



Werde der du bist – Psychosynthese in der Praxis

Die Psychosynthese ist ein integrativer Ansatz der Transpersonalen Psychologie, der in vielen Bereichen Anwendung findet. Ihr Begründer, der italienische Psychiater Dr. Roberto Assagioli, ging davon aus, dass im Menschen alle Potenziale angelegt sind, um ein sinnerfülltes Leben zu führen.

Die Psychosynthese als ganzheitliche Form der Beratung/Therapie erschließt Ressourcen und Lösungskompetenzen: Sie fördert sowohl die seelische Entwicklung der Persönlichkeit als auch die Entfaltung der geistigen Ebene, des spirituellen Selbst. Der körperliche Aspekt wird gewürdigt, indem die Wahrnehmung des In-der-Welt-Seins durch Einbeziehen der Sinne und einer alltags- und realitätsbezogenen Bodenständigkeit geschult wird.

In der Psychosynthese – und das ist einzigartig innerhalb der Psychotherapie – spielen die unterschiedlichen Ausformungen des Willens, seine Schulung und Entfaltung eine zentrale Rolle. Er ist die konstruktive Kraft, die Energien freisetzt und bewegt. Nur wenn wir etwas wirklich wollen, findet Veränderung und Entwicklung statt.

Nach einer Einführung in die Grundlagen der Psychosynthese lernen Sie verschiedene Methoden kennen wie z. B.

- Übungen zur Schulung des Willens
- Übungen zur Schulung der Imagination
- Arbeit mit Symbolen
(Bedeutung von Symbolen erfahren durch Imagination und Meditation)
- Arbeit mit Teilpersönlichkeiten
(sich durch Identifizieren vertraut machen mit verschiedenen Anteilen seiner Persönlichkeit)
- Disidentifikation
(unterscheiden zwischen Beobachtetem als ständig wechselnden Bewusstseinsinhalten und dem beständigen Selbst als Beobachter)
- Entwickeln eines realistischen Idealmodells
(ein Bild entwerfen von dem, was man werden kann)

Die große Methodenvielfalt der Psychosynthese, die auch Tests zur Überprüfung des Entwicklungsfortschritts anbietet, gibt dem Berater/Therapeuten effektive Werkzeuge an die Hand, die ihm gleichzeitig genügend kreativen Freiraum bieten, um auf die individuellen Bedürfnisse der Klienten eingehen zu können.