BETTINA KLIMPEL M.A.

Art and Therapy

Arte Terapia y Psicoterapia Dinámica

Individuelle Kunsttherapie | Psychotherapie | Workshops | Retreat

© Bettina Klimpel | www.art-and-therapy.com

www.art-and-therapy.com

WANN KANN THERAPIE MIR HELFEN?

ZEIT FÜR EINE AUSZEIT

- Sinn- oder Lebenskrisen
- Trennung oder Verlust
- Kontakt- oder Beziehungsprobleme
- Konflikte jeglicher Art
- Psychosomatische Beschwerden
- Depressive Verstimmungen
- Probleme am Arbeitsplatz (Mobbing)
- Berufliche Neuorientierung
- Krankheit
- Missbrauch und andere traumatische Erfahrungen
- Burnout und Rehabilitation
- Stressabbau, Achtsamkeit, Selbstmitgefühl…

Vielleicht fühlen wir uns auch einfach unzufrieden oder unerfüllt, suchen eine neue Qualität für unser Leben. Auch dann kann Therapie ein stützender Begleiter sein.

© Bettina Klimpel | www.art-and-therapy.com

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.

© Bettina Klimpel | www.art-and-therapy.com

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.

© Bettina Klimpel | www.art-and-therapy.com

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.

© Bettina Klimpel | www.art-and-therapy.com

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!

© Bettina Klimpel | www.art-and-therapy.com

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 Lösungs-Möglichkeiten 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.

© Bettina Klimpel | www.art-and-therapy.com

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 | TRAUMA-INFORMED ART THERAPY|USA
TRAUMA-INFORMED PRACTICES AND EXPRESSIVE ARTS THERAPY INSTITUTE

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

© Bettina Klimpel | www.art-and-therapy.com

Art and Therapy

Quellennachweis: Segoya / Shutterstock.com

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

© Bettina Klimpel | www.art-and-therapy.com

1.2. KUNSTTHERAPIE – WOCHEN-PROGRAMM

| WOCHEN-PROGRAMM – ANGEBOTE AUF LANZAROTE

Mo	17-20 h	**Montagsmusen** – Kreativität, Achtsamkeit, Selbstmitgefühl
Di	10-12 h	**Biografiearbeit** – Gruppentherapie
	19-21 h	**Biografiearbeit** – Gruppentherapie
Mi	9-13 h	**MeditARTE** – Yoga, Meditation, Kunsttherapie
	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

© Bettina Klimpel | www.art-and-therapy.com

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.

| TRAUMA
Behutsame Trauma-Integration.
Intergenerationelle Weitergabe von Traumata – Kriegskinder / Kriegsenkel

© Bettina Klimpel | www.art-and-therapy.com

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

| ANDALUSEN-MUSEN – MALREISE NACH ANDALUSIEN

...Musen, Mauren, Mandelbäume

>> Workshop...

Kreativität | Achtsamkeit | Selbstmitgefühl

| STUFEN

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne…
Wohlan denn Herz, nimm Abschied und gesunde!
(Hesse, 1941)

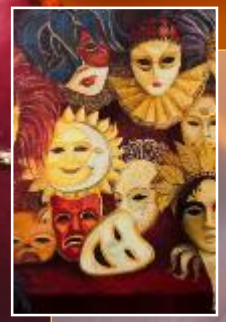
>> Workshop nicht nur zum Jahresbeginn…

Reflexion | Besinnung | Mut zur Veränderung

© Bettina Klimpel | www.art-and-therapy.com

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

© Bettina Klimpel | www.art-and-therapy.com

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

© Bettina Klimpel | www.art-and-therapy.com

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?

© Bettina Klimpel | www.art-and-therapy.com

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

© Bettina Klimpel | www.art-and-therapy.com

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.

© Bettina Klimpel | www.art-and-therapy.com

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

© Bettina Klimpel | www.art-and-therapy.com

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

© Bettina Klimpel | www.art-and-therapy.com

Art and Therapy