

Gestalt-Therapie

Die Bezeichnung Gestalttherapie geht auf die Gestaltpsychologie zurück, die sich damit beschäftigt, wie wir beim Wahrnehmen unsere Wirklichkeit formen. Wahrnehmen ist ein aktiver Prozess von Sich-Zuwenden und Aufnehmen mit allen Sinnen, von Fühlen und Deuten, damit ein Gesamtbild entsteht, die unser Handeln ermöglicht.

Wir bewerten – oft in Sekundenbruchteilen - eine Situation vor dem Hintergrund der eigenen Lebenserfahrung, um eine passende Antwort zu finden, um im Leben klar zu kommen.

Rätsel in unserer Wahrnehmung können auftreten, wenn das jetzige wahrzunehmende Geschehen von unseren früher gemachten, vielleicht unangenehmen Erfahrungen, überlagert wird. Dann sind wir eher mit unseren Hoffnungen oder Befürchtungen in Verbindung, haben keinen guten Zugang zu unseren inneren und äußeren Fähigkeiten oder meinen, vielleicht den Boden unter den Füßen zu verlieren.

Wir arbeiten in der Gestalttherapie an der Fähigkeit, die Welt und uns selbst feiner und vollständiger wahrzunehmen – geistig, körperlich und seelisch. Erst dadurch können wir Lebensmut mobilisieren, um sich sicher mit der Welt auseinanderzusetzen.

Die Gestalttherapie (nach Fritz Perls) begegnet Ihnen in einer Haltung, die frei von Bewertung, Deutung und Diagnose ist. Sie werden in Ihrer Ganzheit und Einzigartigkeit – mit Ihrem Körper, Geist und Seele gesehen.

Die Zuwendung im Gespräch eröffnet Ihnen Freiheit und Sie erleben, über welche Kräfte Sie in Wirklichkeit verfügen, die ~~Ihren~~ Kunst des Lebens in schwierigen Lebenssituationen ermöglichen.

©

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)