

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*. In der deutschen Sprache ist der Begriff ein Synonym für FORM

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-, Dialog- und Konfliktfähigkeit. Differenzierte Wahrnehmung eröffnet mehr und neue Handlungsoptionen. So wird dann z.B. im Vorgesetzten nicht mehr automatisch der eigene Vater gesehen oder in der Partnerin die eigene Mutter, was stimmigere Verhaltensweisen nach sich zieht.

Was ist Gestaltkunst- & Gestaltkörpertherapie?

Ich nutze in dieser Arbeit die Mittel der Kunst sowie der behutsamen Körper- und Atemarbeit. 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
Selbsterfahrungsgruppe
Oktober 2022 – Juli 2023
Kostenfreies Kennenlerngespräch

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

FrauenZimmer® - Männer(T)Räume

Bei sich bleiben UND in Beziehung 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 26. Oktober von 18.15 - 21.15h beginnt und am 19. Juli 2023 endet.

Sie bietet Kontinuität und verschiedenste Möglichkeiten, Dein Gewahrsein Deiner selbst - Deines Körpers, Deiner Gefühle und Deiner Umwelt - neu und bewusst 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. Aktueller denn je ist die Frage: wie schaffe ich es, bei mir zu bleiben, also mit mir selbst in Kontakt zu sein und dies auch zu bleiben- UND gleichzeitig im Kontakt mit dem Gegenüber? GESTALT sagt: Kontakt findet an der Grenze statt. Diese zu kennen und für sie einzutreten ist ebenso eine Herausforderung wie die Akzeptanz der Grenzen des Gegenübers.

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 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,
- die Unterstützung suchen in sonstigen beruflichen u./o. privaten Anliegen
- oder sich einfach „nur“ für GESTALT interessieren.

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 relativ steile Treppe erreichbar!

Unsere gemeinsame Zeit beginnt

am Mittwoch, den 026. Oktober 2022, 18.15 – 21.15h
Fortlaufende monatliche Termine: Mi. 23.11., 21.12. 2022,
18.01.2023, 15.02., Sa. 18.03. 10-18h, Di! 16.05., 21.06.,
19.07.2023

Bei Bedarf können Termine angepasst werden.

Teilnehmer*innenzahl: max. 6 (um Raum/Abstand auch unter Coronabedingungen zu gewährleisten.)

Anmeldung: Schriftlich per Email oder Post.

Wichtig: Siehe beigefügte Vertragsbedingungen.

Teilnahmebetrag:

Je Monat ab Oktober 22 bis Juli 23 sind 90€ fällig, zahlbar per Dauerauftrag auf das Praxiskonto. (Im Sinne der Eigenverantwortung fällt der Beitrag auch an, 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.

Anmeldeformular

(Zutreffendes bitte ausfüllen)



Name

Straße

PLZ Ort

Telefon

E-Mail

Beruf

Alter

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu: FrauenZimmer® - Männer(T)Räume. Bei sich bleiben UND in Beziehung treten. GESTALT für Persönlichkeit & Beruf. Selbsterfahrungsgruppe. Ich erkläre, dass ich mich in der Lage fühle an der Gruppe/Weiterbildung teilzunehmen und bereit bin, für mich allein verantwortlich zu sein. Die Teilnahmebedingungen kenne und akzeptiere ich.

Ort, Datum,
Unterschrift

Vertragsbedingungen zur Selbsterfahrungsgruppe

FrauenZimmer® - Männer(T)Räume. Bei sich bleiben UND in Beziehung treten. GESTALT für Persönlichkeit & Beruf.

1. Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit obigem Formblatt an. Vergessen Sie nicht, dieses zu unterschreiben.

2. Zahlungsweise

Der komplette Kurs umfasst 9 Abende zu je 4 Ustd. à 45 Minuten und einen Samstag mit 2 x 4 Ustd. Die Teilnahmegebühr ist in 11 Teilraten à 90€ incl. 19% Mwst. per Dauerauftrag auf das Praxiskonto bei der Consors Bank, IBAN DE 71 7012 0400 8485 3470 02 zu zahlen. Abschließend erhalten Sie eine Quittung für die Steuererklärung.

3. Rücktritt durch die Teilnehmerin

Der Rücktritt während der Veranstaltung muss wie die Anmeldung schriftlich erfolgen und mit 8 Wochen Vorlauf (d.h. Sie nehmen vor dem Ausscheiden aus der Gruppe noch an 2 Terminen teil).

4. Rücktritt durch die Veranstalterin

Falls nicht ausreichend (mind. 6) Anmeldungen vorliegen, kann sich der Anfangstermin verschieben. Sie werden dann von mir informiert. Bereits gezahlte Seminargebühren werden vollständig erstattet, wenn die Gruppe nicht stattfinden sollte. Sonstige Schadensersatzansprüche bestehen nicht.

5. Ersatztermine

Sollte wegen momentaner Arbeitsunfähigkeit eine Seminareinheit ausfallen, wird ein Ersatztermin in Absprache mit allen TeilnehmerInnen angeboten. Die Wirksamkeit des Teilnahmevertrages bleibt hiervon unberührt.

6. Psychotherapie

Falls Sie sich in psychotherapeutischer Einzeltherapie befinden, sprechen Sie Ihre Teilnahme an der Gruppe bitte mit Ihrer Therapeutin / Ihrem Therapeuten ab. Wenn Sie das wünschen, halte ich auch Rücksprache mit Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten.

7. Die Selbsterfahrungsgruppe

ist KEIN ERSATZ für eine ggf. notwendige psychotherapeutische Behandlung. Diese wird von mir nicht angeboten.