

## **Methoden und Verfahren in der Psychologischen Beratung**

### **Was ist was in Kürze?**

#### **Holistische Psychotherapie**

Die holistische Psychotherapie hat einen ganzheitlichen Ansatz und integriert verschiedene anerkannte Psychotherapieverfahren wie Gesprächstherapie, Körperpsychotherapie, Gestalttherapie, systemische Therapie etc..

Je nach Klient und Problem greift der Therapeut auf das passende Verfahren und die passende Intervention zurück. Basis ist ein Vertrauensverhältnis zwischen Klient und Therapeut und die Fähigkeit des Therapeuten sich empathisch auf den Klienten einzustellen.

#### **Klientenzentrierte Gesprächsführung (nach Carl Rogers)**

Ziel ist es, das Vertrauen in die eigene Person, die eigene Wahrnehmung und das eigene Empfinden wieder herzustellen und die Persönlichkeitsentfaltung zu fördern. Durch eine empathisch auf den Klienten ausgerichtete Gesprächsführung wird ein konstruktiver Wachstumsprozess in Gang gesetzt, der zu mehr Erfahrungsoffenheit und Selbstsicherheit führt.

#### **Focusing**

Focusing als Selbstwahrnehmungsmethode bringt den Klienten in Berührung mit dem, was er hinter all seinen Konzepten in seinem Inneren fühlt und empfindet. Im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen dabei die inneren, körperlich spürbaren Stimmungen und Empfindungen, die zuerst oft undeutlich, vage und noch nicht benennbar sind. Wenn der Klient bei diesem vagen Empfinden verweilt, kann es sich in seiner Bedeutung zeigen: in inneren Bildern, in Worten, Gefühlen und in körperlichen Empfindungen. Durch dieses unmittelbare Erleben kommt es zu einer Veränderung.

#### **Körperorientierte Verfahren**

Die in der psychologischen Beratung eingesetzten Körperübungen haben in erster Linie Stressabbau und Burnout-Prävention zum Ziel. Hierunter fallen muskuläre Abreaktionen, bioenergetische Übungen sowie verschiedenartige Entspannungsverfahren (z.B. progressive Muskelentspannung).

#### **Gestaltarbeit**

Bei dieser Methode steht das Erleben und Wahrnehmen im Hier und Jetzt im Vordergrund. Eine Gestalt z.B. ein Körpersymptom wird herausgestellt und bearbeitet.

### **Systemische Arbeit**

Hier wird der Klient als ein Teil eines Systems gesehen und Themen werden z.B. durch Aufstellungen bearbeitet. Systemische Verfahren gehen davon aus, dass Phänomene, welcher Art auch immer, nicht isoliert betrachtet werden können. Probleme, Symptome, Störungen und Verhaltensweisen werden in ihrem jeweiligen Kontext gesehen und nicht als isolierte Eigenschaften der Person. Die systemische Arbeit ist ressourcen- und lösungsorientiert.

### **Voice-Dialogue-Methode**

Wir sind keine einheitliche Persönlichkeit, sondern in uns wirken die Kräfte vieler Personen: das Innere Kind, der Innere Kritiker, der Aggressor, der Ängstliche, um nur einige davon zu benennen. Sie alle wollen gehört werden und geben Rat. Mit der Voice-Dialogue-Methode können wir lernen, mit den widerstrebenden Kräften in uns umzugehen, Kontakt zu ihnen aufzunehmen, aber auch, sie abzustellen und uns von falschen inneren Ratgebern freizumachen. Am Ende dieser Arbeit mit unseren inneren Stimmen steht ein freieres und bewussteres Selbst, dem die vielen Unterpersönlichkeiten hilfreich zur Seite stehen.

### **NLP (Neurolinguistisches Programmieren)**

NLP ist eine äußerst erfolgreiche Methode, um tatsächliche und dauerhafte persönliche Veränderungen in erstaunlich kurzer Zeit zu erreichen und dient der Bewältigung persönlicher Schwierigkeiten und dem individuellen Wachstum des Klienten. Es beschäftigt sich damit, wie die Vorgänge in unserem Gehirn über Sprache beeinflusst werden können – also wie wir unser Gehirn „programmieren“ können. So können neue Programme installiert und damit unsere Fähigkeiten erweitert werden – aber auch alte Programme können verbessert, erweitert und neue Unterprogramme hinzugefügt werden.

### **Transaktionsanalyse**

TA ist eine Methode der humanistischen Psychologie, die hilft und dazu anregt, sich mit dem eigenen Verhalten und den damit verbundenen eigenen Normen, Erfahrungen und Gefühlen auseinanderzusetzen. Sie ist ein Weg, um produktive Beziehungen zu anderen aufzubauen und zielt auf eine bewusste Veränderung im Verhalten gegenüber sich selbst und anderen ab. Um dieses Ziel zu erreichen, ist es hilfreich, zu erkennen, wann uns Normen behindern und in unserer Fähigkeit einschränken, sich mit dem, was ist, realistisch auseinanderzusetzen.