

## Gesprächstherapie nach Rogers

Carl Rogers' Hypothese besagt, dass jeder Mensch über alle Möglichkeiten verfügt, sein Leben selber zu gestalten. Jeder hat die Tendenz, eine innere Ordnung aufrecht zu erhalten, um mit seinem Selbstbild überein zu stimmen. Findet dieses nicht mehr statt, stellt dies eine Bedrohung für den Betroffenen dar. Ängste, Selbstabwertung oder Schuldgefühle stellen sich ein.

Positive Veränderungen können jedoch nur in einem günstigen Klima geschehen. Dieses günstige Klima möchte ich Ihnen in meiner Praxis anbieten. In einer vertrauensvollen Atmosphäre können Sie nach Lösungen Ihrer Probleme suchen. Ich begleite Sie gerne auf dem Weg in die eigene Entwicklung.

Es sind drei Aspekte, die der Therapeut als Technik oder innere Haltung einsetzt:

### **Empathie:**

Verständnis, Mitfühlen, menschliche Wärme. Es ist die Fähigkeit, die Gefühle des Klienten zu erkennen und zurückzumelden.

### **Bedingungsfreie Anerkennung:**

Bedingungsloses Anerkennen und Wertschätzen des Klienten, das heißt: Jeder Mensch hat seine inneren Grenzen, seine ganz persönliche Wahrheit.

### **Selbstkongruenz und Echtheit:**

Das Verhalten des Therapeuten bedingt, dass er authentisch ist. Die bedingungs-freie Anerkennung ermöglicht dem Klienten, seine eigenen emotionalen Anteile wahr- und anzunehmen.

Diese Form ist auch zur Unterstützung von Klienten sehr gut geeignet, die einen lieben Menschen verloren haben oder bei denen eine schwerwiegende Erkrankung diagnostiziert wurde. Gesprächstherapie nach Rogers findet Anwendung bei Familien- und Beziehungs-problemen, Liebeskummer, Trennungsschmerz, Schlafstörungen, Prüfungsangst und zur Trauerarbeit

## Die einzig richtige Therapie gibt es nicht

So verschieden jeder Mensch und seine persönliche Geschichte ist, so unterschiedlich sind auch die Ansätze und Arbeitsmethoden der Psychotherapie.

## Verhaltenstherapie

Auf Grund von Erfahrungen fühlen wir oft hilflos oder wehrlos. Erlerntes Verhalten können wir aber wieder verlernen oder verändern. Wenn uns etwas hilf- oder wehrlos macht, sollten wir hinterfragen und überprüfen,

- ob die Ursache real ist und der Wahrheit entspricht oder
- ob wir uns nur von negativen Erfahrungen aus der Vergangenheit oder von Ängsten führen lassen und uns diese Hilf- und Wehrlosigkeit nur ein-reden.

Angst ist im ureigenen Sinne ein Schutzmechanismus, der uns vor Gefahren warnt.

Wird diese Angst aber übermächtig, schränkt sie uns massiv ein und steigert sich immer weiter. Sie blockiert und hindert uns, unser Leben frei zu führen.

Ängste wollen uns darauf aufmerksam machen, dass in unserem Leben etwas nicht stimmt. Die Frage ist dann, was kann ich verändern, damit ich mein Leben wieder bewältigen kann.

Bei Angststörungen mit Krankheitswert muss vor dem Beginn einer Psychotherapie ein Arzt aufgesucht werden.

Schwerpunkte meiner Arbeit ist die Therapie von Phobien.

**Soziale Phobie:** Angst vor kritischen Bewertungen, vor Fremden zu sprechen, Schüchternheit und Grübeln. Daraus entsteht ein Vermeidungsverhalten, aus dem man sich selbst kaum noch befreien kann.

**Agoraphobie:** Die Angst, sich einer Situation nicht mehr entziehen zu können; im Kaufhaus, an der Kasse, im Kino, in öffentlichen Verkehrsmitteln und beim Autofahren

**Generalisierte Angst:** Die ständige Sorge um das Wohlergehen von Familienangehörigen oder nahe stehenden Menschen. Aus lauter Sorge kann man schließlich seinen Aufgaben nicht mehr nachkommen.



## Spezifische Phobie

Die anhaltende und ausgeprägte Angst vor bestimmten Tieren wie z. B. Mäusen, Spinnen usw., vor Umweltereignissen wie Gewitter, Sturm, Feuer,

in spezifischen Situationen wie Fliegen, Befahren eines Tunnels o. ä. oder die Furcht vor schweren Erkrankungen.

Panikattacken: Angstanfälle, die meist nicht länger als 30 Minuten andauern und mit körperlichen Symptomen wie Zittern, Engegefühle, Erstickungsangst einhergehen.

## Entspannung, Stressbewältigung & Gesundheitsvorsorge

**Autogenes Training:** wurde von dem Berliner Psychiater Johann Heinrich Schulz entwickelt. Seine Wirksamkeit wurde in zahlreichen Studien nachgewiesen. Es nicht mit Hypnose gleichzusetzen – es beruht auf Autosuggestion - Selbstbeeinflussung. Sie lernen, wie Sie sich selbst in Entspannung bringen, wie Sie neue Kraft aufbauen und dem Stress entkommen können, dass Körper, Seele und Geist eine Einheit sind und dass sich Ihr Leben in die Richtung, die Sie vorgeben, verändern kann. Autogenes Training empfiehlt sich z. B. bei Unruhe, Schlafstörungen, Schmerzen, stressbedingten Beschwerden, psychosomatisch bedingten Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Panikattacken oder Prüfungsangst.

### **PMR – Progressive Muskelrelaxation – Muskelentspannung – nach Jacobsen:**

PMR ist eine Körperwahrnehmungsübung. Der Übende spannt verschiedene Muskelgruppen nacheinander an und konzentriert sich auf die angespannte Muskelgruppe. - Danach folgt die Entspannung der Muskelgruppe. Ziel ist – wie bei allen Entspannungstechniken - die Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung, die Wiederherstellung des normalen Grundanspannungszustandes, der Ausgleich von seelischer und körperlicher Spannung, die Förderung der Stresskompetenz und die Vorbeugung bzw. Therapie typischer stressbedingter Erkrankungen



## Phantasieren – innere Kraftquellen finden

Ich biete im Anschluss an Autogenem Training oder PMR Phantasieren an, um die Entspannung noch tiefer wirken zu lassen.

In den Phantasieren ist alles möglich, was unsere Vorstellungskraft – Imagination – vorgibt. Wir können neue Denkmuster und Vorstellungsbilder entwickeln, Freude empfinden und unsere neuronalen Verschaltungen im Gehirn anregen.

## Klangschalentherapie

Klangschalen berühren unser Innerstes und bringen unsere Seele zum Schwingen. Sie können Verspannungen und Verkrampfungen lösen.

Da der Körper zu 70 % aus Wasser besteht, werden Zellen und Nervenbahnen durch die Schwingungen angesprochen.

Dieses führt zu innerer Ruhe und Gelassenheit und bringt den Körper wieder ins Gleichgewicht.

Auf diese Weise können wir den Anforderungen des Alltags besser entgegenstehen.