

- [Co-Counseln](#)
- [Wie kann ich das Co-Counseln lernen?](#)
- [Was kann ich mit den erlernten Co-Counsel-Techniken machen?](#)
- [Der Hintergrund - Entwicklung und Organisation](#)

Co-Counseln

ist therapeutisches Arbeiten an der persönlichen Entwicklung.

Co-Counseln ist eine Selbsthilfemethode. Sie wird in einem Workshop gelernt und anschließend selbstorganisiert durchgeführt. Grundlage dafür ist das Menschenbild der humanistischen Psychologie, daß jeder über Ressourcen zur eigenen Entwicklung verfügt und diese unter geeigneten Bedingungen nutzen kann. Co-Counseln versucht solche Bedingungen zu schaffen.

Ziel ist, mit mehr Freude selbstbestimmter zu leben und mit Herausforderungen und Konflikten besser umgehen zu können.

Zwei Partner arbeiten gleichberechtigt in wechselnden Rollen als Klient und als Counselor (Unterstützer). Jeder ist selbst verantwortlich für den eigenen Prozeß. Ein wirkungsvolles Bündel von Methoden aus der humanistischen Psychologie gibt dafür einen sicheren Rahmen.

Das Co-Counseln an sich ist kostenlos. Nur für die Anleitung zum Erlernen der Methode wird ein Trainer bezahlt.

Co-Counseln ist auch Luxus:

Man beschäftigt sich intensiv mit sich selbst, lernt sich intensiver wahrzunehmen und zu verstehen und kann Neues ausprobieren. Man hat einen Partner, der einem dabei Aufmerksamkeit schenkt, konzentriert zuhört und unterstützt.



Wie kann ich das Co-Counseln lernen?

Co-Counseln kann man in einem vierzigstündigen Grundkurs bei einem erfahrenen Co-Counsel-Trainer erlernen.

Trainiert werden:

- Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber.
- emotionale Kompetenz - mit Gefühlen umgehen lernen, mit den eigenen und mit denen anderer.
- Unterstützung und Zuwendung zu geben und zu erhalten.
- Schritte zu tun, um mit alltäglichen Begrenzungen und Belastungen bewußter und flexibler umzugehen.
- Den Selbstklärungsprozess eines anderen mit freier Aufmerksamkeit und ohne zu urteilen unterstützen zu können.



Was kann ich mit den erlernten Co-Counsel-Techniken machen?

Wer nach einem Grundkurs die Unterstützungstechniken angemessen benutzen kann und die Regeln für eine sichere und gleichwertige Zusammenarbeit anerkennt, kann Teil des Hamburger Netzwerkes werden. Man hat dann die

Möglichkeit, sich mit anderen Co-Counselern zu verabreden und durch Sitzungen Unterstützung für persönliche Veränderungsprozesse zu erhalten. Man kann z.B.

- sich auf Aufgaben und Begegnungen einstellen, die vor einem liegen,
- einen Konflikt besser verstehen lernen, in dem man sich befindet,
- sich beim Treffen von Entscheidungen sicherer werden,
- nach einem anstrengenden Tag zur Ruhe kommen, Gefühle sortieren und durch die Besinnung auf die eigenen Wünsche, Stärken und Möglichkeiten neue Kraft schöpfen,
- an Verhaltensmustern arbeiten, die einen immer wieder behindern.



Der Hintergrund - Entwicklung und Organisation

Co-Counseln wurde in den fünfziger in den USA aus Elementen verschiedener Therapierichtungen der humanistischen Psychologie (Rogers, Jourard, Maslow, Shotstrom, Schultz) entwickelt. In Europa sorgte besonders John Heron seit den siebziger Jahren für die Verbreitung und die Weiterentwicklung der Methoden. Das Co-Counseln in Kiel ist Teil eines losen Zusammenschlusses von Co-Counsel-Netzwerken CCI (Co-counselling-international) welches einen Zusammenhang für Fortentwicklung und Kontrolle der Methoden darstellt.