



Jenni Zietarski
REFERENTIN

Termin:
24.05. - 26.05.2024

Link:
[Die heilsame Kraft innerer Bilder](#)



Die heilsame Kraft innerer Bilder

Welche Menschen können besonders von diesem Seminar profitieren?

Mein Seminar richtet sich an Menschen, die sich mehr Zugang zur eigenen Kreativität und Intuition wünschen. Aber auch an diejenigen, die spüren, dass etwas in ihrem Leben nicht mehr stimmig ist, die sich vielleicht blockiert oder von etwas zurückgehalten fühlen und nach Wegen suchen, zu neuen Erkenntnissen zu gelangen.

Blockaden und ungelöste innere Konflikte versperren oft den Zugang zu Ressourcen, rauben Energie und Lebenskraft. Gleichzeitig bieten sie die Chance, sich mit aktuellen Themen auseinanderzusetzen und herauszufinden, welche Wünsche und Bedürfnisse sich dahinter verbergen.

Eine Möglichkeit, sich diesen Fragen anzunähern, kann die Arbeit mit inneren Bildern bieten. Fantasie und Vorstellungskraft anzuregen und relevante Themen in freiem, ergebnisoffenem Malen auszudrücken, kann die Teilnehmenden in Berührung mit eigenen inneren Bildern bringen, den Zugang zu unerfüllten Wünschen und Sehnsüchten ermöglichen und zu neuen Perspektiven und Lösungsansätzen führen. Es sind keinerlei künstlerische Vorkenntnisse erforderlich.

Welche Erwartungen haben Sie an Ihre Seminarteilnehmer*innen?

1. Es bedarf keiner besonderen Vorkenntnisse oder Begabungen.

Die Teilnehmenden sollten stabil und offen für die Arbeit in einer Gruppe sein.

Die Bereitschaft, sich dem eigenen Prozess anzuvertrauen und bei Schwierigkeiten aktiv Unterstützung einzuholen, ist eine wesentliche Voraussetzung für wertvolle und hilfreiche Erfahrungen.



Was möchten Sie den Teilnehmer*innen speziell mitgeben?

- neue oder wiederentdeckte eigene Ressourcen, Stärken und Potenziale
- Ideen und Mut, sich schwierigen Themen und Problemen anzunähern und Lösungsansätze für erwünschte Veränderungen zu finden
- einfach umzusetzende Atem- und Körperwahrnehmungs-Übungen
- Freude am kreativen Schaffensprozess
- Inspirationen und Erkenntnisse aus der eigenen Arbeit und aus dem Gruppen-Kontakt
- und natürlich alle Bilder und Objekte, die im Seminar erschaffen werden

Mit welchen Methoden dürfen die Teilnehmer*innen Ihres Seminares rechnen?

Meine Arbeit beinhaltet vor allem Kunsttherapeutische Interventionen, tiefenpsychologische Ansätze, achtsamkeitsbasierte Methoden und Imaginatives Arbeiten. Der Fokus liegt dabei vor allem auf Ressourcen: Welche Fähigkeiten, Talente und Begabungen lassen sich neu oder wieder entdecken, wie können sich vorhandene Potenziale entfalten?

Die Arbeit mit inneren Bildern bietet die Möglichkeit, sich diesen Fragen anzunähern.

Innere Bilder beinhalten all die Erfahrungen, Vorstellungen und Visionen, die wir in uns tragen und die, bewusst oder unbewusst, unser Fühlen, Denken und Handeln beeinflussen. Neurowissenschaftler und Psychologen fördern immer wieder neue, wegweisende Erkenntnisse über diese Zusammenhänge zutage, die ich weitmöglichst in meine praktische Arbeit einfließen lassen werde.

Freies, intuitives und ergebnisoffenes Malen kann die Teilnehmenden in Kontakt mit eigenen Gefühlen und Bedürfnissen bringen und inneren Konflikten, vielleicht noch unaussprechlichen Themen, einen bildhaften Ausdruck verleihen. Die Bilder sollten in den unterschiedlichen Phasen des Prozesses besprochen werden.

Der Austausch über das entstandene Bild kann bereits neue Perspektiven und Sichtweisen eröffnen sowie mehr Klarheit schaffen. Im schöpferischen Prozess können konkrete Ziele und Visionen entwickelt werden.

Freiwilligkeit, achtsame Wertschätzung ohne Bewertung oder Interpretationen durch die Betrachtenden sind dabei selbstverständliche Voraussetzung.



Welche Übungen werden die Teilnehmenden kennenlernen?

Übungen zum Ankommen und Kennenlernen sollen auflockern und den Kontakt in der Gruppe erleichtern. Humor ist herzlich eingeladen.

Mit Entspannungs- und Bewegungssequenzen kann eine Atmosphäre der Ruhe und Konzentration unterstützt und Achtsamkeit gefördert werden.

Wichtige Schritte im Seminar werden mit meditativen Übungen zur Zentrierung über Atem- und Körperwahrnehmung eingeleitet, so dass eine klare Struktur entstehen und die Wahrnehmung von eigenen Empfindungen und Gefühlen unterstützt werden kann.

Angeleitete Imaginationsübungen und Impulsgeschichten stellen einen Rahmen für die Arbeit an eigenen Themen her und dienen der Fokussierung auf wesentliche Aspekte.

Ressourcen - Übungen sollen eigene Fähigkeiten und Qualitäten aufdecken und in Kontakt bringen.

Intuitives Malen mit Kreiden und Acryl- oder Gouachefarben kann, je nach eigenem Empfinden, in unterschiedlicher Intensität stattfinden.

Die Teilnehmenden entscheiden in jedem Fall individuell und selbstbestimmt, welche Vorschläge sie ausprobieren und annehmen, wie weit sie sich einlassen wollen.

