Ein gutes und erfülltes Leben kann man lernen

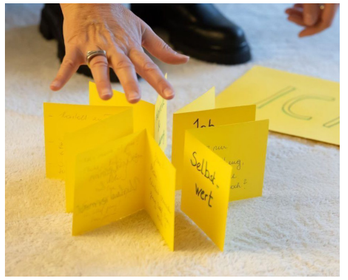
Lebens- und Sozialberaterin statt Public Relations: Ulrike Delacher hat ihren Weg gefunden.



Ulrike Delacher hat sich beruflich neu orientiert und begleitet heute Menschen dabei, ihren eigenen Weg zu finden. HARTINGER (4)



Den inneren Kritiker verstehen, eigene Verhaltensmuster erkennen und neue Perspektiven entwickeln – darum geht es unter anderem in der Lebensberatung.



Mit Karten und kreativen Methoden werden Klienten dabei unterstützt, eigene Stärken zu erkennen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Die diplomierte Lebens- und Sozialberaterin Ulrike Delacher ist seit drei Jahren in Dornbirn selbstständig. Davor hat sie jahrelang die Öffentlichkeitsarbeit für die Vorarlberger Landeskrankenhäuser geleitet. 2019 ging es ihr gesundheitlich nicht gut, und sie stellte ihr gesamtes bisheriges Leben infrage. Sie beschloss, eine Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin zu machen. „Ich habe mich gefragt, was im Leben wirklich zählt und wie ich meine beruflichen Erfahrungen anders einsetzen kann. Heute begleite ich Menschen dabei, ihren eigenen Weg zu finden."

Menschen bei wichtigen Entscheidungen, in schwierigen Lebensfragen zu unterstützen, Potenziale und Kraft (wieder) zu entdecken, das ist ihr ein Anliegen. „Selbst wenn es um Tod, Verlust, eine schwere Diagnose geht – wir können immer etwas tun. Wenn es im Augenblick vielleicht schwer ist, so kommen auch wieder andere Zeiten. Wir haben einen Werkzeugkoffer voller Lösungsstrategien angelegt, die schon geholfen haben. Daran können wir uns erinnern", schildert Delacher ihre zuversichtliche Beraterperspektive. „Man muss übrigens nicht erst in einer Krise stecken, um sich Unterstützung zu holen. Manchmal reicht das Gefühl, dass es so nicht weitergehen soll."

Beziehung zum inneren Kritiker. Die ehemalige Psychologie-Lehrerin erzählt von inneren Anteilen – oft entwickelt als Hilfsstrategie in der Kindheit, welche uns als Erwachsenen manchmal im Weg stehen. So kann etwa der innere Kritiker zu immer weiteren Leistungen antreiben: „Das ist nicht genug, du musst noch dies und jenes leisten ..." Delacher sagt dazu: „Ein ‚persönliches Kennenlernen' dieses Anteils rentiert sich. Er ist manchmal besser als sein Ruf und verdient eine Neubewertung: Vielleicht möchte er uns vor Scheitern, vor Verlust bewahren? Als Erwachsene können wir lernen, aktiv zu entscheiden, ob wir uns weiter selbst ausbremsen oder nicht. Wir sind nicht mehr das Kind von damals, abhängig von der Aufmerksamkeit und Liebe anderer." Muster können uns bewusst werden, wir können sie ändern. Damit sie im Hier und Jetzt nützen statt schaden. Dazu muss man aber erst einmal auf die Idee kommen, eigene, oft unbewusste und automatisierte Handlungsweisen zu überprüfen. Ulrike Delacher hilft dabei.

Sie betont, dass sie als Beraterin für mehr Klarheit bei ihren Klientinnen und Klienten sorgt, ihnen aber nicht die Lösung servieren kann. „Denn das wäre ja immer meine Lösung und nicht die meines Gegenübers." Ein großes Anliegen ist es ihr, dass sich Klienten „mit sich selbst anfreunden und freundlich mit sich sind. Wie mit dem besten Freund. Frage: ‚Würden Sie denn mit sich selbst in den Urlaub fahren?'" Wer sich selbst mag, ist weniger abhängig von der Meinung anderer und hat mehr Kontrolle über das eigene Leben. Dabei begreift sich die 52-Jährige selbst ebenfalls als Lernende: „Jede Situation, jedes Gegenüber ist eine Einladung zur Reflexion und hilft, dass ich meine eigene Aufgabe im Leben besser verstehe." Ein weiteres häufiges Thema bei ihren Klienten ist „der eigene Selbstwert, den sie sich nicht von äußeren Einflüssen oder Personen nehmen lassen wollen", sagt Delacher ohne Zögern. Dabei hilft die Arbeit mit den persönlichen Strategien ihrer Klienten. „Den meisten Menschen ist gar nicht klar, was sie in ihrem Leben alles schon geleistet oder gut bewältigt haben. Oft wissen wir nicht genau, was uns schwächt – und was uns stabilisiert."

Mental gesund, auch im Job. Beim Thema mentale Gesundheit und Stabilität haben auch Führungskräfte sowie die Gesellschaft eine Verantwortung, findet sie. „Firmen können viel dafür tun, dass ihre Mitarbeitenden mental gesund bleiben, zum Beispiel, indem sie ihren Angestellten im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements die Möglichkeit für psychosoziale Kurzzeitberatung zur Entlastung oder Weiterentwicklung bieten, niederschwellig und anonym." Die Anliegen müssen dabei nicht zwangsläufig berufliche sein, aber im Joballtag wird die Entlastung und Stabilisierung der mentalen Gesundheit durch Beratung ohnehin spürbar. Am Ende profitieren alle: die Angestellten und das Unternehmen. Je weniger psychische Probleme tabuisiert werden, desto schneller holen sich Betroffene Hilfe. Je offener die entsprechende Unternehmenskultur und auch das passende Angebot dabei sind, desto eher bringen Menschen den Mut auf, sich Unterstützung zu holen und Veränderungen zu leben.

„Das Leben selbst können wir nicht immer beeinflussen, unseren Umgang damit allerdings schon. Der Schritt zur Beratung ist einfach – er braucht vor allem das Bewusstsein, dass Unterstützung hilfreich sein kann. Veränderung wird möglich, wenn Menschen sich darauf einlassen, ihre Situation vertrauensvoll zu reflektieren und neue Wege zu entdecken", sagt Delacher. Manchmal könne ein Problem auch dienen – „wie zum Beispiel: ‚Alles bleibt, wie es ist, ich will keine Veränderung'. Dann kann eine Frage durchaus lauten: ‚Gibt es auch etwas Gutes an Ihrem Problem?' Und auch das gilt es dann anzuerkennen. Das ist – für den Moment - selbstverständlich auch okay", so Ulrike Delacher verschmitzt.

Erfolgsgeschichten

Heute mit:
Ulrike Delacher

Von Miriam Jaeneke
neue-redaktion@neue.at



Im Gespräch mit der NEUE spricht Ulrike Delacher über mentale Gesundheit und persönliche Veränderungen.

Kontakt

Ulrike Delacher
diplomierte Lebens- und Sozialberaterin
Tel. 0650/9567894
Mail: beratung@ulrikedelacher.at
Web: www.ulrikedelacher.at

Lebensberaterin Ulrike Delacher unterstützt Menschen dabei, ihre Stärken zu entdecken, Krisen zu bewältigen und neue Perspektiven zu entwickeln.

EPU
EIN-PERSONEN UNTERNEHMEN