

# *Personzentrierte Beratung*



*...gibt Impulse für konstruktive Verstehens- und Veränderungsprozesse...*

*...unterstützt in Lebenskrisen, Konfliktsituationen, bei Überlastung, Entscheidungsfindung, Trauer und Verlust sowie bei der Bewältigung schwieriger Krankheitsprozesse...*

## Was ist Personzentrierte Beratung?

Der Personzentrierte Ansatz geht auf den amerikanischen Psychologen Carl R. Rogers (1902-1987) zurück. Er gründet sich auf das Fundament der Humanistischen Psychologie und ist wissenschaftlich anerkannt.

Leben trägt immer das Potenzial von Wachstum und Entwicklung in sich.

Die Philosophie des Personzentrierten Ansatzes beruht auf der Annahme, dass jeder Mensch die Fähigkeit und die Tendenz besitzt, sich konstruktiv, also zum für ihn Positiven hin, zu entwickeln, um selbstverantwortlich seine Probleme zu lösen. Die Personzentrierte Beratung nutzt diese Tendenz, um bestehende Dissonanzen zu erkennen und bewusst zu machen. Das Entscheidende ist, dass jeder Mensch Fähigkeiten und Ressourcen in sich trägt, um gewünschte oder mögliche Veränderungen in Gang zu setzen.

Ziel der personzentrierten Beratung ist es, durch annehmende und wertschätzende Beziehung Bedingungen zu schaffen, die positive Entfaltung, Wachstum und Problemlösung ermöglichen. Im Zentrum der Aufmerksamkeit steht also immer die erlebende Person und nicht das isolierte Problem.

# Wie läuft die Beratung ab?

## Erstgespräch

Im Erstgespräch schildern Sie mir Ihr Anliegen. Danach erarbeiten wir gemeinsam einen allerersten Veränderungswunsch. Hierbei können wir uns kennenlernen und entscheiden, ob wir miteinander weiterarbeiten wollen. Das Erstgespräch dauert ungefähr 30 Minuten und ist für Sie kostenfrei.

## Beratungsgespräch

Die Beratungssitzung dauert in der Regel 60 Minuten, bei Bedarf auch kürzer oder länger. Termine und Dauer werden mit Ihnen individuell vereinbart.

Gemeinsam erforschen wir gegenwärtiges Erleben und Verhalten, und suchen nach Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten zur Lösung Ihres Problems.

*Das merkwürdige Paradoxon ist, dass, wenn ich mich selbst so akzeptiere, wie ich bin, ich die Möglichkeit erlange, mich zu verändern.*

*Carl Rogers*

Nehmen Sie Kontakt zu mir auf:

Iris Frey

Psychologische Beraterin (VFP)  
Familien- Gesundheits- und Kinderkranken-  
pflegerin

Austraße 6a  
96465 Neustadt bei Coburg

Telefon: 0152 53126190

E-Mail: [iris.frey.pb@online.de](mailto:iris.frey.pb@online.de)



*Keiner weiß besser, was gut für ihn ist, als der Betroffene selbst. Wir können einander also nicht beibringen, was gut für uns ist. Nicht mit noch so ausgeklügelten Techniken. Aber wir können einander unterstützen, es selbst herauszufinden.*

*„Der personzentrierte Ansatz“*

*Carl R. Rogers*