

## **Psychotherapie - Beratungsbeschreibungen Teil 2**

Berater und Psychotherapeuten können viele verschiedene Arten von Psychotherapie und Beratung anwenden. Dies ist der zweite Teil einer Reihe von Artikeln, die die verschiedenen Arten von Psychotherapie und Beratung beschreiben. Gestalt Gottman-Beziehung Hakomi Imago-Beziehung Zwischenmenschlich Jungian 1. Gestalttherapie Die von Fritz Perls und anderen in den 1940er Jahren entwickelte grundlegende Prämisse der Gestalt ist, dass „das Leben in der Gegenwart stattfindet – nicht in der Vergangenheit oder Zukunft – und dass wir es nicht sind, wenn wir in der Vergangenheit verweilen oder über die Zukunft phantasieren vollständig leben&#8220;. Perls, ursprünglich ein Freudscher Analytiker, wurde von den Prinzipien der Gestaltpsychologie und &hellip;



Berater und Psychotherapeuten können viele verschiedene Arten von Psychotherapie und Beratung anwenden. Dies ist der zweite Teil einer Reihe von Artikeln, die die verschiedenen Arten

von Psychotherapie und Beratung beschreiben.

- Gestalt
- Gottman-Beziehung
- Hakomi
- Imago-Beziehung
- Zwischenmenschlich
- Jungian

## 1. Gestalttherapie

Die von Fritz Perls und anderen in den 1940er Jahren entwickelte grundlegende Prämisse der Gestalt ist, dass „das Leben in der Gegenwart stattfindet – nicht in der Vergangenheit oder Zukunft – und dass wir es nicht sind, wenn wir in der Vergangenheit verweilen oder über die Zukunft phantasieren vollständig leben“. Perls, ursprünglich ein Freudscher Analytiker, wurde von den Prinzipien der Gestaltpsychologie und der Existenzphilosophie beeinflusst. Der Gestaltprozess modelliert die Art und Weise, in der das, was direkt erlebt und gefühlt wird, zuverlässiger ist als Erklärungen oder Interpretationen, die auf bereits bestehenden Erfahrungen oder Einstellungen basieren. Es ist eine Therapie, die den ganzen Menschen berücksichtigt und sowohl Geist als auch Körper berücksichtigt.

## 2. Gottman-Beziehung

Die Gottman Methode Paartherapie ist eine strukturierte, zielorientierte, wissenschaftlich fundierte Therapie. Interventionsstrategien basieren auf empirischen Daten aus Dr. John Gottmans drei Jahrzehnten Forschung mit 3.000 Paaren. Aus dieser Forschung kann Gottman Relationship Therapy die Faktoren identifizieren, die glückliche, stabile Paare von instabilen Paaren unterscheiden. Das Modell bietet Methoden, um Paaren dabei zu helfen, die Beziehungsqualität zu kultivieren, die sie aus eigener Kraft nur schwer erreichen konnten.

### 3. Die Hakomi-Methode

Hakomi ist ein körperzentrierter, somatischer Ansatz, der die östlichen Traditionen der Achtsamkeit und Gewaltlosigkeit mit einer einzigartigen westlichen Methodik kombiniert. In einem therapeutischen Kontext dienen die Strukturen und Gewohnheitsmuster des Körpers als Tor zum unbewussten „Kernmaterial“, einschließlich der verborgenen Überzeugungen, Beziehungen und Selbstbilder, die unser Selbstbild prägen.

### 4. Humanistisch

Die humanistische Psychologie ist eine Schule der Psychologie, die in den 1950er Jahren als Reaktion auf den Behaviorismus und die Psychoanalyse entstand. Die Humanistischen Psychologen beschäftigten sich mit der Weiterentwicklung einer ganzheitlicheren Sichtweise der Psychologie. James Bugental (1964) beschrieb das humanistische Modell der Psychotherapie in fünf Punkten: 1. Menschen können nicht auf Bestandteile reduziert werden; 2. Menschen haben in sich einen einzigartigen menschlichen Kontext; 3. Menschliches Bewusstsein beinhaltet ein Bewusstsein von sich selbst im Kontext anderer Menschen; 4. Menschen haben Wahlmöglichkeiten und unerwünschte Verantwortlichkeiten; 5. Menschen sind absichtsvoll, sie suchen nach Sinn, Wert und Kreativität.

### 5. Imago-Beziehung

Abgeleitet vom lateinischen Wort für Bild, spricht Imago die romantische Liebe an und bietet einen Rahmen für Paare in der Therapie. Der Imago-Therapieprozess wurde von Harville Hendrix, Ph.D., Autor von *Getting The Love You Want: A Guide For Couples*, entwickelt und lehrt Paare die Phasen der romantischen Liebe und die sich daraus ergebenden Phasen des Machtkampfes in Beziehungen, um Klienten bei der Entwicklung eines bewussten, innigen und festen Beziehungen.

### 6. Zwischenmenschlich

Interpersonelle Psychotherapie (IPT) ist eine zeitlich begrenzte Psychotherapie, die in den 1970er und 80er Jahren als ambulante Behandlung für Erwachsene entwickelt wurde, bei denen eine mittelschwere oder schwere klinische Depression diagnostiziert wurde. Das IPT-Modell der Psychotherapie/Beratung identifiziert eine klinische Depression mit drei Komponenten: der Entwicklung von Symptomen, die aus biologischen, genetischen und/oder psychodynamischen Prozessen entstehen; soziale Interaktionen mit anderen Menschen, die im Laufe des Lebens erlernt werden; und Persönlichkeit, bestehend aus den dauerhafteren Eigenschaften und Verhaltensweisen, die eine Person für depressive Symptome prädisponieren können.

## 7. Jungian

Die Jungsche Analyse ist eine Methode der Psychotherapie, die von CG Jung, dem bedeutenden Schweizer Psychiater (1875-1961), entwickelt wurde. Der Zweck der Jungschen Analyse besteht darin, die Psyche zu transformieren, indem effektive Beziehungen zwischen dem Ego und dem Unbewussten hergestellt werden. Der Prozess kann ein breites Spektrum emotionaler Störungen wie Depressionen und Angstzustände behandeln und kann auch jedem helfen, der psychologisches Wachstum anstreben möchte .

Markus Weiss

Copyright (c) 2008 Mark Weiss & Counselingbook.com

## **Heilpraktiker Psychotherapie**

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte hier.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**