



BETTINA KLIMPEL M.A.

Art and Therapy

Arte Terapia y Psicoterapia Dinámica

Individuelle Kunsttherapie

Psychotherapie

Workshops

Retreat

PHILOSOPHIE

PSYCHOLOGIE, DYNAMISCHE PSYCHOTHERAPIE UND KUNSTTHERAPIE AUF LANZAROTE

Wir Menschen sind Individuen, haben unsere ureigenste Geschichte...

Eine Geschichte, die uns prägt, die unser Verhalten und unsere Reaktionen in bestimmten Situationen steuert, die unsere Beziehungen zu anderen regelt...

Eine Geschichte die unsere persönliche Zufriedenheit – ja, unser Glück! - bestimmt...

Solange nichts Unvorhergesehenes geschieht, schaffen wir es in der Regel, uns mit dieser Geschichte zu arrangieren. Und wenn es mal nicht so rund läuft, sind wir anhand unserer 'Symptome' sehr schnell diagnostiziert, klassifiziert und – mit etwas Glück – auch schnell wieder alltagstauglich gemacht. Auf der Strecke dabei bleibt unsere persönliche Geschichte, die uns einzigartig macht. Wir sind reduziert auf ein Symptom und teilen diese Schublade mit anderen 'Merkmalsträgern' – das macht uns beliebig, raubt uns die Individualität.



PHILOSOPHIE

RAUS AUS DER SCHUBLADE – DEN SYMPTOMEN AN DIE WURZEL!

Wenn wir malen oder gestalten, begeben wir uns auf eine Reise ins Unbewusste. Jeder Pinselstrich, jede Form, jede Farbe ist Ausdruck unserer ureigensten Gefühle, Träume und Sehnsüchte, bedeutet eine Chance, unsere inneren Konflikte, alte Verletzungen und verschüttete Erinnerungen aufzuspüren. So kann eine Kombination von gestalterischer Arbeit und intensiven therapeutischen Gesprächen dabei erkennen helfen, was unsere Seele quält und was uns krank macht.

PHILOSOPHIE

AUFDECKEND ODER LÖSUNGSORIENTIERT!

Andererseits können wir die gestalterische Arbeit auch gezielt dazu nutzen, alte oder neue Konflikte aufzulösen, Verhaltensstrategien zu erarbeiten oder Lösungswege in Krisensituationen aufzuzeigen.

In meiner therapeutischen Praxis nutze ich die komplette Bandbreite dieser Möglichkeiten. Je nach individueller Situation kann eine Therapie überwiegend aufdeckende / analytische Elemente beinhalten oder eher verhaltenstherapeutisch orientiert sein.

Im Therapieverlauf kann es sich auch ergeben, dass die eine Form in die andere übergeht.

PHILOSOPHIE

DER KLIENT IM MITTELPUNKT DER THERAPIE.

Seine Bedürfnisse und seine individuelle Geschichte bestimmen sowohl den Ansatz als auch den Verlauf der Therapie. Es gibt keine 'typische' Therapie – jeder Klient erfährt und erlebt einen individuellen, auf seine persönliche Situation zugeschnittenen therapeutischen Prozess, in dessen Verlauf er sich selber näher kommt.

Eine Therapie muss sich mit dem Klienten gemeinsam entwickeln, muss lebendig sein, sich flexibel an aktuelle Ereignisse anpassen können, muss auffangen, stützen und begleiten – und im richtigen Moment wieder loslassen können...

Therapie darf kein Ersatz für gelebtes oder zu lebendes Leben sein!



PHILOSOPHIE

THERAPIE ALS TEMPORÄRER WEGBEGLEITER.

Sie kann uns ein Stück unseres Weges begleiten, kann uns dabei helfen, die Ursachen unserer Probleme zu erkennen, Verhaltensstrategien zu erarbeiten und Lösungsmöglichkeiten aufzuzeigen – doch an einem bestimmten Punkt ist es an der Zeit, den geschützten Therapierahmen wieder zu verlassen und sich dem realen Leben zu stellen.

Mein Insel-Dasein unterstützt sowohl den Prozess des tiefen Einlassens als auch den wichtigen und notwendigen Akt der Loslösung für alle diejenigen, die sich für eine Intensiv-Therapie im Urlaub entscheiden.

QUALIFIKATIONEN

STUDIUM

2001 | MAGISTRA ARTIUM | HAGEN (D)
SOZIALWISSENSCHAFTEN | PSYCHOLOGIE | ERZIEHUNGSWISSENSCHAFTEN

2013 | MASTER | MADRID (E)
PSICOLOGÍA CLÍNICA | PSICOTERAPIA | PSICOPATOLOGÍA

THERAPEUTISCHE AUSBILDUNG

2005 | KUNST- UND GESTALTUNGSTHERAPIE | ESCHWEILER (D)
IHP | INSTITUT FÜR HUMANISTISCHE PSYCHOLOGIE

2006 | HEILPRAKTIKER (PSYCHOTHERAPIE) | KÖLN (D)
GESUNDHEITSAMT KÖLN

2014 (IN AUSBILDUNG) | TRAUMA-INFORMED ART THERAPY | USA
GRADUIERUNGSVERFAHREN

AUSZÜGE AUS MEINEM ANGEBOT

1. THERAPIE

- | Kunsttherapie individuell
- | Wochen-Programm
- | Intensiv-Therapie im Urlaub/Retreat

2. WORKSHOPS

- | Kreativität
- | Therapie und Selbsterfahrung
- | Frauen
- | Übergänge
- | Seminare

3. ONLINE

- | Biografiearbeit
- | Beratung
- | Fortführung einer Intensiv-Therapie nach dem Urlaub

4. FERIEN

- | Malferien
- | Gruppen-Seminare
- | Berufs-Orientierung
- | Lanzarote mit Kinderaugen

1.1. KUNSTTHERAPIE – INDIVIDUELL

| SCHWERPUNKTE:

- | Burnout
- | Krankheitsbewältigung
- | Schmerz
- | Depressionen
- | Trauma
- | Lebenskrisen
- | Wendepunkte

| METHODEN:

- | Malen
Acryl, Aquarell, Kohle, Pastell- & Ölkreiden, Cochenille
- | Ton – Skulptur, Tonblock, Tonfeld
- | Steinbildhauern
- | Sandspiel
- | Druck, Collagen, Graffiti
- | Masken, Märchen
- | Kreatives Schreiben
- | Biografiearbeiten
- | Übergangsrituale

1.2. KUNSTTHERAPIE – WOCHEN-PROGRAMM

| WOCHEN-PROGRAMM – ANGEBOTE AUF LANZAROTE

Mo	19-21 h	Montags-Muse – Intuitives Malen, Begegnung mit der inneren Muse
Di	10-12 h	Biografiearbeit – Gruppentherapie
	19-21 h	Biografiearbeit – Gruppentherapie
Mi	19-21 h	Burnout – Vorbeugung, Beratung, Therapie
Do	19-21 h	Malen gegen den Schmerz – Schmerzmanagement
Fr	19-21 h	Achtsamkeit – Selbsterfahrung
Sa	10-12 h	Offenes Atelier

>>Einstieg nach Absprache jederzeit möglich

1.3. KUNSTTHERAPIE – RETREAT

RETREAT – INTENSIV-THERAPIE IM URLAUB

Individuelle Gestaltung nach persönlichen Themen und Wünschen – **Beispiele:**

| BURNOUT

Vorbeugung, Beratung, Therapie. Stressbewältigung.

| ACHTSAMKEIT

Leben im Hier und Jetzt. Wertschätzung des Augenblicks.

| SCHMERZ

Schmerz-Management. Dem Schmerz die Kontrolle über unser Leben entziehen.

| TRENNUNG / VERLUST / LEBENSKRISEN

Trauern und Loslassen. Eine neue Bestimmung für unser Leben finden.

2.1. WORKSHOPS – KREATIVITÄT

| KREATIVE ERUPTION – BEGEGNUNG MIT DER INNEREN MUSE

...die innere Muse HÖREN, SPÜREN, BERÜHREN, NÄHREN, GEBÄREN

>> Workshop...

Intuitives Malen | Aufspüren unserer Urkreativität

| STUFEN

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...

Wohlan denn Herz, nimm Abschied und gesunde!

(Hesse, 1941)

>> Workshop nicht nur zum Jahresbeginn...

Reflexion | Besinnung | Mut zur Veränderung

2.2. WORKSHOPS – THERAPIE & SELBSTERFAHRUNG



GRENZEN

Wie setze ich Grenzen? Kann ich das überhaupt oder lasse ich mich schnell vereinnahmen und fühle mich dann schlecht dabei? Wie trete ich in Kontakt? Wie viel Nähe brauche ich, ertrage ich überhaupt?



MASKEN

Masken sind Bilder unserer Seele.
Einführung in die Maskenarbeit
Maskenbau
Entstehung des Maskenwesens
Maskenspiel



SANDSPIEL

Mein Zufluchtsort
Meine Wurzeln
Meine Feinde
Meine "Plagegeister"
Meine Wünsche und Träume

2.3. WORKSHOPS – FRAUEN

| SPIEGLEIN, SPIEGLEIN AN DER WAND....

Schluss mit Schneewittchen! Persönlichkeit & Selbstvertrauen

| DIE WOLFSFRAU - BEGEGNUNG MIT DER WILDEN FRAU

"Wir alle sind von einer Sehnsucht nach wilder Ursprünglichkeit erfüllt. Aber es gibt kaum ein kulturell akzeptiertes Mittel, das diese Art von Heißhunger stillt. Man hat uns nur Scham vor diesem Verlangen anerzogen, und so haben wir gelernt, unsere Gefühle hinter langen Haarmähnen zu verbergen.

Aber ein Schatten der wilden Frau verfolgt uns bei Tag und auch bei Nacht.

Wo wir auch hingehen, ein Schatten trottet hinter uns her - und immer einer auf vier Beinen."

(Dr. Clarissa Pinkola Estés, Cheyenne, Wyoming)

| FEELING BLUE - DER WECHSEL-BLUES

...und ewig lockt der Frühling: Workshop zur Vorbereitung, Begleitung und Unterstützung der Wechseljahre

2.4. WORKSHOPS – ÜBERGÄNGE

| SEELENPUTZ ZUM JAHRESENDE

Übergangsrituale

Reflexion und bewusstes Loslassen zum Jahreswechsel

| GLÜCKSBOTEN UND JAMMERGESTALTEN

Wer kennt sie nicht - die guten Vorsätze, die man sich alljährlich zu Silvester nimmt...

Gönnen Sie sich eine kurze Auszeit vom Alltag und finden Sie Zeit und Ruhe, diese Vorsätze noch einmal kritisch zu überdenken.

Was möchten Sie im neuen Jahr wirklich verändern?

Haben Sie bereits Ideen oder sind Sie noch auf der Suche nach neuen Ufern?

2.5. WORKSHOPS – SEMINARE

| AUF DER SUCHE NACH MEINEM VERBORGENEN SCHATZ

Retreat Isla La Graciosa

Outdoor-Workshop vor intensiver, natürlicher Kulisse

Naturerleben – Kontemplation – Sandspiel

| SPIRITUELLER PFAD LANZAROTE

Intensive Selbsterfahrung an spirituellen Plätzen der Insel

Hinweg: Pfad der Trauer

Rückweg: Pfad des Glücks

3. ONLINE-THERAPIE

| BIOGRAFIEARBEIT

Lernen aus der individuellen Lebensgeschichte: Die Biografiearbeit hilft dabei, Ereignisse oder Entwicklungen zu erkennen, die unser Leben geprägt haben oder heute noch prägen, und daraus Konsequenzen für die Zukunft zu ziehen.

| BERATUNG

Individuelle, persönliche Beratung in schwierigen Lebenslagen oder als stützender Begleiter im Alltag.

| FORTFÜHRUNG EINER INTENSIV-THERAPIE NACH DEM URLAUB

Begleitung des Alltagstransfers, Vertiefung, Erarbeitung und Verfolgung der nächsten Therapie-Schritte.



4. FERIEN-ANGEBOTE

| MALFERIEN

Die eigene Kreativität entdecken, sich ausprobieren... **Bringen Sie Farbe in Ihren Alltag!**
Individuelle Angebote (z.B. 5x3h oder nach Absprache, allein o. in Kleingruppen)

| GRUPPEN-SEMINARE

Gemeinsam Ziele erarbeiten und den Blick auf die Dinge verändern
Teamwork, Outdoor-Erlebnisse und Kunst im spannenden Dreiklang

| BERUFSORIENTIERUNG

Spezial-Angebot für Jugendliche und (ambitionierte / latente) Berufswechsler

| LANZAROTE MIT KINDERAUGEN

Kreatives Ferienangebot für Kinder

KONTAKT

| **BETTINA KLIMPEL M.A. ARTE TERAPIA Y PSICOTERAPIA DINÁMICA**

CALLE PALACIO 24
35560 LA VEGUETA
LANZAROTE

EMAIL: INFO@ART-AND-THERAPY.COM
WEB: WWW.ART-AND-THERAPY.COM

| **TELEFON-SPRECHSTUNDE:**

Unverbindliches Beratungsgespräch
Montags 9:00 – 16:00 h
Mobil: 0034 664 419 262
Festnetz: 0034 928 840 713

| Steuernummer: X-9992207-H

THERAPIESPRACHEN



DEUTSCH ENGLISCH SPANISCH