



Mag. Jürgen Kroemer

Jahrgang 1959

Psychotherapeut
Personzentrierte 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 Gesprächs-
führung)

Seit 2003 in freier Praxis tätig

Leiter der Ethikkommission der ÖGWG

Die Personzentrierte Psychotherapie

Die Personzentrierte Psychotherapie – auch bekannt als Gesprächspsychotherapie – geht auf den Amerikaner Carl R. Rogers (1902-1987) zurück.

Rogers machte die seit damals gültige Erkenntnis, dass nicht therapeutische Technik und psychologische Kunstfertigkeit persönliche positive Veränderung und Heilung bewirken, sondern die besondere Qualität der Beziehung zwischen Therapeut oder Therapeutin und Klientin bzw. Klient.

Als die drei wichtigsten Bedingungen um diese Beziehungsqualität zu erreichen, erkannten sie:

Empathie, Kongruenz (Echtheit) und Bedingungslose Wertschätzung

Empathie: Ein personzentrierter Psychotherapeut soll die Gefühle seiner KlientInnen so nachvollziehen können, als ob es seine eigenen wären – und sie dabei ja nicht mit seinen eigenen Gefühlen verwechseln.

Kongruenz (Echtheit): Um wirklich frei zu sein, sich ganz dem Verständnis für die Erfahrungen der KlientInnen zu widmen, muss man als Therapeut mit sich „im Reinen“ sein, die eigenen Gefühle oder auch Erinnerungen und alten Erfahrungen ganz genau kennen und nichts daran verdrängen oder beschönigen.

Bedingungslose Wertschätzung: Die Haltung der bedingungslosen Wertschätzung für jeden Menschen ist wahrscheinlich die stärkste Kraft in der therapeutischen Beziehung. Diese Haltung heißt aber nicht, alles, was ein Mensch tut, gutzuheißen! Gerade in seinen störenden Gefühlen und unerwünschten Reaktionen verstanden zu werden und dabei immer als Mensch geschätzt zu werden, ermöglicht Veränderung

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 Gefühlen und Erfahrungen ist der Psychotherapeut der richtige Ansprechpartner.

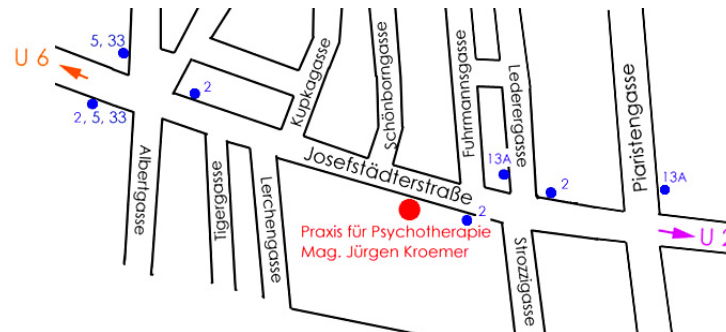
mag. jürgen kroemer

Mag. Jürgen Kroemer
Personzentrierte 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