

Die personenzentrierte Theorie

Das Selbst und die Selbstverwirklichung nach Carl Rogers meint, dass jeder Mensch die bestimmte Tendenz zur Entwicklung all seiner Möglichkeiten im Sinne der Erhaltung und Entfaltung des Organismus hat.

Die **Aktualisierungstendenz** oder auch Tendenz zur Selbstverwirklichung meint das angeborene Streben nach Unabhängigkeit, Selbstbestimmung sowie Ausschöpfen seiner eigenen Möglichkeiten. Es ist das grundlegende Motiv für Tätigwerden des Menschen.

Die Verkörperung der Aktualisierungstendenz ist das organismische Erleben.

Organismischer Bewertungsprozess ist der Prozess des Organismus, Erfahrungen aufzunehmen und bereiten, inwieweit sie das Streben nach Selbstverwirklichung fordert/ einschränken

Organismus stellt eine Ebene des Erfahrenen und Wertenden dar, welches mehr/ weniger verdeckt ist.

Das **Selbstkonzept** stellt die durch Erfahrung zustande gekommene Gesamtheit aller Wahrnehmungen, Urteilsbildungen und Bewertungen des Individuums über sich selbst und seine Umwelt dar.

Das Selbstkonzept besteht aus zwei Teilen.

1. **Das Realselbst** = das tatsächliche Bild einer Person über das, was sie ist und was sie kann
2. **Das Idealselbst** = das Bild einer Person über das, wie sie gern sein möchte und wie andere sie haben möchten

Bewertungsbedingungen sind Wertmaßstäbe anderer Personen, die ein Mensch erfüllen muss, um die Zuneigung und Wertschätzung dieser zu erhalten.

Entstehung des Selbstkonzeptes:

Fortlaufende Erfahrungen mit der eigenen und über die eigene Person bestimmen das Selbstkonzept. Kinder zeigen Forderungen der Eltern / Bezugsperson, die das Selbstverständnis/ Selbstkonzept prägen. Außerdem prägen positive und negative Rückmeldungen ein Kind. Wenn Kinder nur unter Bedingungen geliebt werden, nennt man die **Bewertungsbedingungen**, das sind Wertmaßstäbe anderer Personen, die ein Mensch erfüllen muss, um die Zuneigung und Wertschätzung dieser zu erhalten.

Selbstkonzept und Selbstachtung:

So wie Bezugsperson das Kind sehen/ achten, so sieht/achtet sich auf selbst. Wenn Kinder wenig geschätzt werden, achten sie ihre eigene Person nicht. Sind Verunsichert, haben wenig Selbstwertgefühl, Mangel an Vertrauen zu sich und Umwelt.

Selbstachtung ist die gefühlsmäßige wertende Einstellung einer Person zu sich selbst und die Wertschätzung, die eine Person für sich selbst empfindet.

Wertschätzung ist eine gefühlsmäßige Grundhaltung gegenüber einer anderen Person, die sich in Achtung, Anerkennung und Wohlwollen zeigt und sich in Zugewandtheit, Interesse, Aufmerksamkeit und Freundlichkeit ausdrückt.

Mensch mit hoher Selbstachtung haben in der Regel ein flexibles Selbstkonzept.
Geringe Selbstachtung starres Selbstkonzept.

Nach Rogers besitzt der Mensch zwei „Ebenen“ des Wertens, die des Organismus und die des Selbst-konzeptes.

Kongruenz bezeichnet die Übereinstimmung des Selbstkonzeptes mit dem organismischen Erleben einer Person (-> bewirken eine gesunde Entwicklung).

Inkongruenz bezeichnet die Nichtübereinstimmung des Selbstkonzeptes mit dem organismischen Erleben einer Person (-> Ausgangspunkt für seelische Fehlentwicklung).

Bewältigung von Erfahrungen:

Wenn aktuelle Erfahrungen und das Selbstkonzept nicht übereinstimmen kommt es zu einer Anpassung des Selbstkonzeptes an die Erfahrungen, das führt zu Stimmigkeiten des Selbstkonzeptes mit dem organismischen Erleben einer Person. Die ermöglicht die Entfaltung des selbst und der eigenen Entwicklung Möglichkeiten und daraus folgt eine gesunde seelische Entwicklung.

Starres Selbstkonzept: Aktuelle Erfahrungen können nicht und das Selbstkonzept integriert werden deshalb kommt es zur Abwehr die als Reaktion auf Erfahrungen, die im Widerspruch zum Selbstkonzept stehen gesehen wird. Daraus folgt die Verleugnung oder Verzerrung. Die Verleugnung meint, dass Bedrohliche Erfahrungen negiert und so vom Bewusstsein ausgeschlossen werden. Verzerrung meint die Bedeutung der Erfahrungen wird so verändert und entstellt, dass sie mit dem Selbstkonzept wieder übereinstimmen.

Entstehung von psychischer Fehlentwicklung:

Störungen entsteht also in einem Zusammenspiel von bestehender Inkongruenz, welche aufgrund eines starren Selbstkonzeptes nicht aufgelöst werden kann, und einer aktuellen Erfahrung bzw. einem aktuellen Lebensereignis.

Bedingungslose Wertschätzung besteht darin, dass Achtung, Anerkennung und Wohlwollen nicht mit Bedingungen verknüpft oder davon abhängig gemacht werden.

Zu einer **förderlichen Haltung in einer Beziehung** tragen Wertschätzung, Verstehen, Echtheit, eine fördernde / nicht dirigierende Einzeltätigkeit und eine Trennung von Person und Sache bei.

Das Ziele Therapeutischen Vorgehens:

Aufhebung der Erstarrung der Aktualisierungstendenz durch Auflösung des Inkongruenten Zustandes.

Verfahren im klientenzentrierten Konzept:

Paraphrasieren: Wiederholen der Aussagen des Klienten vom Therapeuten

Verbalisieren: Wiederholen der persönlich/ emotionalen Erlebniswelt des Gesprächspartners

Selbstexploration: fortschreitende Selbstwahrnehmung eigener Möglichkeiten/
Verhaltensweisen, um selbst Lösungen zu finden.