

# Keine Krise mit der Krise – krisen- und traumasensibles Arbeiten im Gestaltkontext

Workshop mit Antje Hertling

Mein **Angebot** richtet sich an:

- Gestalttherapeut\*innen
- Gestaltmusiktherapeut\*innen
- Gestaltberater\*innen

Menschen haben Krisen und können traumatisierenden Situationen ausgesetzt sein. Begegnen wir ihnen in unserer Arbeit, egal ob als Therapeut\*in oder Berater\*in, sind diese Erfahrungen häufig Vordergrund und können zu Verunsicherung und Angst führen – Wie ist der „richtige“ Umgang? Fühle ich mich dem gewachsen? Kann ich das Leid aushalten, ohne selbst zu leiden? Was ist zu tun, was sollte ich bleiben lassen? Und auch die Lebensgeschichte, der Hintergrund meiner Klient\*in, kann durch Erfahrungen von Krisen und Traumatisierung bis in die Gegenwart hinein geprägt sein und zu ähnlichen Fragen führen.

**Inhaltliche Eckpfeiler** sollen sein:

- Wissen zu Krise und Trauma
- die eigene Haltung klären und stärken
- eigene biographische Bezüge und Erfahrungen mit krisenhaften Situationen – die Normalität von Krise als wichtiger Entwicklungsmotor
- den Kontakt mit Menschen in Krise/mit traumatischen Erfahrungen stützend gestalten
- konkrete Übungen zu Stabilisierung und Distanzierung kennenlernen
- Selbstsorge und Achtsamkeit
- Arbeit mit Beispielen aus der eigenen Praxis – Supervision

**Zu meiner Person:**

Ich bin von ganzem Herzen Gestalttherapeutin und Diplom-Psychologin und Mediatorin und arbeite in eigener therapeutischer Praxis. Weiterhin konzipiere ich Seminare und Workshops, in denen ich dabei unterstützen möchte, die eigene Haltung zu verfeinern und die Handlungssicherheit zu stärken.

Über die vielen Jahre meines beruflichen Wachstums haben mich vor allem meine langjährige Beschäftigung in einem Therapeutischen Wohnprojekt für Frauen mit einer psychischen Störung (die in der Regel vor dem Hintergrund früher traumatisierender Erfahrungen und Verletzungen entstanden ist) und einer Abhängigkeitserkrankung und meine auch langjährige Mitarbeit im Berliner Krisendienst geprägt. Beide Arbeitsfelder waren wichtige Lern- und Begegnungsfelder für mich.

**Zeiten:** 14. und 15. September 2019, jeweils 11.00 – 18.00  
Geplant ist eine Gruppe von bis zu acht Teilnehmer\*innen. Die Dauer des Workshops hängt von der Teilnehmer\*innenzahl ab.

**Kosten:** 250 €

**Ort:** **Praxis für Gestalttherapie, Beratung und Coaching – Antje Hertling**  
Liselotte-Herrmann-Str. 11, 10407 Berlin

**Anmeldung:** 030 - 422 71 54 und 0171 – 574 09 01 bis 01.09.2019

[antjehertling@hotmail.com](mailto:antjehertling@hotmail.com)  
[www.antjehertling.de](http://www.antjehertling.de)