

DIE PERSONENZENTRIERTE THEORIE NACH CARL ROGERS

Die Tendenz zur Aktualisierung

Aktualisierungstendenz stellt das grundlegende Motiv menschlichen Verhaltens dar und ist das angeborene und ständige Bestreben des Menschen, seine Entwicklungsmöglichkeiten zu erhalten, zu entfalten und zu verwirklichen sowie Unabhängigkeit und Selbstbestimmung zu erlangen.

Bewertung der Erfahrungen

Mit organismischem Erleben wird all das bezeichnet, was innerhalb des Menschlichen Organismus zu jenem Zeitpunkt vor sich geht und dem Menschen gewahrt ist.

Organismischer Bewertungsprozess ist der Prozess des Organismus, Erfahrungen aufzunehmen und dahingehend zu bewerten, inwiefern sie das Streben nach Selbstverwirklichung fördern bzw. einschränken.

Das Selbstkonzept

Das Selbstkonzept stellt die durch Erfahrungen zustande gekommene Gesamtheit aller Wahrnehmungen, Meinungen, Urteilsbildungen und Bewertungen des Individuums über sich selbst und seine Umwelt dar.

Real-Selbst und Ideal-Selbst

Das Real-Selbst ist das tatsächliche Bild, das eine Person von sich hat und stellt ihr Bewusstsein dar über das, was sie ist und kann.

Das Ideal-Selbst ist das Bewusstsein einer Person darüber, wie sie gerne sein möchte und wie andere sie haben möchten.

Selbstkonsistenz liegt vor, wenn Real-Selbst und Ideal-Selbst miteinander vereinbar ist. Wenn diese nicht miteinander vereinbar sind, liegt Selbstinkonsistenz vor.

Selbstachtung

Selbstachtung ist die gefühlsmäßige wertende Einstellung einer Person zu sich selbst und die Wertschätzung, die eine Person für sich selbst empfindet.

Beziehung zwischen Aktualisierung und Selbstkonzept

Kongruenz bezeichnet die Übereinstimmung des Selbstkonzeptes mit dem organismischen Erleben einer Person.

Inkongruenz bezeichnet die Nichtübereinstimmung des Selbstkonzeptes mit dem organismischen Erleben einer Person.

Bewältigung von Erfahrungen

- Verzerrung
- Verleugnung

Therapie

Der Therapeut versucht eine Balance aus Empathie, bedingungslose Wertschätzung und Kongruenz zu finden.

Empathie ist das einfühlsame Verstehen, reflektieren von Gefühlen als auch das Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte.

Bedingungslose Wertschätzung dient dem Aufbau einer positiven Beziehung zwischen Berater und Patient. Sie gibt dem Klienten zusätzlich das Gefühl von Sicherheit und hebt dessen Selbstachtung, womit wiederum die Selbstexploration unterstützt wird.

Kongruenz bezeichnet die Echtheit des Therapeuten. Er soll seine Gefühle selbst einbringen, ohne dass diese die Therapie behindern.

Techniken des Therapeuten

Paraphrasieren = Das Gesagte wiederholen

Aktive Zuhören = Einführendes Verstehen als Reaktion auf das Gegenüber

Dies führt zur

Selbstexploration = Selbsterkundung des Selbstkonzeptes und Idealselbst sowie der Umwelt und neuer Erfahrungen.

Folge: Er wird sich der Inkongruenz bewusst und erlebt sie als Widerspruch; Selbstkonzept wird verändert, umorganisiert und flexibler.