Was ist Personzentrierte Psychotherapie?

Die von Carl Rogers entwickelte Methode zählt zu den staatlich anerkannten Psychotherapiemethoden. In jedem Menschen liegt ein Wachstumspotential und die Fähigkeit zur weitgehenden Selbstentfaltung. Wenn sich die Person wertgeschätzt, akzeptiert und verstanden fühlt, kann sich die Persönlichkeit entfalten. Im Rahmen der Therapie soll es in einer sicheren Atmosphäre möglich sein, auf seine eigenen Erfahrungen, Gefühle und Wahrnehmungen einzugehen und somit mehr Zugang zu sich selbst zu finden.

Therapieverlauf und Ziele

Eine Psychotherapie ist sinnvoll, wenn Auffälligkeiten des Verhaltens, der Emotionen vorliegen oder psychosomatische Symptome auftreten. Das Therapieziel ist es, die gesunde Entwicklung wieder in Gang zu bringen.

Die Kinderpsychotherapie geht auf die Besonderheiten des Kindseins und die kindliche Lebens- und Erlebenssituation ein. Die Methoden sind daher an die jeweiligen Bedürfnisse angepasst (therapeutische Gespräche, Spieltherapie, uvm.).

Eine Voraussetzung für das Gelingen der Therapie mit Kindern und Jugendlichen stellt die Zusammenarbeit mit dem sozialen Umfeld dar.

Mag. Judith **HUBMANN-GUCHER**

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision Klinische- und Gesundheitspsychologin

KONTAKT

+ 43 664 60 50 75 05

hubmann.gucher@gmail.com

Du kannst mich gerne bezüglich weiterer Fragen und zur Vereinbarung eines Erstgesprächs kontaktieren.

Gailtal | Hermagor





Meine Schwerpunkte

Für Kinder und Jugendliche

- Schulische Schwierigkeiten, Prüfungsangst
- Persönliche und berufliche Orientierung
- Identitäts- und Sinnfragen
- Selbstwertprobleme
- Soziale Probleme z.B.: Mobbing
- Psychische Erkrankungen
- Ängste | Depression | Zwänge
- Belastungen | Krisen (Verlust einer Bezugsperson, Scheidung, chronische körperliche oder psychische Erkrankung eines Elternteils, etc.)
- Traumatisierungen

Für Eltern und Familien bei

- erhöhten Erziehungsanforderungen
- Erziehungsüberforderung
- kindlichen Verhaltensauffälligkeiten
- Pubertätskrisen

Ein Vogel hat niemals Angst davor, dass der Ast unter ihm brechen könnte. Nicht weil er dem Ast vertraut, sondern seinen eigenen Flügeln.

Wann ist Psychotherapie hilfreich?

- Du suchst jemanden zum Reden die Welt versteht dich gerade nicht.
- Deine Eltern leben in Trennung oder haben sich scheiden lassen.
- Ein Problem deiner Familie ist zu deinem Problem geworden.
- Du fühlst dich wertlos und ungeliebt.
- Jemand, der dir wichtig war ist gestorben.
- · Deine Lebenssituation hat sich verändert.
- Du bist umgezogen und musst neue Freunde finden.
- · Du fühlst dich alleine.
- Du kannst dich schwer konzentrieren und verspürst Leistungsdruck.
- Du schreibst schlechte Noten.
- Du weißt nicht, wo dich dein Lebensweg hinführen wird.

Alles, was du mir anvertraust, bleibt selbstverständlich unter uns - denn selbstverständlich unter und bleibt ein Geheimnis!