können zu diesem Zeitpunkt oft noch nicht überblickt werden. Die Rat suchenden Frauen begehen sich auf unbekanntes Terrain. Dies zu bedenken gehört zu einer angemessenen Beratung:

- Selbstbewusstsein, das Gefühl für das eigene Können in der Berufswelt, ist bei Berufsrückkehrerinnen sehr schwach ausgeprägt.
- Die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten sind ihnen nicht mehr bewusst. Sie haben keinen Bezug mehr zum Beruf, zur Berufswelt im Allgemeinen.
- Sie haben Angst der Familie, den Kindern nicht mehr gerecht zu werden.
- Sie haben Kontaktängste außerhalb des ihnen vertrauten Umfeldes.
- Sie trauen sich nicht anzufangen – sie wissen nicht, wie die ersten Schritte aussehen könnten.
- Sie wissen nicht, wie sie alles organisieren sollen oder können.
- Sie wissen nicht, wie sie mit den widersprüchlichen Einstellungen und Erwartungen von Familie, Freunden, Verwandten, Partnern umgehen sollen.

## BERATUNG | Erstkontakt Telefon

### Ansprüche an sich selbst:

- Kinder und Familie stehen an erster Stelle
- Sie wollen etwas „Sinnvolles“ tun bzw. arbeiten
- Sie möchten mit Menschen (Kindern) arbeiten
- Sie möchten endlich wieder arbeiten, berufstätig sein
- Sie wünschen sich Anerkennung und Bestätigung für ihre Leistungen
- Sie möchten wieder „eigenes Geld“ verdienen.

## Beratung

### Erstkontakt Telefon

Hier stellen Sie bereits fest, ob es eine kurze Beratung sein wird, oder ob Sie eine ausführliche Beratung anbieten sollten. Dies hängt zum einen entscheidend von der Dauer der Berufsunterbrechung ab. Zum anderen davon, ob eine Rückkehr in den erlernten Beruf gewünscht bzw. möglich ist.

#### Mögliche Fragen, um sich einen ersten Eindruck zu verschaffen:

- Wie lange sind Sie aus der Erwerbstätigkeit raus?
- Welcher Beruf wurde erlernt, mit welchem Abschluss?
- Haben Sie schon Berufserfahrung gesammelt?
- Wissen Sie, was Sie beruflich machen möchten?
- Welche Arbeitszeit stellen Sie sich vor?
- Wie ist die familiäre Situation (Kinder, Betreuung)?
- Was haben Sie schon unternommen?
- Was kann ich für Sie tun, was erwarten Sie von mir?

**Schon an dieser Stelle ist es wichtig, die Ratsuchende z. B. mit dem Hinweis zu stärken, dass ganz viele Frauen sich in einer ähnlichen Situation befinden und es schon viele vor ihr geschafft haben.**

## BERATUNG | Kontaktphase

### Terminvereinbarung

*„Bitte bringen Sie Ihre Unterlagen (Lebenslauf, sämtliche Zeugnisse, auch über eventuelle Fortbildungen während der Familienphase), eine Liste aller Tätigkeiten sowie Hobbys im privaten Bereich mit.“*

**Hinweis:**

Teilweise können zu diesem Zeitpunkt schon Informationen und Vorschläge wie unter Punkt 5 (Interventionen) beschrieben gegeben werden.

### Erster Beratungstermin

Zur Vorbereitung auf das Gespräch sind die Notizen des ersten telefonischen Kontakts durchzusehen, ggf. ist zu den Erwerbchancen zu recherchieren. Falls es „Hausaufgaben“ gab, diese sichten.

Grundlage jeder Beratung, auch einer nicht ganz freiwilligen, ist auf Seiten des Beraters, der Beraterin ein guter Kontakt zur Berufsrückkehrerin. So baut sich das nötige Vertrauen auf! Die Kontaktphase ist entscheidend für das Gelingen der weiteren Beratung!

## 1. Kontaktphase

- guten Kontakt herstellen durch Empathie, Akzeptanz, eigene Kongruenz<sup>1</sup>
- Wertschätzung zeigen
- als Person mit eigenen Werten und Ansichten sichtbar bleiben (nicht vereinnahmen lassen)

<sup>1</sup> siehe Arbeitsblatt am Ende (Seite 23)

## BERATUNG | Kontaktphase

### Begrüßung

Die Ratsuchende mit Namen anreden, willkommen heißen.

### Einstieg

Zunächst ist wichtig, die persönliche Situation der Berufsrückkehrerin kennen zu lernen. Falls es in diesem Bereich Blockaden auf Seiten der zu Beratenden gibt, muss geklärt werden warum. Andernfalls kann keine erfolgreiche Beratung stattfinden. Es ist ein Unterschied, ob die Berufsrückkehrerin zurück in den Beruf will oder muss.

Fassen Sie zusammen (paraphrasieren), was Sie bereits telefonisch erfahren haben:

*„Wir haben ja schon telefonisch einiges besprochen, ich habe mir gemerkt, dass Sie ....., stimmt das so?“*

*„Erzählen Sie mir doch noch mehr von sich, damit ich mir ein Bild machen kann.“*

### Hilfreiches Verhalten für eine gelungene Kontaktphase

Vertrauen aufbauen, zugewandt sein, dennoch auf Distanz achten, Ängste abbauen, die Person der Berufsrückkehrerin kennen lernen, Beratung sollte auf Augenhöhe erfolgen, erzählen lassen bzw. zum Erzählen auffordern.

Beim Erzählen ist besonders auf nonverbale Signale zu achten, auf kleine Hinweise am Rande. Auch das gibt häufig Aufschluss über die persönliche Situation, über mögliche Vorbehalte, Einstellungen und Ängste.

### Aktiv zuhören

Sprachlich Rückmeldung geben wie *„Ja, ach, aha, richtig, allerhand, toll!“*

**Paraphrasieren**

Gesagtes in eigenen Worten wiedergeben und ggf. Gefühlsinhalt mitumschreiben, ggf. Rückmeldung geben: „Sie haben also in der Zeit der Dienstreisen Ihres Mannes die Familie allein gemanagt, alle Hochachtung!“

**Verständnisfragen stellen**

„Das habe ich jetzt nicht ganz verstanden, Sie haben also die Ausbildung (nicht) abgeschlossen?“

**2. Sachstand/Situation der Berufsrückkehrerin klären**

Verschiedene Methoden eignen sich besonders:

- Offene Frage oder auch öffnende Fragen erlauben der Berufsrückkehrerin freie Assoziation, sie grenzen nicht ein
- Geschlossene Fragen z.B. „*Wann haben Sie die Ausbildung beendet?*“
- Weiterführende Fragen geben Denkanstöße, z.B. „*Welche Konsequenzen hätte es, wenn . . .?*“
- paraphrasieren
- Rückmeldungen geben

**Situation der Berufsrückkehrerin klären (Sachstand)**

- Wie lange sind Sie aus dem Beruf raus?  
Mit dieser Frage sind folgende Informationen bzw. Einordnungen verbunden:
  - bis zu fünf Jahren raus (evtl. Ende der Elternzeit) > Qualifikation noch gut verwertbar
  - bis zu zehn Jahren raus > wie viel Berufserfahrung ist vorhanden > Ausbildung ist quasi nur noch als Basiswissen verwertbar
  - über 15 Jahre raus > Ausbildung/Studium noch als Grundwissen zu nutzen > es kann insbesondere beim Studium noch aufgebaut werden > an dieses Wissen anknüpfen, nicht unbeachtet lassen



- Wie ist Ihre aktuelle private Situation (Kinder, Partner)?
- Welche Ausbildung bzw. welches Studium haben Sie?
- Wie lange waren Sie erwerbstätig? Waren Sie während der Familienphase erwerbstätig? Wenn ja, mit welcher Tätigkeit?
- Welche Weiterbildungen haben Sie besucht?
- Wie sind Ihre PC-Kenntnisse? Beherrschen Sie Fremdsprachen? Wenn ja, welche? Wie gut sind diese beruflich nutzbar?
- Welche Kenntnisse und Fähigkeiten haben Sie in der Familienphase erworben (durch Kindererziehung, Haushaltsführung, evtl. Hausbau, Steuererklärungen, Vorsitz im Kindergarten etc.)?
- Was möchten Sie beruflich machen? Mögliche Antworten zeigen den Beratungsbedarf:
  - klar orientiert; weiß, was sie möchte
  - hat vage Vorstellungen, fragt sich: Gibt es da Arbeitsplätze, ist Teilzeit möglich, welche Qualifikation ist notwendig?
  - ganz ohne Orientierung und Vorstellung darüber, was sie machen kann
- Wann möchten Sie wieder in den Beruf einsteigen? Wann ist es sinnvoll (z.B. Schulwechsel des Kindes bedenken)?
- Gibt es finanzielle Ressourcen?
- Welche mögliche Arbeitszeit stellen Sie sich vor? Sind andere denkbar? Auf Wünsche der Arbeitgeber hinweisen, die Einstellung zur Kinderbetreuung durch andere ansprechen (zwei Tage Betreuung organisieren ist einfacher als fünf Tage).
- Was haben Sie schon unternommen, worüber haben Sie sich bereits informiert?

**Lebenssituation detailliert abfragen**

- Warum wollen Sie wieder einsteigen? (Motivation ist entscheidend für den Beratungsprozess)
- Gibt es zwingende Gründe? (z. B. finanzielle)
- Wie stehen Sie selbst zu Ihrer Berufsrückkehr? (Werte)
- Wie steht Ihr Partner zu Ihrer Berufsrückkehr? (kritisch, unterstützend, von Werten geprägt)
- Wie glauben Sie werden Ihre Kinder damit umgehen? (Halten Sie die Kinder für selbständig genug? Sind sie schon soweit? Können Sie loslassen?)
- Bekommen Sie Unterstützung von Familie, Freundinnen etc.?
- Was könnte noch schwierig werden bei Ihrem beruflichen Wiedereinsteig?
- Müssen wir (Sie) evtl. noch andere Punkte klären?
- Wie haben Sie die Berufstätigkeit der eigenen Mutter empfunden?

**Bei Neuorientierung**

- Gründe für die Neuorientierung können sein: Tätigkeit gibt es nicht mehr, Interessen haben sich verändert, Bezahlung sehr schlecht.
- Warum wollen Sie sich neu orientieren? (Unbedingt Motivation klären, da hier der Schlüssel für eine neue Tätigkeit liegen kann).
- Was war Ihre Motivation für die Ausbildung/das Studium? Gab es Alternativen, gab es Wünsche? Welche Schulnoten waren besonders gut? Haben die Eltern den Berufsweg bestimmt?
- Welche Neigungen, Wünsche, Hobbys haben Sie, welches Ehrenamt haben Sie ausgefüllt?

### Rahmenbedingungen klären

- Wie lässt sich die Betreuung der Kinder organisieren? (Unterstützung durch Partner, Großeltern, Nachbarn, Freunde, Offene Ganztagsgrundschule etc.).
- Wie steht es mit Ihrer Mobilität (Auto, ÖPNV)? (Wichtig für die Flexibilität der Arbeitszeit, evtl. müssen längere Fahrtzeiten eingerechnet werden).
- Wie weit im Umkreis können Sie zu ihrem neuen Arbeitsplatz fahren? (Radius für die Stellensuche).
- Wie steht es mit der konkreten Unterstützung durch die Familie (Partner, Kinder), z.B. im Haushalt? – (Probewoche oder ggf. Praktikum ansprechen).

Es ist ganz wichtig, die Berufsrückkehrerin auf den letztgenannten Punkt anzusprechen. Die bisherige Organisation der Hausarbeit innerhalb der Familie kann bei der Wiederaufnahme einer Berufstätigkeit sow nicht bleiben, da die Frau nicht mehr über diese Zeiteinteilung verfügt. Die Mithilfe sollte daher unbedingt eingefordert werden. Wird sie versagt, muss dies als klare Hürde für den Wiedereinstieg gesehen werden.

Unter dem Begriff Probewoche ist Folgendes zu verstehen: In der Familie wird die Aufteilung der Hausarbeit neu geregelt, jeder erhält für eine Woche seine Aufgaben. Die Arbeitsaufteilung wird in die Küche gehängt, die im Laufe des Tages von allen genutzt wird. So hat jeder den Arbeitsplan immer wieder vor Augen. Die Berufsrückkehrerin verlässt am Morgen zur geplanten Arbeitszeit das Haus und kommt erst gegen Mittag (oder auch später) wieder. Nach einer Woche zeigt sich, wie die Aufteilung klappt. Jetzt können im Probebetrieb noch Änderungen vorgenommen werden, im Echtbetrieb ist dies schwieriger, da Zeit fehlt.

## BERATUNG | Klärung des Arbeitsbündnisses

### Zusammenfassung der Ausgangssituation

Nach der Klärung der Situation der Berufsrückkehrerin geht es um die Klärung Ihrer Beratungsleistung. Außerdem braucht die Rückkehrerin nun möglicherweise konkrete Unterstützung, z.B. durch Recherchen, durch Klärung bestimmter Fragen. Deshalb sollte gemeinsam festgehalten werden, welche Aufgaben die Berufsrückkehrerin erledigen soll. Wichtig ist, die Rückkehrerin im eigenen Handeln zu bestärken. Sie schließen mit ihr einen mündlichen Vertrag.

Es ist wichtig, im Beratungsprozess darauf zu achten, dass die Rückkehrerin **aktiv** mitarbeitet und „ihre Dinge“ klärt. Eine passive Erwartungshaltung der Berufsrückkehrerin ist zu vermeiden.

Das heißt, das Beratungsgespräch schließt mit der Klärung des Arbeitsbündnisses (des Vertrages) ab. Dies kann wie nachstehend beschrieben aussehen.

### 3. Klärung des Arbeitsbündnisses („Vertrag“)

#### Einstieg – Zusammenfassung:

*„Wir haben ja jetzt erarbeitet, worum es Ihnen geht, einiges ist noch offen. Ich fasse jetzt einmal zusammen: (z.B.) „Sie haben Graphikerin gelernt, aber keine Berufserfahrung, sind jetzt seit vier Jahren in der Familienphase und wollen gerne wieder arbeiten. Sie wissen noch nicht, ob Sie im kreativen Bereich arbeiten möchten. Allerdings möchten Sie sich nicht gerne selbständig machen. Ihre Tochter ist vier Jahre alt, und Sie müssen auch etwas zum Familieneinkommen dazuverdienen. Sie überlegen, welche Stelle Sie sich suchen könnten. Gleichzeitig hätten Sie aber auch Interesse, als Tagesmutter zu arbeiten. Allerdings haben Sie hier noch*

## BERATUNG | Klärung des Arbeitsbündnisses

*keine Erfahrung. Ihr Partner kann Sie kaum unterstützen, da er beruflich sehr engagiert ist. Er hat allerdings, so wie Sie mir das schildern, auch wenig Interesse, Haushaltsaufgaben zu übernehmen oder einen Teil der Erziehungsaufgaben.“*

### Fragen zum Vertrag:

- Was genau ist Ihr Anliegen?
- Welche Fragen haben Sie an mich?
- Was ist Ihr Veränderungswunsch?
- Was genau ist Ihr Ziel?
- Worin konkret besteht für Sie der Nutzen einer Arbeitsaufnahme, der Erreichung Ihres Ziels?
- Was haben Sie persönlich davon?
- Was erwarten Sie sich davon?

### Klärung der Beratungsleistung

(abhängig von den Aufgaben, dem Wissen, dem Engagement der Beraterin/ des Beraters)

*„Ich kann Sie gern ein Stück begleiten, Ihnen Anregungen geben und Vorschläge machen, die Verantwortung und die Arbeit liegt bei Ihnen. Das dient auch dazu, dass Sie durch das eigenständige Erreichen Ihrer Ziele und Aufgaben merken, wie selbständig Sie sind (werden), wie gut Sie strukturieren und sich einsetzen können und welche und wie viele Fähigkeiten sie bereits haben.“*

## BERATUNG | Problemanalyse

### 4. Problemanalyse

(um die nächsten Arbeitsschritte konkret festzuhalten)

#### Ziel und Planung

- Welches konkrete Berufsziel stellen Sie sich vor?
- Wo soll der Weg hinführen?
- Bis wann wollen Sie Ihr Ziel erreicht haben?
- Bis wann muss was erledigt sein?

#### Qualifizierung

- Welche Kurse haben Sie bereits besucht, welche könnten Sie zusätzlich besuchen, um Ihre Qualifikation auf den neuesten Stand zu bringen?
- Wo finden diese Kurse statt, wer bietet sie an, wo können Sie das erfahren?
- Wie finanzieren Sie diese Weiterbildungen? Können Sie diese selbst bezahlen, wer könnte sie sonst noch finanzieren (Agentur/Arge/ EU)?

#### Ängste und Unsicherheiten

- Bestehen noch Ängste?
- Wie wichtig ist es der Berufsrückkehrerin wieder berufstätig zu sein?
- Wie selbständig ist sie, welche Unterstützung braucht sie etc.?

#### Ergebnis präsentieren

*„Dann sind wir uns also einig: Ich begleite und unterstütze Sie bei der Findung einer geeigneten Tätigkeit und bei der Überwindung möglicher Probleme. Sie setzen die in der Beratung vereinbarten Vorgehensweisen selbständig um.“ (z.B.: „Sie erstellen Ihre Bewerbungsunterlagen, suchen geeignete Arbeitsstellen und besprechen die familiäre Arbeitsteilung mit Ihrem Partner.“)*

## BERATUNG | Interventionen

### 5. Interventionen

(Vorschläge, Rückmeldungen)

#### Aufgaben erteilen wie z. B.:

- Bewerbungsunterlagen erstellen, einschließlich Fähigkeitsliste
- Recherche im Internet, Praktikum, Agentur für Arbeit etc.
- Regelmäßig Stellenanzeigen sichten  
(Zeitungen, Internet: [www.meinestadt.de](http://www.meinestadt.de), [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) etc.)
- Infoveranstaltung (Jour fixe) bei der Agentur für Arbeit besuchen
- Besprechung mit dem Partner, mit den Kindern (z. B. über die bevorstehenden Veränderungen, über Arbeitsteilung)
- Zeitplanung: feste Zeiten für die Planung und Durchführung der Berufsrückkehr festlegen.

#### Informationen, Anstöße, die Sie als Beraterin/als Berater geben können

##### ■ Kinderbetreuung

Flexible Lösungen ansprechen, Tagesmutter, andere Mütter aus der Schule/Kindergarten, Offene Ganztagsgrundschule, soziales Umfeld, Familie, Partner, Ferienzeiten mit berücksichtigen.

##### ■ Arbeitszeiten

Überlegen, ob auch längere Arbeitszeiten an ein oder zwei Tagen in der Woche möglich sind, spart Fahrtzeiten und Benzinkosten, evtl. ist eine Freundin an zwei Tagen in der Woche bereit zu helfen, aber nicht an fünf.

##### ■ Wunsch nach Berufsrückkehr bekannt machen

Familie, Freunde, Verwandte über Berufsrückkehr informieren und um Unterstützung bitten. Viele Unternehmen besetzen ihre Stellen durch Mitarbeiterempfehlung.

## BERATUNG | Interventionen

### ■ Informationen über Erwerbstätigkeit sammeln

Zur Orientierung Bekannte und Freunde bitten über ihre Arbeit zu berichten, um auch wieder einen näheren Kontakt zum beruflichen Arbeitsalltag zu bekommen.

Tage der offenen Tür nutzen, um Informationen über bestimmte Unternehmen zu bekommen.

Bei welchen Unternehmen in ihrem Umfeld würde sie gerne arbeiten und warum (Motivklärung kann helfen, Interessen zu identifizieren)?

Messen einer bestimmten Branche oder auch Messen für Auszubildende, Studierende und Fraueninformationsbörsen besuchen. Hier sind Unternehmen vertreten, die Personalbedarf haben.

In Unternehmen nachfragen, ob man ein ein- oder mehrwöchiges Praktikum machen kann, um zu sehen, ob einem die Aufgabe tatsächlich Spaß machen würde.

Beim Arbeitsamt nach einer Trainingsmaßnahme in einem Unternehmen nachfragen. Unternehmen muss selbst besorgt werden, aber es werden einzelne Kosten erstattet.

Drei Wochen in einer überregionalen Zeitung in den Stellenanzeigen nur den Text über die Beschreibung der Tätigkeit lesen, **alles andere nicht**. Die Beschreibungen, die sie ansprechen, rot markieren. So bekommt die Berufsrückkehrerin Informationen über Tätigkeitsbereiche, die ihr nicht so bekannt sind und kann gleichzeitig feststellen, auf welche Schlüsselwörter sie reagiert.

Um sich einen Überblick über angebotene Tätigkeiten in ihrem näheren Umfeld zu verschaffen, eine Recherche auf [www.meinestadt.de](http://www.meinestadt.de) anregen. Sprache der Stellenanzeigen erläutern. Was ist dort wirklich gewollt, was ist möglich, wo lohnt sich eine Bewerbung?



## BERATUNG | Interventionen

### ■ Weiterbildungen

Wo und wer bietet Weiterbildungen für Berufsrückkehrerinnen an bzw. Weiterbildungen, die für die Berufsrückkehrerin interessant sind? Wer kann sie dabei weiter beraten?

Welche Anspruchsgrundlagen hat die Berufsrückkehrerin, welche kostenlosen Weiterbildungen gibt es? Welche werden gefördert? Welcher Zuschuss ist möglich (z. B. Bildungsscheck NRW)?

### Intervention auf der persönlichen Ebene

#### Bei Ängsten:

- Unsicherheiten ansprechen
- aussprechen lassen
- zuhören
- positive Rückmeldungen geben

#### Bei Mutlosigkeit:

- aussprechen lassen
- zuhören
- auf Erfolge hinweisen (Management eines Familienbetriebes)
- auf vereinbarte Ziele hinweisen
- im „Weitermachen“ bestärken

#### Bei Unsicherheit:

- aussprechen lassen
- zuhören
- positive Rückmeldung geben

## BERATUNG | Interventionen

### Bei Problemüberlastung:

- zuhören
- zusammenfassen
- bei der Definition helfen
- Probleme einzeln angehen, einteilen, welches ist das Wichtigste/ Dringendste?
- dieses als erstes angehen, klären helfen.

**Danach** die Reihenfolge der Erledigung der Probleme festlegen und unterstützen.

### Innere Abgrenzung auf Seiten der Beraterin/des Beraters

Nicht die Probleme der Berufsrückkehrerin zu den eigenen machen; kein Mitleid, sondern Mitgefühl. Mangelnde Abgrenzung führt zu Aktionismus oder Mitleid und zeigt sich in Gefühlen von Ohnmacht, Hilflosigkeit, Ratlosigkeit, Versagung.

**Innere Abgrenzung** ermöglicht der Beraterin/dem Berater, hilfreich zu sein, den Gefühlssturm der Ratsuchenden auszuhalten, gemeinsam Lösungen zu finden, Rückmeldungen und Konfrontation zu geben.

### Widerstand auf der persönlichen Ebene

Definition: Verhaltensweisen der Berufsrückkehrerin, die eine positive Veränderung verhindern. Der Widerstand kann verdeckt sein, aber auch in der Beratung offensichtlich werden. Widerstand kann in jeder Phase der Beratung auftauchen.

### Gründe für möglichen Widerstand

Angst vor Neuem, Angst sich zu öffnen, Angst sich ändern mitzuteilen, Angst vor Misserfolg, Angst Verantwortung für sich zu übernehmen, allgemeine Ängste, übersteigerte Erwartungen an sich selbst, unrealistische

## BERATUNG | Interventionen

Ziele, Fremdsteuerung: von außen (Familienmitglieder) in eine Richtung gezwungen, innere Konflikte, unterschiedliche Wertvorstellungen (eine Frau gehört zu ihren Kindern); „Chemie stimmt nicht“, Konflikte zwischen Beraterin/Berater und der Berufsrückkehrerin.

### Gründe in der Person oder Haltung der Beraterin/dem Berater liegend

Versteckte Vorwürfe, zu viele Fragen, Frageton, Zeigen von Unverständnis, eigener Ärger über die Ratsuchende (eigene sehr unterschiedliche Werte), mangelnde Abgrenzung z.B. zwischen Frauen.

#### Widerstände auf Seiten der Berufsrückkehrerin können sich so darstellen:

Blockaden; Ignorieren; Nicht-aktiv-Werden; übersteigerte Erwartungen; unrealistische Ziele; Gegenargumente, immer wieder „ja, aber...“; widersprüchliche Zustimmung: einerseits nicken, aber innerlich ablehnen; Ablenkung; Abschweifen vom Thema; Verantwortung auf andere schieben, auf die Umstände schieben; Verantwortung ablehnen, z. B. wegen mangelnder Zeit; aggressive Haltung; ablehnende Haltung kann deutlich werden durch Körperhaltung oder quengelige, nörgelige, jammernde Stimme.

### Interventionsmöglichkeiten

Auf den Widerstand **im Moment nicht reagieren**, in Ruhe weitermachen und beobachten. Ein zentraler Aspekt besteht darin, **mit dem Widerstand zu gehen**, indem Sie

- der Berufsrückkehrerin anbieten, eigene Vorschläge und Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln
- ihr vermitteln, dass es in Ordnung ist, den Widerstand aufrechtzuerhalten und dabei die eigene Verantwortlichkeit betonen

## BERATUNG | Interventionen

- sie ermutigen, nach anderen Möglichkeiten des Schutzes und der Abgrenzung zu suchen, die der Situation und einer heute erwachsenen Person angemessener sind
- sie mit dem Widerstand konfrontieren, zum Beispiel die Widersprüchlichkeit, Selbstschädigung aufdecken; unangemessene Verhaltensweisen (sich selbst abwerten, Übertreibungen, Vertragsbruch) klar zurückweisen.

### Anlässe für mögliche Konflikte zwischen Berater/Beraterin und Berufsrückkehrerin

Sie bleibt passiv in Denken und Verhalten, wertet ab, neigt zu unangemessenen Übertreibungen, bricht Absprachen und Verträge, kommuniziert widersprüchlich (z. B. verbal - nonverbal), neigt zu destruktivem Verhalten, auch gegenüber sich selbst.

### Interpretieren des Widerstands

Den Widerstand **deuten** bzw. durch die Berufsrückkehrerin deuten lassen, falls genug Offenheit und das ausdrückliche Einverständnis dafür vorhanden ist. („*Dass Sie Ihren Partner zum zweiten Mal nicht auf die Mitarbeit im Haushalt angesprochen haben, obwohl Sie sich das in der Beratung vorgenommen hatten, kann bedeuten, dass Sie seine Mitarbeit gar nicht wollen, kann das sein?*“)

### Weitere Interventionen bei Widerstand

- Die Berufsrückkehrerin in ihrem Chaos ernst nehmen, konfrontieren mit der Realität
- Zusammenfassung (Paraphrasierung) der Ergebnisse, Aufgaben erteilen durch die Beraterin/den Berater
- Wertfrei agieren, sich selbst zurücknehmen als Beraterin/als Berater

## BERATUNG | Maßnahmenkontrolle

- Mit dem Widerstand mitgehen, z. B. zuhören, bringt Ruhe in die Beratung
- Anschließend zurück zum Thema, zur Zukunft der Berufsrückkehrerin
- Als Beraterin/Berater immer auf den Kern zurückkommen
- Nachhaken mit öffnenden Fragen
- Konfrontation, eigene Wahrnehmung mitteilen.

### 6. Maßnahmenkontrolle

Wie ist die Umsetzung geglückt, was war gut, warum?

Falls diese **nicht geglückt ist**: Was waren die Ursachen, was hat gefehlt, welche Unterstützung braucht die Berufsrückkehrerin?

#### Fragen:

- Welche Aufgaben haben Sie erledigt?
- Wie haben Sie sich dabei konkret verhalten?
- Woran haben Sie/haben die Anderen Ihren Erfolg bemerkt?
- Welche Unterstützung benötigen Sie zusätzlich und von wem?
- Wie werden Sie sich für den Erfolg belohnen?

**Danach** das nächste Ziel aufgreifen.

Oder aber, die Beratung ist erfolgreich beendet!

### Abschluss der Beratung

Angebot machen, sich bei Schwierigkeiten zu melden.

Persönliche Rückmeldung geben (z. B.): *„Ich fand, es war ein gutes, produktives Gespräch.“*

Viel Erfolg für die nächsten Schritte wünschen.

# Arbeitsblatt

## Grundhaltung der Beraterin/des Beraters

In Anlehnung an die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie nach Rogers kennzeichnen drei Basisvariablen auch in der Beratung die Grundhaltung der Beraterin/des Beraters.

### 1. Empathie

Ziel ist es, „ganz Ohr zu sein“, wobei nicht nur mit dem Ohr, sondern auch mit emotionaler Beteiligung zugehört wird.

Ich begleite die Gesprächspartnerin hörend und sehend, verstehend und mitfühlend. Ich brauche hierzu ein Höchstmaß an Konzentration. Ich nehme alles wahr, z. B. auch die Angst, die während einer Pause entsteht. Oder ich nehme wahr, dass etwas verschwiegen wird.

Hierzu brauche ich Engagement und Aktivität.

Empathie meint: „Tausend Schritte in den Schuhen des anderen gehen“. Rogers versteht unter Empathie, die Welt so zu verstehen, als ob ich sie mit den Augen der Beratenden sehen würde, **ohne** jedoch diese **Als-ob-Komponente zu vernachlässigen**. Die Beraterin/der Berater sollte also bemüht sein, sich in die Welt und in die Gefühle der Berufsrückkehrerin hineinzusetzen. Gleichzeitig muss der Beraterin/dem Berater klar sein, dass dies nicht ihre/seine eigene Sicht der Welt und nicht ihre/seine eigenen Gefühle sind, da es sich sonst um Identifikation handeln würde und sie/er die Probleme der Ratsuchenden zu ihren/seinen eigenen machen würde.

### 2. Bedingungslose Akzeptanz

„Als Berater nehme ich die Gesprächspartnerin unbedingd an, d.h. ich bringe ihr grundsätzliche Bejahung und positive Wertschätzung entgegen.“

## ANHANG | Arbeitsblatt

Ich habe Achtung und Ehrfurcht vor ihrer Gesamtperson.“ (Tausch 1970)  
Hierbei werden positive Gefühle der Gesprächspartnerin ebenso akzeptiert wie negative, reife Anteile ebenso wie unreife, soziale Einstellungen ebenso wie aggressive. Durch dieses bedingungslose Akzeptieren erhält die Gesprächspartnerin die Möglichkeit, sich selbst in ihrer ganzen Person besser zu verstehen.

„Die bedingungslose Wertschätzung und Anteilnahme des Beraters (...) erlaubt, (...) dem Ratsuchenden äußerste Ausdrucksmöglichkeiten für seine Gefühle, Haltungen und Probleme. In dieser einzigartigen Erfahrung völliger emotionaler Freiheit in einem gut abgegrenzten Rahmen vermag der Klient seine Impulse und Vorstellungen positiv und negativ so frei zu erkennen und zu verstehen, wie in keiner anderen Beziehung.“ (Rogers)

Diese **Atmosphäre** im Gespräch erlaubt es der Gesprächspartnerin, Angst, Aggressionen und Fluchtgedanken abzubauen. Durch die Erfahrung angenommen und verstanden zu werden, kann die Gesprächspartnerin eventuell vorhandene Selbstverachtung und Selbstverneinung auf Dauer nicht aufrechterhalten.

### 3. Kongruenz

Kongruenz meint die Übereinstimmung von innerem Erleben und äußerem Verhalten.

„Man entdeckt, dass Veränderungen in der Persönlichkeit dann gefördert werden, wenn der Berater ganz er selbst ist, wenn er in seinen Beziehungen zu den Klienten authentisch und ohne Fassade dasteht.“ (Rogers)  
Die Beraterin/der Berater sollte Zugang zu ihren/seinen Gefühlen haben, fähig sein, sie zu leben, sie mitzuteilen, wenn es zweckmäßig erscheint. Es geht also nicht um Echtheit um jeden Preis, sondern vielmehr um eine **selektive Echtheit**, im Sinne der Fähigkeit authentische Aussagen zu machen, die der Gesprächsperson und der Situation entsprechen. ■

gefördert vom:



Ministerium für Generationen,  
Familie, Frauen und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen



---

**Impressum:**

Marianne Gühlcke,

Anita Halft (e-mail: [anita.halft@rhein-sieg-kreis.de](mailto:anita.halft@rhein-sieg-kreis.de))

Irmgard Schillo (e-mail: [irmgard.schillo@rhein-sieg-kreis.de](mailto:irmgard.schillo@rhein-sieg-kreis.de))

Rhein-Sieg-Kreis · Der Landrat · Kaiser-Wilhelm-Platz 1 · 53721 Siegburg

[www.rhein-sieg-kreis.de](http://www.rhein-sieg-kreis.de)