

## **Merkblatt für Beratungssuchende**

Worauf Sie bei der Auswahl einer Fachperson achten können.

Beratungspersonen finden Sie durch Empfehlungen im Bekanntenkreis oder auf Mitgliederlisten von Berufsverbänden. Beachten Sie, auf welche Themen Beratungspersonen sich spezialisiert haben und ob sie qualifiziert sind.

Seriöse Beraterinnen und Berater

- haben eine anerkannte Beratungsausbildung absolviert (mindestens 600 Ausbildungsstunden, Anerkennung z.B. durch die SGfB)
- sind Mitglied bei einem Berufsverband, der von ihnen stete Weiterbildung, Supervision und die Einhaltung der berufsethischen Grundsätze einfordert
- verfügen über reichlich Lebenserfahrung

Vereinbaren Sie eine erste, unverbindliche Beratungsstunde. Sie haben dabei Gelegenheit, Ihre Situation und Ihr Anliegen zu schildern. Zugleich lernen Sie Ihr Gegenüber kennen.

Es ist ein positives Zeichen, wenn Sie sich in diesem ersten Gespräch frei fühlen, über das zu reden, was Ihnen wichtig ist. Fühlen Sie sich ernst genommen und verstanden? Geben Sie sich danach Bedenkzeit.

Die Beratung sollte Sie entlasten und darin unterstützen, passende eigene Lösungen für Ihr Anliegen und Ihre Situation zu finden. Haben Sie den Eindruck, dass dies mit diesem Berater, dieser Beraterin möglich ist?

Seien Sie vorsichtig bei grossen Erfolgs-Versprechen. Beratung erfordert von Ihnen aktive Auseinandersetzung und bewirkt oft kleine, jedoch spürbare Schritte.

Eine Beratung umfasst in der Regel eine gemeinsam vereinbarte Anzahl Stunden. Sie sind aber jederzeit frei, die Beratung zu beenden.

Quelle: [www.sgfb.ch](http://www.sgfb.ch)