

Personzentrierter Ansatz (nach Carl Rogers)

Einzelpersonen, Paaren und Familien

Im Zentrum steht die Bewältigung innerer Konfliktsituationen, wie sie bei Entscheidungsfindung, Lebens- und Sinnkrisen, bei Krankheit, bei Konflikten in Familien oder in der Verarbeitung von Trauer und Verlust vorkommen.

Coaching

von Einzelpersonen und kleinen Teams

Beim Coaching geht es um die Entwicklung von persönlichen oder beruflichen Zielen. Es dient dazu, die Zukunft aktiv und selbstverantwortet zu gestalten und neue Perspektiven zu entwickeln.

Was will die personzentrierte Beratung?

Die personzentrierte Beratung als Überbegriff der obgenannten Beratungsformen möchte die persönliche Autonomie und innere Freiheit stärken und fördern. Sie befähigt zum besseren Verstehen, zu innerem Wachstum und zu persönlicher Entscheidungsfindung. Das Vertrauen in die eigene Person und das Hören auf die innewohnende Weisheit wird gefestigt.

Durch das Gespräch und weitere hilfreiche Methoden wird ein Erlebens- und Entscheidungsraum geschaffen: das gefühlsmäßige Erleben, so wie es sich im Moment zeigt, steht im Mittelpunkt.

Ziel ist es, sich an den eigenen Ressourcen klar zu orientieren, die Selbstverantwortung zu fördern und die eigene Handlungsfähigkeit zu stärken.

Personzentrierte Beratung Paare, Gruppen und Teams

Was für die Beratung einzelner Personen vorrangig ist, gilt in ähnlicher Weise für die Beratung (bes. Coaching, Supervision) von Paaren oder Gruppen. Hier bieten die vielfältigen Interaktionen eine zusätzliche Ressource für den Beratungsprozess. Neben dem inneren Wachstum der einzelnen Mitglieder wird die gemeinsame Entwicklung des Paares oder der Gruppe gefördert. Es geht um die Erweiterung scheinbar vorgegebener Handlungsspielräume und um die gemeinsame Entwicklung vorhandener Ressourcen.

Wann ist eine personzentrierte Beratung sinnvoll?

- Sie suchen neue Ziele und Perspektiven?
- Sie möchten sich und ihr Leben besser verstehen?
- Sie wissen nicht, wie Sie sich entscheiden sollen?
- Etwas beschäftigt Sie andauernd?
- Sie fühlen sich in der eigenen Handlungsfähigkeit gelähmt?

Diese Fragen bieten auch für eine Gruppe oder für ein Team Anhaltspunkte für die Inanspruchnahme einer Beratung.

Personzentrierter Ansatz (nach Carl Rogers)

Was sind die Ziele einer personzentrierten Beratung?

Bei der Person:

- Verbesserte Selbstwahrnehmung
- Entlastung bei zwischenmenschlichen Problemen
- Steigerung der sozialen Sensibilität
- Allgemeine Lebensbewältigung und Entscheidungsfindung
- Gewinn von Selbstsicherheit
- Vermeidung von Burn-out-Phänomenen
- Entwicklung des persönlichen Potentials in beruflichen Arbeitsfeldern

Im Team oder in der Gruppe:

- Verbesserung von Teamarbeit
- Entscheidungsfindung
- Förderung einer effektiven Teamkooperation
- Förderung psychosozialer Kompetenz für die Zusammenarbeit
- Erlernen eines akzeptierenden und wertschätzenden Umgangs mit Unterschieden
- Entwicklung des persönlichen Potentials in der Teamarbeit

Quelle: www.mathiasjaeggi.ch