



Informationsblatt zur Personzentrierten Beratung

Die Personzentrierte Gesprächsführung wurde von dem Psychologen Carl R. Rogers begründet.

Was geschieht in der Personzentrierten Beratung?

Die zu Beratenden (Gesprächspartner/-innen) erhalten von der Beraterin das Angebot:

- umfassend und geduldig angehört zu werden,
- als gleichberechtigte Partner angesehen zu sein,
- bedingungslos angenommen und ernst genommen zu werden,
- in seinen Erlebnissen und Emotionen, Wünschen und Wertmaßstäben mit Einfühlungsvermögen verstanden zu werden,
- mit Offenheit und Echtheit beraten zu werden,
- sich selber und seine Umwelt genauer wahrzunehmen und neue Lösungen zu erkennen,
- zu eigenständigem Fühlen und Handeln, zu Selbstverantwortung und Selbstvertrauen angeregt zu werden.

Was geschieht nicht in der Personzentrierten Beratung?

Die Gesprächspartner werden von der Beraterin:

- nicht nach einem weltanschaulichen, religiösen oder psychologischen Schema beraten,
- nicht moralisch bewertet oder gar verurteilt,
- nicht geführt mittels Ratschlägen und Forderungen,
- nicht mit schnellen Lösungen bedient.

Der Verlauf der Personzentrierten Beratung:

Wie viele Gespräche stattfinden, um ein Anliegen zu klären, ist individuell unterschiedlich. In der Regel findet wöchentlich/ 2-wöchentlich ein Kontakt statt. Ein Gespräch dauert etwa 60 Minuten.

Was zwischen den Gesprächspartnern geschieht, wird von der Beraterin streng vertraulich behandelt.

Zur Qualitätskontrolle und um die Beratung zu überprüfen, können die Gespräche aufgenommen werden. Dies geschieht aber nur mit ausdrücklicher und schriftlicher Einwilligung des zu Beratenden. Die Aufnahmen dienen dazu, dass sich die Beraterin in die Gespräche vertieft und das eigene beratende Verhalten überprüft, z.B. in der Supervision. Nach Beendigung der Beratung werden die Aufnahmen vollständig gelöscht.

Focusing

Wurde von Eugene Gendlin entwickelt der mit Carl Rogers zusammen gearbeitet hat. Es ist eine erlebnisnahe und körperzentrierte Methode die weiterhelfen kann, wo sich die Gedanken im Kreis drehen. Dies geschieht durch:

- eine besondere Art der Körperaufmerksamkeit um mit sich selbst in Kontakt zu kommen,
- eine achtsame, entspannte Haltung gegenüber allen, auch widerstreitenden Gefühlen und Gedanken einzunehmen,
- interessiert und neugierig für das eigene Erleben zu sein.



Kosten der Beratung

Die Beratung erfolgt im Rahmen der seelsorglichen Tätigkeit der Beraterin und ist deshalb kostenfrei.