

 Psychotherapie

Kunst- und Kreativtherapie – Stress und emotionale Erschöpfung

Die Unterscheidungen von Stress, Burnout und Trauma werden in Theorie und Praxis erarbeitet.

Möglichkeiten der Stressbewältigung und/oder Verminderung, sogenannte Copingstrategien

werden trainiert. Körperliche Symptome und Kettenreaktionen, sowie psychische Veränderungen werden je nach Ausprägung unterschieden. Am eigenen Erleben im Bild werden solche Mechanismen wandelbar und veränderbar. Mögliche Trigger werden erkannt und sichtbar gemacht, da wir alle ein emotionales, ein sogenanntes Bildgedächtnis besitzen.

Die Erinnerung wird durch Aktualisierung veränderbar! Damit wird eine Ressourcensuche erst möglich.

Gemalt wird stehend oder sitzend, mit den Händen, um den Impuls aus dem Bauchraum auf das Papier zu transportieren.

Ansprechen möchten wir all Jene, die sich schon im künstlerischen Raum befinden oder solche, die eine kreative Form des Ausdrucks für sich selbst und andere suchen.

Buchbar als Ganzes – eine komplette Ausbildung der Mal- und Kunsttherapie, ebenso wie als Einzelfortbildung in Form eines einzelnen Wochenendes.

„Begleitetes und therapeutisches Malen versteht sich als humanistische Kunsttherapie und aktiviert das kreative Potential des Einzelnen.“

Damit wird das Bildgedächtnis (das wesentlich älter als die Sprache ist), aktiviert und einen Zugang zum Unbewussten geschaffen (auch über die Kraft der Symbole).

Bewirkt:

- Steigerung von Befindlichkeit und Glücksfähigkeit
- Spontanität
- Thematisieren aktueller Inhalte
- Zugang zu unbewussten Fähigkeiten
- spielerische Auseinandersetzung mit schmerzlichen Erlebnissen

Gearbeitet wird mit Gouachefarben von der Firma Lascaux, frei von jeglichen synthetischen Stoffen, auf biologischer Basis, angereichert mit ätherischen Ölen. Gemalt wird auf Papier – üblicherweise mit den Händen.

Die künstlerische Praxis orientiert sich weitgehend an C.G. Jung, der Leib- und Psychotherapie Peter Schellenbaums, sowie des Neurowissenschaftlers Joachim Bauer und anderen.“

Termine

Fr, 01.05.2026

10:00-17:30 Uhr

Sa, 02.05.2026

09:30-17:30 Uhr

Preis

310,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Augsburg
Oberbürgermeister-Drei-
fuß-Str. 1
86153 Augsburg
Tel. 0821-349 95 56

Seminarnummer

SSH89070326V3

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 19.12.2025

Dozentin

Mihaela Otelea