

4 Bildungskompass

SAMSTAG, 27. FEBRUAR 2021 ÖÖNachrichten

„Ich habe mich beruflich komplett neu orientiert und es nicht einen Moment lang bereut!“

Auf dem zweiten Bildungsweg von der Bilanzbuchhalterin zur Lebens- und Sozialberaterin: Andrea Herzog ist ihrer inneren Stimme gefolgt und wurde mit ihrem Herzensjob belohnt. Heute berät sie Frauen auf ihrem Weg hin zu mehr Selbstwertgefühl und Lebensqualität.

Wenn Andrea Herzog über ihre Ausbildung und ihren Beruf spricht, gerät sie direkt ein wenig ins Schwärmen. Wer ihr zuhört, spürt, dass sie von dem, was sie tut, voll und ganz erfüllt wird. Das war allerdings nicht immer so. Erst auf dem zweiten Bildungsweg hat die zweifache Mutter aus St. Valentin in Niederösterreich zu ihrem Wunschberuf in der Lebens- und Sozialberatung gefunden. Wir haben mit der 44-Jährigen über ihren beruflichen Werdegang gesprochen.

Frau Herzog, in welchem Bereich waren Sie tätig, bevor Sie die Ausbildung zur diplomierten Lebens- und Sozialberaterin absolviert haben?

Andrea Herzog: „Ich war elf Jahre lang in der Bilanzbuchhaltung eines internationalen Großkonzerns tätig. Im Rahmen einer Bildungskarenz habe ich dann im Jahr 2016 mit der Ausbildung zur psychologischen Beraterin / Lebens- und Sozialberaterin begonnen.“

Was hat Sie dazu bewogen, sich beruflich neu zu orientieren?

„Für mich stelle sich irgendwann die berühmte Sinnfrage. Meine Tätigkeit brachte mir keine persönliche Erfüllung mehr, ich fühlte mich wie eine Blume, die langsam verwelkt. Das hatte nichts damit zu tun, dass ich unzufrieden mit meinem damaligen Arbeitgeber gewesen wäre, im Gegenteil. Ich wusste einfach: Das ist es nicht, was ich bis zur Pension machen will! Da ich eine sehr intuitive Person bin, hörte ich auf meine innere Stimme, die mir sagte, dass sich etwas ändern musste.“

Die Entscheidung habe ich mir alles andere als leicht gemacht, immerhin tauschte ich einen sicheren, gut bezahlten Job gegen die Ungewissheit. Das Ganze war ein Prozess, der mir sehr viel Mut abverlangte. Genau das ist es, was ich später in meiner Ausbildung gelernt habe: mich auf meine innere Stärke zu besinnen. Wir neigen immer dazu, Sicherheit im ‚Außen‘ zu suchen, also zum Beispiel im Beruf oder im Partner. Solche Faktoren aber können von einer Minute auf die andere wegbrechen. Was wir immer haben, ist die Kraft in uns selbst.“

Erzählen Sie uns bitte ein wenig von Ihrer Ausbildungszeit!

„Für die Erlangung des Gewerbe-scheins in der Lebens- und Sozialberatung, kurz LSB genannt, ist in Österreich eine gesetzlich geregelte Ausbildung verpflichtend. Ich habe meine Ausbildung zur diplomierten psychologischen Beraterin / Lebens- und Sozialberaterin unter Supervision bei CoachingYou in Wien gemacht. Meine dortige Trainerin war einfach großartig! Die Ausbildung dauerte fünf Semester und war eine Mischung aus Theorie, fachlicher Tätigkeit und Selbsterfahrung. Letztere machte einen großen Anteil aus und ging sehr tief. Es war für mich daher eine sehr intensive Zeit und auch eine Zeit der ‚Ent-Wicklung‘. Das meine ich im wahrsten Sinne: Es war eine Reise zu mir selbst, die einiges entwirrt und aufgelöst hat. Ich habe jedenfalls rasch gemerkt: Das ist es, was mich zu 100 Prozent interessiert, das ist es, was ich machen möchte!“

Wie sieht Ihre Tätigkeit heute aus, wer wendet sich an Sie und mit welchen „Anliegen“?

„Mein Schwerpunkt liegt auf der Beratung von Frauen und meine Klientinnen kommen aus den unterschiedlichsten Gründen zu mir. Die Themen reichen von Erschöpfung und Überlastung bis hin zur Angst, den Schritt in die Selbstständigkeit zu wagen. Ein großes, immer wiederkehrendes Thema ist mangelnder Selbstwert.“

Warum werden so viele Frauen von Selbstzweifeln geplagt und wie gehen Sie hier in der Beratung vor?

„Der Ursprung liegt häufig in den Glaubenssätzen, die in unserem Kopf verankert und durch prägende Erfahrungen entstanden sind. Diese Erfahrungen beziehen sich nicht immer nur auf die frühe Kindheit bzw. das Elternhaus, es können auch einschneidende Erlebnisse, wie zum Beispiel Mobbing, dazu zählen. In meiner Arbeit gehe ich sehr individuell vor. Die Herangehensweise hängt immer von dem Menschen ab, mit dem ich im Gespräch bin. In meiner Tätigkeit kommen verschiedenste Methoden zum Einsatz, zum Beispiel wende ich Kommunikationstechniken aus dem NLP-Bereich

„Wenn der innere Ruf nach Veränderung laut wird, sollte man auch auf diesen hören. Es ist ohnehin nicht möglich, ihn ganz auszuschalten. Irgendwann wird er sich wieder zu Wort melden.“

Andrea Herzog,
Lebens- und Sozialberaterin

(Anm.: Neuro-Linguistisches Programmieren, ein Sprach- und Kommunikationsmodell mit Ansätzen aus Psychologie, Hypnose und Sprachwissenschaften) an. Ich arbeite viel mit Imaginationen, also inneren Vorstellungsbildern. Beunruhigende Vorstellungen wirken auf unser Gehirn genauso wie tatsächlich Erlebtes – unsere Gedanken sind also unglaublich mächtig. Umgekehrt bedeutet das aber auch, dass wir einen sehr starken Einfluss auf unsere Gefühlswelt nehmen können. Wir können uns einen inneren, sicheren Ort vorstellen oder einen Ressourcenbaum aufzeichnen, um uns auf unsere vorhandenen Stärken zu besinnen. Es macht ganz viel mit uns, wenn wir solche Dinge bildlich vor Augen haben. Meine Arbeit soll Hilfe zur Selbsthilfe liefern: Ich gebe meinen Klientinnen das notwendige Werkzeug in die Hand und zeige ihnen, wie man es benutzt.“

Sie arbeiten ausschließlich online – wie funktioniert das?

„Das funktioniert sogar sehr gut! Es ist diskret, flexibel und zeitsparend. Letzteres kommt gerade Müttern entgegen. Ich verwende Zoom, wobei es mir immer wichtig ist, meinen Gesprächspartner nicht nur zu hören, sondern auch zu sehen. Dadurch nimmt man einfach viel mehr vom anderen wahr.“

Können Sie sich Ihre Arbeitszeiten flexibel einteilen?

„Ja, zum Glück, denn so lassen sich Arbeit und Familie gut vereinbaren. Ich arbeite mit ca. vier bis fünf Klientin-



Andrea Herzog unterstützt Frauen dabei, Selbstzweifel und Blockaden zu überwinden. Foto: Andreas Herzog

nen in der Woche und ausschließlich vormittags. Mir ist es wichtig, meinen Gesprächspartnerinnen nur mit vollem ‚Energie-Topf‘ gegenüber zu treten. Schließlich sollen die Frauen ja auch mit mehr Energie aus der Stunde wieder herausgehen!“

Was würden Sie anderen raten, die sich ebenfalls beruflich verändern wollen?

„Vertraut auf euch und eure Impulse und überlegt nicht all zu lange! Ist der innere Ruf nach einer Veränderung erst einmal da, kann man ihn vielleicht eine Zeit lang ignorieren, ihn aber

ganz auszuschalten, ist kaum möglich. Irgendwann wird er sich wieder bemerkbar machen. Ich bin außerdem der Meinung, dass einem kein Wunsch gegeben wird, ohne dass man nicht auch die notwendige Kraft dazu erhält, diesen umzusetzen. Was natürlich bedeutet, dass man sich aufrufen und außerhalb seiner Komfortzone begeben muss. Aber wie sagt man so schön: Dort fängt das Leben ja erst an.“

Mehr zu Andrea Herzog bzw. zu ihrer Ausbildung:
www.andrea-herzog.com
www.coachingyou.at

WEITERE INFORMATIONEN ZUR LSB-AUSBILDUNG

Die Ausbildung zum/zur Diplomierten Lebens- und SozialberaterIn ist gesetzlich geregelt und erfolgt in Lehrgängen unterschiedlichster An-
forderungen hinsichtlich Ausbildungsdauer, Kos-

ten mit Selbsterfahrung, mindestens 584 Stunden Unterricht in Theorie und Praxis, sowie mindestens 650 Stunden fachliche Tätigkeit unter mindestens 100 Stunden Supervision

WERBUNG

„WIR ENTWICKELN KOMPETENZEN WEITER.“

DIE ÖÖNACHRICHTEN