

„Gestaltarbeit – Wie wir Sie erfahren“

Einer der bekanntesten Sätze aus der Gestalttherapie heißt:

Gestalt kann man nicht beschreiben, man muss sie erleben.

An diesem Satz möchte ich anschließen und Ihnen, in meinem Vortrag die Gestaltarbeit versuchen etwas näher zu bringen.

Was ist Gestalttherapie?

Die Gestalttherapie wurde 1950 von Fritz und Laura Perls zusammen mit Paul Goodman aus der Gestalttheorie und der klassischen Analyse entwickelt. Die Gestaltarbeit ist heute ein weltweit verbreitetes und anerkanntes Verfahren, welches nicht nur zu therapeutischen Zwecken verwendet wird, sondern auch in der Wirtschaft, z. B. in Krisen- und Konfliktmanagement, seine Berechtigung gefunden hat.

Wie arbeitet Gestalt?

- Arbeit auf allen Ebenen: Körper, Geist und Seele
- Erhöhung der Lebensfreude durch Erweiterung der eigenen Bewusstheit
- Intensivierung von Beziehungen, Förderung des Selbstvertrauens
- Auflösung von Einschränkungen durch z. B. Ängste, Depressionen, psychosomatische Störungen, narzisstische Prozesse sowie alle neurotischen Prozesse und Traumata
- Schaffung einer klaren und oft neuen Orientierung über Ziele und deren Schritte dorthin, im persönlichen wie im beruflichen Bereich
- Freisetzung von Energie und Kreativität durch Auflösung alter Blockaden
- Hilfe zur Selbsthilfe, für ein selbstbestimmtes und zufriedenes Leben (Authentizität)

Ein sich liebender und selbstsicherer Mensch, ist die Basis einer gesunden, friedvollen Gesellschaft!

Ich lade Sie ein, an diesem Abend sich einen ersten Eindruck über die Arbeit mit der „Gestaltarbeit“ zu verschaffen. Sich berühren lassen, sich einlassen und dadurch zu erleben, was passiert, wenn Sie versuchen „nichts“ zu tun. Ich lade Sie ein, in Kontakt zu treten mit dem eigenen Inneren, mit der Gruppe und so lebendig zu erleben, was gerade für Sie wichtig ist zu erfahren. Auf diese Weise, bietet sich die Möglichkeit für einen ersten Einblick in das Wesen der Gestalttherapie.

Zur Person:

Svenja Feldt

Geb: 1971

Psychotherapeutin (HPG)

Gestalttherapeutin (Symbolon-Institut)

Psychologische Beraterin

Hypnotherapeutin

Seminarleiterin Autogenes Training/Tiefenentspannung

Langjährige Erfahrung in den Bereichen:

Coaching

Führungskräfteberatung

Führungskräfteentwicklung

Persönlichkeitsentwicklung