

 **Psychotherapie**

## Kritzeln gegen Stress – kunsttherapeutische Möglichkeiten

Haben Sie selbst schon mal was nebenbei auf den Rand eines Zettels, einer Zeitschrift oder eines Bierdeckels gekritzelt? Wissenschaftliche Studien zeigen: Das hat nichts mit Langeweile zu tun, sondern ist ein Trick des Gehirns, um nicht vom Thema abzuschweifen, ein Akt vertiefter Konzentration. Und damit ist Kritzeln eine Form der Achtsamkeit, quasi eine Achtsamkeitsmeditation.

Hirnstrukturen wachsen, wenn sie genutzt werden, bilden sich zurück, wenn wir sie nicht nutzen - Das ist „Neuroplastizität“. Regelmäßige Achtsamkeitsmeditation bildet mehr graue Gehirnzellen, die für Lernen, Gedächtnisleistung und emotionale Verarbeitung verantwortlich sind. Die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert. Die Amygdala, die eine Rolle bei Stress, hohem Blutdruck und Angst spielt, verkleinert sich. Je kleiner die Amygdala, desto besser fühlen wir uns. Die Großhirnrinde, verantwortlich für Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Bewusstheit, vergrößert sich. Die altersbedingte Abnahme der Hirnmasse und damit der Fähigkeit, logisch zu denken und Probleme zu lösen, wird verzögert, die geistige Leistungsfähigkeit länger erhalten. Das Default Mode Network (DMN), unsere ‘innere Stimme’, die ständig über uns und andere urteilt, sich um die Zukunft sorgt, die Vergangenheit bereut, alte Gedanken abspult (Grübeln), die uns meistens unglücklich macht, ist nachhaltig weniger aktiv, selbst wenn wir nicht regelmäßig meditieren.

Lasst uns uns durch Kritzeln in einen meditativen Zustand versetzen, in dem die Gedanken einfach mal die Klappe halten.

Aus dem Inhalt:

- das Geheimnis von Stress & Entspannung
- Achtsamkeit vs. Aufmerksamkeit
- wie Meditation das Gehirn verändert
- praktisches Kritzeln (Kritzeln, tanglen, doodlen, ausfüllen)

Benötigtes Material: weißes Papier, Stifte (Blei- oder Tintenstifte), Lineal (Optional: farbige Filzstifte)

Zielgruppe: Coaches und beratende Tätigkeiten, Heilpraktiker/innen, Beschäftigte im psychologischen / -psychotherapeutischen Bereich und alle am Thema interessierten Berufsgruppen.

### Termin

Mi, 04.03.2026  
16:00-21:00 Uhr

### Preis

105,00 €

### Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

### Seminarnummer

SSB111040326

### Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 12.01.2026

### Dozent

#### **Peter Wolf**

Jg. 51; Betriebswirt, Studium Indologie, Orientalistik, Politikwissenschaft und Volkskunde in Kiel, Betriebswirtschaft in Lübeck und Immobilienwirtschaft (IHK) in Saarbrücken. Als staatl. gepr. Betriebswirt 1987-1998 Kurdirektor und Betriebsleiter, danach 6 Jahre selbständiger Hotelier. Zusätzliche Ausbildungen in Hypnose, NLP, als Psychologischer Berater und Spiritueller Heiler. Seit 2004 freiberuflich tätig als: Unternehmensberater, Coach, Psychologischer Berater und Dozent.