

# Kunsttherapie & Psychologische Beratung



## Eine effiziente Kombination

Sich *wohl* und *ausgeglichen* zu fühlen ist ein bedeutender Aspekt im Leben, der in unserer schnelllebigen und von Krisen geprägten Welt oft vernachlässigt wird. Psychische Belastungen, bedingt durch Stress, Ängste, Krankheit, schwierige Lebenssituationen oder akute Krisen lassen das seelische Gleichgewicht leicht ins Wanken geraten. Jeder Mensch, unabhängig von Alter, Bildung, Beruf, Herkunft und sozialem Status, kann davon betroffen sein. **Je früher und effektiver** wir vorsorgen, **desto widerstandsfähiger** meistern wir Herausforderungen, denen wir im Leben begegnen.

Die Ereignisse der letzten Jahre haben den Bedarf an *psychozialen Beistand* und damit auch die Suche nach effizienten Methoden zur Krisenbewältigung rasant ansteigen lassen. Gleichzeitig **fällt es vielen Menschen schwer, ihre Gefühle und Gedanken auszudrücken. Vor allem dann, wenn die Worte fehlen, oder das Erlebte so schwer wiegt, dass es nicht in Worte zu fassen ist.**

Die *Kunst- bzw. Ausdruckstherapie* nutzt **kreative Kommunikationsformen** wie z.B. Malen, Zeichnen oder Modellieren, um eine **Verbindung zwischen Erlebten, Gefühlen,**

**unbewussten Vorgängen sowie körperlichen Reaktionen zu schaffen.** Damit öffnet sich ein Fenster, durch das Zusammenhänge sichtbar werden.

Das sich Zeigende wird im Rahmen der Psychologischen Beratung besprochen, hinsichtlich seiner Bedeutung untersucht und eingeordnet. Ungelöstes wird erneut einem kreativen, aus dem Unbewussten gesteuerten, Prozess unterworfen, in einem sichtbaren Ausdruck festgehalten und im Anschluss kognitiv bearbeitet. Diese Therapie eignet sich **für alle Altersgruppen.** Sie wird sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting durchgeführt.

Die **Effizienz** und **Nachhaltigkeit** dieser einzigartigen Methode beruht auf der **Kombination** aus **Kunsttherapie & Psychologischer Beratung, dem Kreislauf des emotionalen Erlebens, dem Sichtbarmachen, dem Besprechen und Einordnen.** Wer sich selbst, Geist-Körper-Seele, besser versteht, erreicht **mehr Beweglichkeit** und einen größeren Spielraum für die Bewältigung von Problemen und Herausforderungen sowie den Aufbau von **Resilienz**, der psychischen Widerstandskraft, gefolgt von einer **erhöhten Selbstwirksamkeit.**

### Informationen und Kontakt:

Dipl.-Ing. (FH) **Miriam Auer**, MA  
Akadem. Kunsttherapeutin & Psychologische Beraterin  
Systemische Familientherapeutin in Ausbildung

### Wo und wann:

MA-Art® 2253 Weikendorf, Kirchensteig 1 (5 Gehminuten von der Bahnstation) od. mobil, bei Gruppen gerne vor Ort  
Termine & Details auf: [www.ma-art.at](http://www.ma-art.at) / **+43 680 204 62 61**



Psychologische Beratung  
Keramik & Kunsttherapie