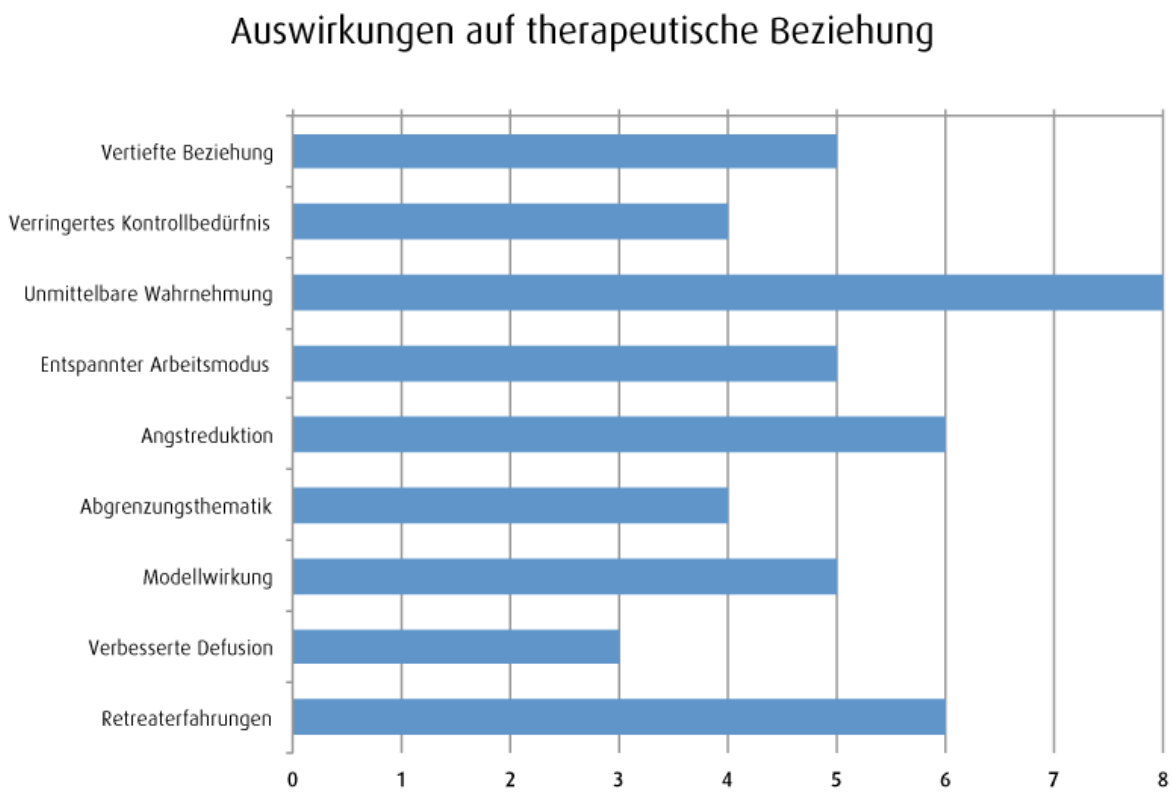
integrative psychotherapie • organisationsberatung • coaching & supervision
8010 graz • maygasse 10 • +43 699 19149040 • office@gerhardwasner.info
mag. gerhard wasner

.

Ergebnisübersicht



Langjährige Meditation von PsychotherapeutInnen, mit Ausrichtung auf Achtsamkeit, kann folgende positive Auswirkungen auf die therapeutische/beraterische Beziehung haben:

- Förderung von Mitgefühl, Empathie & einfühlendem Verstehen
- Die Beziehung zu den KlientInnen wird auf der Herzebene stärker, tiefer, verbundener
- liebende Aufmerksamkeit wird gefördert
- Förderung der emotionalen Annahme, der Akzeptanz und Selbstakzeptanz
- Förderung der direkten leiblichen Wahrnehmung, schärfen der Sinne
- Hilfreich bei der Überwindung von Wertungen und Urteilen
- Den Klienten loslassen fällt leichter – nach jeder Stunde und am Ende der Therapie
- Das Kontrollbedürfnis nimmt ab, weniger Vorstellungen »was sein sollte«
- es fällt leichter auf den Prozess zu vertrauen und nicht mehr so stark »etwas weg machen zu wollen«
- erleichtert die Fähigkeit das auszuhalten was ist
- Die Klientenarbeit wird insgesamt entspannter, leichter, freudvoller und weniger anstrengend

- Die Leistungsfähigkeit nimmt dadurch zu - auch im Alter
- Geduld und Ruhe wächst
- Weniger Angst - vor dem Leid der KlientInnen und davor Fehler zu machen
- Therapeutin ist dabei vielfältig Modell für ihre KlientInnen
- Hilft dabei sich geistig von der finanziellen Abhängigkeit von seinen KlientInnen zu distanzieren und bei der Kontraktgestaltung auf die Möglichkeiten der KlientInnen Rücksicht zu nehmen.
- Schärft den Sinn für ethisches Handeln
- Ist konfessionell und religiös transparent
- Distanzierung von spiritueller, religiöser, philosophischer Beeinflussung oder Missionierung.
- Sensibilisiert die Wahrnehmung dafür ob ein Klient nach spirituellen Themen aktiv fragt
- Die Bedeutung der eigenen gemachten leiblichen Erfahrung wird deutlich, bevor ich etwas an Klientinnen weitergeben kann
- Spiritualität wird erfahren als eine Verankerung in der eigenen Mitte und Tiefe, als ein »in der Welt Sein«, als ein »mit allem Verbunden sein«
- Meditation wird als wichtige Selbsterfahrung und Grundübung für die Klientenarbeit empfunden
- sowie verbessertes Selbstmanagement, Burnout-Prophylaxe und verbesserte Selbstfürsorge