



# Einführung in die Personzentrierte Kommunikation

*Herzlich willkommen!*



*Wer bin ich?*

*Und warum bin ich hier?*

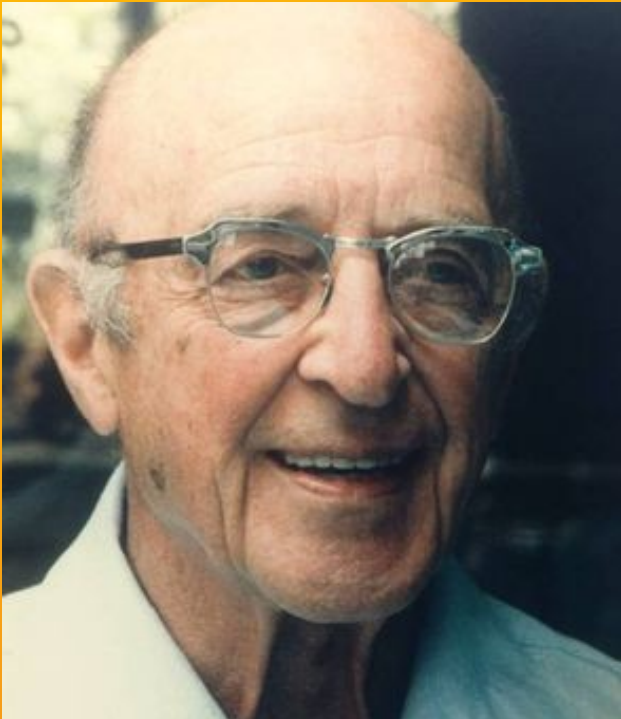
Was kennzeichnet ein  
gutes Gespräch?

# Hilfreiche Gesprächsführung ...

- Gibt Unterstützung/Ermutigung
- Erkennt den anderen als Person an
- Gibt Sicherheit / Orientierung
- Will genau verstehen (Hintergrund, Kontexte)
- Gibt Information, reduziert Angst
- Befähigt zu eigener Entscheidung

# Hilfreiche Gesprächsführung vermeidet...

- Ratschläge zu geben
- den Anderen auszufragen
- zu bagatellisieren, zu trösten
- zu werten, zu belehren, zu moralisieren
- zu analysieren, zu interpretieren



## Carl R. Rogers (1902 – 1987)

- Interesse am Menschen
- Genaues Verstehen als Grundlage für Veränderung
- Prozesscharakter des Lebens

# Das Erlernen Personenzentrierter Gesprächsführung...

- besteht im Entwickeln einer Haltung – nicht im Erwerb spezifischer Techniken und Fertigkeiten.  
Das braucht Zeit und ist unspektakulär
- Ich lerne, genau wahrzunehmen (zu hören, zu sehen, zu spüren...) und mich einzufühlen
- Ich bin bereit und fähig, meine Wahrnehmung und mein Mitfühlen auszudrücken und mitzuteilen



## Hinhören und Wahrnehmen

- „Runterladen“ (ja, weiß ich schon...)
- Wahrnehmung von Fakten (Neues, Widersprechendes)
- Empathisch (die Welt aus den Augen des Anderen)
- Schöpferisch (auf zukünftige Möglichkeit hin)



KlientIn



Problem

BeraterIn



KlientIn



BeraterIn

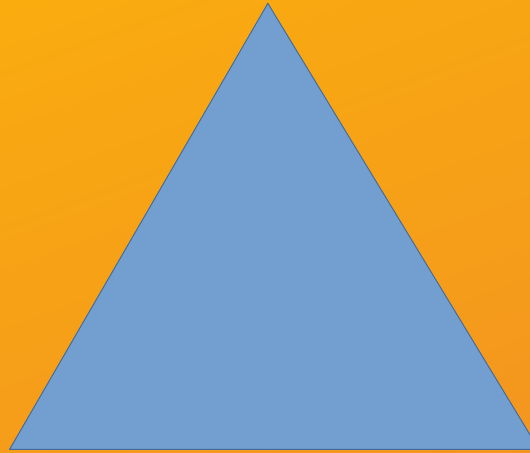


Problem

## Sechs notwendige und hinreichende Bedingungen für konstruktive therapeutische Veränderung ( Rogers 1957a/1991)

- 1 Zwei Personen sind in psychologischem Kontakt.
- 2 Die erste ("Klient") befindet sich in einem Zustand der Inkongruenz, ist verletzlich und ängstlich.
- 3 Die zweite ("Therapeut") ist in der bestehenden Beziehung kongruent und integriert.
- 4 Der Therapeut erfährt bedingungsfreie positive Beachtung für den Klienten.
- 5 Der Therapeut erfährt ein empathisches Verstehen des inneren Bezugsrahmens des Klienten und bemüht sich, diese Erfahrung dem Klienten mitzuteilen.
- 6 Die Kommunikation des empathischen Verstehens und der bedingungsfreien positiven Beachtung des Therapeuten an den Klienten gelingt in einem Mindestmaß.

Empathisches Verstehen



Kongruenz

Bedingungsfreie  
positive Beachtung

# Empathie

Wahrnehmen der Gefühle, Überzeugungen, Wünsche und Wertungen einer anderen Person **als ob** man diese andere Person wäre (ohne jemals die 'als ob'-Position aufzugeben)

# Empathie

- Ist Mit*f*ühlen
- Impliziert Verstehen
- Impliziert die Gegenüber-Position

# Empathie

- Ist nicht Sympathie
- Ist nicht *Mitleid*
- Bedeutet nicht, sich vorzustellen, wie es *mir* an Stelle der anderen Person gehen würde

# Kongruenz

Kongruenz ≠ Technik oder Fertigkeit

Kongruenz = ***Erfahrung*** im Hier und Jetzt

Offenheit gegenüber dem eigenen inneren Erleben

Fähigkeit und Bereitschaft, dieses auszudrücken



# Bedingungsfreie Positive Beachtung

- *aller* Aspekte eines Klienten/einer Klientin
- ≠ mögen
- ≠ die Person mögen, aber ihr Verhalten/ihre Tat ablehnen
- Eine Klientin, die erlebt, bedingungsfrei positiv beachtet zu werden, **fühlt** sich wertgeschätzt
- Wenn sie sich dann mehr öffnet, kann auch die BeraterIn Wertschätzung ihr gegenüber **fühlen**

# Personzentrierte Haltung

- Verstehen*** heißt nicht: einverstanden sein
- Akzeptieren*** heißt nicht: billigen
- Wertschätzung*** ist nicht das Gleiche wie Sympathie
- Mitfühlen*** ist nicht das Gleiche wie Mitleid

"Die Erfahrung, von jemandem verstanden zu werden, ist in sich selbst ein machtvoller, die Entwicklung fördernder Faktor."

(C.R.Rogers, 2019, Therapeut und Klient, S. 24)

Abschlussrunde..

*Was nehme ich mit ?  
Was lasse ich hier ?*

*Wovon wünsche ich mir  
mehr ?*

