

Was ist Gestaltungs- und Maltherapie?

Die Systemisch- Lösungsorientierte Gestaltungs- und Maltherapie ist ein Fachbereich der Kunsttherapie. Sie ist eine wirksame Behandlungsmethode, bei welcher unter der Leitung der Kunsttherapeutin über das Malen und Gestalten und durch Therapiegespräche ein Veränderungsprozess in Gang gesetzt wird.

Jeder Mensch ist entwicklungsfähig und trägt Ressourcen und kreative Lösungsansätze in sich. Die Therapie beinhaltet die Aktivierung und Stärkung dieser Ressourcen sowie die Begleitung des therapeutischen Prozesses bei seelischen und körperlichen Beschwerden. Sie ist auf die individuellen Anliegen der Klientinnen und Klienten ausgerichtet.

Wo hilft Gestaltungs- und Maltherapie?

Die Gestaltungs- und Maltherapie ist heilsam für Körper, Seele und Geist. Sie unterstützt Entwicklungs-, Veränderungs- und Heilungsprozesse und erweitert die Handlungskompetenzen. Zudem stärkt sie das Selbstvertrauen und fördert die Lebensfreude.

Die Gestaltungs- und Maltherapie wirkt unterstützend bei:

Kinder / Jugendliche

- Ängste, Blockaden
- Schlaflosigkeit
- Stärkung der Konzentration und Aufmerksamkeit
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Impulsivität, Förderung der Selbstkontrolle
- Emotionale und soziale Entwicklungsverzögerungen
- Familiäre Belastungssituationen wie Sucht, Scheidung, Erkrankung oder Tod einer nahestehenden Person
- Ablösungsprozesse



Erwachsene

- Persönlichkeitsentwicklung
- Entscheidungsfindung, Umsetzung der eigenen Ziele
- Psychische und physische Belastungssituationen
- Emotionale Verstimmungen
- Aufarbeitung von Kindheitserlebnissen oder Konflikten, welche die zwischenmenschlichen Beziehungen oder den Lebensalltag beeinflussen
- Trennung, Scheidung
- Trauerprozesse

Die Kunsttherapie ist eine bewährte Methode bei psychischen, psychosomatischen und somatischen Erkrankungen und wird in Privatpraxen, Institutionen und Kliniken angewandt.



margrithschmidli.kunsttherapie@gmail.com



Margrith Schmidli
Bergboden 3b, 6110 Wolhusen
076 215 61 10



www.margrithschmidli-kunsttherapie.ch