

Was ist Gestalttherapie?

Gestalttherapie ist eine Therapieform, eine besondere Weise des Lernens, Lebensphilosophie und innere Haltung von Achtsamkeit, Anerkennung und Würdigung. *Gestalt*, so die Kurzform, unterstützt Menschen in Krisen, bei Wachstums- und Veränderungsprozessen. Sie findet weltweit dort Anwendung, wo Menschen mit Menschen arbeiten.

Woher kommt der Begriff „Gestalt“?

Der Begriff *Gestalt* ist aus der Gestaltpsychologie übernommen und bedeutet so viel wie *Ganzes* oder *Ganzheit*.

Was macht Gestalttherapie?

Aus der Gestaltpsychologie stammt die Erkenntnis, dass der Mensch seine Wahrnehmungen zu sinnvollen Einheiten, *Gestalten*, zusammenfügt.

Gestalttherapie fördert deshalb Ihre Wahrnehmungs-, Kontakt- und Dialogfähigkeit. Differenziertere Wahrnehmung eröffnet mehr und neue Handlungsoptionen. So wird dann z.B. im Vorgesetzten nicht mehr automatisch der eigene Vater gesehen, was stimmigere Verhaltensweisen nach sich zieht.

Was ist Gestaltkunst- & Gestaltkörpertherapie?

Hier werden die Mittel der Kunst sowie der behutsamen Körper- und Atemarbeit genutzt. Natürlich immer nur in Abstimmung mit der Klientin/dem Klienten. Farben, Formen und Töne drücken wortlos aus, was (noch) nicht benannt werden kann. Sie können szenisch darstellen, was manchmal körperlich schmerzhaft nach Ausdruck sucht oder im Ton die Erde neu begreifen. Körper und Atem fördern Ihr *Bei-sich-sein* und *ein-Zuhause-finden* im eigenen Leib.

„Gestalttherapeutische Gruppen bieten eine ganz eigene Beratungsqualität. Gestalt unterstützt die Fähigkeit bei sich zu bleiben UND in Kontakt zu sein mit sich selbst und dem Gegenüber. Nicht zuletzt bieten Gruppen eine kostengünstige und damit stressmindernde Alternative zur Einzelberatung. Oder wie kürzlich eine Teilnehmerin sagte: *Die Gruppe ist das Beste was mir passieren konnte.*“

Luitgard Gasser Leben & Raum
GESTALT - Beratung/Supervision/Coaching seit 1993

Am Pappelweiher 32
52066 Aachen
Tel. 0241 / 57 93 51
info@luitgard-gasser.de
www.luitgard-gasser.de

FrauenZimmer®
Männer(T)Räume
Bei sich bleiben UND in Beziehung treten.



GESTALT
für Persönlichkeit & Beruf
November 2021 – Juni 2022
Kostenfreies Kennenlerngespräch

 **Luitgard Gasser**
Gestalttherapeutin · Supervisorin
Leben & Raum

FrauenZimmer® - Männer(T)Räume

Bei sich bleiben UND in Beziehung (auch mit sich selbst) treten.

GESTALT – Therapie für Persönlichkeit und Beruf

„Elefanten versuchen nicht, Giraffen oder Schwalben zu werden. Radieschen versuchen nicht Rote Beete zu werden. Aber wir versuchen zu sein, was wir nicht sind. Wir ersticken an Idealen, die unerreichbar sind oder die nur auf unsere eigenen Kosten erreicht werden können. Wir gehen auf Zehenspitzen, um nur ja nirgendwo anzustoßen und werden schließlich ärgerlich auf unsere Zehen, wenn sie uns wehtun.“ (B.-P. de Roeck, *Gras unter meinen Füßen*)

Mit diesem Zitat aus einem Klassiker der GESTALT – Therapie - auch heute noch eines meiner Lieblingsbücher - lade ich herzlich ein zur Teilnahme an dieser Gruppe für Frauen und Männer, die am Mittwoch, den 3. No

Sie bietet Kontinuität und zahlreiche Möglichkeiten, Dein Gewahrsein Deiner selbst - Deines Körpers, Deiner Gefühle und Deiner Umwelt - neu zu erfahren. Zahlreiche Übungen, der Einbezug von Träumen, Phantasien, gemalten Bildern, Rollenspielen, Körperprozessen, Aufstellungsarbeit ua. ebenso wie das gemeinsame Gespräch unterstützen Dich darin, Deine bisherigen Lebens- und Handlungsstrategien zu erkennen, zu überprüfen und zu neuer Stimmigkeit zu fassen. Immer aktuell ist die Frage: wie schaffe ich es, bei mir zu bleiben, also mit mir selbst in Kontakt zu sein und zu bleiben, UND im Kontakt mit dem Gegenüber? GESTALT sagt dazu: Kontakt findet an der Grenze statt. Was heißt das und woran erkennst Du Deine Grenzen bzw. die des Gegenüber?

Noch einmal Bruno-Paul de Roeck:

„GESTALT-Therapie ist eine Lebenseinstellung, die praktische Konsequenzen hat. Wachstum ist hier das richtigere Wort. Wachstum: spontaner, lebendiger, glücklicher sein. **Deinen eigenen Kern mehr wertschätzen. Halberledigtes vollenden und neue Schritte riskieren...**“

Die Gruppe ist offen für Menschen, die

- die ihr Selbstwertgefühl, ihr Selbstbewusstsein, ihre Selbstliebe stärken, nach stationärem Aufenthalt den Übergang in den Alltag sanfter gestalten oder die Wartezeit auf einen Psychotherapieplatz überbrücken möchten.
- die sich selbst besser kennenlernen u./o. dafür die Kräfte & Synergien einer Gruppe nutzen möchten
- die mit sich und anderen besser klarkommen oder ihr Leben aufRäumen möchten,
- sich für Gestalttherapie interessieren u./o. Unterstützung suchen in beruflichen u./o. privaten Anliegen

Es gibt jede Menge weiterer Beweggründe, um an einer GESTALT - Gruppe teilzunehmen. Was auch immer Deine sind, ich freue mich darauf, Dich und Deine Lebens(T)Räume kennenzulernen. Wenn wir uns noch nicht kennen, ist ein kostenfreies Kennenlerngespräch Voraussetzung für Deine Teilnahme. Dauer ca. 30 Min.. Bitte vereinbare frühzeitig einen Termin.

Herzlich,
Luitgard Gasser

Ort und Zeitrahmen



Mein lichtdurchfluteter Arbeitsraum befindet sich im Dachgeschoß unseres Hauses in Aachen-Drimborn, ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln von Bus (Linien 16, 33, alle 5er) & Bahn (AC- Rothe Erde) gut erreichbar und bietet kostenfreie öffentliche Parkplätze. Bitte beachte: die Praxis liegt im 2.OG und ist nur über eine Treppe erreichbar.

Unsere gemeinsame Zeit beginnt

am Mittwoch, den 03. November 2021, 18.15 – 21.15h
Fortlaufende monatliche Termine: Mi. 01.12.2021,
05.01.2022, 02.02., 02.03., 06.04., 04.05., 01.06.2022,

Teilnehmer*innenzahl: max. 6

Anmeldung: Schriftlich per Email oder Post. Bitte Namen, Anschrift, Alter und Beruf angeben.

Teilnahmebetrag:

Je Treffen 90€, zahlbar per Dauerauftrag auf das Praxiskonto. (Im Sinne der Eigenverantwortung wird der Beitrag auch fällig, wenn Du, aus welchen Gründen auch immer, nicht teilnehmen kannst.) Darin enthalten sind alle anfallenden Kosten und Arbeitsmaterialien.

Mitbringen:

bequeme Kleidung, bei Bedarf Decke, warme Socken da keine Schuhe im Praxisraum. Danke für Dein Verständnis.