

Neubewertungs-Counseling

Text auf der Rückseite der Present Time

Das Neubewertungs-Counseling (NC) ist ein Weg, auf dem Menschen jeglichen Alters und mit jeglicher Herkunft lernen können, sich gegenseitig wirkungsvoll dabei zu helfen, sich von den Auswirkungen von vergangenen verletzenden Erfahrungen zu befreien.

Die NC Theorie bietet ein Modell vom Menschen in Beziehungen zu anderen Menschen und zu seiner Umwelt an. Diese Theorie geht davon aus, dass jeder Mensch mit einem enormen Potential an Intelligenz, Lebensfreude und Liebesfähigkeit geboren wird. Diese Fähigkeiten sind bei Erwachsenen jedoch blockiert und verdeckt – aufgrund aufgestauter schmerzlicher Erfahrungen wie Angst, Verletzung, Verlust, Schmerz, Wut, Verlegenheit usw., die bereits früh im Leben begonnen haben.

Jeder junge Mensch könnte sich spontan von solchen Schmerzerfahrungen erholen, würde die natürliche emotionale Entlastung zugelassen werden (wie Weinen, Zittern, Toben, Lachen usw.). Diese wird jedoch oft von gutmeinenden Menschen unterbrochen (Jetzt musst du doch nicht weinen“, „Du bist doch schon so groß“ usw.). Dabei wird irrtümlicherweise die Entlastung (die Heilung des Schmerzes) mit dem Schmerz gleichgesetzt.

Wenn genügend emotionale Entlastung stattfinden kann, befreit sich eine Person von starren Verhaltensmustern und Gefühlen, die schmerzliche Erfahrungen sonst hinterlassen. Durch diese Befreiung kann sich die grundsätzlich liebende, kooperative, intelligente und lebensfrohe Natur des Menschen wieder entfalten. Solch eine Person wird dazu neigen, wirksamer die eigenen Interessen und die Interessen anderer zu vertreten und wird fähiger sein, erfolgreich gegen Ungerechtigkeiten aufzustehen.

Im Zurtückerlangen und der Anwendung der natürlichen Fähigkeit zur Entlastung, wechseln sich zwei Leute darin ab, Counselor zu sein und gecounselt zu werden. Die Person in der Rolle des Counselors, hört zu und ermutigt die andere Person, ihre Gedanken auszusprechen. Und sie erlaubt, ermutigt und unterstützt emotionale Entlastung. Die Person in der Rolle des Klienten, redet, entlastet und wertet hierdurch alte Erfahrungen neu aus. Mit wachsendem Vertrauen, zunehmender Sicherheit und Erfahrung funktioniert dieser Prozess immer besser.