

So wenig die GTP also auf einen bestimmten Ablauf und bestimmte Arbeitstechniken fixiert ist, so lassen sich doch grundlegende gemeinsame Eigenheiten und Kennzeichen dieser Therapieform nennen:

- Wie hilflos und Ihrem Leiden ausgeliefert auch immer Sie sich derzeit fühlen mögen: **Ihre Therapeutin geht davon aus, daß die für die Bewältigung Ihrer derzeitigen Probleme erforderlichen Kräfte und Fähigkeiten in Ihnen selbst angelegt sind.** Sie wiederzuentdecken, freizulegen und zu entwickeln ist die Aufgabe der Therapie. Sie werden in der GTP also nicht einseitig "behandelt", sondern bei der Entfaltung der Möglichkeiten zur Selbstheilung unterstützt.
- Natürlich hat auch Ihre jetzige schwierige Situation ihre Vorgeschichte. In der GTP geht es jedoch nicht darum, eine historische Ursache Ihrer derzeitigen Situation herauszufinden. Vielmehr werden Sie in der Therapie mit Ihrer Therapeutin sorgfältig erkunden, was Ihre **derzeitige** Situation bestimmt - einschließlich der **heute** noch für Sie wirksamen Erinnerungen und Bindungen an Ihre Vergangenheit und Ihrer **heute** wirksamen Vorstellungen von Ihrer Zukunft ("Hier-und-Jetzt"-Prinzip).
- Die GTP geht davon aus, daß Ihre Fähigkeit zu einem erfüllten Leben, zur Bewältigung von Krisen und zur Selbstheilung wesentlich davon abhängt, daß Sie lebendigen Kontakt zu sich und Ihrer Umwelt halten können. **Ihr Denken, Ihre Gefühle, Ihre Intuitionen, Ihre Körperempfindungen und Ihr Handeln sollten Ihnen wie alle Arten der Wahrnehmung möglichst gut als Ganzes gegenwärtig und verfügbar sein.** Darauf, diese Fähigkeit zu schulen oder wiederzugewinnen, wird daher in der GTP besonders geachtet.
- **Nicht zuletzt deshalb wird auch in der Therapiestunde dem unmittelbar Erlebten der Vorrang vor dem nur Gedachten, Erinnernten, Nacherzählten oder für die Zukunft Angenommenen gegeben.** Auch wenn Sie in der Therapie Vergangenes oder Zukünftiges zur Sprache bringen, werden Sie in der GTP daher dazu angeleitet werden, es "in die Gegenwart zu holen" (also z.B. so zu erzählen und zu behandeln wie ein hier und jetzt stattfindendes Ereignis). Damit soll auch Erinnerntes und Erwartetes für Sie möglichst unmittelbar erlebbar werden - mit all den Gefühlen, Empfindungen und Impulsen, die einem beim "Nur-darüber-Reden" oft gar nicht zugänglich sind. Gleiches gilt z.B., wenn Sie Erlebnisse und Konflikte mit anderen Personen zum Thema machen - auch dann wird es in der Regel darum gehen, diese in der Therapiestunde tatsächlich anwesend und gegenwärtig erlebbar zu machen. Dies erleichtert die Auseinandersetzung mit der Problematik und neue Einsichten und Lösungsansätze. Die GTP gehört in diesem Sinn zu den **erlebnisaktivierenden Psychotherapie-Verfahrenen.**
- **In der GTP werden Ihre Vorstellungen, Wünsche, Phantasien und Träume nicht als "nicht real" abgetan.** Für Ihr Erleben und Verhalten sind diese gleichermaßen real und wirksam wie die sogenannten "objektiven Fakten". Sie werden daher in der GTP auch genauso beachtet und respektiert wie alles andere, was Ihre Erlebniswelt ausmacht und bestimmt.
- Ein erster Schritt zu einer positiven Veränderung Ihrer Situation wird in der Regel darin bestehen, dass Sie mit Unterstützung Ihrer Therapeutin neue Einsichten über sich, ihre Situation und Ihre Möglichkeiten gewinnen. **Aber Einsichten allein bewirken nicht allzu viel. Es braucht auch den Mut, neue Einsichten in tatsächliche Veränderungen im Leben angemessen umzusetzen und für das eigene Erleben und Verhalten und seine Auswirkungen Verantwortung zu übernehmen.** Die GTP versteht sich in diesem Sinn nicht nur als **einsichtsförderndes Therapieverfahren**, sondern zugleich auch als

**unterstützendes Verfahren zur praktischen Erprobung und Umsetzung gewonnener Erkenntnisse und zur Förderung der Selbstverantwortung.**

- Ihre Therapeutin versteht sich weder als unbeteiligte und unberührte Expertin, die weiß und Ihnen sagt, was in Ihrem Leben zu verändern ist, noch bloß als teilnahmevolle ZuhörerIn Ihrer Lebensgeschichte. Sie wird als der Mensch, der sie ist, mit all ihren persönlichen Eigenheiten und Fähigkeiten in der Therapie präsent sein und Ihnen nach bestem Wissen und Gewissen einen geschützten und förderlichen Rahmen für die anstehenden Klärungen und Veränderungen bieten. **Das solidarische Arbeitsbündnis, das sie Ihnen anbietet, wird nicht immer nur aus einfühlsamer Stützung, Bestätigung, Förderung und Ermutigung bestehen. Wo es für die Überwindung Ihrer Schwierigkeiten notwendig ist, wird es in respektvoller Weise auch Widerspruch, Konfrontation mit unangenehmen oder vermiedenen Themen und auch "Kampf" geben - und jede Unterstützung, die Sie brauchen, um damit zu Ihrem Nutzen umzugehen.**

Die GTP wird in der Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppentherapie mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen angewendet. Eine **Liste Gestalttheoretischer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten**, aus der Sie auch bestimmte Spezialisierungen entnehmen können, finden Sie im Internet unter der Adresse [www.oeagp.at/cms/index.php?page=liste](http://www.oeagp.at/cms/index.php?page=liste)