



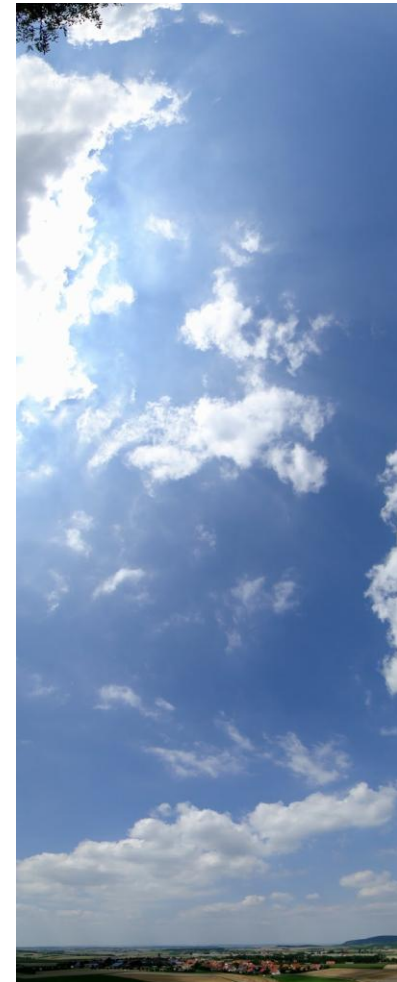
Jochen Gürtler – SAP Coaching Forum – 09. April 2011

GESTALT THERAPIE

***"VERÄNDERUNG GESCHIEHT DURCH ERFAHRUNG UND ERLEBEN -
NICHT DURCH NACHDENKEN."***

Agenda

- Über mich
- Gestalttherapie ist ...
- Warum **Gestalt**therapie?
- Grundsätzliches
 - Hier und Jetzt
 - Dialogisches Prinzip
 - Awareness & Kontakt
 - Experimente
- Mögliche Entdeckungen
- Gestalttherapie heute
- Gestalttherapie & Coaching



Über Mich

- Studium Informatik an der TU Karlsruhe
- Seit 1998 bei SAP AG und SAP Markets als Entwickler, Architekt, Product Owner und Development Manager tätig
- 2007-2011: Ausbildung zum Gestalttherapeuten am [Gestalt-Zentrum Baden](#)
- Seit 2010 (interner) Coach bei SAP
- Seit 2011 mit eigener Praxis in Karlsruhe

jochengürtler
beratung & coaching

Inhalt

- Home
- Meine Arbeit
- Über Mich
- Literatur
- Kontakt
- Aktuelles

"Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht wenn er versucht, etwas zu sein, was er nicht ist."
Arnold Beisser

Home

"Veränderung geschieht durch Erfahrung und Erleben, nicht durch Nachdenken."

Der Wunsch nach Veränderung

Wer kennt ihn nicht - den Wunsch nach Veränderung. Den Wunsch altbekannte Muster zu verabschieden, zu den vorbereiteten neuen Ufern aufzubrechen. Sie es im beruflichen oder privaten Umfeld.

Im Beruf

Endlich den Traumjob finden, den ich mit Spaß und Motivation ausübe. Den für mich richtigen Mittelweg zwischen beruflichem Engagement und Zeit für Familie und Freunde leben. Auch einmal "Nein" sagen zu können. Die verdiente Anerkennung annehmen können und wenn nötig auch einzufordern.

Im Privaten

Freundschaften, in denen das Nehmen und das Geben im Gleichklang sind. Einen lebendigen Kontakt zu den Eltern haben, ohne sich eingemischt zu fühlen. Eine Beziehung, in der ich "Ich" sein kann und trotzdem "zu Zweit". Den Mut finden, die eigenen Träume zu leben. Ein kleines Stückchen mehr zu dem werden, der ich wirklich bin.

Doch was tun, wenn der Wunsch (scheinbar) nur Wunsch(denken) bleibt? Wenn sich trotz allem Bemühens eben keine Veränderung einstellt. Oder wenn ich garnicht sicher bin, wohin ich mich und mein Leben verändern will? Wenn ich mir selbst unklar bin, was mir wirklich wichtig ist, um ein erfülltes und glückliches Leben zu führen?

Wie anfangen?

Warum nicht einfach mit dem anfangen, wie es gerade ist? Im Hier und Jetzt. Mit wertfreiem und würdigendem Blick auf sich selbst, auf die eigene Biografie, auf das bisherige Leben. Mit konkreten Zielen (die wir zusammen erarbeiten und definieren) oder einfach der Neugierde auf das, was sich zeigt.

Haben Sie Lust auf Veränderung?

Jochen Gürtler | beratung & coaching
Tullastraße 82
76131 Karlsruhe
mobil: 0174 91 63 497
mail: jochen.guertler@googlemail.com

Aktuelles

*Sebständig machen: Berufung finden. Erfolgreich sein. Neben ethischen, finanziellen und ...
organisationsrischen Aspekten, die es bei dem Schritt in die Selbstständigkeit zu ...*

Gestalttherapie ist ...

„Die **Gestalttherapie** gehört zu den **hermeneutisch-phänomenologisch** ausgerichteten erlebnisaktivierenden Psychotherapieverfahren und ist wichtige Vertreterin der **humanistischen Psychologie**. Als Begründer dieser Schule der Psychotherapie gelten die psychoanalytisch ausgebildeten **Fritz Perls** und **Laura Perls** sowie **Paul Goodman**, ein Vertreter des philosophischen Anarchismus. Die Gestalttherapie entwickelt sich zu weiten Teilen aus der Psychoanalyse und in Kritik an und in Abgrenzung zu ihr, unter Rückgriff auf die Gestaltpsychologie und das holistische, phänomenologische sowie existentielle Denken des 20. Jahrhunderts. **Gestalttherapie ist nicht zu verwechseln mit Gestaltungstherapie.**“ - Wikipedia

Gestalttherapie verhilft zu mehr Lebensqualität.

„Gestalttherapie ist Lernen in Beziehung“ – J.S. Simkin

Für mich ist das wichtige bei der Gestalttherapie das **Hier und Jetzt**. Demnach können alte unerledigte Geschäfte im Jetzt auftauchen und geschlossen werden; der Klient hat so nachhaltig die Möglichkeit mit **Bewusstheit** Situationen zu meistern.

Gestalttherapie ist eine **existentielle Form von Psychotherapie**. Sie ist gleichfalls **experimentell** in ihrem Charakter und richtet sich auf die **persönliche Erfahrung** vom Klienten. Gestalttherapie geht aus von Begriffen wie „**Awareness**“, „**Kontakt**“ und „**Gestaltformation**“, mit den Ziel eine selbstsupportet und kreative Anpassung des Klienten zu erreichen. Gestörtes Verhalten wird gesehen als Mangel von Awareness, Kontakt und Gestaltformationsprozessen beim Klienten.

Gestalt-Therapie ist für mich eine **ganzheitliche ERFAHRUNG** einer **achtsamen, verantwortungsbewussten Haltung** mir selbst und anderen gegenüber.

Gestalttherapie ist ...

Gedanken zur Gestalttherapie: Das Leben gestalten, gemäß der eigenen Wahrheit, **Wahrnehmung, die Gegenwart zählt**, mich mich sein lassen und dich dich sein lassen, **mit und über den Körper lernen**, was ist da und nicht was hätte ich gern, **ich entscheide was in meinem Leben geschieht**, Selbstbewusstsein weil ich mir meiner Selbst bewusster bin und werde, **Kontakt und Grenzen**, was brauche ich von dir?

Gestalt-Therapie ist: wo sich Raum und Zeit verdichten und ungeahnt Neues entsteht.
Erlebnis pur. Fülle.

Erkenne was ist. Was ist, darf sein.
Was sein darf, verändert sich.

... denn was Gestalttherapie eigentlich ist, **erfährt man am besten am eigenen Leib.**

In der Gestalttherapie ist der Raum da, mir bewußt darüber zu werden, was sind jetzt gerade in diesem Moment - meine Gedanken, meine Gefühle dazu und meine Körper-empfindungen. Ich **werde zum eigenen, wohlwollenden Beobachter** dessen und habe die Möglichkeit dies zu verbalisieren und mir darüber bewußt zu werden. Welche Themen klopfen immer wieder an? Und wollen angeschaut, bearbeitet, "erlöst" werden.

Ganz wichtig für mich dabei: **Es eröffnet mir eine Wahlmöglichkeit, ich kann mich entscheiden.**

In der Gestalttherapie geht es für mich um eine **bewusste Auseinandersetzung** mit mir selbst, und damit, wie ich in Kontakt mit meiner Umwelt gehen oder diesen vermeide. Diese Bewusstheit lerne ich dadurch, dass ich mich selbst im Hier und Jetzt erfahre und spüre. Meine Gedanken. Meinen Körper. Meine Gefühle. Alles.

Und es geht auch darum, **aus diesem Bewusstsein Verantwortung für mich und mein Tun zu übernehmen** um damit Stück für Stück erwachsener zu werden.



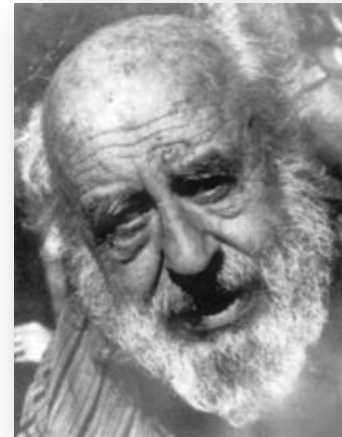
Wie geht es Dir jetzt gerade?

Wurzeln

Die Gestalttherapie wurde um die Mitte des letzten Jahrhunderts vor allem von **Fritz** (1893–1970) und **Lore Perls** (1905–1990) und von **Paul Goodman** (1911-1972) entwickelt.

Sie gehört zu den **humanistischen** Therapien, dem "dritten Weg" neben Psychoanalyse und Verhaltens-therapie. Ihre geistigen Wurzeln liegen in therapeutischen und philosophischen Strömungen europäischer, amerikanischer und östlicher Herkunft, in der Psychoanalyse, Existenzphilosophie und der dialogischen Philosophie Martin Bubers, in der Gestaltpsychologie, Feldtheorie und Phänomenologie, im Zen-Buddhismus und Taoismus, um nur die wichtigsten zu nennen.

Diese vielfältigen Einflüsse verbindet die Gestalttherapie zu einem neuen eigenständigen Ganzen.



Fritz Perls



Lore Perls



Paul Goodman



Grundannahmen

- **Therapie braucht Beziehung** als sichere Basis für Wachstum und Veränderung.
- **Alles geschieht im Hier-und-Jetzt.** Auch was wir früher nicht abschließen konnten, wirkt in den gegenwärtigen Augenblick und zeigt sich im Kontakt zu anderen Menschen und zur Welt.
- **Veränderung geschieht durch Erfahrung und Erleben, nicht durch Nachdenken.** Die Gestalttherapie bietet dazu lebendige Experimente, um Altes zu erforschen und Neues zu erproben.
- **Es gibt weder Richtig noch Falsch.** Ein neugieriges, wertfreies Schauen eröffnet neue Möglichkeiten und überraschende Erkenntnisse.
- **Alles ist im Fluss.** Wenn wir irgendwo verharren, hilft uns die Erweiterung und Differenzierung unserer Wahrnehmung, wieder in Fluss zu kommen.

Warum **Gestalt**therapie?



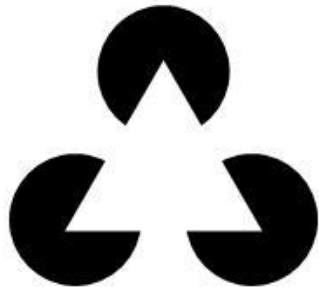
Warum **Gestalt**therapie?



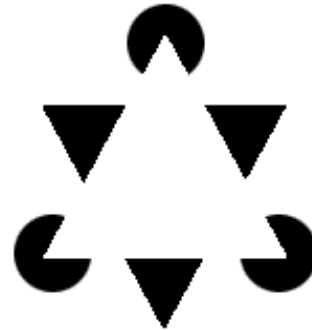
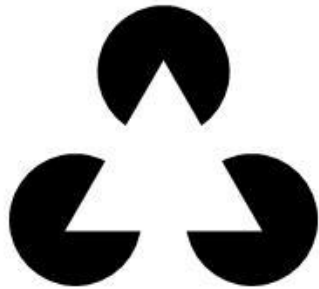
Warum **Gestalt**therapie?



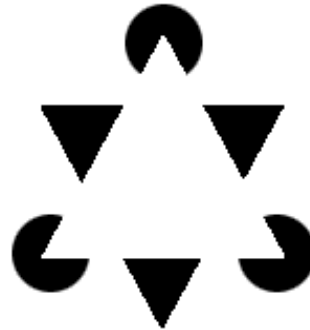
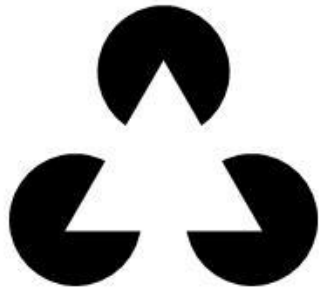
Warum **Gestalt**therapie?



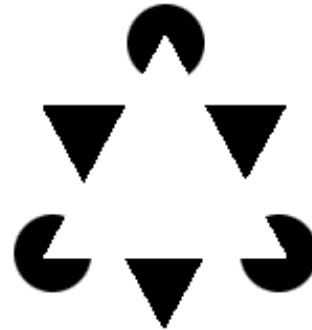
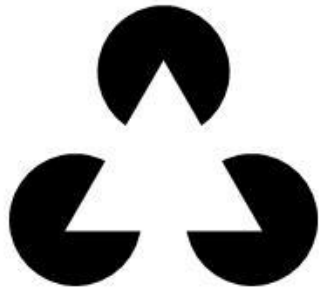
Warum **Gestalt**therapie?



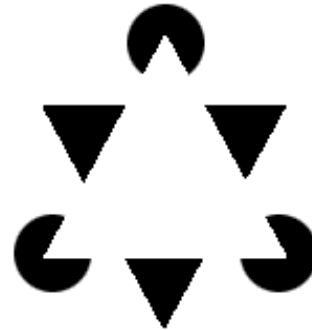
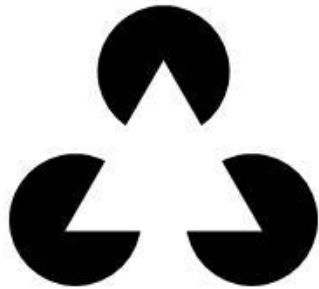
Warum **Gestalt**therapie?



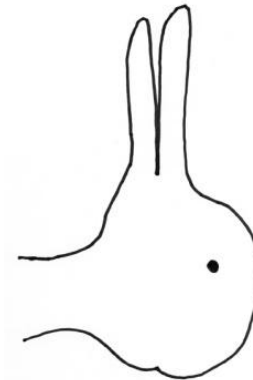
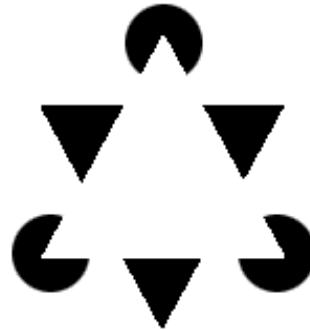
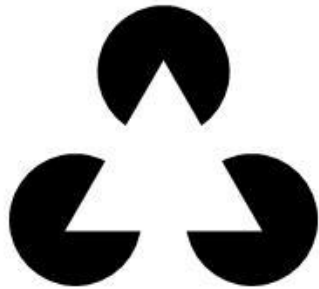
Warum **Gestalt**therapie?



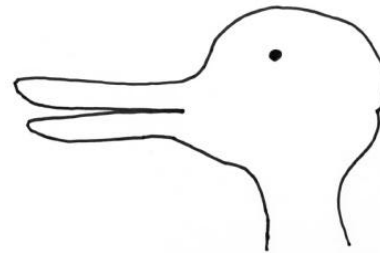
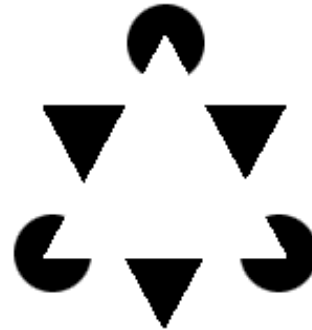
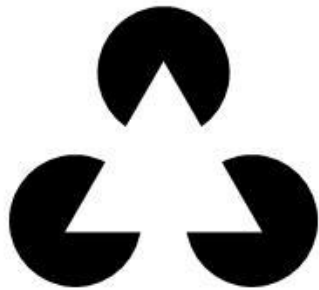
Warum **Gestalt**therapie?



Warum **Gestalt**therapie?



Warum **Gestalt**therapie?



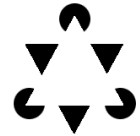
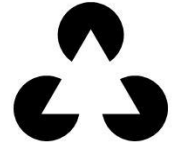
Gestalt & Figur und Grund

Der Begriff "Gestalt" stammt aus der Gestaltpsychologie bzw. Gestalttheorie. Von ihr hat die Gestalttherapie gelernt, dass der Mensch seine Wahrnehmungen zu sinnvollen Einheiten, "Gestalten", zu schließen versucht. Eine Gestalt ist mehr als die Summe ihrer Teile; alles Erfahrbare - auch eine Begegnung, eine Erinnerung, ein Gefühl - kann Gestalt sein.

In der gestalttherapeutischen Theorie folgt Wahrnehmung dem Prinzip von **Figur und Grund**. Figur ist das, was sich in unserer Wahrnehmung in den Vordergrund drängt, was unserem gegenwärtigen Bedürfnis entspricht. Die Figur hebt sich ab von einem Hintergrund, etwa einem biographischen Zusammenhang. Was wir als Figur oder Grund wahrnehmen, ist eine Frage des Blickwinkels, den wir aktiv wählen.

Die Gestalttherapie sieht unser Erleben als eine ununterbrochene Folge von Figur-Grund-Bildungen. Diese Folge im Fluss unserer Wahrnehmung kann gestört sein, wenn wir etwa Gedanken an Vergangenes, zum Beispiel an unabgeschlossene Situationen, anhaften. Die "offenen Gestalten", unerledigte, auch traumatische Erlebnisse, werden in der gestalttherapeutischen Arbeit aufgedeckt und geschlossen, damit Energie wieder frei fließen kann.

„Aus den vielen, unterschiedlichen Sinneseindrücken einer Situation, die gleichzeitig auf den Menschen einströmen, kann das Gehirn die Eindrücke ausfiltern, die es zu diesem Zeitpunkt als die Wichtigsten erachtet. Diese Eindrücke werden zum Vordergrund, zur „**Figur**“. Sie werden bewusst und differenziert wahrgenommen und bilden das Zentrum der Aufmerksamkeit. Die übrigen Sinneseindrücke, die als unwichtig erkannt werden, treten in den Hintergrund und bilden den „**Grund**.“ - Wikipedia



**DO NOT WALK ALONE
IN THE JUNGLE.**

-UNITRAV-www.unitrav.org / FNV Mondia!

Sei da. Nehme Wahr. Teile mit.

Dialogisches Prinzip

Die Gestalttherapie sieht als **Grundlage für Veränderung die Beziehung, das Im-Kontakt-Sein mit dem anderen**. Der Therapeut begegnet dem Klienten nicht als Experte, sondern als ein Gegenüber in einer "Ich-Du-Haltung" (Martin Buber). Er wird Probleme nicht deuten und keine Lösungen vorgeben, sondern versteht sich als Begleiter auf einer gemeinsamen Forschungsreise., in dem Wahrnehmung durch **Er weiß, dass Therapeut und Klient gemeinsam ein Feld bilden**, das Da-Sein des anderen wesentlich beeinflusst wird.

Die dialogische Haltung in der Gestalttherapie zieht am deutlichsten die Grenze zur psychoanalytischen Therapie, in der der Therapeut versucht, eine "leere Projektionsfläche" zu bleiben, und in der persönlicher Kontakt zwischen Therapeut und Klient vermieden wird. Auch wenn in einer Therapie der Therapeut mit seinen persönlichen Anliegen immer im Hintergrund bleibt und der Klient mit seinen Anliegen im Vordergrund steht, so ist in der Gestalttherapie der Therapeut doch als ein Gegenüber präsent, auch mit seinen Gefühlen. Diese Präsenz öffnet den Raum für Begegnung, in der beide, Therapeut und Klient, wachsen können.

Das alles findet auf lebensnahe, realistische Art statt, und bezieht sich primär auf das aktuelle Leben der Klienten. Der für die Gestalttherapie typische Stil zeigt sich auch darin, dass **ein Gestalttherapeut seinen Klienten trotz seiner Qualifikation nicht in der Rolle eines überlegenen Experten gegenübertritt**. Er begegnet ihnen vielmehr als ein **persönlich erkennbarer, verständnisvoller Mensch**, der sie mit Interesse und Engagement auf ihrer Entdeckungsreise begleitet. **Seine Qualifikation besteht in seinen Kompetenzen als Begleiter, die er sich in seiner Ausbildung und seiner eigenen Therapie erworben hat**. Aus dieser anregenden und zuverlässigen Begleitung können sich für die Klienten eine Menge Ermutigung und Sicherheit ergeben, die sie für ihren zwar manchmal beängstigenden und mühevollen, aber immer auch bereichernden Veränderungs- und Entwicklungsprozess benötigen.



Awareness

Awareness meint in der Gestalttherapie eine Form des **Wahrnehmens und Erfahrens**. Sie meint den Prozess eines aufmerksamen Schauens, eines wachen Kontakts mit dem, was Hier-und-Jetzt ist, und damit, wie wir es erleben; sie meint ein Gewahrsein für unser Innen und für unser Außen, für körperliche Empfindungen und Gefühle und für unsere Bezogenheit im Feld des Miteinander.

So wie uns das Denken mit der Welt verbinden kann, so kann es uns auch trennen und zu einer Dominanz rationaler Konzepte und zu Selbstentfremdung führen. Fritz Perls' Satz "**Lose your mind and come to your senses**" verstehen wir als Einladung, nicht jede Wahrnehmung sofort zu "bedenken", zu interpretieren und zu analysieren; als Einladung zur awareness, zu einem bewussten, ganzheitlichen Spüren.

Awareness führt uns zu einem Erkennen dessen, was ist, und dessen, was wir in der Vergangenheit erlebt und in den Zellen unseres Körpers gespeichert haben. Sie lässt uns die Einheit der scheinbar getrennten Phänomene erfahren und bedeutet selbst bereits die Lösung des Problems.

Awareness setzt uns in die Lage zu wählen. Awareness heißt auch Bewusstheit darüber, dass ich durch meine Wahrnehmung die Welt selbst gestalte und dass ich dafür die Verantwortung übernehme.





Hier und Jetzt

Hier und Jetzt

Das **Hier-und-Jetzt als räumliche und zeitliche Zuordnung unseres Gewahrseins ist Ausgangspunkt der gestalttherapeutischen Arbeit**, denn alles Denken und Fühlen geschieht immer nur in der Gegenwart. Auch wenn der Gegenstand unseres Gewahrseins ein Ereignis ist, das irgendwo und irgendwann anders stattgefunden hat oder als zukünftiges Ereignis vorgestellt wird, so wirkt er doch immer in die Gegenwart hinein und beeinflusst unser aktuelles Sein.

Die Vergangenheit können wir nicht ändern; aber wir können lernen, die Wirkung vergangener Ereignisse und früher Erfahrungen freundlich anzuschauen, unseren Blick auf die Vergangenheit zu ändern; dann ändert sich auch ihre Wirkung.

Die gestalttherapeutische Arbeit ist manchmal wie eine Reise: Sie beginnt in der Gegenwart, folgt den Phänomenen (der Körpersprache, der Stimme, dem Atem), landet so in der Vergangenheit, lässt das Vergangene erfahren, um dann das Erfahrene zu integrieren.

„Laufe nicht der Vergangenheit nach. Verliere dich nicht in der Zukunft. Die Vergangenheit ist nicht mehr, die Zukunft ist noch nicht gekommen. Das Leben ist hier und jetzt.“ - Gautama Siddharta Buddha



A photograph of a stone staircase winding through a lush, mossy forest. The path is made of large, flat stones, some of which are covered in moss. The forest is dense with tall trees and various green plants, including ferns. The lighting is soft, suggesting a shaded forest environment. The overall scene is serene and natural.

Experimente

Experimente

Gestalttherapeuten fördern die persönliche Veränderung ihrer Klienten, indem sie sie dabei unterstützen, **mit sich selbst und anderen Menschen aktiv neue Erfahrungen zu machen**, auf lebendige Weise neue Erlebens- und Verhaltensweisen zu erlernen und bestehende Schwierigkeiten zu überwinden. Fritz Perls hat einmal gesagt, **„daß Lernen Entdecken ist.“**

Deshalb wird in einer Gestalttherapie nicht nur geredet, sondern auch **ausprobiert** und **experimentiert**: mit Verhaltensweisen, körperlichen Bewegungen und Haltungen, mit Gedanken, Gefühlen und Einstellungen, und zwar sowohl mit den altbekannten als auch mit möglichen neuen. Es werden möglichst alle Bereiche menschlicher Erfahrung einbezogen und erforscht, der zwischenmenschliche Bereich, der emotionale, der körperliche und der intellektuelle Bereich.

„Wenn er [der Therapeut] seinen eigenen Stil nicht gefunden hat, wenn er sich selbst nicht ins Spiel bringen kann und den Modus..., den die Situation verlangt, nicht der Eingebung des Augenblicks folgend erfindet, ist er kein Gestalttherapeut.“ – Fritz Perls





Der leere Stuhl

Der leere Stuhl

"Was empfindest du? Bleibe dabei. Erlebe es!" Solche Aufforderungen wird der Klient von seinem Therapeuten zu hören bekommen. Er soll auf diese Art dazu ermutigt werden, seine Gefühle festzuhalten, wahrzunehmen, sie intensiv zu durchleben und sich ihrer dann bewusst zu werden. Auf diese Art bekommt er einen Zugriff auf seine Ängste und die lähmenden Gefühle der Ohnmacht und Unzulänglichkeit.

Wer Gestalttherapie sagt, wird wohl oft sofort an den leeren Stuhl denken. Dieser leere Stuhl hat die Aufgabe, die Rollen, die wir aus uns selbst verstossen haben und andere Menschen, die wir brauchen, um unseren Lebenstext verstehen zu können, zu vergegenwärtigen. In der Vorstellung nimmt jener andere dort Platz, auf den sich der Klient in der Therapie bezieht oder den er anders nicht erreichen kann. Manchmal bekommt der Klient auch den Auftrag, sich mit diesem anderen zu identifizieren, in diesem Fall tauscht er mit der vorgestellten Person den Platz und setzt sich selbst auf den leeren Stuhl, damit er sich besser in die abwesende Person hineinversetzen kann, um zu erfahren, wie der andere eine Situation erlebt.



Beispiel für gestalttherapeutisches Arbeiten



[Einführung in die Gestalttherapie](#)

Was habe ich Gelernt?

„Durch die Gestalt-Therapie habe ich gelernt mich und die Welt mit anderen Augen zu sehen, meine **Wahrnehmung zu erweitern**, mich und die Welt spürbar zu verstehen.“

„Durch die Gestalt-Therapie ist es mir - einer eher kopferfahrenen Akademikerin - gelungen, **kleinste Körperempfindungen wahrzunehmen** sowie im Spiegel mit einem Therapeuten **alte Verhaltensmuster aufzudecken**.

Praktische Erfahrungen und theoretisches Wissen helfen mir meine - oftmals aus der Kindheit übernommenen, nicht mehr funktionalen Verhaltensweisen - ins Bewusstsein zu nehmen und zu akzeptieren. Durch die **Bewusstheit im Hier und Jetzt** zu leben sowie einen **liebevollen und annehmenden Blick auf mich selbst** erfahre ich das **"Paradoxon der Veränderung"** - und lebe so in die Antwort auf viele meiner Fragen hinein.“

„Was habe ich gelernt: Vor allem das **Präsent-Sein**, im Körper, geistige Aufmerksamkeit, um so auf Veränderungen für mich befriedigend reagieren zu können, Situationen gut meistern zu können, im Einklang mit meinen Bedürfnissen und dem Außen (kongruent). Mich selbst (Körper, Seele, Geist/Bewußtheit), dieses Instrumentarium habe ich immer bei mir, um mit dem gehen zu können was den Lebensfluss ausmacht.

Im Sinne von: **"Vergangenheit und Zukunft existieren nicht bzw. nur in unseren Gedanken, es gibt immer nur das JETZT** - die Gegenwärtigkeit. Die Gedanken über Zukunft oder Vergangenheit sind sozusagen nur "Gedankenmüll", die unsere Energie für das Jetzt und Hier auffressen.“

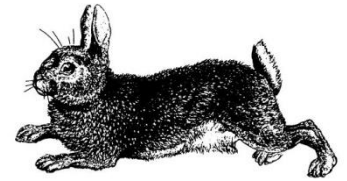
„Gelernt habe ich, mit einer **anderen Sichtweise auf bestimmte Situationen** zu schauen. Mich erstmal zu fragen, wieso verhält sich dies oder jenes so oder so.

Gestalttherapie ist für mich zu einer Haltung geworden, welche sich immer wieder zeigt und die ich immer mehr integriert habe. Somit habe ich in allen Lebenssituationen eine Unterstützung.“

„Gelernt habe ich die **wohlwollende Haltung**. Das bei mir bleiben so frei wie möglich von Identifikationen.“

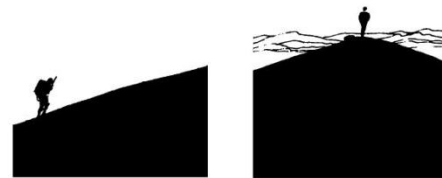
Mögliche Entdeckungen

- Wahrnehmungen unterscheiden sich wesentlich von Gedanken und Phantasien.
- Die Vergangenheit bestimmt die Gegenwart nicht.
- Verantwortung macht frei.
- Veränderung ist nicht herzustellen.
- Nichts hat eine Bedeutung - außer der, die man ihm gibt.
- Bewertungen führen oft zu zusätzlichen Schwierigkeiten.
- Disziplin ist nützlich.



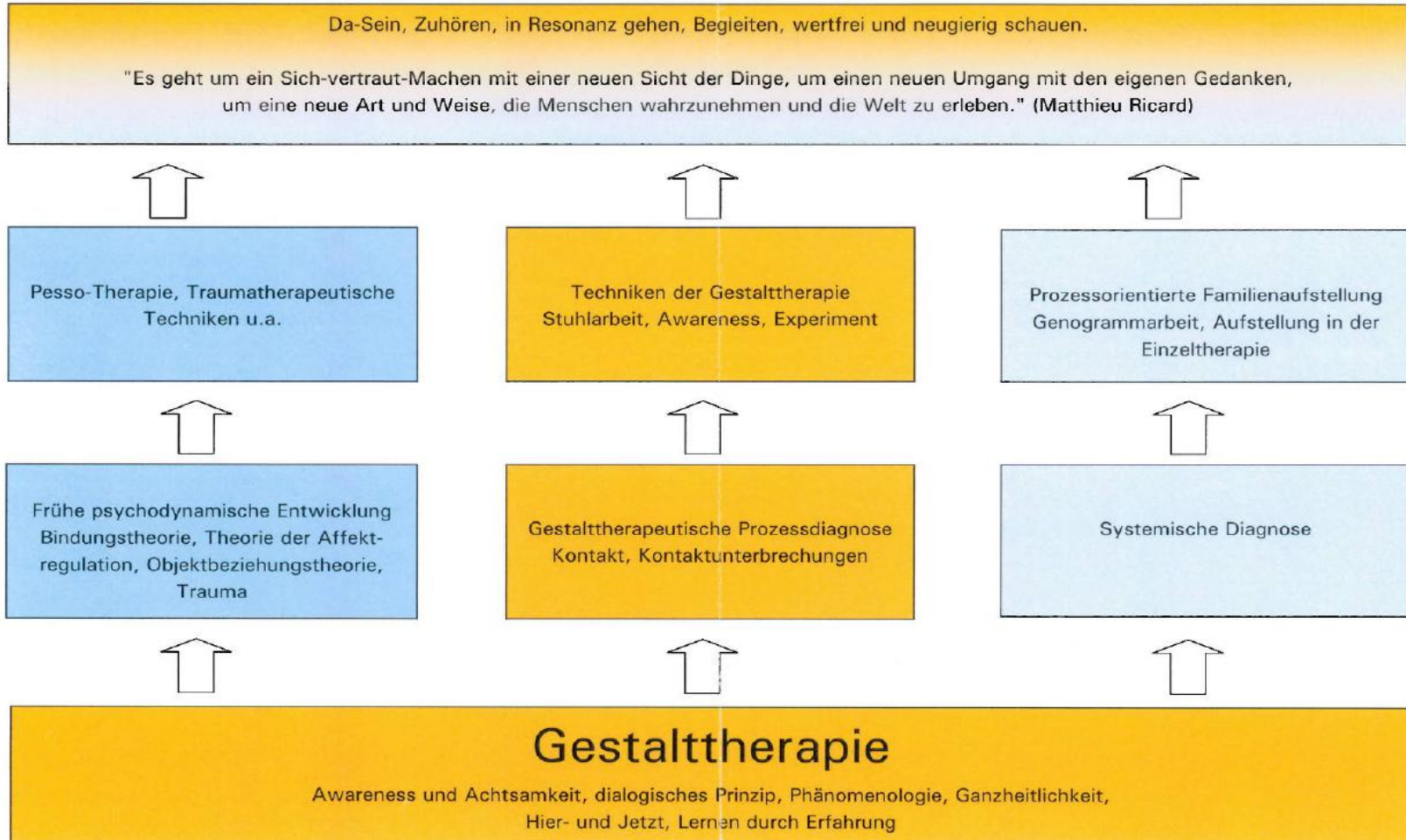
Kuscheltier oder Sonntagsbraten?

- Freundliche Aufmerksamkeit hilft.



Gestalttherapie Heute

Überblick Aufbaustufe Gestalt-Zentrum Baden





Gestalttherapie & Coaching

Gestalttherapie & Coaching

Macht Gestalttherapie überhaupt Sinn beim Coaching?

- Prozess vs. Ziele kann Herausforderung sein
- Unterschiedliche Ausbildungsformen (Dauer, Fokus)
 - Mehrere Jahre vs. wenige Tage / Wochen
 - Selbstverfahrung vs. Tools

Gemeinsame Basis für meine Arbeit

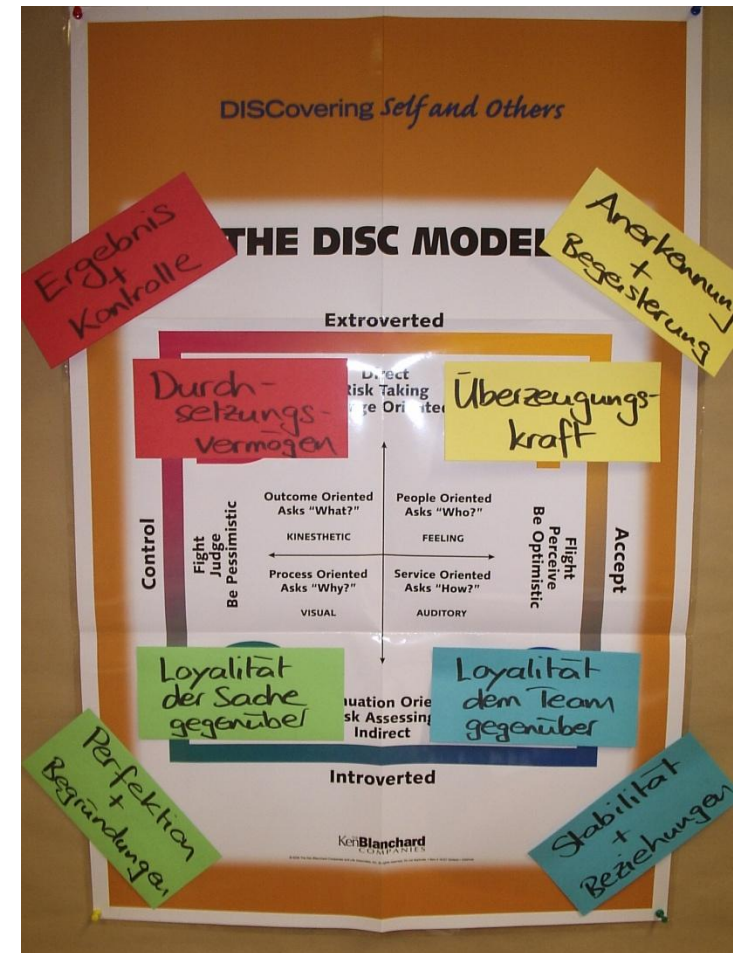
- Hier und Jetzt
 - Spüren. Fühlen. Wahrnehmen. „No mindfucking“
- Haltung
 - Anerkennen was ist. Ohne „richtig“ oder „falsch“
- Experimente
- Sicht auf Coachee
 - Coachee ist verantwortlich und kennt „die Lösung“
- Rolle als Coach
 - Sei da. Nehme wahr. Teile mit.
 - Sei Begleiter nicht Experte



Beispiel: DISC als Startpunkt für Arbeit

- DISC-Methode
 - Persönlichkeitseinstufung
 - „Inner Self“
 - „Visible Self“
- 4 Dimensionen (**D**ominance, **I**nfluence, **S**teadiness, **C**onscientiousness)
- Typische Fragen:
 - Das kann nicht stimmen, so kenn ich mich garnicht.
 - Warum unterscheiden sich mein „inner“ und bei „visible self“?
 - Das überrascht mich, bin ich das wirklich?

Mit diesen Fragen sind wir dann schon mitten drin in der gestalttherapeutischen Arbeit.





***"Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist,
nicht wenn er versucht, etwas zu sein, was er nicht ist."
Arnold Beisser***

Weiterführende Information

- [Jochen Gürtler | beratung & coaching](#)
- [Gestalt-Zentrum Baden](#)
- [frank-staemmler.de](#)
- [Gestalttherapie bei Wikipedia](#)
- [Entdeckungen.Was es in der Gestalttherapie zu lernen gibt.](#)
- Empfehlenswerte Literatur
 - Frank Stämmler: *Was ist eigentlich Gestalttherapie?*, Edition Humanistische Psychologie 2009
 - Bruno-Paul de Roeck: *Gras unter meinen Füßen. Eine ungewöhnliche Einführung in die Gestalttherapie*, Rowohlt, 1985