

Lebensmomentaufnahme
Aussprache,
Selbstbegegnung,
Konfliktverwandlung

Katalin Giesswein Skulpteurin & Kunstpädagogin M.A.

Mittelweg 145a D-20148 Hamburg
Giesswein@skulpturarbeit.de
Tel.Nr. #49.40.51 31 87 28
www.skulpturarbeit.de

Wollen Sie Schätze heben? In sich selbst Talente erkennen, neue dazu entdecken? Ihre Bedürfnisse als menschliche Qualität wertschätzen und für ihre Erfüllung selber die Verantwortung übernehmen?

Kommt es vor, dass Sie wütend oder verzweifelt sind? Kennen Sie Frust, Scham und dazu den Druck, all das für sich behalten zu wollen - am Arbeitsplatz und Zuhause -, um des lieben Friedens willen?

Wie ist es mit Aussprache, Entlastung, Klarheit, Zugriff auf eigene Ressourcen? Vertrauen und Mut, Ideen, wie es auch anders weitergehen könnte? Wollen Sie Ihren inneren Mitstreitern eine Stimme geben?

Ich begleite Sie dabei mit aktivem Zuhören, Fragen und ggf. künstlerischer Gestaltung. Es geht bei der Begleitung in einer Doppelstunde darum, Ihren inneren Stimmen Gehör zu verschaffen und sie miteinander ins Gespräch zu bringen; sich selbst mit Verstand *und* Herz zuzuhören, sich Einfühlung zu geben und sich Wertschätzung entgegenzubringen. Mit dieser „Inneren Mediation“ will ich zu Klarheit und Frieden beitragen.

Im ersten Teil dieser zweistündigen Sitzung haben Sie den Freiraum, Ihre aktuellen Fragen oder Sorgen zu formulieren. Durch mein aktives Zuhören erleben Sie Interesse, Aufmerksamkeit und Einfühlung. Durch meine Fragen erhalten Sie neue Impulse, welche Sie zu Ihren eigenen Antworten führen.

In der zweiten Hälfte der Zeit biete ich Ihnen an Ihre Konfliktsituation zu verbildlichen oder sie räumlich darzustellen, indem Sie zeichnen, farblich gestalten oder Ton formen. Diese Tätigkeit versetzt Sie in die Lage, sich mit Abstand, in Zusammenwirken mit Ihrem Verstand und Gefühl, ein frisches Bild über Ihren Lebensmoment zu machen. Durch die Bildende Kunst können Sie Personen darstellen, ohne deren Identität preiszugeben. Die künstlerische Ausdrucksweise verlangt überhaupt keine diesbezügliche Erfahrung oder Begabung. Sie sorgt für Leichtigkeit und Freude, und sie schafft es, Ihr inneres Team - Kopf, Herz und Bauch - in einen Dialog einzubeziehen. Sie erleben Entlastung und Abwechslung, Klarheit und Bereicherung.

Ich freue mich auf Ihr Interesse!