

Selbstberatung

[Wissensmanagement](#) » Sie befinden sich auf einer Archivseite.

Die Selbstberatung ist ein vielseitig einzusetzendes Konzept. Sie ist von anderen Formaten abzugrenzen. Bitte beachten Sie folgende Beiträge:

[Verfahrensabgrenzungen](#) [Beratung](#) [kollegiale Beratung](#) [Selbstberatung](#) [Intervision](#) [Supervision](#) [Mediationsberatung](#)

Wie kann man sich selbst beraten? Geht das überhaupt? Braucht man dafür nicht einen außenstehenden Berater? Die Antwort lautet Ja und Nein.

Was ist Beratung?

Das Wort *Beratung* stammt laut *Wikipedia* aus dem althochdeutschen *râtan*, was „beraten“, „helfen“, „ratschlagen“ oder „einen Rat erteilen“ bedeutet. Es beinhaltet den Rat als die aus einer Überlegung hervorgehende, an jemand gerichtete Einschätzung.¹ Mithin umfasst die Beratung die Bereitstellung von Informationen, deren Auswertung, ihren Abgleich mit möglichen Alternativen, woraus sich eine Empfehlung, Bewertung oder Beurteilung ableitet. Die Beratung erfordert stets eine intensive Auseinandersetzung mit einem Problem. Sie ist kommunikationslastig und wird meist durch die Interaktion mit einem (professionellen oder wissenden) Berater ausgeführt.

Es ist sinnvoll und üblich, dass der Berater eine andere Person ist als der Ratsuchende. Die Rolle des Beraters besteht darin, dem Ratsuchenden Unterstützung und Orientierung zu bieten, indem er oder sie eine externe Perspektive und Fachkenntnisse einbringt. Nicht nur die Fach- und Sachkenntnis zeichnen den Berater aus, sondern auch seine Perspektive, die eine Sicht von außen erlaubt und sich durch eine Distanz zu den Emotionen und Befindlichkeiten des Ratsuchenden auszeichnet.

Was ist der Unterschied zur Selbstberatung?

Wie das Wort besagt, findet die Beratung ohne einen außenstehenden Berater statt. Nachdem die Rolle des Beraters zuvor neben der Fach- und Sachkenntnis durch seine Distanz und Außensicht gekennzeichnet wurde, ist die Frage berechtigt, ob eine Beratung oder die Beraterperspektive gelingen kann. Ein Mensch muss, seine Sach- und Fachkenntnis unterstellt, schon sehr stark abstrahieren können, um diese gedankliche Leistung zu vollbringen. Trotzdem und vielleicht sogar gerade ist das Konzept der Selbstberatung in der Praxis häufig anzutreffen und zwar nicht nur bei Menschen, die ihre Abstraktionsfähigkeit überschätzen.

Anwendungsbereiche der Selbstberatung

Abgesehen von den Fällen, wo sich Menschen selbst mit einem Problem intensiv auseinandersetzen und sich die Informationen beschaffen diese benötigen, um das Problem zu lösen, findet sich ein gängiges und professionelles Anwendungsformat für die Selbstberatung in der [kollegialen Beratung](#) und der [Intervision](#) wieder. Ein weiteres Anwendungsformat bietet das Coaching an. Dort kann die Selbstberatung als eine Beratungssequenz eingebunden werden. Der Beratene übernimmt in dieser Phase selbst die Rolle des Beraters, um sich aus dieser für ihn ungewohnten Position heraus mit sich selbst in einen Dialog zu begeben, in dem er unterschiedliche Rollen einnimmt. Dieser Schritt wird als Dissoziationsphase bezeichnet. Sie wird von dem Berater oder dem Coach begleitet, indem die Themen das Setting und schließlich die Ergebnisse vor- und nachbearbeitet werden.²

Die Mediation als ein Konzept der Selbstberatung

Die Frage nach dem Verhältnis von Mediation zur Beratung wird im Beitrag über die [Mediationsberatung](#) ausführlich thematisiert. Dort wird ausgeführt, dass der Mediator auf der Verfahrensebene keine Beratungsfunktion haben kann. Es wäre aber mit seiner Rolle durchaus vereinbar, wenn er die Fragen aufwirft, die sich auch ein Berater zu stellen hat und die Ergebnisse darauf basierend mit den Parteien gemeinsam erarbeitet, ohne seine Bewertungen in den Vordergrund zu stellen. So gesehen kann die Mediation durchaus als ein Format der Selbstberatung eingeschätzt werden.³

[Weiterempfehlen](#)[Zum Archiv](#)
Hinweise und Fußnoten

Bitte beachten Sie die [Zitier](#) - und [Lizenzbestimmungen](#)

Bearbeitungsstand: 2023-04-13 10:38 / Version .

Alias:

Siehe auch: [Verfahrensverzeichnis](#)

Prüfvermerk: -

Weitere Beiträge zu dem Thema mit gleichen Schlagworten

1 Siehe [Wikipedia](#) - 2019-11-19, <https://de.wikipedia.org/wiki/Beratung>

2 Siehe [Gerecke \(Das Konzept der Selbstberatung\)](#) - 2023-04-09

3 Siehe [Die Mediation als ein Format der Selbstberatung](#)