Personzentrierte Psychotherapie

Kontraindikationen

- Schizophrenie und affektive Psychosen (auch latent)
- weitere Störungen, die mit schweren Ich-Störungen einhergehen
- ausgeprägte Persönlichkeitsstörungen
- Suizidalität (>Kriseninterventi on oder Zwangseinweisung anregen)
- Oligophrenie , akute Sucht (zuerst Entzug usw.)

Indikation

- ANPASSUNGSSTÖRUNG, Angststörung
- Dysthymia, leichte depressive Episode
- psychosomatische/somatoforme Störung
- mangelndes Selbstwertgefühl
- chronische Konflikte; Beziehungsprobleme
- Angehörige von z. B. Suchtkranken usw.

Voraussetzungen (Klient)

- INKONGRUENZ = zumindest in Ansätzen spürbar (Leidensdruck)
- BEZIEHUNGSANGEBOT kann in Ansätzen wahrgenommen werden
- Befürfnis nach Selbstentfaltung spüren
- intellektuelle Fähigkeiten f. Introspektion u. Gefühlsdifferenzierung

Therapieziel: Selbstkongruenz

Den eigenen Weg gehen, um „das Selbst zu werden, das sie/er in Wahrheit ist"

1. Selbstexploration (Selbstentdeckung) = Förderung von Selbstwahrnehmung und Reflexion der eigenen Gefühlswelt
2. Selbstverantwortung
3. Veränderung der Wahrnehmung > Verhaltensänderung
4. Entfaltung eigener Potentiale > größere innere Freiheit, eine Wahl haben, vermehrte Authenzität

Begründer

- Carl R. Rogers (1902 - 1987), erster Berufswunsch "Priester", Promotion in klinischer Psychologie, Arbeit mit Kindern
- „On becoming a person" (Die Entwicklung d. Persönlichkeit); Encouter-Gruppen, Psychotherapieforschung, Nominierung Friedensnobelpreis
- nicht-direktive Haltung; supportives, aber auch aufdeckendes Verfahren
- auch: klientenzentrierte Psychotherapie; Gesprächspsychotherapie

Grundhaltung

- sog. Basisvariablen, die BEZIEHUNGSANGEBOT ermöglichen
1. bedingungslose positive WERTSCHÄTZUNG
2. ständiges Bemühen u. einfühlendes Verstehen/EMPATHIE in die innere Erlebniswelt d. Klienten (keine Ratschläge u. Empfehlungen)
3. KONGRUENZ = Echtheit u. Authentizität: Therapeut ist ein echtes Gegenüber als erlebbare Person > keine professionelle Maske

um Grundhaltung auszudrücken

Vorgehen

- PARAPHRASIEREN/SPIEGELN = Wiederholung mit eigenen Worten (Therapeut) im bewertungsfreien Raum zur (a) Förderung der Symbolisierung und (b) des dialogischen Verstehen (Klient)
- VEE = Verbalisierung emotionaler Erlebnisinhalte, um die Bedeutung für den Klienten zu explorieren
- Konzentration auf das unmittelbare Erleben im HIER und JETZT > führt zur Zentrierung
- konfrontierendes Verstehen und PAUSEN zulassen
- erlebnisaktivierende Interventionen (Fokussieren auf körperlich. Wahrnehmung, Atmung, Teilearbeit > „Ein Teil von Ihnen hat Angst vor Prüfungen und ...")
- aktives Zuhören = echtes Interesse für den Bezugsrahmen bzw. f. d. Erlebniswelt des Klienten

Begegnung auf Augenhöhe
Begleitung u. Ermutigung bei der Erforschung des Selbst
Akzeptanz der Probleme