


Rahmenbedingungen der Klientenzentrierten Psychotherapie

Klientenzentrierte Psychotherapie ist eine staatlich anerkannte Form der Psychotherapie und wird daher bei Bedarf von den Krankenkassen mit einem Kostenbeitrag unterstützt. Sie findet als Einzel-, Paar-, Familien- oder Gruppentherapie meist in Form eines Dialogs, eines Gesprächs zwischen KlientIn und PsychotherapeutIn statt.

Impressum:

ÖGWG  Österreichische Gesellschaft für wissenschaftliche, klientenzentrierte Psychotherapie und personorientierte Gesprächsführung

Altstadt 13, 4020 Linz
Telefon: 0732 78 46 30
E-Mail: office@oegwg.at
Internet: www.oegwg.at

Mag. Ludwig Cibulka
Psychotherapeut

in Ausbildung unter Supervision
Klientenzentrierte Psychotherapie



0664 5222260 www.cibulka.at

Praxis Wien: 1230, Corvinusgasse 3/3
Praxis Vösendorf: 2331, Fischerstraße 3

MEIN ANGEBOT

Sie müssen mit Ihren Themen nicht „irgendwie alleine fertig werden“. Ich biete Ihnen professionelle Begleitung und Unterstützung, um Ihre Lebensqualität zu verbessern: Zeit, Raum und Beachtung, um sich in einer vertrauensvollen Atmosphäre zu besprechen und sich weiterzuentwickeln.

Ein Erstgespräch dient dazu, Ihre Ziele, aber auch einander kennen zu lernen und zu schauen, ob Sie sich eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit mir vorstellen können. Je nach Bedarf können wir dann weitere Therapiestunden vereinbaren – in der Regel eine Stunde wöchentlich oder in zwei Wochen.

KLIENTENZENTRIERTE PSYCHOTHERAPIE



Grundgedanke

Die Klientenzentrierte Psychotherapie wurde von Carl R. Rogers begründet.

Ihr Grundgedanke ist:

- ☉ Jeder Mensch hat ein unermessliches positives Potential zu individuellem Wachstum und Entfaltung in sich, hin zu einem sozialen, kreativen, erfüllten Leben.
- ☉ Durch ungünstige Erfahrungen wie z.B. durch Missachtung, Entwertung oder Überforderung kann dieses Potential eingeschränkt oder blockiert werden bzw. der bewussten Wahrnehmung nicht mehr zugänglich sein. Angst, Druck, Unklarheit, Scham- und Schuldgefühle haben begonnen, die freie Selbstentfaltung zu verhindern.
- ☉ Die Klientenzentrierte Psychotherapie setzt einen günstigen Prozess in Gang: In der Atmosphäre von einfühelndem Verstehen, positiver Wertschätzung, Aufrichtigkeit und Präsenz in der Beziehung ist es möglich, wieder Zugang zu den eigenen Qualitäten zu finden, ihnen Ausdruck zu verleihen und als Person zu reifen.

Wodurch wirkt Klientenzentrierte Psychotherapie?

Dem Erleben im Hier und Jetzt, der persönlichen Bedeutung dieses Erlebens und der therapeutischen Beziehung wird in der Klientenzentrierten Psychotherapie ein zentraler Stellenwert beigemessen. Zu einer heilsamen Veränderung können folgende Haltungen des Psychotherapeuten bzw. der Psychotherapeutin beitragen:

ANERKENNUNG: Die Therapeutin bzw. der Therapeut hört aufmerksam zu und nimmt eine grundlegend bejahende Haltung ein. Die bedingungsfreie Hinwendung ermöglicht es dem Klienten bzw. der Klientin, sich selbst zunehmend als Mensch anzunehmen.

VERSTEHEN: Durch das einfühelnde Verstehen der Therapeutin bzw. des Therapeuten wird Selbsterkenntnis gefördert. Äußerungen, Befindlichkeiten und Stimmungen der Klientin bzw. des Klienten werden gemeinsam genauer erkundet mit dem Ziel, Gefühle und Verhalten in ihrer umfassenden Bedeutung zu begreifen.

ECHTHEIT IN DER BEGEGNUNG: Der Therapeut bzw. die Therapeutin verhält sich als authentisches Gegenüber, ist möglichst unmittelbar und gegenwärtig, lässt Bindung und Beziehung zu, vom einfachen bejahenden Dasein bis zu ehrlichen Rückmeldungen. Die therapeutische Begegnung wird zu einer neuen und konstruktiven Beziehungserfahrung.

Wobei kann Klientenzentrierte Psychotherapie hilfreich sein?

Im Laufe der Therapie wird die Besonderheit der jeweils eigenen Lebensgeschichte entdeckt, eventuell ungünstige Verhaltensweisen können besser verstanden werden.

Ein vertiefter Zugang, ein besserer Umgang mit sich selbst und miteinander kann entstehen. Neue Sichtweisen und Lösungen entwickeln sich.

- ☉ Wege aus Depression, Angst, Panikattacken, Zwängen, Suchtverhalten, körperlich-seelischen Beschwerden etc.
- ☉ Bewältigung von psychotischem Erleben
- ☉ Erfolgreiche Bewältigung von Lebensübergängen, Konflikten und Krisen
- ☉ Entwicklung eines gesunden Umgangs mit Leistungsdruck und Stress
- ☉ Stärkung von Selbstakzeptanz und Selbstbewusstsein
- ☉ Impulse zu einer gelingenden Beziehungsgestaltung
- ☉ Selbst- und Sinnerfahrung