

„Reiche ich, so wie ich bin?“

Gerhard Stumm

„Reiche ich, so wie ich bin?“

Gerhard Stumm

Vortrag bei der Tagung der GLE-Ö

**„Mir reicht´s - Der Maßlosigkeit und
Überforderung entgegentreten“**

am 4. 10. 2014 in Hall in Tirol

Der Charme des Minimalismus

„Reiche ich, so wie ich bin?“

Gerhard Stumm

Der Reiz der Üppigkeit

„Reiche ich, so wie ich bin?“

Gerhard Stumm

**Vortrag bei der Tagung der GLE-Ö
„Mir reicht´s - Der Maßlosigkeit und
Überforderung entgegentreten“
am 4. 10. 2014 in Hall in Tirol**

Überblick

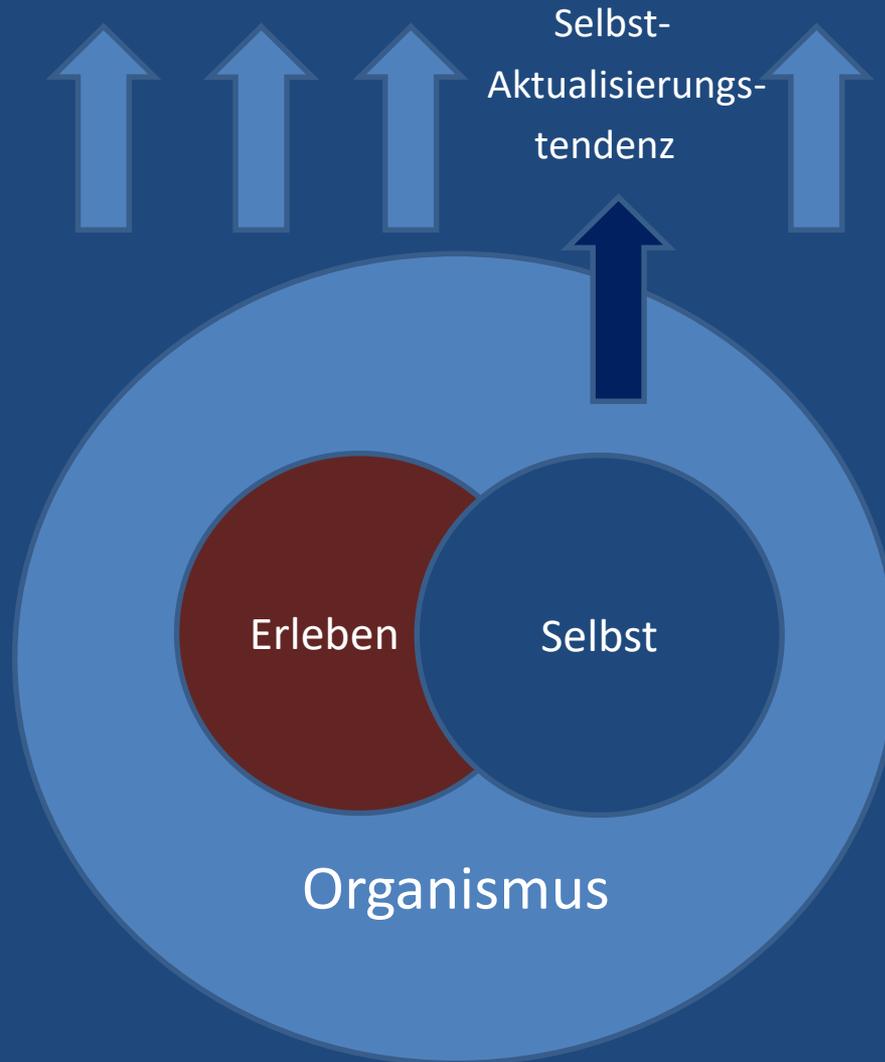
- Personzentrierte Grundkonzepte:
Aktualisierungstendenz, Erleben und Selbst
- Zum Mangel an Selbstwert:
Bewertungsbedingungen als Teil der
Störungstheorie
- Ansprüche an und von PsychotherapeutInnen:
Zur personzentrierten Therapietheorie

Aktualisierungstendenz

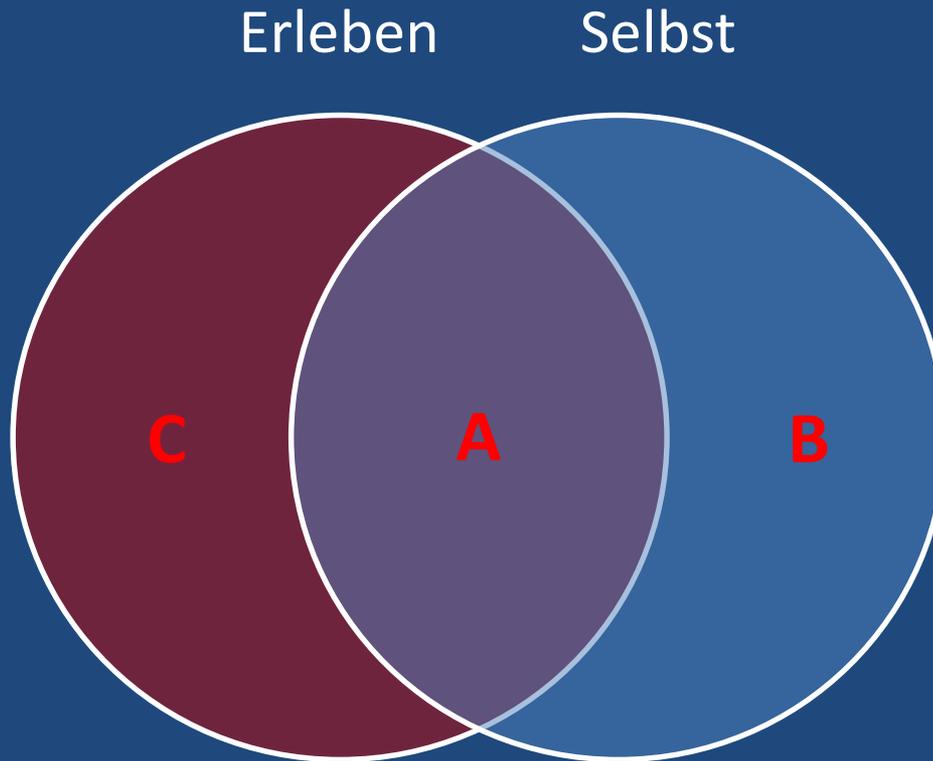
Diese umschreibt die jedem Organismus, somit auch dem Menschen, innewohnende Tendenz zur Entwicklung all seiner Möglichkeiten, die der Erhaltung oder Entfaltung des Organismus dienen. Dies umfasst auch die Ausdifferenzierung seiner Fähigkeiten, Erweiterung im Sinne von Wachstum sowie ein Streben nach Autonomie und Beziehung mit anderen

(vgl. Rogers 1959/1987, S. 21f.)

Aktualisierungstendenz als systeminternes Prinzip



Verhältnis von Erleben und Selbst



- A:** Kongruenz (von Erleben und Selbst)
- B:** verzerrte Symbolisierung des Erlebens
- C:** verleugnetes Erleben

Selbstkonzept

ist eine „organisierte, konsistente begriffliche Gestalt. Sie setzt sich zusammen aus den Wahrnehmungen der Charakteristika des „Ich“ (,I') oder „Mich“ (,me'), der Beziehungen zu anderen sowie zu verschiedenen Aspekten des Lebens, zusammen mit den Bewertungen, die mit diesen Wahrnehmungen verbunden sind. Es ist eine Gestalt, die dem Bewusstsein zugänglich, aber nicht immer im Bewusstsein gegenwärtig ist“

(Rogers 1959; übersetzt von Höger 2012, S. 58)

Unbedingte positive Beachtung und Selbstbeachtung

- Primäres Bedürfnis nach positiver Beachtung durch andere
- Unbedingte positive Beachtung (unbedingte Wertschätzung) → unbedingte positive Selbstbeachtung
- „Wenn ich mich akzeptiere, so wie ich bin, dann verändere ich mich“
- Selbstannahme fördert konstruktive Selbstaktualisierung

Bewertungsbedingungen und Inkongruenz

- Bedingte positive Beachtung, negative Beachtung und Nicht-Beachtung → Mangel an unbedingter positiver Selbstbeachtung → Selbstwertmangel
- Wird das Erleben bewertenden Bedingungen durch wichtige Andere ausgesetzt, so übernimmt das Kind diese Bedingungen → Internalisierung = Bedingte positive Selbstbeachtung
- Die verinnerlichteten Ansprüche führen zur Verleugnung oder Verzerrung von eigenem Erleben → Inkongruenz (organismische Wertung ist beeinträchtigt)

Personzentrierte Therapietheorie

Notwendige und hinreichende Bedingungen für Persönlichkeitsentwicklung durch Psychotherapie (Rogers, 1957):

- Kontakt
- Inkongruenz (des Klienten)
- Kongruenz (des Psychotherapeuten)
- Unbedingte positive Beachtung
- Einführendes Verstehen
- Wahrnehmen der therapeutischen Kommunikation

Personzentrierte Therapietheorie

Klient/in

Psychotherapeut/in

1.) in Kontakt



in Kontakt

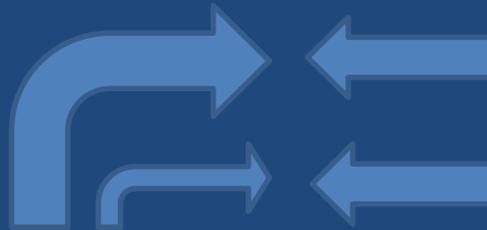
2.) inkongruent

3.) nimmt Kongruenz des Th. wahr



kongruent hins. therap. Bez.

4.)



erlebt unbed. positive Beachtg.

5.)



erlebt/kommuniziert einf. Verst.

6.) nimmt wahr/empfängt/
erlebt 4 und 5

Anregungen für die Praxis

- Freiraum/eigene Mitte
- Authentischer Stil ist die beste Methode
- Beziehungsqualität ist von größter Wirksamkeit
- Anfängergeist → phänomenologische Haltung
- Klienten sind Experten für sich selbst

Fragen?

Diskussion folgt später