



## Selbsterfahrung in Psychodrama

„Die Wahrheit der Seele durch Handeln ergünden.“  
(Moreno)

Psychodrama ist eine therapeutische Aktionsmethode. Ausgehend von realen Situationen oder Träumen werden die inneren und äusseren Anteile einer Situation fokussiert und zwischenmenschliche Konflikte sichtbar, wieder erlebbar und bearbeitbar gemacht. Durch Maximierungen erleben Sie, wie Lösungen und neue Wege sich abzeichnen.

Da Menschen im Leben mit ähnlichen Grundkonflikten kämpfen, profitiert die ganze Gruppe immer auch von der Arbeit einzelner. Für den/die Einzelne ist die Gruppe hilfreich, da Ambivalenzen und Tendenzen durch das Anspielen in der Rolle körperlich erfahrbar werden..

Die Gruppe bietet einen sicheren Rahmen des Respekts und der gegenseitigen Wertschätzung. Was in der Gruppe thematisiert wird, bleibt in der Gruppe. Dieser Kurs dient der Selbsterfahrung und setzt eine gute psychische Belastbarkeit, Motivation und Eigenverantwortung voraus.

---

### Workshop

<b>Datum:</b>	21. Februar 2015, Folgetermine werden in der Gruppe abgemacht
<b>Ort:</b>	Alpenstr. 4, 6004 Luzern, 3. Stock
<b>Zeit:</b>	13:30-16:30 Uhr
<b>Kosten:</b>	CHF 130.- je Person, je Termin
<b>Gruppengrösse:</b>	Max. 10 Teilnehmende

Diese Gruppe startet am Samstag 21. Februar 2015. Die Folgetermine werden in der Gruppe abgemacht. Ein Anteil der Kosten kann je nachdem über die Krankenzusatzversicherung abgedeckt werden.

Helena Brem MSc  
Psychotherapeutin FSP

[helena.brem@psychologie.ch](mailto:helena.brem@psychologie.ch)  
[www.beziehungsgestaltung.ch](http://www.beziehungsgestaltung.ch)