

Grundgedanke

Die Personzentrierte Psychotherapie wurde von Carl R. Rogers begründet.

Ihr Grundgedanke ist:

- Jeder Mensch hat ein unermessliches positives Potential zu individuellem Wachstum und Entfaltung in sich, hin zu einem sozialen, kreativen, erfüllten Leben.
- Durch ungünstige Erfahrungen wie z.B. durch Missachtung, Entwertung oder Überforderung kann dieses Potential eingeschränkt oder blockiert werden bzw. der bewussten Wahrnehmung nicht mehr zugänglich sein. Angst, Druck, Unklarheit, Scham- und Schuldgefühle haben begonnen, die freie Selbstentfaltung zu verhindern.

- Die Personzentrierte Psychotherapie setzt einen günstigen Prozess in Gang: In der Atmosphäre von einfühlendem Verstehen, positiver Wertschätzung, Aufrichtigkeit und Präsenz in der Beziehung ist es möglich, wieder Zugang zu den eigenen Qualitäten zu finden, ihnen Ausdruck zu verleihen und als Person zu reifen.

Wodurch wirkt Personzentrierte Psychotherapie?

Dem Erleben im Hier und Jetzt, der persönlichen Bedeutung dieses Erlebens und der therapeutischen Beziehung wird in der Personzentrierten Psychotherapie ein zentraler Stellenwert beigemessen. Zu einer heilsamen Veränderung können folgende Haltungen des Psychotherapeuten bzw. der Psychotherapeutin beitragen:

ANERKENNUNG: Die Therapeutin bzw. der Therapeut hört aufmerksam zu und nimmt eine grundlegend bejahende Haltung ein. Die bedingungsfreie Hinwendung ermöglicht es dem Klienten bzw. der Klientin, sich selbst zunehmend als Mensch anzunehmen.

VERSTEHEN: Durch das einfühlende Verstehen der Therapeutin bzw. des Therapeuten wird Selbsterkenntnis gefördert. Äußerungen, Befindlichkeiten und Stimmungen der Klientin bzw. des Klienten werden gemeinsam genauer erkundet mit dem Ziel, Gefühle und Verhalten in ihrer umfassenden Bedeutung zu begreifen.

ECHTHEIT IN DER BEGEGNUNG: Der Therapeut bzw. die Therapeutin verhält sich als authentisches Gegenüber, ist möglichst unmittelbar und gegenwärtig, lässt Bindung und Beziehung zu, vom einfachen bejahenden Dasein bis zu ehrlichen Rückmeldungen. Die therapeutische Begegnung wird zu einer neuen und konstruktiven Beziehungserfahrung.

Wobei kann Personzentrierte Psychotherapie hilfreich sein?

Im Laufe der Therapie wird die Besonderheit der jeweils eigenen Lebensgeschichte entdeckt, eventuell ungünstige Verhaltensweisen können besser verstanden werden.

Ein vertiefter Zugang, ein besserer Umgang mit sich selbst und miteinander kann entstehen. Neue Sichtweisen und Lösungen entwickeln sich.

- Wege aus Depression, Angst, Panikattacken, Zwängen, Suchtverhalten, körperlich-seelischen Beschwerden etc.
- Bewältigung von psychotischem Erleben
- Erfolgreiche Bewältigung von Lebensübergängen, Konflikten und Krisen
- Entwicklung eines gesunden Umgangs mit Leistungsdruck und Stress
- Stärkung von Selbstakzeptanz und Selbstbewusstsein
- Impulse zu einer gelingenden Beziehungsgestaltung
- Selbst- und Sinnerfahrung