

bietet die Möglichkeit, solche Belastungen und Situationen zusammen mit einer neutralen, aussenstehenden Person anzusehen und neue Wege einzuschlagen.

Die Beratung kann

- Veränderungsprozesse in Gang setzen
- Souveränität im Umgang mit schwierigen Situationen fördern
- helfen, den eigenen Lebensalltag zu reflektieren
- neue Sichtweisen und Standpunkte ermöglichen
- Entscheidungshilfe sein

Die klientenzentrierte (oder personenzentrierte) Beratung wurde Mitte des 20. Jahrhunderts vom amerikanischen Psychologen Carl Rogers auf der Grundlage eines humanistischen Menschenbildes entwickelt. Auf der Basis von Empathie, Wertschätzung und Akzeptanz wird eine Atmosphäre geschaffen, in welcher die Ratsuchenden den Raum erhalten, sich selbst zu erforschen und dabei zu erkennen, dass sie die Lösungen in sich selbst tragen, um so ihre Veränderungsprozesse selbstbestimmt in Gang zu setzen und das Neue dadurch nachhaltig zu verankern.

Auf diesem Wege ist zudem zu erwarten, dass nach und nach auch die tieferen Dimensionen des Lebens angesprochen und Sinnfragen auftauchen werden. Dann können aus der psychologischen Beratung Sitzungen entstehen, in denen die philosophische Gesprächsführung zur Geltung kommen kann und das eigene Leben in grösseren Zusammenhängen erlebt und zunehmend besser verstanden werden kann.

□

Karten lesen, navigieren

Die Orientierung nie verlieren

Nur auf selbstbestimmten Wegen

Strebst du glücklich deinem Ziel entgegen

Darum: überlass dich deinem Mut

Mit Rita Weibel glückt die Reise gut!