

Kunst- und Ausdruckstherapie in Kürze

Menschen, die in einer schwierigen oder entscheidenden Lebensphase Unterstützung suchen, können durch die Kunst- und Ausdruckstherapie neue Lösungen finden und wichtige Entscheidungen treffen.

Die Kunst- und Ausdruckstherapie ist eine ganzheitliche Therapieform, welche neben dem Dialog, künstlerische Ausdrucksformen, wie Tanz, Musik, Poesie und die bildenden Künste anwendet.

Im Kunstprozess schaffen wir eine Brücke vom Unterbewussten zum Bewussten. Die Imagination wird belebt und vermag sich neu zu entfalten. Das Kunstwerk, sei es ein Bild, ein Tanz, ein Gedicht oder ein Theater, hat seine eigene Kraft und führt den Menschen oft zu verborgenen Quellen, die zwischen Spannung und Entspannung zu finden sind.

Für die Kunst- und Ausdruckstherapie sind keine Vorkenntnisse der jeweiligen Kunstformen nötig.

Therapie und/oder Beratung

Die Kunst- und Ausdruckstherapie kann auch als eine begleitende Beratung genutzt werden. Zum Beispiel bei Berufsveränderungen, Partnerschaftsproblemen, Erziehungsfragen, einfach auch um neue Lebenskraft zu schöpfen und neue Ressourcen nutzen zu können.

Die Dauer der Sitzungen und deren Anzahl kann individuell abgesprochen.

Die übliche Anzahl Sitzungen bei Beratungen bewegt sich zwischen 1-5, bei Therapien, wo Themen wie zum Beispiel Burnout, Ängste oder traumatische Erlebnissen etc. Inhalt sind, bewegt sich die Anzahl zwischen 3-12 Sitzungen.

Zum Therapeut / Berater

Ich liefere keine Lösungen, sondern betrachte den Klienten als Experten, der fähig ist selbst die Lösung zu finden. Jedoch beleite ich die Lösungssuche kompetent und biete mögliche Wege an, in die jeweiligen Kunstprozesse einzusteigen, welche ihrerseits Türen zu öffnen vermögen, eine Richtung anzeigen, um die gewünschte Veränderung finden zu können.

Zu den Kosten

Diese werden je nach Sitzungsart und Dauer individuell mit dem Klienten vereinbart.

