

### Was ist Kunsttherapie?

Mit künstlerischem Material versuchst Du neue Wege zu finden.  
Dazu verwenden kannst Du z.B.: Pinsel, Farben, Ton, Stifte, Stoffe, u.s.w.  
Man darf spielerisch alles Ausprobieren.  
Die eigene Kreativität wird dadurch aufgeweckt.  
Deine Wünsche und Träume und Gefühle kannst Du dadurch besser ausdrücken.  
Du kannst mit Deinen Bildern Deine Geschichten erzählen.  
Dich besser kennen lernen.  
In der Kunsttherapie lernst Du Deine Stärken und Vorteile kennen.  
Schwierige Gefühle dürfen hier sein und gezeigt werden.  
Der Therapeut kann Dir helfen neue Lösungen mit Dir zu suchen.  
Neue Ideen werden wach.



### Wann ist Kunsttherapie für Dich gut?

...Wenn ein schlechtes Erlebnis Dich bedrückt.  
...Wenn es Zuhause, oder in der Schule, oder in der Arbeit Probleme gibt.  
...Wenn Du Dich alleine fühlst.  
...Bei seelischen oder körperlichen Anspannungen.  
...Bei Orientierungslosigkeit  
...Bei Lustlosigkeit  
...oder weil Du einfach Freude am Gestalten hast.



Die Bilder werden von der TherapeutIn sicher aufgehoben.  
Die Geschichten bleiben unter uns.  
Nach Ende der kunsttherapeutischen Zusammenarbeit, kann jede(r) über seine Bilder, Skulpturen u.s.f. selbst verfügen.

**Ziel: Finde Deinen eigenen WEG, und Dein besonderes ZIEL!.**