

Wie ich arbeite - meine therapeutische Ausrichtung

Die Individualpsychologie nach Alfred Adler

Eine positive Ergänzung erfolgt durch

**"Gestalttherapeutische Beratung"
und
"Systemische Familienberatung"**

Die Kombination dieser drei psychologischen Ansätze bietet optimale Möglichkeiten für eine ressourcen- und lösungsorientierte Arbeit.

Grundgedanken der Individualpsychologie

Die Individualpsychologie ist eine tiefenpsychologisch orientierte Therapieform.
Ihre Kernaussage lautet: **DER MENSCH IST EIN SOZIALES WESEN**

Auf dieser Basis werden im Gespräch die drei Lebensaufgaben des Menschen betrachtet: Liebe/Partnerschaft, Arbeit und Gemeinschaft. Des Weiteren spielt der Lebensstil, der persönliche Grundplan, eines jeden Menschen eine wesentliche Rolle. Solange dieser Plan nicht bekannt ist, wird er als zwingend empfunden.

Gedanken wie:

- Das ist eben so...
- Das muss ich so machen, ich kann doch nicht anders ...

bestimmen das Leben.

Gelingt es dagegen, diesen Plan ins Bewusstsein zu rufen, gewinnen wir die freie Entscheidung zurück. Dann kann ich sagen:

- Das sehe ich so - ich kann es weiterhin so sehen...

oder:

- Ich habe es so gesehen und ich kann es jetzt aber auch ganz anders machen.

Die Selbstannahme und Selbstliebe haben einen besonderen Stellenwert, der u.a. in der Haltung der Ermutigung zum Ausdruck kommt.

In der Ermutigung steckt die Kraft, positive Entwicklungsprozesse in Gang zu bringen. Dadurch kann die folgende Erkenntnis in dir wachsen:

"Ich bin ich und so wie ich bin, bin ich gut genug."

Gestalttherapie, was erwartet mich da?

Die Gestalttherapie ist eine Form der Psychotherapie, die dem persönlichen Wachstum und der Entfaltung der Einzigartigkeit eines jeden Menschen dienen kann. Ein sehr bedeutsamer Bereich ist die Wahrnehmung. Es geht einerseits um eine klare Wahrnehmung von sich selbst, den eigenen Wünschen, Sehnsüchten, Fähigkeiten, Ängsten, Stärken ... andererseits geht es auch um eine klare Wahrnehmung der Umwelt. Hieraus können sich mögliche Lösungsansätze für folgende Fragen entwickeln:

Wie kann ich Verantwortung für mein Leben übernehmen?

Was kann ich tun oder auch lassen, um im Leben glücklicher, gelassener, zufriedener oder auch erfolgreicher zu werden. Sie haben die Chance, aus alten, einschränkenden Verhaltensmustern auszusteigen und sich auf den Weg zu machen um ihre eigenen Talente zu entdecken.

An dieser Stelle möchte ich Möglichkeiten aufzeigen, wie ein Gestalttherapeut/in in einer Beratungs- oder Therapie-Sitzung reagieren könnte.

Sie/Er wird Interesse zeigen an den Fragen:

- "Wie machst du das?" und nicht am "Warum machst du das?"

Sie/Er wird deine Aufmerksamkeit weg von deinen Worten und hin zu deinem Körper führen und dann evtl. fragen:

- Wie atmest du?
- Wie gehst du?
- Wo fühlst du in deinem Körper Spannungen?
- Kannst du deine rechte Hand spüren?
- Wenn deine Schulter reden könnte, was würde sie sagen?

Mit der Gestalttherapie besteht die Möglichkeit sich in Begleitung auf eine Forschungsreise in sein Inneres zu begeben. Mittel dazu sind das Experimentieren, der Dialog, die Arbeit mit Träumen und kreativen Methoden. Im Vordergrund stehen das Erleben, das Spüren und das Ausprobieren.

Hinweise: Systemische Beratung/Therapie

Die systemische Beratung und Therapie ist eine sehr gute Ergänzung zur Individualpsychologie & Gestalttherapie. Sie befasst sich mit den Zusammenhängen zwischenmenschlicher Beziehungen. Der Mensch lebt in verschiedenen Systemen (Familie, Schule, Freundeskreis...) und gleichzeitig bildet er auch in sich ein eigenes System (bestehend aus seinem Körper, seinem eigenen Geist und seiner Seele).

Störungen in einer dieser Systeme können zu Störungen in umliegenden Systemen führen. Der Schwerpunkt der systemischen Therapie/Beratung bildet eine konstruktive Lösungsfindung wobei die Aktivierung von persönlicher Stärken und Fähigkeiten gezielt genutzt werden. Sie ist ressourcen- und kurzzeitorientiert. Lebenskrisen und Probleme werden als Chance gesehen, die zu Wachstum und Veränderung führen können. In Begleitung des/der Beraters/in oder Therapeuten/in hat der Klient, die Klientin die Möglichkeit eine neue Sichtweise zu entwickeln sowie Lösungen oder Perspektiven zu finden.

Die Individualpsychologische Beratung, die Gestalt- und auch der systemischen Beratung/Therapie können sowohl im Einzelgespräch als auch zusammen mit Partnern, der ganzen Familie oder innerhalb anderer Gruppen stattfinden. Bei den folgenden Dachverbänden finden Sie weitere Informationen:

Deutsche Gesellschaft für Individualpsychologie e.V. (DGIP)

Systemische Gesellschaft (SG) und

Deutsche Gesellschaft für systemische Therapie und Familientherapie (DGSF)

Verein Deutsche Gesellschaft für Gestalttherapie e.V. (DVG)