

Kapitel 25

Der Mensch besitzt nach Rogers die Tendenz zur Verwirklichung all seiner Möglichkeiten im Sinne der Erhaltung und Entfaltung des Organismus.

Die **Aktualisierungstendenz** bedeutet das angeborene Streben

-> nach Unabhängigkeit und Selbstbestimmung

-> seine eigenen Entwicklungsmöglichkeiten zu erhalten, zu entfalten und zu verwirklichen

=> und geschieht in der Aufnahme und Bewertung von Erfahrungen, inwieweit diese die Aktualisierung fördern bzw. **Einschränken (organismischer Bewertungsprozess)**

Wesentlich für die Aktualisierung eines Menschen ist die Entwicklung eines Selbst.

Erfahrungen mit der eigenen und über die eigene Person, Forderungen und Wünsche der erziehenden Personen, positive / negative Beziehungsbotschaft und Zuschreibungen bestimmen das Selbstkonzept.

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.

Die **Selbstachtung** ist nach Tausch/Tausch die gefühlsmäßig wertende Einstellung einer Person zu sich selbst und die Wertschätzung, die eine Person für sich selbst empfindet.

Die Selbstachtung hängt sehr eng mit dem Selbstkonzept zusammen.

- Menschen mit hoher Selbstachtung besitzen meist ein **flexibleres Selbstkonzept** und sind dadurch in der Lage Erfahrungen zu akzeptieren und in ihr Selbstkonzept zu integrieren / anzupassen
- Menschen mit geringerer Selbstachtung haben eher ein **starres Selbstkonzept** und sind dadurch nicht in der Lage neue Erfahrungen zu integrieren
 - > um die bestehende Selbststruktur zu schützen, werden die als bedrohlich erlebten Erfahrungen abgewehrt
 - > Abwehrfunktionen (AF):
 1. **Verleugnung**: AF, die bedrohliche Erfahrungen negiert und so vom Bewusstsein ausschließt
 2. **Verzerrung**: AF, bei der die Bedeutung der Erfahrung so verändert und entstellt wird, dass sie mit dem Selbstkonzept wieder übereinstimmt.

Kapitel 25

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

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).

Aus der andauernden Unvereinbarkeit von organismischem Erleben und Selbstkonzept ergeben sich innerpsychische Spannungen. Eine **psychische 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.

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

Unter **Paraphrasieren** versteht man die Wiederholung des Aussagen des Klienten durch den Psychotherapeuten mit seinen eigenen Worten.

Unter **Verbalisieren** versteht man das Widerspiegeln des persönlich-emotionalen Erlebniswelt des Gesprächspartners.