

Therapie

Der therapeutische Prozess ist indiziert, wenn schmerzhaft erlebte Erlebnisse in der Kindheit, in der Jugend oder im Erwachsenenalter zu Einschnitten im Leben geführt haben, deren Auswirkungen für Sie oder für die Umgebung spürbar sind.

Ein auf Dauer angelegter Therapieprozess, der die biografische Anamnese, die Diagnostik und die Therapieplanung voraussetzt, kann 25 Stunden oder auch mehr umfassen.

In der hilfreichen Beziehung zum Therapeuten erlebt der Klient seine Erfahrungen in neuem Licht. Diese Neubewertungen führen zu einer Integration seiner Persönlichkeit mit seinen gelebten Erfahrungen.

Familiäre, persönliche oder berufliche Konflikte können in einer Einzel- oder Paartherapie behandelt werden, wenn die Konfliktstruktur oder die Trennungsdynamik sich deutlich abzeichnet und Veränderungen zu Gunsten der Stärkung des Einzelnen im Vordergrund stehen.

Auch wenn eine berufliche oder persönliche Beziehung beendet wurde, kann die Aufarbeitung dieses Prozesses sinnvoll sein, um sich von Altlasten zu befreien.

Welche Form der Unterstützung ob Beratung oder Therapie für Sie hilfreich sein kann, werden sie mit mir in einem gemeinsamen Gespräch klären.

Begründer der Gesprächspsychotherapie ist der amerikanische Psychologe Carl R. Rogers (1902-1987). Auf der Grundlage seiner psychotherapeutischen und pädagogischen Arbeit mit Erwachsenen und Kindern entwickelte er den „personenzentrierten Ansatz“. Im Mittelpunkt von Psychotherapie und Beratung steht **die Person**, nicht das Problem. Menschen erfahren und lernen in Psychotherapie oder Beratung, ihre verborgenen Fähigkeiten zu entwickeln und eigenständig Lösungen für ihre Probleme zu finden.

Auf der Grundlage des "personenzentrierten Ansatzes" entstanden mittlerweile national und international verbreitete Psychotherapie- und Beratungsmethoden. Für das Psychotherapieverfahren ist in Deutschland der Name "**Gesprächspsychotherapie**" bzw. "Klientenzentrierte Psychotherapie" gebräuchlich.

Grundlage der Methode von Carl R. Rogers sind systematische Beobachtungen und Erkenntnisse aus professionellen Beziehungen in Psychotherapie und Beratung, die sich als hilfreich erwiesen haben.

Entscheidend dafür sind drei so genannte "Variablen":

Der Therapeut bzw. der Berater begegnet dem Klienten

- *mit positiver Wertschätzung und Achtung

- *vorurteilsfrei und versteht ihn aus dessen Lebenszusammenhängen

- *ohne Fassade und Experten-Attitüde. Der Therapeut ist dem Klienten als konkrete Person erfahrbar.

Eine so gestaltete Beziehung ermöglicht es dem Klienten, sich besser zu verstehen und zu akzeptieren. Die "Kraft der Beziehung" (Rogers) hat zentrale Bedeutung. Das Entstehen einer förderlichen Beziehung ist für den Erfolg psychotherapeutischer Arbeit und Beratung entscheidend. Es schafft die Grundlagen, damit Menschen Wachstumskräfte entfalten und Probleme (Symptome) besser bewältigen können.

Die Gesprächspsychotherapie zählt mit der Psychoanalyse und der Verhaltenstherapie zu den klassischen Psychotherapieverfahren. Sie ist besonders umfassend beforscht und dadurch als wirksames psychotherapeutisches Verfahren ausgewiesen.

Über das Therapiekonzept hinaus haben die Gedanken und Konzepte von Rogers grundsätzliche Bedeutung für alle zwischenmenschlichen Beziehungen. Der personenzentrierte Ansatz bildet eine Grundlage für alle psychosozialen Tätigkeitsfelder und zunehmend auch für die Wirtschaft.