



26. Jahreskongress der GwG
13. Juni 2026 in Mainz

Gefühle – Schlüssel zum Verstehen in Coaching, Beratung und Therapie

Der **26. GwG-Jahreskongress** am 12./13. Juni 2026 wird sich mit dem Thema „Gefühle“ befassen. Gefühle prägen das menschliche Leben von Anfang an. Sie können als angenehm oder unangenehm empfunden werden, treten als kurzzeitige Reaktionen – etwa Panik – oder als langanhaltende Zustände wie Trauer auf und zeigen sich in unterschiedlicher Intensität. Die Fähigkeit, diese Intensität zu regulieren, ist individuell verschieden. Zu starke Kontrolle kann dazu führen, dass Gefühle unterdrückt und für die betroffene Person kaum mehr zugänglich sind. Besonders belastend sind unangenehme Gefühle hoher Intensität, wenn es Betroffenen nicht gelingt, deren Stärke zu steuern – für sie selbst ebenso wie für ihr Umfeld.

Im Personenzentrierten Ansatz stehen Gefühle vor allem im Zusammenhang mit Empathie im Mittelpunkt. Rogers (1975) beschrieb Empathie zunächst als sorgfältiges Zuhören und Beachten von Gefühlen; später definierte er sie als „Empfindsamkeit für die wechselnden Gefühlsbedeutungen, die in diesem anderen Menschen strömen“. Gefühle beeinflussen dabei stets unsere Kognitionen und prägen unsere Bewertungen.

Gefühle sind die Grundlage für Verstehensprozesse in Coaching, Beratung und Psychotherapie.



HAUPTVORTRÄGE

Vortrag 1

9:30 – 10:45 Uhr)

Dr. Robert Waldl

Gefühle in Organisationen: Personzentrierte Systemtheorie als Fundament für Coaching, Supervision und Beratung

Dr. Robert Waldl

*Unternehmensberater, Systemischer Berater, Supervisor und Coach, Personzentrierter Psychotherapeut, CMC Certified Management Consultant, Zertifizierung als Übergabeberater: CBSC Certified Business Succession Consultant
(www.waldl.com)*

Vortrag 2

14:15 – 16:00 Uhr)

Dr. Lars Auszra

Gefühle durch Gefühle verändern – Emotionsfokussierte Therapie

Dr. Lars Auszra

*Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, zertifizierter Emotionsfokussierter Supervisor und internationaler Trainer, Personzentrierter Psychotherapeut, Autor
(www.psychotherapie-praxis-muenchen.com)*



PARALLELE ANGEBOTE

Staffel 1

11:30 – 13:00 Uhr)

V1

Prof. Dr. Gert-Walter Speierer:
Meine Gefühle und ich
(Encounter)

Die Teilnehmer*innen sind eingeladen sich im wertschätzenden, empathischen und aufrichtigen Miteinander der Personenzentrierten Gruppenarbeit zu begegnen, persönlich bedeutsame Gefühle miteinander zu teilen und die damit verbundenen Erfahrungen von Schwächen und Stärken auszutauschen

Prof. Dr. Gert - W. Speierer war Leiter der Abteilung für Medizinische Psychologie der Universität Regensburg von 1976-2006. Er hat 1973 und 1974 mit Carl Rogers im La Jolla Programm San Diego USA in Selbsterfahrungsgruppen gearbeitet und seither personenzentrierte Gruppen geleitet. Er ist Mitbegründer und Ausbilder der GwG, Lehrtherapeut und Supervisor der ÄGG, Gastprofessor em. an der Karls-Universität Prag und Autor zahlreicher Veröffentlichungen.

Weiterführende Literatur:

Speierer, G.-W. Persönliche Begegnung: Encounter. Personenzentrierte Selbsterfahrungsgruppen (2021) mit Empfehlungen für die Praxis (Manual), Empirische Ergebnisse, Literatur und Materialien zur Dokumentation und Evaluation. Hamburg: Tredition (ISBN 978-3-347-15722-4)

V2

Christiane Hellwig:
Von der Verdrängung zum Verstehen – durch die Geschichte der Gefühle
(interaktiver Vortrag)

Gefühle galten einmal als Störfaktor, später als Wegweiser – und prägen bis heute, wie wir Menschen in Beziehung, Entwicklung und Veränderung verstehen. Der Workshop lädt zu einem interaktiven Streifzug durch emotionstheoretische Perspektiven ein: von Freuds unbewussten Affekten über behavioristische Gefühlsskepsis bis zu Rogers' personenzentrierter Empathie als Wendepunkt hin zu einem beziehungsorientierten Verständnis von Entwicklung. Mit



neurowissenschaftlichen und soziologischen Ansätzen (Damasio, Luhmann) wird dieses Verständnis vertieft und erweitert, indem sie die Bedeutung von Emotionen für Wahrnehmung, Kommunikation und soziale Systeme aufzeigen.

Dabei wird sichtbar, wie sich Emotionen vom zu kontrollierenden Störfaktor zum zentralen Medium menschlicher Entwicklung gewandelt haben.

Christiane Hellwig

MA Soziologie, Sozialpädagogik, Dipl. Kommunikationswissenschaft, Supervisorin und Coach GwG, SeniorCoach DBVC, Supervisorin (DGSv), Personzentrierte Psychotherapie (IPEA), systemische Beraterin

V3

Stephanie Jofer:

»Und daran bin ich auch noch schuld« - Wie Kinder sich schuldig fühlen und welche Antworten wir in der Personzentrierten Spieltherapie haben.

(Workshop)

Schuld – ist wie ein Backmischung. Eine Mischung aus Mitgefühl, Traurigkeit, Angst, Selbstekel bzw. Abneigung gegenüber sich selbst, aus Scham und Wut: Mitgefühl als Einfühlsam-Sein; Traurigkeit über den Fehler oder das verantwortete Leid; Angst vor der Ablehnung, vor der Bestrafung oder dem verantworteten Verlust; Selbstekel als Abneigung gegenüber dem, was man getan/nicht getan hat; Scham durch das Scheitern am eigenen Selbstideal; Wut auf die Welt, die wir zu hassen beginnen, um keine Angst (mehr) haben zu müssen. Schuld fragt: Was habe ich getan (oder nicht getan), von dem ich denke, ich hätte es tun (oder nicht tun) sollen?

Kinder, die in die Personzentrierte Beratung bzw. in die Spieltherapie kommen, befinden sich meist in Lebens-BRUCH-Krisen, die aus heiterem Himmel hereinbrechen und blitzartig das geordnete Leben – den Alltag – zerstören. Es sind Risse in der Lebensgeschichte und in ihrem magisch-egozentrischen Denken, fühlen sich Kinder oftmals verantwortlich und übernehmen die Schuld. In dem Vertrauen generierenden Beziehung und im Spielraum mit seiner Fülle an Spielmitteln eröffnen uns die Kinder einen Einblick in ihr Schulterleben.

Im Workshop tauchen wir in die Vielfalt ein, sich schuldig zu fühlen und fragen uns, wie es ist, Schuld mit sich zu tragen. Wir führen uns vor, welche Antworten die Personzentrierte Spieltherapie auf das Gefühl »Schuld« hat, und blicken in einzelne spieltherapeutische Prozess hinein.

Stephanie Jofer

*Klinische Heilpädagogin M.A., Heilpädagogin B.A. & staatlich anerkannt
Erwachsenenbildung M.A.*

Personzentrierte Spieltherapeutin & Ausbilderin für Personzentrierte Beratung mit Kindern (GwG)

V4

Dr. Ariane Wahl und Dr. Tony Hofmann:

Angst & Wut als Ausgangspunkt – Austarieren von sozialer Inkongruenz **(Workshop)**

Im Zentrum des Workshops stehen zwei unterschiedliche, aber zugleich auch aufeinander bezogene Modelle:

- Zum einen das dreistufige Selbstführungsmodell (Ariane Wahl), das den Weg vom unbewussten, maschinen-artigen Funktionieren (Stufe 1) über die schrittweise Bewusstwerdung (Stufe 2) hin zum aktiven Austarieren (Stufe 3) beschreibt. Letzteres meint, innere Bedürfnisse, Gefühle und Wünsche mit äußeren Gegebenheiten in Beziehung zu setzen und jenseits von „schwarz oder weiß“ lebensdienliche Schritte zu entwerfen – gerade an den schmerzhaften Stufenübergängen, in denen Störgefühle Orientierung bieten.
- Zum anderen wird das Kontaktmodell der inneren Verletzlichkeit (Tony Hofmann) mit dem Kontakt-dreieck aus Angst, Wut und Freiraum eingeführt. Es erweitert den Rogers'schen Kongruenzbegriff um die relationale Dimension: Nicht nur die Stimmigkeit zu sich selbst, sondern auch die Kongruenz bzw. Inkongruenz zwischen Menschen rückt in den Blick. Zwischenmenschliche Spannungen werden nicht als Defizit, sondern als Entwicklungspotenzial gelesen; Verletzlichkeit fungiert als Transformationsprinzip. Theoretisch werden Bezüge zu humanistischen und prozessphilosophischen Ansätzen (u. a. Rogers, Gendlin) hergestellt und von der individuellen zur systemischen Perspektive weitergeführt: Wie kann Unstimmigkeit zur Ressource werden?

Zur Illustration der Theorie werden kurze, angeleitete Praxissequenzen eingesetzt, beispielsweise Bodymapping®-inspirierte Wahrnehmungen zur somatischen Verortung von Angst, Wut und Freiraum sowie präzise Leitfragen zur Einordnung von Störgefühlen. Anwendungsfelder umfassen berufliche, private und Beziehungskontexte, etwa Wertekonflikte in Organisationen, Spannungen zwischen Bedürfnissen nach Anbindung und Ruhe oder das Austarieren von Grenzen in Partnerschaften.

Der Fokus liegt dabei auf begrifflicher Schärfung und reflektiertem Transfer: Wie lassen sich zwischenmenschliche Unstimmigkeiten differenziert wahrnehmen, benennen und in konkrete, angemessene Schritte überführen – sowohl intrapersonal als auch in der Interaktion?

Dr. Ariane Wahl

Beratungswissenschaftlerin M.A., Dipl. Betriebswirtin

Personenzentrierte Beratung GwG, Focusing-Trainerin DFG, Systemische Beraterin SG, Psychotherapie (HP)

Dr. Tony Hofmann

Dipl.-Psych., Ausbildung in Erlebensbezogenem Denken (TAE, DAF Würzburg), Seminarleiter progressive

Muskelrelaxation (IEK Stuttgart), Erlaubnis zu Ausübung der Heilkunde auf dem Gebiet der Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz, Focusing-Berater und Focusing-Begleiter (DAF Würzburg)



V5

Lydia Klassen:

Sich selbst verstehen: Wenn Gefühle zu Bedürfnissen führen **(Workshop)**

Manchmal ist es schwierig, unser Gefühlschaos zu entwirren und körperliche Reaktionen richtig zu deuten. Auch wenn manche Gefühle unangenehm sind, sind sie unsere Botschafter – unser „inneres Team“ – und wollen gefühlt werden. Sie zeigen uns, was wir brauchen, um wieder im Einklang mit uns und unserer Umgebung zu sein. Hinter unangenehmen Gefühlen verbergen sich unerfüllte Bedürfnisse. Diese aufzuspüren und zu benennen, erfordert bewusstes Wahrnehmen und achtsames Erforschen unserer Innenwelt. Wird das Bedürfnis erkannt, kann die Lösung dazu beitragen, eine neue, förderliche Haltung sich selbst gegenüber zu entwickeln. Gefühle werden so zum Schlüssel für Selbstfürsorge und Selbstverstehen.

Carl Rogers beschrieb Empathie als „Empfindsamkeit für die wechselnden Gefühlsbedeutungen, die in diesem anderen Menschen strömen“. Bedürfnisse hinter Gefühlen wahrzunehmen, bedeutet empathisches Zuhören – eine Haltung, die auch Klient*innen sich selbst gegenüber entwickeln können.

Der Workshop basiert auf dem Gordon-Kommunikationsmodell, das davon ausgeht: Befriedigte Bedürfnisse führen zu positiven Gefühlen und erfüllten Beziehungen. Beispiel: „Ich fühle Trauer.“ – der Gedanke könnte lauten: „Ich bin allein.“ Sichtbar wird das Bedürfnis nach Nähe oder Zugehörigkeit.

Mit interaktiven Methoden lernen die Teilnehmenden, Gefühle als „Detektive“ ihrer Bedürfnisse zu nutzen, hinderliche Gedanken zu hinterfragen und förderliche Haltungen zu entwickeln. So entstehen Vertrauen, Selbstwirksamkeit, wertschätzende Beziehungen – und positive Gefühle.

Lydia Klassen

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kinesiologin, Traumatherapeutin, Ausbilderin (KiPeK Akademie, Gordon Kommunikation)



V6

Ulla Wiegand und Arne Klein:

**Zwischen Empathie und Ekpathie - Gefühle im Businesskontext
(Workshop)**

Zwischen Empathie und Ekpathie - Gefühle im Businesskontext Workshop mit Ulla Wiegand und Arne Klein Während früher Emotionen im Business-Alltag verpönt waren, wird emotionale Kompetenz in vielen organisationalen Kontexten mittlerweile als Schlüsselqualifikation gefordert. Gleichzeitig stehen vor allem Menschen in leitenden Positionen vor der Herausforderung, empathisch präsent zu bleiben, ohne sich von Gefühlen Anderer in ihren Entscheidungen beeinflussen zu lassen. Der Workshop möchte zwei Fragen nachgehen. Zum einen, wann ist Empathie und wann ist Ekpathie (im Sinne von emotionaler Abgrenzung) im Business-Alltag notwendig? Und zum anderen, sind Empathie und Ekpathie erlernbare Kompetenzen im Wirtschaftsleben, die jederzeit zur Verfügung stehen und abgerufen werden können und welche Voraussetzungen müssten dafür gegeben sein? Der Workshop wird mit kurzen Impulsen, Kleingruppenübung und Szenearbeit diesen Fragen nachgehen.

Ulla Wiegand

Personenzentrierte Beraterin GwG, Systemisch-humanistischer Job- und Karrierecoach nach Schulz von Thun, Supervisorin (DGSv), Zertifizierter Personal Coach, Staatlich anerkannte Heilpraktikerin für Psychotherapie

Arne Klein

Diplom-Medienberater

Supervisor (DGSv), Personenzentrierter Coach (GwG)



Staffel II **(16:30 – 18:00 Uhr)**

V7

Fortsetzung V1

Prof. Dr. Gert-Walter Speierer:

Meine Gefühle und ich

(Encounter)

V8

Dr. Wilfried Haßelberg-Weyandt:

Unbotmäßige Gefühle

(Workshop)

Von unterdrückten, verleugneten Gefühlen weiß auch der Personenzentrierte Ansatz, nicht unähnlich den verdrängten Gefühlen und Trieben der Psychoanalyse; Jobst Finke hat das kürzlich in einem Aufsatz ausführlich dargestellt (*Zwei Sprachen – ein Verstehen. Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierte Beratung* 2/25, 6-17). In der Therapie ist es notwendig, diese unterdrückten Gefühle herauszuarbeiten; auch darin stimmt unser Ansatz mit der Psychoanalyse überein. Ein besonderes personenzentriertes Anliegen aber ist es, die Klientin, den Klienten dabei zu unterstützen, diese unerwünschten Gefühle zu ertragen, sich mit ihnen ohne lähmende Angst oder Trauer auseinandersetzen zu können.

Es geht um die Arbeit mit Gefühlen, die als unerlaubt, unmoralisch etwa, erscheinen, mit Gefühlen, die dem eigenen Selbstkonzept widersprechen, mit Gefühlen, die man meint, längst überwunden zu haben. Es geht nicht nur um Gefühle, die unterdrückt sind und nicht mehr bewusst wahrgenommen werden, sondern auch um Gefühle, die dem Menschen gegenwärtig sind, die er aber ablehnt, gegen die er ankämpft.

In diesem Workshop sollen keine fertigen Antworten vorgelegt werden, sondern es soll gemeinsam, auf der Grundlage der Erfahrung aller, danach gesucht werden, wie therapeutisch mit solchen Gefühlen umzugehen ist.

Dr. Wilfried Haßelberg-Weyandt

Dipl.-Psych., Dr. phil., Psychologischer Psychotherapeut, Zertifikat in Klientenzentrierter Psychotherapie (GwG)



V9

Ludger Verst und Reinhard Pedé:

Wie klingt eigentlich „personenzentriert“? Empathie als Resonanzraum in Beratung und Therapie
(Workshop)

Gefühle sind die unmittelbarste Form menschlichen Erlebens. Sie öffnen Resonanzräume und ermöglichen Beziehung – zu sich selbst, zum Gegenüber, zum Ganzen. Im personenzentrierten Verständnis werden sie zum Schlüssel eines Verstehens, das von innen her und miteinander entsteht. Wenn Beratende und Ratsuchende so „in den Strom des Werdens hineingleiten“ (Rogers), kann ein gemeinsamer Erfahrungsraum entstehen, in dem Präsenz, Achtsamkeit und Vertrauen Gestalt gewinnen. Personenzentrierte Berater:innen und Therapeut:innen machen in einfühlsamen Begegnungen die Erfahrung von „Beziehungstiefe“ (Mearns & Cooper). Sie meinen damit ein Erleben von Präsenz, in der Beziehung als lebendige, als „personale“ Wirklichkeit spürbar wird. Beziehungstiefe ermöglicht Momente, in denen Selbstbegegnung, Entwicklung und Wandlung geschehen – nicht als Methode, sondern als Ausdruck lebendiger Resonanz. Der Workshop greift dies exemplarisch auf. In kurzen Hör- und Sprechsequenzen erleben die Teilnehmenden, wie Empathie allein in der Stimme erfahrbar wird. Tonfall, Atem, Lautstärke und Pausen lassen das innere Bezogensein hörbar werden. Eigene Rollendialoge verdeutlichen, wie Zuhören, Sprechen und Schweigen Beziehungstiefe hörbar werden lassen. So entsteht in konzentrierter Form ein Erfahrungsraum, in dem Empathie nicht nur erklärt, sondern direkt erlebt werden kann.

Ludger Verst

katholischer Theologe, Lehrbeauftragter und Publizist, Personenzentrierter Berater (GwG), tiefenpsychologisch orientierter Seelsorger (C. G. Jung) im Bistum Mainz sowie in eigener Praxis in Wiesbaden.

Reinhard Pedé

Studium der Sprecherziehung und Sprechwissenschaften, Studium der Wirtschaftswissenschaften (Dipl. Ökonom), Profisprecher in Rundfunk und Fernsehen

V10

Martin Heyer:

Nachhaltig fühlen - Inner Development Goals im Personenzentrierten Ansatz
(Workshop)

Wissen allein führt nicht ins Handeln – für personenzentrierte Praktizierende kaum der Rede wert, gesellschaftlich aber noch keineswegs selbstverständlich. Genau hier setzen die Inner Development Goals (IDG) an: Sie benennen 23 Transformationskompetenzen in fünf Dimensionen, um das „Knowledge-Action-Gap“ beim Erreichen der UN-Nachhaltigkeitsziele zu schließen. Viele



dieser Kompetenzen – etwa Mut, Präsenz oder Wertschätzung – wurzeln in Haltungen, die stark an den personzentrierten Ansatz und die humanistische Psychologie erinnern. Gefühle sind dabei der Schlüssel: Nur wenn sie bewusst wahrgenommen und kultiviert werden, können Menschen Veränderung tragen und gestalten. Dabei zeigt sich, dass die IDG nicht nur für Nachhaltigkeit im engeren Sinn bedeutsam sind, sondern ebenso Impulse für die breitere personzentrierte Praxis liefern. Im Workshop werden die IDG vorgestellt und erfahrbar gemacht – mit Impulsen aus unserem Trainingshandbuch „Empowerment für Klima&Co“. Gemeinsam wollen wir erleben, ins Gespräch kommen und Ideen weiterentwickeln. Abstract

In diesem Workshop werden die Inner Development Goals (IDG) als Rahmen für 23 Transformationskompetenzen vorgestellt, die das „Knowledge-Action-Gap“ zwischen Wissen und Handeln schließen sollen. Im Austausch und durch erfahrungsorientierte Übungen wird deutlich, wie Gefühle als Schlüssel für nachhaltige Veränderung wirken – und wie der personzentrierte Ansatz dabei Orientierung gibt.

Martin Heyer

Personzentrierter Berater (GwG), Organisationsentwickler und Gestalttherapeut (GIK) In Bonn tätig mit eigener Praxis.

V11

Thomas Franke:

Workshop MIT Focusing
(Workshop)

Ich möchte – „strukturell“ ähnlich wie der Gert-Walter Speierer in seinem Encounter-Workshop – die Möglichkeit bieten, durch Focusing in einem Gruppensetting (also **ein angeleitetes Gruppenfocusing...**) den Kongress-Verlauf oder mein Da-Sein auf diesem Kongress (oder auch ein sonstiges, aktuelles, kleines eigenes Thema hierzu) zu verlangsamen und vielleicht sogar zu vertiefen. Sollte sich nur eine Person melden, werden wir ein Einzelsetting haben. Vorerfahrungen mit Focusing sind nicht erforderlich. Im Anschluss können wir uns von unserem Prozesserleben erzählen und/oder – wenn gewünscht – ich erzähle was über **PZA, Focusing und Zeit-nehmen-für-mich**.

Thomas Franke

Dipl.-Psych., Klin.Psychologe / Supervisor BDP, Psychologischer Psychotherapeut, Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeut



V12

Melanie Junk:

Gefangen im Jammertal?!: Dialogische Beziehung und personzentrierte Konfrontation bei Problemtrancen im supervisorischen Kontext (Workshop)

Zunehmend beobachte ich Teams, die in ein „Jammertal“, eine „Problemtrance“ geraten. Häufig spiegeln diese Dynamiken hohe Arbeitsbelastung, strukturell ungünstige Rahmenbedingungen und die daraus entstehende Frustration oder innere Abschaltbewegung der Mitarbeitenden wider. In der Supervision zeigt sich dies als problemfixierter Dialog, der Energie bindet und Veränderung erschwert. Im Workshop wollen wir uns mit der Frage beschäftigen, wie personzentrierte Supervisor:innen solche Dynamiken mit dialogischer Beziehungsgestaltung begegnen können: Wie sie durch achtsame Resonanz und das Sichtbarmachen struktureller Belastung einen Rahmen schafft, der Sicherheit und Beweglichkeit zugleich ermöglicht. Auf dieser Basis werden wir die personzentrierte Konfrontation als wertschätzende Intervention erarbeiten, die bestehenden Dynamiken behutsam irritiert und neue selbstexplorative Bewegung ermöglicht.

Melanie Junk

Dipl. Sozialarbeiterin/ Sozialpädagogin (FH), staatl. anerkannte Erzieherin, Personzentrierter Beraterin (GwG), Supervisorin (GwG), Kursleiterin / Weiterbildungsleitung (GwG)