mag. jürgen kroemer

Mag. Jürgen Kroemer
Klientenzentrierte Psychotherapie
Josefstädterstraße 43-45/2/5
1080 Wien

Tel./Fax: 01 405 28 53
Mobil: 0664 375 10 52
begegnung@kroemer.at
www.kroemer.at

Termine nach Vereinbarung

Sie erreichen mich mit den Linien U2, U6, 2, 5, 33 und 13A.

psychotherapie

© 2008 Mag. Jürgen Kroemer, alle Rechte vorbehalten

Mag. Jürgen Kroemer

Jahrgang 1959

Psychotherapeut
Klientenzentrierte Psychotherapie
Diplom - Lebensberater

Studium der Musik in Graz und Wien, freischaffender Musiker

Ausbildung zum Psychotherapeuten bei der ÖGWG (Österreichische Gesellschaft für wissenschaftliche, klientenzentrierte Psychotherapie und personorientierte Gesprächsführung)

Seit 2003 in freier Praxis tätig.

Die Klientenzentrierte Psychotherapie

In den 40er Jahren hat der Amerikaner Carl Rogers (1902 - 1987) mit seiner "Nicht direktiven Beratung" einen radikalen Paradigmenwechsel in Beratung und Therapie vollzogen. Nicht Methoden und Techniken bewirken Veränderung, sondern die Qualität der Beziehung zwischen Therapeut und Klient.

Wenn diese Beziehung von bestimmten Bedingungen geprägt ist, dann ist mit einer positiven Veränderung zu rechnen. C. Rogers hat dafür 6 "notwendige und hinreichende Bedingungen" formuliert, drei davon auf Seiten des Beraters/Therapeuten:

Bedingungslose positive Beachtung: Der Therapeut bringt dem Klienten bedingungslose positive Beachtung entgegen. Das heißt, er schätzt die Person, ungeachtet der verschiedenen Bewertungen, die er ihrem Verhalten gegenüber möglicherweise hat.

Empathie: Empathisch zu sein, heißt für den Therapeuten, die Empfindungen und Wahrnehmungen des Klienten so nachvollziehen zu können, als ob es seine eigenen wären. Dabei ist es wichtig, die Position des "als ob" zu wahren, denn ein Zustand der Identifikation wäre nicht hilfreich.

Echtheit – Kongruenz: Der Therapeut ist in der Beziehung zum Klienten kongruent, d.h. er ist sich all seiner Sinneseindrücke, Gedanken und Gefühle voll bewusst. All seine Erfahrungen – gegenwärtige wie vergangene – stehen ihm zur Verfügung. In der Beziehung zum Klienten ist er frei von Abwehrmechanismen.

Ich fühle mich diesen Haltungen verpflichtet, sie sind die Grundlage meiner Arbeit. Sie erlauben auch den Einsatz einer Vielzahl von Techniken, solange die Grundbedingungen dadurch erfüllt werden.

Wann hilft Psychotherapie?

Die Belastungen unserer Lebenswelt führen häufig zu Beschwerden, die einer Behandlung bedürfen:

- Schlafstörungen
- Angstzustände
- mangelnder Antrieb, Unlust
- Traurigkeit, innere Leere
- psychosomatische Beschwerden
- das Gefühl "ausgebrannt zu sein"
- das Gefühl "gleich durchzudrehen"
- wiederkehrende, störende Gedanken
- unerklärliche Stimmungsschwankungen
- Selbstmordgedanken
- sexuelle Probleme
- Abhängigkeit von Alkohol, Medikamenten sowie auch Spiel oder Internet

Bei diesen Zuständen und Erfahrungen ist der Psychotherapeut der richtige Ansprechpartner.