



GESPRÄCHSPSYCHOTHERAPIE

Carl Rogers

- Evidenz**
 - GT nicht als Hauptverfahren in der Krankenversorgung zugelassen, wird aber zusätzlich angewandt
 - Viele Techniken als Basiskompetenz in KVT
 - Wenige Studien aus stationärem Setting
 - Vielzahl RCT's mit mittleren bis hohen ES
 - Vergleichsweise wenige Studien mit klar definierten Achse I Störungen

Störungskonzept

- Mensch ist gut und sozial
- Mensch strebt nach unbedingter Wertschaetzung
- Selbstaktualisierung: Mensch kommt seinem Bedürfnis nach, das eigene Selbst weiterzuentwickeln und zu erhöhen.
- Aktualisierungstendenz: Mensch ist darauf bedacht, sich selbst zu entfalten (Kräfte, Entwicklungsmöglichkeiten)
- Inkongruenz: Diskrepanz zwischen wie man sich erlebt, Selbstkonzept, und wie man sich sehen will, Ideal-Selbst

Fully functioning person

- Offen gegenüber Erfahrungen
- Unverzerrte Integration von Erfahrungen
- Erkennen des Selbst-Bezugs
- Fehlentscheidungen können leicht korrigiert werden
- Bedingungslose positive Einschätzung des Selbst
- Befriedigende soziale Interaktionen
- Ungehindertes Annehmen positiver Wertschaetzung

Therapeutische Strategien

- Empathie: Verbalisierung emotionaler Erlebnisinhalte, Konkretisierendes Verstehen, Herausarbeiten der persönlichen Bedeutung einer Erfahrung
- Bedingungsfeie Anerkennung: Interesse zeigen, Bestätigen, Solidarisieren
- Kongruenz: Konfrontieren, Beziehungsklären, Selbsteinbringen

Therapieerfolg

- Schaffung emotionalen Klimas
- Verbalisierung Emotionaler Erlebnisinhalte
- Patient: Explorationsfreudig, Grundbedürfnis nach Persönlichkeitsentfaltung, Aktualisierung

Prozessorientierte Therapie nach Greenberg und Elliott

Verknüpfung GT und Gestalttherapie

- Emotionsfokussierte Therapie nach Greenberg**
 - Erfahrungen in Form von Schemata gespeichert, die für Bewertung von Erfahrungen wichtig sind
 - Emotionen können über Wahrnehmung, Regulation, Reflexion, Transformation verändert werden
 - Basis: Empathische therapeutische Beziehung, prozessdirektiver, leitender Stil und Reihe von Techniken

- Starke Betonung von Emotionen (emotionale Schemata und Prozesse)
- Vier Prozesse, z.B. "Primär adaptive emotionale Reaktionen"
- Eine neue Zielemotion entsteht
- Stuhl-Arbeit, Focusing, Systematisches Erschließen

Focusing nach Gendlin

- I: Freiraum schaffen | II: Über Problem Felt Sense entstehen lassen | III: Beschreiben, einen Griff finden | IV: Stimmigkeit überprüfen | V: Fragen stellen: Warum löst Problem Felt Sense aus? | VI: Heilenden Prozess annehmen und würdigen, auch kleine Schritte,

Klärungsorientierte PsychoTh. nach Sachse

- Roger'sche Grundvariablen nur Voraussetzung für Beziehungsaufbau
- Statt Selbstaktualisierung: "dysfunktionale Strukturen und Annahmen", die zu problematischem Erleben führen
- Stärkere Berücksichtigung von Zielen und der Handlungsebene
- Klärungsorientierte therapeutische Strategien, z.B. Ein-Personen Rollenspiel