

# Der personenzentrierte Ansatz (PZA)

---

## 1) Carl Rogers – Biografisches

- \*1902 in Illinois, USA
- aufgewachsen in einer streng protestantischen Familie
- Studium der Psychologie in New York City, USA
- Mitbegründer der humanistischen Psychologie
- Entwicklung eines eigenen Therapieansatzes
  - *non-direktiv*: Abgrenzung zur Psychoanalyse / Verhaltenstherapie
  - *klient\*innenzentriert*: Abgrenzung zum Patient\*innen-Begriff
  - *personenzentriert*: Abgrenzung zum Problemfokus
- Wichtige Werke: *Die Entwicklung der Persönlichkeit, Die nicht-direktive Beratung, Der neue Mensch, Eine Theorie der Psychotherapie.*
- +1987 in Kalifornien, USA

## 2) Menschenbild der humanistischen Psychologie

Der Mensch...

- ... ist ein grundsätzlich positives und gutes Wesen
- ... besitzt die Fähigkeit zur Selbstbestimmung
- ... hat ein innewohnendes Bedürfnis nach konstruktiver Veränderung
- ... ist einzigartig, entscheidungsfähig und kreativ
- ... strebt nach dem eigenen Werden und Wachsen
- ... erfährt sich selbst in der Beziehung zu anderen Menschen

## 3) Persönlichkeitstheorie des Personenzentrierten Ansatzes

- Jeder Mensch strebt nach innerem Wachstum und besitzt eine Aktualisierungstendenz sowie eine Selbst-Aktualisierungstendenz
- *Organismus*: psychische und physische Einheit des Menschen
- *Aktualisierungstendenz*: Bewertungsprozess, in dessen Verlauf entschieden wird, ob Erfahrungen für den Organismus förderlich sind

- *Selbst-Aktualisierungstendenz*: Bewertungsprozess, in dessen Verlauf entschieden wird, ob Erfahrungen für den Organismus UND das eigene Selbstkonzept förderlich sind
- *Selbstkonzept*: internalisierte Sichtweisen eines Menschen im Hinblick auf die eigene Persönlichkeit (Stärken, Schwächen, usw.)
- *Inkongruenz*: Nicht-Übereinstimmung innerer Aspekte, die als Auslöser für psychische Erkrankungen gesehen wird, z.B.
  - Real-Selbst vs. Ideal-Selbst
  - Selbst- vs. Fremdwahrnehmung
  - Bedürfnisse vs. Werte
  - Stressoren vs. Bewältigungsstrategien

#### 4) Basismerkmale des Personenzentrierten Ansatzes

- Grundannahme: **positive Beziehung** als zentraler Bestandteil für einen konstruktiven Therapie-/Beratungsprozess
- Eine positive Beziehung zeichnet sich durch drei Basismerkmale aus:
  - I. Akzeptanz** (bedingungslose Wertschätzung): Jeder Mensch wird als Individuum geachtet, frei von Bewertungen und Beurteilungen
  - II. Empathie** (einführendes Verstehen): Der innere Bezugsrahmen des Menschen (Emotion, Kognition, etc.) soll erfasst werden
  - III. Kongruenz** (Echtheit/Authentizität): Das äußere Verhalten entspricht der inneren Empfindung
- Durch eine positive Beziehung wird es dem\*der Klient\*in ermöglicht, sich selbst besser kennenzulernen → **Selbstexploration**

#### 5) Techniken der Gesprächsführung

- Aktives Zuhören (Beziehungsherstellung, Paraphrasieren, Verbalisieren)  
*Bsp.:* „Es ist mir momentan einfach alles zu viel.“ – „Sie fühlen sich von den vielen Dingen, die passieren, überfordert und wissen gerade nicht, wie es weitergehen soll“
- direktes, persönliches Ansprechen des\*der Klient\*in
- Anteilnahme / Solidarität zeigen  
*Bsp.:* „Alle wenden sich plötzlich gegen mich“ – „Da fühlen Sie sich von anderen Menschen angegriffen und ganz alleine. Das berührt mich wirklich sehr.“
- Positive Verbalisierung  
*Bsp.:* „Meine Kinder sind das Einzige, was mir noch Kraft zum Leben gibt“ – „Ihre Kinder sind wichtige Personen für Sie, weil sie Sie aufrecht halten“

- Konkretisierungsaufforderung  
*Bsp.: „Es nervt mich einfach, dass ich nichts auf die Reihe bekomme“ – „Ich frage mich, woran sie es merken, dass Sie nichts auf die Reihe bekommen“*
- Das „Hier und Jetzt“ betonen  
*Bsp.: „Die ganze Schulzeit über war ich die Langsamste“ – „Und auch heute wünschen Sie sich noch, endlich mal mit anderen mithalten zu können“*
- Ressourcenorientierte Fragen stellen  
*Bsp.: „Was tut Ihnen gut?“, „Welche ihrer Fähigkeiten können Sie in dem neuen Job gut einbringen?“, „Was schätzen Sie besonders an sich selbst als Ehefrau?“*
- Selbsteinbringen / sich öffnen (ohne Bewertungen!)
- Beziehungsklären  
*Bsp. „Tut mir leid, dass ich letztes Mal nicht gekommen bin“ – „Mir ist aufgefallen, dass das bereits das dritte Mal war, dass Sie unseren Termin nicht wahrgenommen haben. Trauen Sie mir nicht oder haben Sie das Gefühl, ich könne Ihnen sowieso nicht helfen? Was macht es so schwer für Sie, den Termin mit mir wahrzunehmen?“*

## 6) Gemeinsamkeiten - PZA & NLP

- Humanistische Haltung (siehe Grundannahmen des NLP)
- Positive Beziehung, bzw. Rapport als Basis jeglicher Interventionen
- Techniken der Gesprächsführung
- ...

## 7) Zitate von Carl Rogers

„Each person is an island unto himself, in a very real sense; and he can only build bridges to other islands when he is first of all willing to be himself and permitted to be himself.“

„The good life is a process, not a state of being. It's a direction, not a destination.“

“The curious paradox is that when I accept myself just as I am, then I can change.“

## 8) Quellen & Literaturempfehlungen

- Rogers, Carl (2005): Der neue Mensch. 10. Auflage, Klett-Cotta.
- Boeger, Annette (2013): Psychologische Therapie- und Beratungskonzepte. Theorie und Praxis. 2. aktualisierte Auflage, Kohlhammer.
- Weinberger, Sabine (2013): Klientenzentrierte Gesprächsführung. Lern- und Praxisanleitung für psychosoziale Berufe. 14. Auflage, Beltz Juventa.