

Beratungsart	Personenzentrierte Beratung
	Beraterin: Annika von Busekist
Was ist personenzentrierte Beratung?	Personenzentrierte Beratung nach Carl. R. Rogers (1902-1987) (vom „wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie“ anerkanntes Psychotherapieverfahren für psychische Störungen wie z.B. affektive Störungen, Angststörungen, Belastungsstörungen, Anpassungsstörungen sowie psychische und soziale Faktoren bei somatischen Erkrankungen) Akzeptanz, Empathie und Kongruenz sind die Grundpfeiler der personenzentrierten Beratung. Menschen mit seelischen Problemen können sich selber helfen – und du auch dir! Rogers vertrat die Meinung, dass alles, was man zur Lösung persönlicher Probleme, zur Veränderung von problematischen Lebenssituationen oder ungeliebten Verhaltensweisen braucht, jeder in sich selber trägt. Ein jeder kann seine Situation am besten selbst analysieren und einschätzen und weiß oft intuitiv, wie sie sich zum Besseren verändern lässt. So ist es meine Aufgabe als deine Beraterin für eine vertrauensvolle, ungestörte Atmosphäre zu sorgen, in der du in Ruhe dich selbst und deine Situation erkunden und deine ganz eigene Lösung erarbeiten kannst. <i>Es geht um dich!</i> Ich werde versuchen, deinen Weg durch aktives Zuhören und Empathie (Einfühlung) zu begleiten.
Wer kann kommen?	Schülerinnen und Schüler, Kolleginnen und Kollegen, die Begleitung beim Erarbeiten von Lösungen für Probleme suchen.
Kontakt	vonbusekist@goethe-gymnasium.de oder sprich mich einfach in der Pause an
Beratungszeiten	Nach Absprache – deine Zeit zählt