



**Gestalt-Selbsterfahrungsgruppe**  
in 14-täglichem Rhythmus à 2 Zeitstunden

Sich im geschützten und begleiteten Rahmen einer festen Gruppe erleben und ausprobieren:

- Wie wirke ich auf andere?
- Wie sehen die anderen mich- ggf. im Unterschied, wie ich mich selbst erlebe?
- Was löse ich –ungewollt – bei anderen aus?
- Was lösen andere bei mir aus?
- Was treibt mich an? Wo stehe ich mir manchmal selbst im Weg?

In der Gruppe wird es möglich,

- Gefühle, Bedürfnisse und Sehnsüchte deutlicher wahrzunehmen, zu spüren und als berechtigt zu vertreten,
- unabhängiger von den Meinungen, Urteilen und Bewertungen anderer zu werden und so mehr zu sich selbst stehen zu können.
- Lebenslust und Lebensmut wiederzubeleben.

Die Gruppe lebt von den beruflichen und persönlichen Themen und Fragen, die die Einzelnen mit- und einbringen.

Wir arbeiten mit der Vielfalt gestalttherapeutischer Methoden:

Übungen zur Vertiefung der Wahrnehmung, Imaginationen und Bewegung, Experimente, Spiele, Arbeit mit kreativen Medien.

Beginn: Februar 2025

Gruppengröße: 6- 9 Menschen

Zeit: 2 x im Monat (voraussichtlich jeden 2. und 4. Mittwoch, 18.00-20.30.

Kosten: 60,00 Euro pro Monat

Um einen kontinuierlichen Prozess zu gewährleisten ist die regelmäßige Teilnahme erforderlich.

Die Gruppe ist zunächst auf ein Jahr (Jahresgruppe) angelegt.

Einen Schnuppertermin zum gegenseitigen Kennenlernen gebe ich rechtzeitig bekannt.



Dipl.-Soz., Dipl.-Psych.  
Gestaltpädagogin;  
Gestalt-Organisations-beraterin,  
Gestalttherapeutin

**Kontakt und Anmeldung:**



Carola Pust  
Praxis für Gestalttherapie  
Heilpraktikerin (Psychotherapie)  
01712006730  
[info@carolapust.de](mailto:info@carolapust.de)  
[www.carolapust.de](http://www.carolapust.de)