

Wie zwei Fröschelein in der Sahne -

Resilienzförderung in der personenzentrierten Praxis

Abstract

In der vorliegenden Abschlussarbeit wird der Versuch unternommen den personenzentrierten Therapieansatz mit dem psychologischen Konstrukt der Resilienz in Verbindung zu setzen und Parallelen zwischen diesen beiden Konzepten aufzuzeigen.

Besonderes Augenmerk wird hier auf die protektiven Faktoren gelegt, die sich auf der persönlichen Ebene eines Menschen befinden.

Als besonders wesentlich werden hilfreiche und unterstützende Beziehungen sowohl in der personenzentrierten therapeutischen Praxis als auch im Resilienz-Konzept gesehen, da diese in beiden Konzepten als wesentlicher Wirkfaktor im Hinblick auf die Förderung der psychischen inneren Widerstandsfähigkeit eines Menschen und damit auch für die individuelle Persönlichkeitsentwicklung genannt werden.

Durch soziale Unterstützung und Hilfestellungen von außen erscheint es Menschen leichter möglich zu sein, sich schwierigen Situationen zu stellen und diese ohne psychische Folgeerscheinungen erfolgreich zu bewältigen.

Anhand von zwei ausführlichen Falldarstellungen aus der therapeutischen Praxis mit sehr unterschiedlichen Therapieverläufen soll aufgezeigt werden, dass durch ein personenzentriertes Beziehungsangebot resiliente Verhaltensweisen auch bei erwachsenen Klienten*innen gefördert werden können.

Like two little frogs in the cream -

Fostering resilience in person-centred practice

Abstract

In this thesis, an attempt is made to connect the person-centered therapy approach with the psychological construct of resilience and to show parallels between these two concepts.

Particular attention is paid here to the protective factors that are on a person's individual level.

Helpful and supportive relationships are seen as particularly important both in person-centred therapeutic practice and in the resilience concept, since in both concepts these are mentioned as a key factor in terms of promoting a person's psychological inner resilience and thus also for individual personality development. Social support and help from outside makes it easier for people to face difficult situations and to cope with them successfully without psychological consequences.

Based on two detailed case studies from therapeutic practice with very different therapy courses, it is to be shown that resilient behavior can also be promoted in adult clients through a person-centered relationship offer.