

Was ist Selbsterfahrung?

Personzentrierte Praxis

Thomas Laggner 2021

www.counselorakademie.at

Die Grundhaltung im Personzentrierten Ansatz

Die Grundhaltung im Personzentrierten Ansatz wird von einem grundlegenden Axiom geleitet, der Aktualisierungstendenz, als die einzige und wesentliche Motivation zur Veränderung. Sie besagt:

„... dass das Individuum in sich die latente, wenn nicht offene Fähigkeit und Neigung hat, sich vorwärts auf psychische Reife hin zu entwickeln. Diese Tendenz wird in einem angemessenen psychologischen Klima frei, wird aktualisiert, anstatt potentiell zu bleiben.“

(Rogers, Entwicklung der Persönlichkeit, S. 49)

Rogers fand keinerlei Evidenz für eine angeborene destruktive Tendenz, noch eine Notwendigkeit, die menschliche Natur zu kontrollieren. Er fand vielmehr, dass man eine positive Kraft im Individuum erschließen kann, die ihrer Natur nach konstruktiv und entwicklungsorientiert ist und die er Aktualisierungstendenz nannte.

Die Grundhaltung im Personzentrierten Ansatz

Ein weiteres Charakteristikum des Personzentrierten Ansatzes ist, dass er nicht nach dem medizinischen Modell ausgerichtet ist und daher nicht nach einer Pathologie Ausschau hält, daraus eine Diagnose entwickelt und daraus die Behandlung ableitet. Der Personzentrierte Ansatz ist ein Modell, das auf persönlichem Wachstum und Entwicklung gründet, eines, das versucht, Wachstum und Entwicklung freizusetzen. Aufbauend auf dieser Grundhaltung und untrennbar damit verbunden sind die förderlichen Bedingungen für die Aktualisierung von Persönlichkeitsentwicklung.

„Es gibt allen Grund, anzunehmen, dass die therapeutische Beziehung nur einen Fall zwischenmenschlicher Beziehungen darstellt, und dass die gleiche Gesetzmäßigkeit alle sozialen Beziehungen regelt“.

(Rogers, Entwicklung der Persönlichkeit, S. 50)

In seiner umfassenden Hypothese über zwischenmenschliche Beziehungen findet sich dann auch die Annahme, dass Gespräche und Beziehungen, die von einer besonderen Feinfühligkeit getragen sind, nicht nur für Klienten in der Psychotherapie hilfreich sind und heilsam wirken. Sie können grundsätzlich für die Persönlichkeitsentwicklung eines jeden Menschen förderlich sein und erleichtert ganz wesentlich den Umgang und die Beziehungen zwischen Menschen in Familie und Beruf.

Die Grundhaltung im Personzentrierten Ansatz

Ein weiteres Charakteristikum des Personzentrierten Ansatzes ist, dass er nicht nach dem medizinischen Modell ausgerichtet ist und daher nicht nach einer Pathologie Ausschau hält, daraus eine Diagnose entwickelt und daraus die Behandlung ableitet. Der Personzentrierte Ansatz ist ein Modell, das auf persönlichem Wachstum und Entwicklung gründet, eines, das versucht, Wachstum und Entwicklung freizusetzen. Aufbauend auf dieser Grundhaltung und untrennbar damit verbunden sind die förderlichen Bedingungen für die Aktualisierung von Persönlichkeitsentwicklung.

„Es gibt allen Grund, anzunehmen, dass die therapeutische Beziehung nur einen Fall zwischenmenschlicher Beziehungen darstellt, und dass die gleiche Gesetzmäßigkeit alle sozialen Beziehungen regelt“.

(Rogers, Entwicklung der Persönlichkeit, S. 50)

In seiner umfassenden Hypothese über zwischenmenschliche Beziehungen findet sich dann auch die Annahme, dass Gespräche und Beziehungen, die von einer besonderen Feinfühligkeit getragen sind, nicht nur für Klienten in der Psychotherapie hilfreich sind und heilsam wirken. Sie können grundsätzlich für die Persönlichkeitsentwicklung eines jeden Menschen förderlich sein und erleichtert ganz wesentlich den Umgang und die Beziehungen zwischen Menschen in Familie und Beruf.

Die Grundhaltung im Personzentrierten Ansatz

Mit dem angemessenen psychologischen Klima, welches ich als Therapeut oder Pädagoge anbiete, wieder und wieder herstellen und erhalten sollte, entsteht ein förderliches psychologisches Klima für hilfreiche Beziehungserfahrungen.

Einen wesentlichen Aspekt dieses Klima kann ich anbieten, indem ich mich ehrlich verhalte, dies auch auszudrücken vermag und so Realität biete, so dass auch der andere nach der Realität in sich suchen kann. Rogers stuft diese Realität als erste Bedingung als höchst wichtig ein, indem er sagt:

„Ich habe herausgefunden, dass eine Beziehung um so hilfreicher sein wird, je ehrlicher ich mich verhalten kann. Das meint, dass ich mir meiner eigenen Gefühle soweit wie möglich bewusst sein muss. Es führt zu nichts, die äußere Fassade einer Einstellung zu zeigen, die ich auf einer tieferen oder unbewussten Ebene gar nicht habe. Ehrlichkeit meint außerdem noch die Bereitschaft, sich in Worten und Verhalten zu den verschiedenen in mir vorhandenen Gefühlen und Einstellungen zu bekennen und sie auszudrücken.“

(Entwicklung der Persönlichkeit, S. 47).

Definition: Personzentrierte Grundhaltung

Die „Core Conditions“ bzw. „Die notwendigen und hinreichenden Bedingungen“

1. Zwei Personen befinden sich in psychologischem Kontakt.
2. Die erste, die wir Klient nennen werden, befindet sich in einem Zustand der Inkongruenz, ist verletzlich oder ängstlich.
3. Die zweite Person, die wir Therapeut nennen werden, ist kongruent oder integriert in der Beziehung.
4. Der Therapeut empfindet eine bedingungslose positive Zuwendung dem Klienten gegenüber.
5. Der Therapeut empfindet ein empathisches Verstehen des inneren Bezugsrahmens des Klienten und ist bestrebt, diese Erfahrung dem Klienten gegenüber zum Ausdruck zu bringen.
6. Die Kommunikation des empathischen Verstehens und der bedingungslosen positiven Zuwendung des Therapeuten dem Klienten gegenüber wird wenigstens in einem minimalen Ausmaß erreicht.

Die erste Bedingung ist besonders hervorzuheben, da sie eine Vorbedingung ist, ohne die die übrigen Bedingungen keine Bedeutung hätten. Sie gibt an, dass ein Minimum an Beziehung, ein psychologischer Kontakt, vorhanden sein muss. Rogers stellt zusätzlich noch die Hypothese auf, dass eine positive Persönlichkeitsveränderung von Bedeutung nur in einer Beziehung zustande kommt. Rogers hebt dies besonders hervor:

„Keine anderen Bedingungen sind notwendig. Wenn diese sechs Bedingungen gegeben sind und über eine bestimmte Zeitspanne hinweg andauern, ist dies hinreichend. Der Prozess der Persönlichkeitsentwicklung wird folgen.“

(Person-zentriert, S. 169)

Diese sechs Bedingungen, in der Personzentrierten Psychotherapie bekannt als „Die notwendigen und hinreichenden Bedingungen für Persönlichkeitsentwicklung durch Psychotherapie“ (von Rogers im Jahre 1959 veröffentlicht in „Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen“, 1959a).

Das Personzentrierte Menschenbild

Die Personzentrierte Psychotherapie beruft sich von Anfang an bewusst auf ein bestimmtes Menschenbild, woraus sich eine Bandbreite psychotherapeutischer Auffassungen ergibt, also wie der Mensch gesehen werden soll.

- Wir fragen nicht wie bei einem Objekt „Was?“ ist der Mensch, sondern aus der Beziehung heraus „Wer bist du?“.
- Wir fragen nach der Person eines Menschen und meinen als Person immer jemand Einzigartigen.
- Der Mensch wird nicht als Objekt behandelt und beobachtet, dem Menschen wird als Person begegnet.
- Es wird keine Deutung über den Menschen gemacht, der Mensch wird einführend verstanden.

Peter F. Schmid, 1997

Das Personzentrierte Menschenbild

- Der Mensch steht in einem andauernden Prozess der Veränderung und besitzt die Fähigkeit, sich in Richtung größerer Reife und seelischer Funktionsfähigkeit zu entwickeln (Selbstverwirklichungstendenz).
- Er ist fähig, aktiv zu sein und selbst die Verantwortung für seine Ideen, Gefühle und Handlungen zu übernehmen (Selbstverantwortlichkeit, Eigenaktivität),
- sich von „innen“, von seiner „gefühlsmäßigen“ Basis her zu verstehen und zu steuern (emotionale und soziale „Intelligenz“) und
- für seine im Leben auftretenden Probleme eigene Ressourcen zu aktivieren und angemessene Lösungen zu entwickeln (Selbstregulierung, Selbstheilungstendenzen).

○

Non-Direktivität

Personzentrierte Praxis

Thomas Laggner 2021

www.counselorakademie.at

Non-Direktivität

Non-Direktivität seitens des Therapeuten ist Ausdruck der Wertschätzung und Akzeptanz gegenüber dem Klienten, dem damit direkt oder indirekt gezeigt wird, dass niemand anderer Experte für sein Leben ist als der Klient selbst. Sie ist deshalb auch eine Form der Beziehungsgestaltung und eine Art und Weise des praktischen Vorgehens. Prozesssteuernde Aktivitäten, Ratschläge, Diagnosen und Anweisungen bzw. Verordnungen werden vermieden. Der Klient wird dadurch mehr und mehr selbst in der Lage sein, seine Ziele zu erkennen, seine Wahlmöglichkeiten zu erkennen und sich auch gemäß seiner eigenen Fähigkeiten darauf hin zu entwickeln. Non-Direktivität, im Sinne von Absichtslosigkeit auf Seiten des Therapeuten heißt aber nicht, dass es sich dabei um eine passive Haltung gegenüber dem Klienten handelt. Der Therapeut ist sich auch seines Einflusses, den er auf den Klienten hat, bewusst.

Non-Direktivität

Die non-direktive Haltung des Therapeuten entspringt und korreliert mit folgenden Grundannahmen:

- Vertrauen in den Klienten und die Aktualisierungstendenz
- aus dem Vertrauen resultierende Freiheiten
- „Person“ statt „Patient“ - Klient und Therapeut begegnen sich als Personen
- die Klientin / der Klient als die „Kundige“ / der „Kundige“, die „Expertin“ / der „Experte“ seiner Existenz
- der Glaube an die Einzigartigkeit des Individuums
- die Therapeutin / der Therapeut als einführende und verstehende Begleitperson
- die behutsame Qualität der therapeutischen Antworten
- Non-Direktivität als Ausdruck des Vertrauens in die hilfreiche Beziehung als alleinigen Wirkungsfaktor
- Non-Direktivität als Ausdruck der Core Conditions

Direktivität

Im Gegensatz zum Non-Direktiven Verhalten stellt Schmid (1989) folgende Verhaltensweisen als direktiv vor und fasst deren Gemeinsamkeiten als „nicht-respektieren des emotionalen Erlebens des Gesprächspartners“ zusammen (Schmid, 1989, 70) :

- Ratschläge erteilen
- Drängen
- Moralisieren
- Dogmatisieren
- Diagnostizieren
- Interpretieren
- Nachforschen
- Generalisieren
- Identifizieren
- Partei ergreifen
- Hinwegtrösten
- Dramatisieren
- Bemitleiden
- Bloß inhaltliches bzw. problembezogenes Reagieren
- Suggestieren

Aktualisierungstendenz

Personzentrierte Praxis

Thomas Laggner 2021

www.counselorakademie.at

Aktualisierungstendenz

Mit dem Begriff der Aktualisierungstendenz ist die jedem Organismus (somit auch dem Menschen) innewohnende Tendenz zur Entwicklung all seiner Möglichkeiten, die der Erhaltung oder Entfaltung des Organismus dienen gemeint. Dies umfasst auch die Ausdifferenzierung seiner Fähigkeiten, Erweiterung im Sinne von Wachstum und ein Streben nach Autonomie.

Grundlegend für das Menschenbild des Personzentrierten Ansatzes ist die Annahme einer Aktualisierungstendenz als Entwicklungsprinzip, als Prinzip der Selbstorganisation und einzige motivationale Kraft. Das Wachstum dieser dem Menschen innewohnenden Kräfte wird durch die Erfahrung einer vertrauensvollen Beziehung gefördert.

Das Erlebnis personaler Begegnung trägt wesentlich zur Entwicklung der Person bei.

(Schmid 1989, 100)

Der Begriff *„bezeichnet die dem Organismus innewohnende Tendenz zur Entwicklung all seiner Möglichkeiten; und zwar so, dass sie der Erhaltung oder Förderung des Organismus dienen.“* (Roger 1959a, 21)

Über sie schreibt Rogers, dass

„diese grundlegende Aktualisierungstendenz das einzige Motiv ist, welches in diesem theoretischen System als Axiom vorausgesetzt wird.“ (Rogers 1959a, 22).

Aktualisierungstendenz

Das Konzept geht auf die „organismische Theorie der Selbstverwirklichung“ von Kurt Goldstein zurück. Es ist das einzige Axiom des Ansatzes. Es ist ein philosophisches und kein psychologisches Konstrukt. Es zählt zum anthropologischen Fundament des Ansatzes und kennzeichnet dessen Auffassung von der Natur des Menschen.

In diesem Kontext wird zum Beispiel kein Aggressionstrieb angenommen.

Destruktive Aggressionen werden als reaktive, sekundäre Phänomene aufgefasst.

Hinweise aus den modernen Naturwissenschaften und der Systemtheorie legen übrigens nahe, dass Systeme spezifische Eigenschaften der Art haben, wie sie oben beschrieben sind. Von besonderem Interesse dabei ist – speziell für die Psychotherapie –, dass dieses Wachstums-Streben nicht von außen erzeugt werden kann und dass die Richtung nicht von außen gesteuert werden kann. Hier trifft sich die existenziell-humanistische Idee vom Menschen als Schöpfer seiner Existenz mit dem konstruktivistischen Paradigma, insofern es die externe Systemsteuerung zugunsten einer Anstiftung zur Selbstorganisation fallen lässt.

Im Sinne einer universellen Gültigkeit (also über den organismischen Bereich hinaus) des Axioms der Aktualisierungstendenz hat Rogers (1979) von einer **formativen Tendenz** gesprochen.

Hier wird eine Art Tendenz zu psychischer Evolution angenommen, deren Vorhandensein sich aus der Erfahrung und Analyse von Psychotherapien, Selbsterfahrungsgruppen und generell menschlichem Beziehungsverhalten ableitet, und diese wird als einzige Grundlage und formative Kraft in der Entwicklung von Individuen, Gruppen und vielleicht sogar Kulturen vermutet.

Zum näheren Verständnis der Aktualisierungstendenz muss das theoretische System, das ihren Kontext bildet, näher ausgeführt werden:

- Selbst
Als Selbst bezeichnet man die Sichtweise einer Person auf sich selbst.
- Selbstaktualisierung
Ein Bestandteil der Aktualisierungstendenz ist die Selbstaktualisierung. Die Selbstaktualisierung ist daher jener Bruchteil der Aktualisierungstendenz, der die Entfaltung des Selbst vorantreibt.
- Erfahrung
Die Erfahrung, die die Aktualisierungstendenz als Information für die gesamte organismische Entfaltung benutzt, könnte man als ihr Rohmaterial verstehen. Diese kann verleugnet, verzerrt oder aber korrekt symbolisiert werden.
- Inkongruenz
Der Ursprung von Verleugnung und Verzerrung von Erfahrungen wird in einer Inkongruenz bzw. einem Widerspruch zwischen der gesamten Aktualisierungstendenz und der Selbstaktualisierung gesehen. Bestehen Widersprüche zwischen Selbst und Erfahrung, so steht die Person unter Spannung. Es kostet Kraft, Erfahrungen, die das Selbstbild gefährden, abzuwehren, und gleichzeitig möchte das Bedürfnis, man selbst zu sein, befriedigt werden.
- Gefühle
Gefühle färben Erfahrungen und geben ihnen persönliche Bedeutung.
- Gewährwerdung
Von Erfahrungen oder Gefühlen, die weder verleugnet noch verzerrt werden, wird gesagt, dass sie der Gewährwerdung zugänglich sind.

Zum näheren Verständnis der Aktualisierungstendenz muss das theoretische System, das ihren Kontext bildet, näher ausgeführt werden:

- Bewusstsein und Symbolisierung
 - Bewusstsein wird in Folge als symbolische, nicht notwendigerweise verbale Repräsentation oder Symbolisierung eines Teiles der Erfahrung der Person aufgefasst. Die Klarheit und Funktionalität einer Symbolisierung kann in ihrer Deutlichkeit von unterschwelliger Wahrnehmung bis zu exakter Symbolisierung reichen.
- Selbsterfahrung
 - Als Selbsterfahrung bezeichnet man jene Erfahrungen, auf denen aufbauend das Selbst organisiert wird.
- Selbstkonzept
 - Das Selbst wird, wenn ein Beobachterstandpunkt von außen eingenommen wird, manchmal auch als Selbstkonzept bezeichnet. Idealselbst nennt man eine weitere Substruktur des Selbst, nämlich jenes Selbstkonzept, dass eine Person am liebsten wäre.
- Störungslehre
 - Als problematische bis pathologische Entwicklungen verursachend werden Inkongruenzen zwischen Selbst und Erfahrung gesehen. In Folge werden Informationen aus der Erfahrung, die mit dem Selbstkonzept nicht vereinbar sind, verzerrt und verleugnet. Solche Erfahrungen treffen dann auf Abwehrverhalten des Organismus, was eine korrekte Symbolisierung verhindert. Man sagt, es besteht eine psychische Fehlanpassung. In Folge treten Gefühle der Angst und Bedrohung in Bezug auf Erfahrungen auf, die diffus als unvereinbar mit der Selbststruktur wahrgenommen werden, und die Verletzlichkeit der Person steigt. Die Person beginnt sich immer intensionaler zu verhalten, worunter eine Tendenz verstanden wird, Erfahrungen zu verabsolutieren, Erfahrungen und Bewertungen zu verwechseln und generell immer rigider zu werden. Im Extremfall – wenn das Abwehrverhalten plötzlich und massiv durch ein Gewahrwerden der das Selbstkonzept gefährdenden Erfahrungen überwunden wird – kann es zur Desorganisation des Selbst, einem Zusammenbruch der Selbststruktur kommen, die als ein letzter Versuch der Aktualisierungstendenz gedeutet werden kann, ihre zerspaltenen, inkongruenten Anteile wieder zu vereinigen.
- Präsenz
 - Wenn Empathie, Kongruenz und bedingungslose positive Beachtung in sich gegenseitig bedingender Weise erlebt werden, bezeichnet man diese Erfahrung als Präsenz. Bei einem anderen, mit dem die Person, die die Präsenz erfährt in Kontakt ist, löst diese einen Prozess aus, der zu erhöhter Kongruenz führt, verbesserter Kommunikation, positiver Selbstbeachtung usw. Es ist dieser Prozess, der in Psychotherapien, aber auch Selbsterfahrungsgruppen zur Freisetzung und Einigung der Aktualisierungstendenz genutzt wird – und möglicherweise mehr oder weniger in jeder konstruktiven Form menschlicher Beziehungen wirkt.
- Wird die Aktualisierungstendenz so entfaltet, dass eine Person sich selbst nicht mehr zu verleugnen braucht und Vertrauen in den eigenen inneren Kern besitzt, dann ist ihr Verhalten konstruktiv „(...) nicht immer konventionell und konform, sondern individualisiert, aber immer auch sozialisiert.“ (Rogers 1983, 112).
- Persönlichkeitsentwicklung und Lernen geschehen von Geburt an und das ganze Leben lang durch Kontakt und in Beziehung zu Mitmenschen. Ein günstiger Verlauf des persönlichen und beruflichen Entwicklungsprozesses hängt entscheidend von der Qualität der Beziehungen ab. (Weiter-) Entwicklung und Lernen sind als dynamische Selbstorganisationsprozesse in Beziehungen zu verstehen. Die Qualität des Entwicklungsklimas und der Umgebungsbedingungen ist zentral für die Förderung bzw. Behinderung der Selbstaktualisierung der Person. Die Aktualisierungstendenz kann durch schmerzliche Beziehungserfahrungen blockiert, jedoch nie eliminiert werden. Diese angeborene Aktualisierungstendenz meint eine Gerichtetheit, die sich in allem organischen und menschlichen Leben zeigt.
-

Zum näheren Verständnis der Aktualisierungstendenz muss das theoretische System, das ihren Kontext bildet, näher ausgeführt werden:

- Entwicklungsziel
 - Es ergibt sich auch ein Konzept für gesunde Personen. Diese zeichnen sich durch Kongruenz von Selbst und Erfahrung aus. Die resultierende Form des Verhaltens wird auch als ganz, echt, authentisch, reif oder integriert bezeichnet. Eine solche Person ist erfahrungsoffen – denn sie hat nicht das Gefühl, manche ihrer Erfahrungen abwehren zu müssen. Sie ist psychisch ausgeglichen – Selbst und Erfahrung stimmen überein. Schließlich ist sie noch extensional – sie beurteilt ihre Erfahrungen differenziert.
- Beziehung
 - Sowohl gesunde als auch pathologische Entwicklungen finden aus Personenzentrierter Sicht in und durch Beziehungen statt. Statt des Wortes „Beziehung“ wurde dafür aber der Begriff Kontakt gewählt.
- Bedürfnis nach positiver Beachtung
 - Kontakt kommt zustande, weil Personen ein Bedürfnis nach positiver Beachtung haben. Werden Selbsterfahrungen nicht danach unterschieden, ob sie der positiven Beachtung mehr oder weniger würdig sind, bezeichnet man dieses Erleben als bedingungslose positive Beachtung. Durch Beziehungen, die dieses Bedürfnis mehr oder weniger erfüllen, entstehen einerseits Bewertungsbedingungen, die sich in einem Bewertungskomplex organisieren, andererseits die Fähigkeit zu positiver Selbstbeachtung, unter Umständen sogar bedingungsloser positiver Selbstbeachtung.
 - Die letzteren beiden Erlebensformen entstehen durch die Übertragung der Erfahrung positiver oder bedingungslos positiver Beachtung in Beziehungen zu signifikanten Anderen auf die Beziehung zu sich selbst, was zu erhöhter Autonomie führt – denn die Person erlebt sich selbst als den Ort der Bewertung der Nützlichkeit bestimmter Erfahrungen für den Organismus und „*wird so ihr eigenes signifikantes soziales Gegenüber*“ (Rogers 1959a, 36). Bewertungsbedingungen andererseits äußern sich dadurch, dass bestimmte Erfahrungen nur mehr deswegen angestrebt oder vermieden werden, weil dadurch die positive Beachtung anderer gesichert werden könnte. Ob diese Erfahrungen der Entfaltung und dem Wachstum des Organismus als Ganzes dienen, wird weniger wichtig – was zu erhöhter Heteronomie führt.
- Empathie
 - Wichtig zum Verständnis der Personenzentrierten Theorie ist schließlich die Empathie – worunter die Fähigkeit des einführenden Verstehens in den inneren Bezugsrahmen eines anderen verstanden wird, ohne sich mit diesem zu identifizieren.
- Präsenz
 - Wenn Empathie, Kongruenz und bedingungslose positive Beachtung in sich gegenseitig bedingender Weise erlebt werden, bezeichnet man diese Erfahrung als Präsenz. Bei einem anderen, mit dem die Person, die die Präsenz erfährt in Kontakt ist, löst diese einen Prozess aus, der zu erhöhter Kongruenz führt, verbesserter Kommunikation, positiver Selbstbeachtung usw. Es ist dieser Prozess, der in Psychotherapien, aber auch Selbsterfahrungsgruppen zur Freisetzung und Einigung der Aktualisierungstendenz genutzt wird – und möglicherweise mehr oder weniger in jeder konstruktiven Form menschlicher Beziehungen wirkt.
-

Zum näheren Verständnis der Aktualisierungstendenz muss das theoretische System, das ihren Kontext bildet, näher ausgeführt werden:

Wird die Aktualisierungstendenz so entfaltet, dass eine Person sich selbst nicht mehr zu verleugnen braucht und Vertrauen in den eigenen inneren Kern besitzt, dann ist ihr Verhalten konstruktiv „(...) nicht immer konventionell und konform, sondern individualisiert, aber immer auch sozialisiert.“

(Rogers 1983, 112).

Persönlichkeitsentwicklung und Lernen geschehen von Geburt an und das ganze Leben lang durch Kontakt und in Beziehung zu Mitmenschen. Ein günstiger Verlauf des persönlichen und beruflichen Entwicklungsprozesses hängt entscheidend von der Qualität der Beziehungen ab. (Weiter-) Entwicklung und Lernen sind als dynamische Selbstorganisationsprozesse in Beziehungen zu verstehen. Die Qualität des Entwicklungsklimas und der Umgebungsbedingungen ist zentral für die Förderung bzw. Behinderung der Selbstaktualisierung der Person. Die Aktualisierungstendenz kann durch schmerzliche Beziehungserfahrungen blockiert, jedoch nie eliminiert werden. Diese angeborene Aktualisierungstendenz meint eine Gerichtetheit, die sich in allem organischen und menschlichen Leben zeigt.

Was ist Personzentrierte Psychotherapie?

Personzentrierte Praxis

Thomas Laggner 2021

www.counselorakademie.at

Personzentrierte Psychotherapie

Die Personzentrierte Psychotherapie wurde vom amerikanischen Psychologen und Psychotherapeuten Carl R. Rogers (1902–1987) in Abgrenzung zu direktiven und interpretativen Vorgangsweisen in Beratung und Psychotherapie entwickelt.

Ihr liegt die Überzeugung zugrunde, dass der Mensch über ein ihm innewohnendes Potenzial zur Persönlichkeitsentwicklung und konstruktiven Gestaltung seines Lebens verfügt, welches sich in Begegnung von Person zu Person entfalten kann. Dies ist in der therapeutischen Beziehung unter der Voraussetzung möglich, dass Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten in weitgehender Übereinstimmung mit ihrem eigenen Erleben stehen und ihre Wertschätzung für die Klientin/den Klienten nicht an Bedingungen geknüpft ist. Diese erleben fortwährend eine respektvolle und einführende Zuwendung zu ihren eigenen Problemen und Gefühlen. In dieser Atmosphäre der Sicherheit können sie angstfrei und offen ihre Probleme besprechen und intensiv ihre Erfahrungen klären. So werden seelische Belastungen, Ängste und Probleme vermindert, Symptome abgebaut; schrittweise entwickelt sich Selbstachtung und ein positives Selbstbild.

Personzentrierte Psychotherapie

Durch die Aktivierung der eigenen inneren Ressourcen und Energien wird es möglich, sich in Richtung größerer Reife zu entwickeln, für im Leben auftretende Probleme angemessene und befriedigende Lösungen zu schaffen sowie das Leben aktiv nach den eigenen Bedürfnissen und Werten zu gestalten.

Medium der Therapie ist das Gespräch und andere (körperliche, spielerische, kreative) Ausdrucks- und Kommunikationsmöglichkeiten. Sie wird in Form von Einzeltherapie für Erwachsene und Kinder sowie als Paar-, Familien- und Gruppentherapie durchgeführt.

Quelle: Patientinnen/Patienten-Information über die in Österreich anerkannten psychotherapeutischen Verfahren.

Was ist das „Selbst“?

Personzentrierte Praxis

„Selbst, Selbstkonzept, Selbststruktur“:

Diese Begriffe beziehen sich auf die **organisierte, in sich geschlossene Gestalt**. Diese beinhaltet die **Wahrnehmungscharakteristiken des Ich**, die **Wahrnehmungen der Beziehungen zwischen dem Ich und anderen** und **verschiedenen Lebensaspekten**, einschliesslich der **mit diesen Erfahrungen verbundenen Werte**.

- **Dieser Gestalt kann man gewahr werden, sie ist jedoch nicht notwendigerweise gewahr.**
- Es handelt sich um **eine fließende, eine wechselnde Gestalt, um einen Prozess, der zu jedem beliebigen Zeitpunkt eine bestimmte Wesenheit ist**, zumindest teilweise durch operational Begriffe erfassbar.

Die Begriffe **Selbst** oder **Selbstkonzept** werden üblicherweise dann verwendet, wenn von der Person oder der Sichtweise ihrer selbst gesprochen wird, der Begriff **Selbststruktur**, wenn wir auf diese Gestalt von einem äußeren Bezugsrahmen aus blicken.

„Selbsterfahrungen“ sind das „Rohmaterial, aus dem das organisierte Selbstkonzept geformt ist.“

Das „**Ideal-Selbst**“ oder „**Selbstideal**“ ist dementsprechend jenes Selbstkonzept, das der Einzelne am liebsten hätte, wie er selbst am liebsten wäre.

Inkongruenz

Der Ursprung von Verleugnung und Verzerrung von Erfahrungen wird in einer Inkongruenz bzw. einem Widerspruch zwischen der gesamten Aktualisierungstendenz und der Selbstaktualisierung gesehen. Bestehen Widersprüche zwischen Selbst und Erfahrung, so steht die Person unter Spannung. Es kostet Kraft, Erfahrungen, die das Selbstbild gefährden, abzuwehren, und gleichzeitig möchte das Bedürfnis, man selbst zu sein, befriedigt werden.

Was ist Selbsterfahrung?

Anmerkung

Da ich einerseits Wert auf eine geschlechter-gerechte Sprache lege, andererseits aber auch die Lesbarkeit dieser Arbeit gewährleistet bleiben sollte, habe ich mich auch fallweise dazu entschlossen, abschnittsweise männliche oder weibliche Bezeichnungen und Pronomen zu verwenden. Ich bin mir dessen bewusst, dass auch diese Art der Sprachverwendung nicht allen Menschen gerecht wird, sie stellt für mich persönlich einen vernünftigen Kompromiss dar.

Kierkegaard: Die Person in Selbsterfahrung und Verantwortung

Er hat den Menschen als Individuum in seiner Einzigartigkeit im Blick: Durch eine Fülle leidvoller biografischer Erfahrungen geprägt, gewinnt er den Begriff des Menschen aus einer Art „Selbsterfahrung“. Daran knüpft sich die Erkenntnis, daß seine Existenz durch Abgrund, Tod, Zerrissenheit und Angst charakterisiert ist - eine „Grundsituation des Menschen“.

Aber gerade darin hat er als „das Ungeheure, das einem Menschen eingeräumt ist (...), die Wahl, die Freiheit.

Daher kommt es „ganz darauf an, daß ein Mensch es wagt, ganz er selbst, ein einzelner Mensch, dieser bestimmte einzelne Mensch zu sein; allein vor Gott, allein in dieser ungeheuren Anstrengung und mit dieser ungeheuren Verantwortung.“

Diese Verantwortung zeigt sich im Gewissen.

**Eigentlich ist es
das Gewissen,**

Kierkegaard

www.counselorakademie.at

PERSON

Person ist eine individuelle Bestimmtheit, festgestellt dadurch, daß sie von Gott weiß in der Möglichkeit des Gewissens.

Kierkegaard geht davon aus, daß der Mensch nur als einzelnes Selbst das „Allgemeinmenschliche realisieren kann“, hat ihn aber auch als gesellschaftliches Wesen im Blick: „Obschon er selbst ein Ziel ist, so ist dieses Ziel doch zugleich ein anderes, denn das Selbst, daß das Ziel ist, ist nicht ein abstraktes Selbst, (...) sondern ein konkretes Selbst (...) in lebendiger Wechselwirkung mit dieser bestimmten Umgebung, diesen Lebensverhältnissen, dieser Weltordnung.“

Letztlich zielt alles auf den einzig möglichen Ausweg aus der Verzweiflung:

**Das Selbst zu sein,
das man in Wahrheit ist**

Carl R. Rogers

www.counselorakademie.at

SELBSTBESTIMMUNG

Echtheit & Kongruenz

Carl R. Rogers

www.counselorakademie.at

Die Person als „Ek-sistenz“

Person wird als „Existenz“ bezeichnet, was wörtlich genommen meint „ek-sistentia“ ein Bestehen („Sisters“), das von einem anderen her („ek“) ist.

Mit der Definition von Person als „unmittelbare Existenz einer geistigen Natur“ hebt er hervor, daß Person das sei, worin wir durch andere („ek-sisto“ von einem anderen her zu-stande kommen) unverwechselbar, das heißt nicht austauschbar ganz wir selbst werden: Person wäre also dann der, der gerade durch andere er selbst ist. Personsein heißt so, aus einem anderen heraus in sich selbst sein, der Substanz nach aus einem anderen sein.

Richard von St. Viktor (1173)

SELBSTBESTIMMUNG

Echtheit & Kongruenz

Carl R. Rogers

www.counselorakademie.at

Selbsterfahrungsgruppe

Personzentrierte Praxis

Thomas Laggner 2021

www.counselorakademie.at

Empfehlungen für die Praxis

- Vorbemerkung
- Definition, Ziele und Zeitbedarf
- Überlegungen und Entscheidungen vor Gruppenbeginn
- Die erste Gruppensitzung
- Die zweite Gruppensitzung
- Die dritte und darauffolgende Gruppensitzungen
- Schwierige Gruppensitzungen
- Die letzte Gruppensitzung
- Transfer der Erfahrungen

Selbsterfahrungsgruppe

Seit Jahrzehnten ist die Selbsterfahrungsgruppe in den Lehrplänen der Lebens- und Sozialberatung, der Propädeutik und der psychotherapeutischen Ausbildung ein fest verankerter Bestandteil. Im personzentrierten Ansatz wird sie seit Rogers' Beginn der Gruppenarbeit um 1945 in der personzentrierten Beratung und Psychotherapie angewendet.

Was ist eine Selbsterfahrungsgruppe

Mindestens 5 bis fünfzehn Personen versuchen, untereinander und gegenüber sich selber offen und wahrhaftig zu sein, zusammen mit einer Person, die sie dabei unterstützt.

Was sind die Gruppenziele?

1. Die Teilnehmer*innen lernen sich in einem personenzentrierten Gruppenklima kennen, dessen Hauptmerkmale unbedingtes akzeptieren, Offenheit und Empathie sind.
2. Die Teilnehmer*innen erfahren die drei personenzentrierten Variablen der Grundhaltung einer hilfreichen Beziehung und die Bearbeitung von Inkongruenzen durch beispielhaftes Verhalten des Gruppenleiters (Facilitator).
3. Die Teilnehmer*innen erfahren und erproben die personenzentrierten Einstellungen und weitere Möglichkeiten, schwierige und kritische, persönliche und zwischenmenschliche Probleme und Situationen zu bewältigen.
4. Die Teilnehmer*innen machen für die personenzentrierte Arbeit spezifische, förderliche oder therapeutische Selbsterfahrung: Selbstanahme, Selbstverständnis, Selbstempathie, Authentizität und Offenheit für Erfahrungen, das Erleben wie sich das eigene Selbst bzw. das der Anderen in unmittelbarer Weise verändert, wenn selbstverträgliche Lösungen oder Möglichkeiten für zuvor selbstbedrohliche Erfahrungen gefunden werden.

Wer kommt als Gruppenteilnehmer*in in Betracht?

1. Klient*innen: Personen, die Gruppenberatung wünschen und dafür geeignet sind,
2. Personen, die persönliche und zwischenmenschliche Probleme in einer professionell geleiteten Gruppe mit anderen austauschen und bearbeiten wollen, ohne dass sie sich selbst als Klient*innen oder Patient*innen bezeichnen,
3. Personen, die an dieser Form der Gruppenarbeit interessiert sind,
4. Patient*innen mit psychischen Leidensdruck bzw. Psychischen Faktoren bei körperlichen Störungen, die für eine Gruppenpsychotherapie geeignet und motiviert sind.

Wer kommt als Gruppenteilnehmer*in in Betracht?

1. Klient*innen: Personen, die Gruppenberatung wünschen und dafür geeignet sind,
2. Personen, die persönliche und zwischenmenschliche Probleme in einer professionell geleiteten Gruppe mit anderen austauschen und bearbeiten wollen, ohne dass sie sich selbst als Klient*innen oder Patient*innen bezeichnen,
3. Personen, die an dieser Form der Gruppenarbeit interessiert sind,
4. Patient*innen mit psychischen Leidensdruck bzw. Psychischen Faktoren bei körperlichen Störungen, die für eine Gruppenpsychotherapie geeignet und motiviert sind.

Die Selbsterfahrungsgruppe dient zu:

- die eigenen (gesunden) psychischen Ressourcen wie Zuversicht, Selbstvertrauen sowie Inkongruenz-Bewältigungsstrategien erkennen und mobilisieren lernen,
- eine personenzentrierte Einstellung in professionellen Beziehungen einnehmen und verwirklichen lernen,
- die Basismerkmale zur Verwirklichung einer personenzentrierten Grundhaltung kennen zu lernen,
- Die eigenen Einschränkungen und Schwierigkeiten mit der personenzentrierten Grundhaltung erkennen, bearbeiten und überwinden,
- Die eigene Offenheit gegenüber alten und neuen auch belastenden Erfahrungen vergrößern und
- Verbesserung der eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten um Inkongruenzen zwischen Erfahrungen und dem Selbstkonzept bei sich und anderen Personen erkennen zu können, zu bearbeiten, zu verringern, nötigenfalls zu tolerieren um so zu einer selbstverträglichen und selbstkongruenten Erfahrungsbewertung zu kommen.

Erste Gruppensitzung

- Begrüßung und Vorstellung des Gruppenleiters und Einladung an die Teilnehmer*innn sich vorzustellen

FLIPCHART

- Warum bin ich in diese Gruppe gekommen?
- Was erwarte ich von der Gruppe?
- Was erwarte ich für mich persönlich?
- Was fühle ich im Augenblick?

AUSWERTUNG

- Gruppenprozess Sitzungsbogen
- Gruppenerwartungsbogen

Zweite Gruppensitzung

- Poster und Handout mit Informationen zur personzentrierten Selbsterfahrungsgruppe

Vorzugsweise offener Gruppenbeginn

- Nicht-direktive Möglichkeiten
- Prozessdirektive Möglichkeiten
- Themenzentrierte Vorschläge
- Alternativvorschlag für den Anfang:
Austausch über das Handout, Gefühle und Gedanken.

Dritte und folgende Gruppensitzungen

- Offene Gruppengestaltung (free encounter) Hinweise zur Erleichterung der Gruppenarbeit
- Nicht-direktive Optionen am Anfang (als Regel)
- Sitzungsbeginn mit Selbstöffnung (als Ausnahme) mit Bezug auf die vorhergehende Sitzung

Rogers Hinweise für Gruppenleiter*innen

- Ein personzentriertes Gruppenklima erleichtern,
- Annahme, Wertschätzung für die Gruppe,
- Annahme, Wertschätzung für die einzelnen Gruppenmitglieder,
- Emphatisches Verstehen,
- Eigene Gefühle ausdrücken,
- Nicht-verletzende Konfrontation und Feedback,
- Weder Inhalte noch bestimmte Übungen vorausplanen,
- Interpretationen oder Prozesskommentare vermeiden,
- Dem therapeutischen Potenzial der Gruppe und der Gruppenmitglieder vertrauen,
- Körperliche Bewegung und (nichtverbale) Kontakte wohlwollend akzeptieren,
- Anstatt als Autorität als Person präsent sein.

Rogers Warnungen: Nicht-facilitative Verhaltensweisen

- Die Gruppe in Richtung der unausgesprochenen Ziele des Facilitators unter Druck setzen bzw. Dirigieren,
- Erfolg und Versagen bewerten oder dramatisieren,
- Beurteilungen entlang dogmatischer Vorstellungen oder Überzeugungen,
- Die Gruppe auf sich selbst zu zentrieren,
- Häufige Interpretationen der Motive oder Verhaltensursachen von Teilnehmer*innen,
- Manipulation durch forcierte Übungen und Aktivitäten,
- Zurückhaltung der eigenen persönlichen gefühls- und erlebnismäßigen Beteiligung.

Focusingprozesse erleichtern (Gendlin)

1. Platz schaffen
 - „Wie fühle ich mich?“
 - „Wieso fühle ich mich in diesem Augenblick nicht besonders wohl?“
 - „Was plagt mich an diesem bestimmten Tag?“
2. Fühlen des Problems:
 - „Welches Problem ist gerade jetzt am schwerwiegendsten?“
 - „Welches schmerzt am meisten, am stärksten, schwersten, brennendsten, beißendsten, erstickendem,...?“
 - „Welches fühlt sich am schlechtesten an?“
 - „Welche Antwort gibt mein Körper?“
3. Finden der „Crux“
 - „Was ist die Crux des Problems?“
 - „Was ist das Schlimmste daran?“
 - Was ist es eigentlich, das mich bedrückt?“
 - „Warten Sie“ lassen Sie die Antwort aus dem Bauch heraus auf sich zukommen.
4. Definition: „Lassen Sie Worte und Bilder, die aus dem Gefühl ausgehen. Lassen Sie es sich selbst definieren. Lassen Sie es sich selbst erklären.“
5. Erwarten Sie Worte und Bilder, die aus dem Gefühl heraus fließen. Es sind Worte und Bilder, die einen „body-shift“ auslösen. Er wird immer als positiv empfunden.
6. Befragung: „Vergleichen Sie die Definition, Worte oder Bilder aus dem 4. Schritt mit Ihrem Gefühl“
 - Fragen Sie: „Stimmt das?“
 - „Das Gefühl, das Richtige gefunden zu haben, bewirkt eine Veränderung in Ihrem Körper.“

Empfehlungen zur Erleichterung der Inkongruenzbearbeitung (Speyrer)

1. Inkongruenz fokussieren

Selbstexploration des selbstinkongruenten Erlebens erleichtern und differenzieren.

Als förderliche Verhaltensweisen werden empfohlen:

Sensibilität für Mitteilungen inkongruenter Bewertungen von Gedanken, Gefühlen und Handlungen der Gruppenmitglieder. Der Inkongruenz erlebenden Person mit unbedingter positiver Wertschätzung begegnen, authentisches und emphatisches genaues Hinhören und verstehen des selbstinkongruenten Erlebens.

Ggf. Prozessvorschläge machen wie:

- im Erleben bleiben
- weitergehen
- sich andere Aspekte vorzustellen
- es zu verwirklichen
- Konsequenzen zu bedenken
- Bedeutungen zu suchen oder zu finden
- bisherige Erfahrungen, Gedanken, körperliches Empfinden, Handlungen, situatives Umfeld zu berücksichtigen.

Ggf. offen zu fragen z.B. was es ist, wie es sich anfühlt, wie es aussieht, wie es weitergehen könnte, wie es enden könnte, was möglich oder unmöglich wäre, was es schwierig macht, was es erleichtern oder bessern könnte, usw.

Empfehlungen zur Erleichterung der Inkongruenzbearbeitung (Speyrer)

2. Inkongruenz bearbeiten

Selbstinkongruentes Erleben explorieren, verringern oder durch selbstkongruente Bedeutungen, Bewertungen ersetzen.

Ermöglichen Inkongruenz zuzulassen und zu spüren.
Ihre Bedeutungen für das Selbst zu verbalisieren.

Die eigenen Strategien für die Auslösung und die Vergrößerung von Inkongruenz erkennen (und persönliche Verantwortung dafür zu übernehmen).

Erleichtern die eigenen Ressourcen wahrzunehmen
(Inkongruenzbewältigungsstrategien)

Wieder erkennen der eigenen persönlichen Stärken.

Vorschlagen, die eigenen Ressourcen (Bewältigungsstrategien) zu gebrauchen, um Inkongruenzerleben auszuhalten oder zu mildern.

Weitere Möglichkeiten und Strategien anbieten, um Inkongruenzen zu bewältigen.

Empfehlungen zur Erleichterung der Inkongruenzbearbeitung (Speyrer)

3. Selbstverträgliche Lösungen finden:

Den Unterschied zwischen Inkongruenz und Kongruenz erleben.
Das ganzheitliche bio-psycho-soziale Erleben von Kongruenz spüren, das mit dem erfolgreichen Ende des dritten der drei Prozessschritte einhergeht.

Dimensionen und Bedeutungen des Kongruenzerlebens
gemeinsam verbalisieren z.B. als:

- Schritt in die richtige Richtung
- ein Moment der Entspannung
- die Erfahrung der Harmonie zwischen Körper und Seele
- von Selbst und Welt
- einen Augenblick von Einsicht erleben

Schwierige Gruppensitzungen: Problem #1

Kongruente (selbstverträgliche) Lösungen für die gerade bearbeiteten Probleme eines Teilnehmers oder der Gruppeninteraktion werden (auch in mehreren Sitzungen) nicht erreicht trotz angemessener Aufmerksamkeit und Bearbeitungshilfen durch den Facilitator.

Anzeichen: Stillstand der Selbstexploration, Schweigen, „Widerstand“ oder latenter und manifester Kontrollverlust auf kognitiver, emotionaler oder Handlungsebene.

Häufigeres Vorkommen und Ursachen:

- Anfangssitzungen, in denen als sicher erlebte Beziehungen zwischen den Gruppenteilnehmer*innen noch fehlen
- zunehmend inkongruentes Erleben durch Interventionen des Facilitators, die den Selbsterfahrungsprozess einzelner oder aller forcieren.

Hilfreiche Optionen zur Bewältigung kritischer Situationen:

- der Gruppe von Anfang an kongruent, authentisch, offen, wahrhaftig und persönlich anstatt dominierend und dominant zu begegnen,
- die Grenzen und den Zeitbedarf jeder Person respektieren, die diese benötigt, um inkongruente Erfahrungen mitzuteilen und daran zu arbeiten.
- weder Einzelne noch die Gruppe in inkongruentes Erleben hineintreiben.
- dem Prozessvertrauen: der Einzelne und die Gruppe als Ganzes wird da, wo sie gerade blockiert ist, in ihrer Selbsterfahrung weitergehen, wenn genügend Vertrauen und Sicherheit entstanden bzw. wiederhergestellt ist.
- den Kontrollverlust einer Person zulassen, begleiten und mit Toleranz akzeptieren.
Es kann so zu einem kathartischen Erlebnis werden. Dies kann am Beginn einer kongruenten Lösung oder einem „Felt shift“ stehen.

Schwierige Gruppensitzungen: Problem #2

Akute Krisenreaktion aus einem unerträglichen Anwachsen der Bedrohung durch inkongruente Erfahrungen

Anzeichen:

- Kontrollverlust in Form von psycho-physischer Spannung, - - -
- Körpersymptomen, Angst oder Panik, weglaufen,
- aggressive Impulse und Äusserungen,
- Blockade von Gedanken, Gefühlen und Handlungen

Häufige Ursachen:

ein existenziell bedeutsames selbstinkongruentes Thema oder ein sogenannter „wunder Punkt“ wurde unerwartet bzw. zur Unzeit ins Gewahren gedrängt, eventuell durch

- eine zu aktive Konfrontation und Vorantreiben des Individuums durch Gruppenmitglieder oder den Facilitator
- verletzende Offenheit: d.h. unangemessene Kritik, die Mitteilung negativer Gefühle und negativer Bewertungen der Person als ganzer.
- Unsicherheit, Insuffizienz des Facilitators verursacht durch das Stressverhalten einer Person oder durch eigene Inkongruenz z.B. selbstbedrohliche Probleme und Erfahrungen.

Anmerkung: Gerät eine Person in eine kritische, d.h. krisenhafte, nicht mehr selbst bewältigbare Situation, verursacht durch eine überwältigende Inkongruenz, kann die gesunde Aktualisierungstendenz zeitweilig blockiert sein, so dass aktive therapeutische Krisenintervention des Facilitators oder der Gruppenmitglieder notwendig werden können.

Hilfreiche Optionen zur Bewältigung akuter Krisensituationen

Verschiedene Arten der Krisenintervention:

Verbale Optionen

Z.B. die Person ansprechen oder vorschlagen, aus dem Prozess des überfordernden Inkongruenzerlebens auszusteigen und in einen selbstverträglichen Bereich zurückzukehren sowie dort zu verweilen.

Non-Verbale Optionen

Schützenden und stützenden Körperkontakt anbieten, dazu gehören auch eine Berührung am Arm oder der Hand, einer weinenden Person ein Taschentuch anzubieten, jemanden in den Arm nehmen,...

Handlungsbezogene Optionen

Diese ergeben sich aus der Möglichkeit, Atem- oder Entspannungsübungen oder durch Bewegungsausdruck mit Gestik, Mimik und Körpermotorik selbstunverträgliche psycho-psychische Spannung zu leben und abzubauen.

Spezifische Optionen der medizinischen Krisenintervention

Wenn alle kommunikativen Möglichkeiten nicht ausreichen, ein Abklingen der akuten Krisenreaktion in Gang zu bringen (Rettung, Notarzt)

Anmerkung: Der Zusammenbruch oder die Blockade der Aktualisierungstendenz wird beendet, wenn das Inkongruenzerleben spontan oder durch die KI in einen Bereich zurück gehen, der für das Selbst der Person wieder erträglich ist. Danach sind die „Direktiven Optionen“ der KI nicht mehr notwendig oder geeignet.

Letzte Gruppensitzung

Austausch einer persönlichen Zusammenfassung der Gruppenerfahrung sowohl der einzelnen Gruppenteilnehmer*innen wie des Facilitators, ein Vergleich der Erwartungen an die Gruppe und der Erfahrungen durch die Gruppenteilnahme, eine persönliche Verabschiedung.

Evaluation

Flipchart mit Erwartungen

Flipchart mit Erfahrungen

Quellen

und Literaturverzeichnis

- Cooper, M., O'Hara, M. & Schmid, P. F. (2007). *The Handbook of Person-Centred Psychotherapy and Counselling* (1. Aufl.). Palgrave Macmillan-3PL.
- Gendlin, E. T. (1982). *Focusing* (2nd (revised) Aufl.). Bantam.
- Keil, W. W., Stumm, G. & Zinschitz, E. (2002). *Die vielen Gesichter der Personzentrierten Psychotherapie* (German Edition) (2002. Aufl.). Springer.
- Rogers, C. R. (1970). *Carl Rogers on encounter groups*, (1st Aufl.). Harper & Row.
- Rogers, C. R., Introduction, K. P. D. M. D.-, Hempel, J. & Audio, T. (2017). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Tantor Audio.
- Rogers, C. R. & Schmid, P. F. (1995). *Person-zentriert. Grundlagen von Theorie und Praxis*. Matthias-Grünewald-Verlag.
- Speierer, G. (1994). *Das Differentielle Inkongruenzmodell (DIM)*. Asanger Roland Verlag.
- Speierer, G. (2009), *Personzentrierte Selbsterfahrungsgruppen*

GRUPPE - Montag, 25.1.2021 / Montag, 17.5.2021 *
laufender Einstieg möglich

Mo

25 Jan

Freie Plätze

Gruppen-Selbsterfahrung (Zoom)



*Im Rahmen des
psychotherapeutischen
Propädeutikums sind 50
Einheiten Selbsterfahrung
bei einem/r eingetragenen
PsychotherapeutIn (zu
prüfen unter:
[http://psychotherapie.ehealt
h.gv.at/](http://psychotherapie.ehealt
h.gv.at/)) in einer
anerkannten
fachspezifischen Methode
zu absolvieren.*

Von und mit: Thomas
Laggner

online

GRUPPEN-SELBSTERFAHRUNG ZOOM

5 Einheiten Selbsterfahrung/Supervision für Teilnehmer*innen des psychotherapeutischen Propädeutikum und Lebensberaterausbildungen sowie interessierte Klient*Innen. Bei Bedarf gibt es auch Termine für Gruppen ausserhalb der angebotenen Termine, bitte rufen Sie mich unter 0699 - 121 690 80 an oder kontaktieren Sie mich per Email unter: office@access-bildungsmanagement.at



72,00 €

Inkl. 20 % USt. zzgl. **Versand**

Sofort ab Lager

