

Klientenzentrierte Gesprächstherapie



Was ist klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie?

Die klientenzentrierte Gesprächstherapie wurde von Carl R. Rogers begründet.

Eine zentrale Aussage von Rogers ist:

Jeder Mensch hat ein unermessliches Potential zu Wachstum und Entfaltung in sich.

Durch unterschiedliche Erfahrungen kann dieses Potential eingeschränkt sein.

In einem Klima, das geprägt ist von Wertschätzung, Respekt, Vertrauen und empathischem Verstehen ist es möglich, Zugang zu diesem Potential zu finden, dem eigenen Erleben wieder Ausdruck zu verleihen und als Person zu wachsen und zu reifen.

Wann ist klientenzentrierte Gesprächstherapie hilfreich?

Klientenzentrierte Gesprächstherapie kann den Klienten/die Klientin unterstützen:

- Ressourcen und eigene Stärken aufzuspüren,
- Ängste abzubauen,
- in Lebenskrisen, Zeiten von Veränderung Orientierung und Sicherheit zu finden,
- in Phasen von Stress, Überforderung und hoher Belastung Ausgleich und Abgrenzung zu schaffen,
- bei Trennung, Krankheit und Tod Hoffnung und neue Lebenspläne zu entwerfen,
- psychosomatische Beschwerden, Zwänge, Depressionen und andere Störungen zu überwinden,
- eigene Werte und Maßstäbe zu finden,
- psychotisches Erleben verstehen zu lernen.



Wie arbeitet die / der klientenzentrierte Gesprächstherapeutin / Gesprächstherapeut?

In der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie haben das Erleben der Klientin / des Klienten und die persönliche Bedeutung sowie die bewusste Erfahrung einer realen Beziehung einen besonderen Stellenwert.

Die Therapeutin / der Therapeut hört aufmerksam zu.

Äußerungen, Befindlichkeiten und Stimmung der Klientin / des Klienten werden gemeinsam erforscht.

So entdeckt die Klientin /der Klient im Laufe der Therapie ein immer klareres Bild von sich selbst, kann die eigene Geschichte, persönliches Erleiden, typische Verhaltensweisen besser verstehen, um dann immer für sich selber und andere ein höheres Maß an Achtung und Wertschätzung aufzubringen.

Es entwickeln sich daraus neue Sichtweisen und Problemlösungen.



