

# Kursbeschreibung: Onlineberatung



Wer segeln kann, beherrscht nicht schon das Windsurfen.

Wer Beratungsmethoden gelernt hat, ist noch kein Onlineberater.

**Es wird Zeit, das Werkzeug dem Umfeld anzupassen.**

Onlineberatung ist anders.

## 1. Kursinhalt

A screenshot of a course management system interface. At the top, there are navigation elements: a dropdown menu for 'Meine Startseite', a 'Springen' button, and links for 'Inbox', 'Suchen', and 'Hilfe'. Below this is the course title 'Onlineberatung: Grundkurs' and a 'Course Server' label. A horizontal menu contains buttons for 'Kurs Home', 'Foren', 'Meine Tests und Umfragen', 'Sitemap', 'Verzeichnis', 'Mein Tracker', 'Glossar', 'Chat', 'Websuche', and 'Häufig gestellt Fragen'. Below the menu is a breadcrumb trail: 'Meine Startseite &gt; Onlineberatung: Grundkurs &gt; Kurs Home'. A section titled 'Inhalts Navigation' is visible, with a small icon next to it. At the bottom left, there are status indicators: 'Kurs Home', '1 Willkommen bei ATutor', and '2 Zur Zielseite'. At the bottom right, there is a 'Managen ein' button with a circular icon.

Der Kurs beinhaltet Lerneinheiten zu den wichtigsten Themen der Onlineberatung. Das Lernprogramm stellt eine ausgewogene Mischung von praktischen und theoretischen Inhalten dar. Viele Kapitel enthalten Aufgabenstellungen für den Studenten/die Studentin und Anregungen zur Bearbeitung und Vertiefung.

Zahlreiche Studentinnen und Studenten, meist BeraterInnen bei einer Beratungsinstitution, haben den Kurs absolviert. Rückmeldung finden Sie am Ende dieses Textes.

Es handelt sich um einen Einführungskurs, der die Grundbegriffe klärt, aber keineswegs bei der Theorie stehen bleibt. Mit den Grundthemen der Internetberatung wird zugleich in die Praxis der Onlineberatung eingeführt, dies an Hand konkreter (realer) Beispiele. Mit den Beispielen verbunden werden Aufgabenstellungen, welche die Studierenden zum praktischen Tun anregen. Wer die Arbeiten abgeschlossen hat, erhält eine Teilnahmebestätigung.

# Überblick über die 35 Kapitel und Unterkapitel

## Home

▣ 1 Willkommen bei ATutor

└─ 1.1 Willkommen bei ATutor

└─ 1.2 Erste Einfälle zu Onlineberatung

▣ 2 Zur Zielsetzung des Kurses

└─ 2.1 Zur Zielsetzung des Kurses

└─ 2.2 Kursziel

└─ 3 Definition von OB

▣ 4 Beziehung / Allianz

▣ 5 Gefühle und OB

└─ 5.1 Gefühle und OB

└─ 5.2 Gefühle im Internet

└─ 5.3 Gefühle im Internet : Phantomgefühle

└─ 5.4 Gefühle - von PC erkannt?

▣ 6 Wahrnehmung

└─ 6.1 Wahrnehmung

└─ 6.2 Wahrnehmung und Kanalreduktion

└─ 7 Erste Schritte in die Praxis

└─ 8 Praxisbeispiele

└─ 9 E-Mail von der Ratsuchenden

└─ 10 Einschätzung der Anfrage

▣ 11 Lesen und verstehen

└─ 11.1 Lesen und verstehen

└─ 11.2 Text interpretieren (Hermeneutik)

└─ 11.2.1 Text interpretieren (Hermeneutik)

└─ 11.2.2 Lesen und Schreiben in der Online-Beratung

▣ 12 Antwort des Beraters

└─ 12.1 Antwort eines Beraters

└─ 12.2 Antwort eines Kursteilnehmers

└─ 13 Analyse der Antwort des Beraters

└─ 14 Was und wie antworten

└─ 15 Erste Leitlinien für das Schreiben einer E-Mail Antwort

▣ 16 Beratungstheorie oder Leitlinien

└─ 17 Positive Psychologie

└─ 18 Rede oder Text: Oraliteralität

## ▣ 19 Beispiel 2

### └─ 19.1 Beispiel 2

### └─ 19.2 Beispiel 2: Eine Antwort

## ▣ 20 Schreiben als wirksamer Prozess

### └─ 20.1 Schreiben als wirksamer Prozess

### └─ 20.2 Schreiben - die Kunst und Möglichkeit

### └─ 20.3 Schreiben: Die Eröffnung einer E-Mail Antwort

## └─ 21 Antworten - Vier Folien-Konzept

## └─ 22 Das 8-Stufen Modell

## ▣ 23 Integratives Qualitätssicherungsmodell (IQSM)

### └─ 23.1 Integratives Qualitätssicherungsmodell (IQSM)

### └─ ▣ 23.2 Vernebelter Zustand als Qualitätsbremse

### └─ 23.3 Qualität bei der Onlineberatung

## ▣ 24 Fragen stellen - die Schlüsselmethode

### └─ 24.1 Fragen stellen - eine Schlüsselmethode

### └─ 24.2 Andere Methoden

### └─ 24.3 Was bringen Fragen? Die Sicht eines berühmten Romanschriftstellers als Anfrage an Berater

## ▣ 25 Internetberatungsmodell: Erste Elemente

### └─ 25.1 Internetberatungsmodell: Erste Elemente

### └─ 25.2 Vor und Nachteile der OB

## ▣ 26 Beispiel 3

### └─ 26.1 Beispiel 3

### └─ 26.2 Beispiel 3, Antwort

## └─ 27 Bausteine eines Onlineberatungsangebots

## └─ 28 Mailanfrage von Anna, 14 Jahre

## └─ 29 Selbsteinschätzung der Antwortqualität

## ▣ 30 Chat-Beratung

### └─ 30.1 Chat-Beratung

### └─ 30.2 Beratung mit visueller Übertragung

## └─ 31 Wirkung der Onlineberatung / -therapie

## └─ 32 Therapeutengestützte Selbsthilfe im Netz

## └─ 33 Apps in der Onlineberatung / Onlinetherapie

## └─ 34 Verschlüsselung - keine Hexerei

## └─ 35 Sorge zu sich selbst

## ▣ 36 Abschluss und Ausblick

### └─ 36.1 Abschluss und Ausblick

### └─ ▣ 36.2 Evaluation zum Grundkurs in Onlineberatung

## 2. Voraussetzungen zur Teilnahme am Onlinekurs Basic

Der Kurs richtet sich an BeraterInnen und Berater, PsychologInnen, SeelsorgerInnen, SozialarbeiterInnen, JugendberaterInnen, HeilpädagogInnen, ein Personenkreis, der sich für Beratungstätigkeiten am Internet interessiert. Der Kurs eignet sich als Einführungskurs, aber auch zur persönlichen Fortbildung in den Belangen der Internet gestützten Beratung.

Die technische Handhabung des Kursprogrammes bietet keine Schwierigkeiten für Personen, die einen Browser öffnen und eine E-Mail empfangen und senden können. Empfohlen wird ein Browser neueren Datums.

## 3. Kursgebühren

Onlineberatung Basic kostet Fr. 50.00.

## 4. Kursbestätigung

Die TeilnehmerInnen erhalten eine Teilnahmebestätigung. Diese wird zusammen mit der Darstellung des bearbeiteten Kursinhalts abgegeben. Voraussetzung dafür ist, dass die nachstehenden sechs Erfordernisse erfüllt sind.

1. Mindestens 12 Stunden Arbeit im Kurs am PC
2. Mindestens zu zwei Themen einen Beitrag in ein Forum des Kurses schreiben.
3. Durcharbeiten der Testfragen (zur persönlichen Kontrollzwecken auch mehrfach möglich).
4. Kursevaluation einsenden (Kapitel 35.2).

## 5. Wissenswertes vor/bei der Anmeldung zum Onlinekurs

**5.1 Prüfen Sie** das Kurskonzept, sodass Sie sicher sind, richtig zu wählen. Sie sind sich bewusst, dass Sie bei einem Onlinekurs Tempo und Tiefe der Bearbeitung selbst bestimmen. Das Lernangebot ist so aufgebaut, dass Sie zum eigenständigen Arbeiten angeregt werden. Benutzen Sie das kostenlose **Schnupperangebot**, um einen ersten Einblick zu gewinnen.

**5.2 Kolleginnen und Kollegen** sind per E-Mail oder im Chat erreichbar, wenn sie im Programm anwesend sind.

**5.3 Im Forum** trifft der Student/die Studentin auf Fragestellungen, die sich auf ausgewählte Kapitel des Kursinhaltes beziehen. Durch die Beiträge der Kursteilnehmer eröffnet sich ein Spektrum von Erfahrungen und Ansichten, die der Vertiefung dienen. Sie selbst können eigene Themen zur Diskussion anmelden.

## 5.4 Kursanmeldung (Siehe Eingangsmaske unten: )

The screenshot shows the 'Course Server' interface. At the top, there are navigation buttons: 'Anmeldung', 'Registrieren', 'Kursübersicht', 'Netzwerk', and 'Startseite'. A search bar with 'Suchen' and 'Hilfe' is on the right. Below the navigation is a sub-header 'Anmeldung' with a link to 'Anmeldung | Registrieren'. The main content area is divided into two sections: 'Anmeldung' and 'Neuer User'. The 'Anmeldung' section has a text box for 'Login Name oder E-Mail' and a 'Passwort' field, with an 'Anmeldung' button below. The 'Neuer User' section contains instructions for new users and existing users, with a 'Registrieren' button at the bottom.

Man muss sich zuerst **registrieren**. Dabei legt man die Zugangsdaten fest, die man später brauchen wird, z.B. für das Login die eigene E-Mailadresse und als Passwort das selbst erfundene, geheime Passwort. Nach der Registrierung muss der Tutor den **Zugang öffnen**. Warten Sie also auf die Meldung. Der Tutor öffnet den Zugang, sobald die Registrierung eingegangen ist und der Betrag **bezahlt** ist.

Danach können Sie sich jeweils **selbst einloggen**, der Zugang zu den Kursinhalten ist für Sie jederzeit offen. Die Zugangsdaten sind für 6 Monate gültig.

**5.5 Bezahlen** Sie bitte den Kursbeitrag von Fr. 50.00 auf das Postscheckkonto von:  
Josef Lang, 5430 Wettingen. Postscheckkonto Nr. : 60-291815-0.  
IBAN: CH78 0900 0000 6029 1815 0 BIC: POFICHBEXXX

Sie können auch mit „paypal“ bezahlen. Angaben dazu auf der Homepage.

**5.6 Für weitere Auskünfte** wenden Sie sich an: lang@onlineberatungen.com  
Adresse: Dr. Josef Lang, Etzelstrasse 12, CH-5430 Wettingen

Dr. Josef Lang

# Zusätzliche Auskünfte

Antworten auf Fragen, die immer wieder gestellt werden.

## 1. Wer ist der Anbieter?

Der Anbieter ist: Dr. Josef Lang, Etzelstrasse 12, CH-5430 Wettingen. Ich betreibe seit 1998 die Internetberatung: "[www.paarberatung.ch](http://www.paarberatung.ch)". Ich war Mitglied der schweizerischen "Kommission für Onlineberatung", und ebenso wieder 2017. Diese Arbeitsgruppen haben Richtlinien und Standards für Onlineberatung erarbeitet und publiziert. (Siehe Literatur unter: <https://www.onlineberatungen.com/literatur.php> )

Ich durfte in Deutschland **Weiterbildungskurse in Onlineberatung** durchführen: Kurse für die Caritas in Freiburg, mehrere Kurse für 'pro familia' in Stuttgart und Hagen. Dazu kommen Vorträge für den Kinderschutzbund in Köln und Stuttgart, sowie Referate an Hochschulen in Nürnberg, Wien, Fribourg und Brixen. Begonnen habe ich die Ausbildung von Onlineberatern zusammen mit einem Kollegen in Zürich an der Hochschule für angewandte Psychologie, ebenso für die FSP in Olten. Auch war ich Beiratsmitglied bei "Kummernetz" (heute: <http://www.internetseelsorge.bistum-wuerzburg.de/>).

Einige Unterlagen des E-Learningkurses wurden im Zusammenhang mit diesen Tätigkeiten erarbeitet und diskutiert. Ich bin den Kolleginnen und Kollegen sowie den Studenten für all die Impulse und Anregungen dankbar.

## 2. Wie viel Zeit sollte man für die 35 Kapitel einplanen?

Das ist recht unterschiedlich. Ich stelle fest, dass sich die StudentInnen ca. 15 Stunden über das Internet im Lernprogramm aufhalten. Es gibt aber Aufgaben, die man zusätzlich erarbeiten kann. So gibt es eine kurze Literaturliste mit Titeln, deren Lektüre für die Arbeit empfohlen wird. Für deren Durchsicht wird man 10-15 Stunden rechnen müssen. Ich denke, man kann um die 30 Stunden rechnen.

## 3. Was sind die Voraussetzungen, um an diesem Kurs teilnehmen zu können? Wie müssen diese nachgewiesen werden?

Der Kurs ist für Leute konzipiert, die Grundlagen in psychologischer oder psychosozialer Beratung haben. Begriffe aus der Beratungspsychologie werden immer wieder verwendet, und man hat einen grösseren Gewinn, wenn man die Texte auf dem Hintergrund eigener Erfahrungen bearbeiten kann. Ob die Anforderungen erfüllt sind, wird vom Tutor nicht überprüft. Das Angebot will eine Lücke schliessen in einem Bereich, für den es meines Wissens kaum ein Angebot im Internet gibt. Der Kurs soll allen Leuten Anregung geben, die ein persönliches Interesse an einer Einführung oder Vertiefung in Onlineberatung haben.

Minimale Kenntnisse im Umgang mit dem Computer sind selbstverständlich vorausgesetzt.

## 4. Ich habe den Ausbildungsgang nicht durch die "Deutsche Gesellschaft für Onlineberatung" überprüfen und allenfalls zertifizieren lassen.

Ich zitiere aber gerne aus dem "Handbuch Online-Beratung" (Herausgeber Stefan Kühne-Gerhard Hintenberger) zum Thema Aus- und Weiterbildung in der Online-Beratung aus Seite 232: Einzelne Angebote in der Aus- und Weiterbildung haben Vorbildfunktion, wie zum Beispiel das seit vielen Jahren bestehende Portal von Josef Lang in der Schweiz ([www.onlineberatungen.com](http://www.onlineberatungen.com))...“

Und noch ein **Zitat** aus der Ausgabe des E-Beratungsjournals ([e-beratungsjournal.net](http://e-beratungsjournal.net)) vom Oktober 2011. Da schreiben Klaus Fieseler und Karin Hentschel im Artikel: "Online syste-

misch beraten":

Der Schweizer Psychotherapeut Dr. Josef Lang gründete 1998 die erste Online-Paarberatung deutschsprachigen Raum. Zudem bietet er ein E-Learning-Programm in Online-Beratung für Fachkräfte an. Man kann hier Online-Beratung auch online erlernen...

Der Kurs richtet sich an BeraterInnen und Berater, PsychologInnen, SeelsorgerInnen, SozialarbeiterInnen, JugendberaterInnen, HeilpädagogInnen, ein Personenkreis, der sich für Beratungstätigkeiten am Internet interessiert“. In der Kursausschreibung wird nicht explizit auf einen speziellen theoretisch fundierten Beratungsansatz zurückgegriffen. Über die eigene Online-Beratungspraxis schreibt Lang: „Integriert wurden inspirierende Elemente unterschiedlicher Therapierichtungen, die im Hinblick auf das neuartige Setting und auf die Erfordernisse der computergestützten Kommunikation reflektiert und modifiziert wurden.“