

Diese Art der therapeutischen Malerei ist prädestiniert wenn es um das Thema »Loslassen« geht. Blockaden oder innere Konflikte können hier subtil auf die Leinwand gebracht werden und verschaffen dem/der Klienten/in idealerweise eine befreiende Entlastung durch Eigenreflexion. Auf den Punkt gebracht handelt es sich bei diesem Konzept um eine solide Lebenshilfe zur Verbesserung des Seelenklimas.

Bei meiner Aufgabe als Stress- und Burnout Coach versuche ich als Impulsgeber mit Achtsamkeit und Wertschätzung, meine Klienten zu motivieren ihre eigenen Bewältigungsstrategien in belastenden Lebenssituationen (wieder) zu entdecken. In einem geschützten Umfeld findet das Coaching ausschließlich als Einzelsession statt.

Einzelcoaching, Dauer ca. 3 h, inkl. Material: 150,00 Euro

Anmeldungen oder Rückfragen:
Uwe Merz, Stress- und Burnout-Coach (DVWO)
Fräulinsberg 29/1, 77773 Schenkenzell
Tel.07836 959566
E-Mail: info@merzolio.com

Coming out:

Im Vorfeld werden bei einem Anamnesegespräch sorgsam die zu bearbeitenden Blockaden oder auch Zwänge und Ängste definiert. Hier outet sich der/die Klient/in gegenüber dem Coach und beschreibt bildhaft die belastende Situation, die zu der Blockade geführt hat. Ob es sich um diffuse Prüfungsängste oder um die mentale Verabschiedung eines geliebten (verstorbenen) Menschen handelt; das »Kind« sollte beim Namen genannt werden.

Pain(t)out:

Nach einer meditativen Einstimmung in das Thema, wählt der/die Klient/in Farbe und Werkzeug (Spachtel, Pinsel, o. ä.) und formuliert intuitiv die vorherrschende mentale Stimmung auf die Leinwand. Ob impulsiv oder bedächtig, im Schöpferprozess sollte sich die Blockade schließlich von innen nach außen kehren und ihr »Gesicht« zeigen.

Wenn der Impuls erloschen und das Bild kreierte wurde, findet eine Nach- bzw. Bildbesprechung mit dem/der Klienten/in statt. Um die Blockade in letzter Konsequenz auch physisch zu »beseitigen« wird sie, nach eigenem Ermessen in einem Ritual, durch verbrennen, zerschneiden, o. ä. von dem/der Klienten/in endgültig losgelassen.