

# Was ist Gesprächspsychotherapie ?

Die Gesprächspsychotherapie oder auch klientenzentrierte Psychotherapie wurde von Carl R. Rogers (1902 – 1987) entwickelt. Er erkannte, dass es einen Zusammenhang zwischen personenzentrierter Haltung und konstruktiven Persönlichkeitsveränderungen gibt. Im Mittelpunkt steht der Mensch, nicht das Problem.

Ziel ist es, das der Klient erfährt und lernt, seine **verborgenen Fähigkeiten (Ressourcen) zu entwickeln** und **eigenständig Lösungen** für seine Probleme **findet**.

Entscheidend für die Therapie sind auf Seiten des Therapeuten folgende drei Eigenschaften / Grundhaltungen:

- **Akzeptanz:** Begegnung mit positiver Wertschätzung und Achtung, er ist vorurteilsfrei und versteht den Klienten in dessen Lebenszusammenhängen
- **Empathie:** der Therapeut fühlt sich in das individuelle Werte- und Bezugssystem des Klienten ein, ohne zu interpretieren oder zu werten.
- **Selbstkongruenz:** der Therapeut ist authentisch und greifbar. Sein Tun und sein Denken ist geprägt von Transparenz

Die Beziehung zwischen Klient und Therapeuten hat eine zentrale Bedeutung und ist die Grundlage, damit der Klient seine Möglichkeiten und Fähigkeiten entfalten kann.

Im Verständnis der Gesprächstherapie entstehen psychische Probleme / Erkrankungen durch eine Widersprüchlichkeit (Inkongruenz) zwischen dem Erleben und dem Selbstkonzept, das jeder Mensch von sich hat. Diese Spannungen nimmt der Mensch als (Inneren) Konflikt wahr.

**Ziel ist es das Idealbild (mit all seinen Bedürfnissen) und das Selbstbild (mit all seinen „Fehlern“) durch Gespräche und gezielte Nachfragen des Therapeuten zusammen und in Übereinstimmung zu bringen.**

Die **Gesprächspsychotherapie** ist für bestimmte psychische Störungen (affektive Störungen, Angststörungen, Belastungsstörungen, Anpassungsstörungen sowie psychische und soziale Faktoren bei somatischen Krankheiten) **wissenschaftlich als Therapiemethode anerkannt**.

Habe ich Ihr **Interesse** geweckt?

Um Fragen zu klären, Möglichkeiten zu erörtern und einen Termin zu vereinbaren nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf.

Ich freue mich darauf Sie kennenzulernen,

Sabrina Betz

**Beraten & Begleiten**

**Sabrina Betz**

Sophie - Scholl - Str. 6 71701

Schwieberdingen

Tel: 07150 / 97 43 59

Handy: 0159 / 024 867 01

Mail: [kontakt@beratenundbegleiten.de](mailto:kontakt@beratenundbegleiten.de)

