

nicht-direktive Selbstaktivierung der **Lösungskompetenz** des Klienten durch **grundsätzliche Bejahung/Akzeptanz**, Verbalisierung von **Gefühlen**, Wahrnehmen von **Bedürfnissen**, Betonung der **Wahlfreiheit**, im **Hier-und-Jetzt**

Zahl	Medium	Orientierung	Modellvorstellung	Inhaltlich	Zeitlich
Einzel	Gespräch	Humanistisch	Kognitiv/persuativ	supportiv aufdeckend	~ 70 Sitzungen

Indikation: Persönlich.störungen, psycho-reaktive Depressionen, Neurotische Störungen / **Evidenz:** 50% (Laux)

Kontraindik.: Akute Psychosen, schwere Depression, Oligophrenie, Borderline, schwere Suizidal., Sucht, Paraph.

Ziel: Die „voll funktionsfähige Person“

- Unverzerrte Realitätswahrnehmung
- Wertschätzung der eigenen Person
- Reife und befriedigende soziale Interaktion
- Offenheit gegenüber Erfahrungen

Grundannahmen:

- Der Mensch weiß im Prinzip selbst, was für ihn gut ist - er kann Glück, Liebesfähigkeit und Zufriedenheit entwickeln, wenn er **in Übereinstimmung mit sich selbst** leben kann.
- Selbstunsicherheit und ein negatives Selbstbild entstehen, wenn Menschen Akzeptanz, emotionale Verstärkung und Zuwendung nur unter Bedingungen erhalten („brav zu sein“).

Der Weg dahin lautet, ...

1. eine Klärung der eigenen Gefühle, Wünsche und Wertevorstellungen zu ermöglichen *„ja, das bin ich!“*
2. die fehlende Bejahung seiner Person zu vermitteln: *„ja, ich bin ok!“*
3. ihn durch Bestätigung und Ermutigung selbst zu aktivieren: *„ja, ich kann mich entfalten“*

Dies geschieht durch ...

- Fokus liegt auf dem Klienten und nicht auf dem Problem
- die Therapeutenvariablen: Akzeptanz-Wertschätzung / Echtheit-Kongruenz / Empathie
- Beleuchten von verzerrt wahrgenommenen Umweltgegebenheiten
- Wahrnehmen von unentdeckten oder verschütteten Bereichen seines Selbst
- Förderung des Bewusstwerdens von **Autonomie** und **Wahlfreiheit**
- Wahrnehmung und Verbalisieren von **Gefühlen** und unerfüllten **Bedürfnissen**
- Erleben im Hier-und-jetzt

Therapeutenvariablen:

- **Akzeptanz:** Bedingungslose positive **Wertschätzung** durch vorbehaltloses Annehmen des Klienten mit seinen Besonderheiten und Schwierigkeiten, so wie sie sich selber sieht.
- **Empathie:** Einfühlsames **Verstehen** der Welt und der Probleme **aus der Sicht des Klienten**, und die Fähigkeit, diese Empathie dem Klienten zu kommunizieren.
- **Kongruenz** in der eigenen Haltung = offenes Wahrnehmen und **Kommunizieren** des eigenen Erlebens als Therapeut und besonders als Person (**Echtheit**).