

# Vom erschöpften zum schöpferischen SELBST



## KUNSTPSYCHOTHERAPIE

### VORTRAG MIT PRAKTISCHER ÜBUNG: Raus aus Depression und Burnout – Vom Trauma zur “gefüllten Mitte”

Immer mehr Menschen geraten mittlerweile in Burnout und fallen in eine tiefe Depression. Dahinter stehen häufig frühe Überforderungsstrukturen, tiefliegende Versagensängste und Traumatisierungen. Auf der anderen Seite stehen gesellschaftliche Strukturen, die in die Arbeitswelt und ins Private hineinwirken und zum Schwinden des Gefühls von Selbstwirksamkeit führen. Letztlich bleibt die Seele auf der Strecke.

Lesen Sie hierzu auch: <http://www.berliner-woche.de/charlottenburg/leute/wir-heben-den-schatz-der-seele-regina-liedtke-ueber-die-arbeit-ihrer-kreativpraxis-d121369.html>

Diese Informationsveranstaltung zur Woche der Seelischen Gesundheit mit Beispielen aus der Praxisarbeit gibt einen Einblick in die Kunstpsychotherapie bzw. tiefenpsychologisch fundierte und transpersonale Psychotherapie mit kunsttherapeutischem Schwerpunkt.

Sie bekommen allgemeine Informationen zum Thema und einen Eindruck von der Wirkungsweise und therapeutischen Erfolgen. Der Vortrag zeigt einen beeindruckenden Prozess aus einer kunstpsychotherapeutischen Kurzzeittherapie, der aus der Depression durch die Auflösung eines Traumas in eine heilsame Zentrierung führt. Eine kleine kunsttherapeutische Selbsterfahrung rundet diesen Nachmittag ab.

## **BURNOUT-PRÄVENTION**

### **INFORMATIONEN ZU WORKSHOPS UND SEMINAREN mit praktischer Übung:**

Frühzeitige Informationen zum Thema und Selbsterkenntnisse zu eigenen Belastungen können Sie vor einem Burnout schützen. Ich biete Ihnen bei mir in der Praxis oder als Inhouse-Seminar in Institutionen wie Ihrem Arbeitsplatz Einführungsworkshops und Seminare in verschiedenen Formaten an.

Schauen Sie hierzu auch: [http://www.kreativpraxis-berlin.de/burnout\\_praevention.php](http://www.kreativpraxis-berlin.de/burnout_praevention.php)

Anhang eines Fragenkatalogs können Sie eine erste Einschätzung für sich selbst vornehmen und sich mit den anderen Teilnehmer\*innen austauschen. Eine kleine Imagination und kreative Gestaltung Ihrer Kraftquelle beendet den Abend.

**Datum:** Samstag, den 13.10.18

**Offene Tür mit Kaffee und Kuchen:** 14:30 – 15:30 Uhr

**KUNSTPSYCHOTHERAPIE – Vortrag mit praktischer Übung:** 15:30 – 18:00 Uhr

**BURNOUT-PRÄVENTION – Informationen zu Workshops und Seminaren mit praktischer Übung:** 18:00 – 19:30 Uhr

**Ort:** Praxis für kreatives Gestalten, Therapie und Supervision (s.u.)

**Leitung:** Regina Liedtke, HP/ Psych., Kunsttherapeutin (grad. Mitglied in der DGKT, Mitglied im DFKGT und der C.G. Jung-Gesellschaft Berlin)

**Anmeldung:** [mail@kreativpraxis-berlin.de](mailto:mail@kreativpraxis-berlin.de) / Tel. 030 – 781 28 99

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenlos

---

Praxis für kreatives Gestalten, Therapie und Supervision / Coaching  
Regina Liedtke  
Künstlerhof Alt-Lietzow 12  
D - 10587 Berlin-Charlottenburg

Tel.: +49(0)30 - 781 28 99  
[mail@kreativpraxis-berlin.de](mailto:mail@kreativpraxis-berlin.de)  
<http://www.kreativpraxis-berlin.de>

Blog: <http://kreativundheilsam.wordpress.com>  
Blog: <https://liedtkekunstblog.wordpress.com/>

