



## Karin Viering

Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin, eigene Praxis seit 1990,  
Dozentin an der vhs, verheiratet, eine Tochter

„Für mich ist das Besondere an der Gestalttherapie und dem Familienstellen die Arbeit an der Veränderung, am Freiwerden, am Lebendigsein.

Nach 20 Jahren Berufserfahrung als Buchhändlerin habe ich 1987 eine gestalttherapeutische Ausbildung absolviert (im AKG, bei Polsters). Intensive Fortbildungen habe ich im Familienstellen erfahren (bei Bert Hellinger, Erika Schäfer, Prof. Dr. Franz Ruppert und anderen).

Wichtig ist mir, in meiner Arbeit authentisch zu sein und meine KlientInnen mit der Therapie dort zu erreichen, wo sie sich gerade befinden. Seit 15 Jahren begleite ich nun Menschen ein Stück auf ihrem Weg, und das ist noch immer aufregend und voller Freude.“

*zuerst hier falten*

- ... in der Begegnung zu arbeiten:
- Zentriert zu sein und aus seinem Zentrum heraus zu arbeiten
- Sich als sein eigenes Instrument zu nutzen
- Das Potential des Hier und Jetzt zu entdecken
- ... zu lernen, sich zu verändern:
- Seine Träume und Sehnsüchte zu verwirklichen
- Sucht und Leidenschaft zu unterscheiden und die Bedeutung von Scham und Schuld kennen zu lernen
- Lebenskrisen als Wachstumsmöglichkeiten zu nutzen

*dann hier falten*



## Gestalttherapie

Praxis für Lebensgestaltung  
Karin Viering

- Gestalttherapie bedeutet ...
- ... herauszufinden, wer man ist:
- Sich mit seiner Herkunft und seiner Familie auseinander zu setzen
- Begreifen, wer man ist und wieso man so geworden ist
- Die Tiefe der menschlichen Existenz zu erforschen und zu ergünden
- ... Menschen zu unterstützen, sie selbst zu sein und ihren Lebensweg zu finden:
- Unterstützung finden in seinem Beruf
- Vertrauen und Selbstvertrauen zu fördern
- Kreative Potentiale und Selbstheilungskräfte zu wecken

# Gestalt therapie

## Was ist Gestalttherapie?

Fritz Pearls, der gemeinsam mit seiner Frau Lore sowie mit Paul Goodman die Gestalttherapie im Jahr 1951 begründete, hat das Wesen der Gestalttherapie mit den Worten „*I and thou – here and now*“ (*Ich und Du – hier und jetzt*) plakativ charakterisiert. Die Gestalttherapie sieht den Menschen als Einheit aus Körper, Geist und Seele. Gewürdigt wird jede eigene Geschichte. Erving Polster drückt das so aus: „Jedes Leben ist einen Roman wert.“

Menschen versuchen, in schwierigen Situationen ihres Lebens zurecht zu kommen. „*Störungen*“ sind die „*Lösungen*“ der Vergangenheit. Persönliches Wachstum heute bedeutet, zu lernen, sich offener dem Leben zu stellen. Die Erfahrung wird reicher, die Existenz voller.

## Welche Formen der Arbeit biete ich an?

- Einzeltherapie für Frauen und Männer
- Supervision, Coaching
- Gruppenarbeit (Frauengruppe, gemischte Gruppe - auch Paare)
- vertiefende Gruppenwochenenden
- Themenwochenenden (Termine bei Interesse):

*Träume · Vollmond und Weiblichkeit · Das Medizinrad · Fetischarbeit*

*Rollenspiele · Ess-Störungen*

Ziel der Gestalttherapie ist ein gestärktes Selbst, das in der Lage ist, sich seiner eigenen Innenwelt und der Begegnung mit dem „Anderen“ zu stellen. Natürlich wird – und soll – dabei so etwas wie „*Glück*“ entstehen. Es ist aber nicht das Glück, das ich versuche zu erreichen, sondern das Glück, das sich von selbst einstellt, wenn mein Leben in vollem Kontakt mit dem Lebendigen steht.

Neues entsteht im Hier und Jetzt: Im Rollenspiel, in der Körperwahrnehmung, in der Bewegung, im Tanz, bei Musik, Malen und Schreiben kann ich mich wahrnehmen, mit Menschen in Kontakt kommen, jeweils einen Schritt weiter gehen als bisher, kann spontaner und offener sein und alte Muster loslassen.



## Honorar

Die Kosten für Einzeltherapie werden nach persönlicher Absprache vereinbart.

Gruppenarbeit: 60,- Euro je Abend

Wochenenden: 180,- Euro je Wochenende, zzgl. Unterkunft/Verpflegung

## Kontakt

Praxis für Lebensgestaltung · Karin Viering

Lindenschmitstraße 23 · 81371 München

Telefon: (0 89) 1 23 22 16 · Fax: (0 89) 34 77 76

E-Mail: karinviering@aol.com · www.lebensgestaltung.net