

## Was meine Arbeit prägt

Als Gestalttherapeutin (DVG), Heldenreisenleiterin, Theaterpädagogin und Erzieherin bringe ich unterschiedliche Erfahrungen und Perspektiven in meine Arbeit ein.

Was diese verschiedenen Bereiche für mich verbindet, ist die Neugier auf deine ganz eigene Geschichte und darauf, wie du dich selbst und die Welt erlebst.

Ich vertraue darauf, dass du eigene Fähigkeiten und Möglichkeiten mitbringst – auch wenn sie manchmal aus dem Blick geraten oder gerade schwer zugänglich sind.

## Meine Begleitung kann zu dir passen, wenn du ...

- etwas in deinem Leben verändern möchtest oder dich in einer Übergangsphase befindest
- vor einer Entscheidung stehst und unterschiedliche Möglichkeiten genauer betrachten willst
- wiederkehrende Situationen oder Schwierigkeiten in Beziehungen besser verstehen möchtest
- deine Bedürfnisse und Grenzen bewusster wahrnehmen und vertreten willst
- dich mit Gefühlen, Erfahrungen oder persönlichen Themen auseinandersetzen möchtest

*Hinweis: Die Gestalttherapeutische Begleitung dient der persönlichen Entwicklung und Selbstreflexion und erfolgt außerhalb der Heilkunde. Sie stellt keine Heilbehandlung dar und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.*



**Sonja Mehrmann**

Gestalttherapeutin DVG  
(Deutsche Vereinigung für  
Gestalttherapie e.V.)

Adresse: Strahlenberger Straße 26  
69198 Schriesheim  
Kontakt: [info@brueckenwind-gestalt.de](mailto:info@brueckenwind-gestalt.de)  
0178 / 9219750

[www.brueckenwind-gestalt.de](http://www.brueckenwind-gestalt.de)

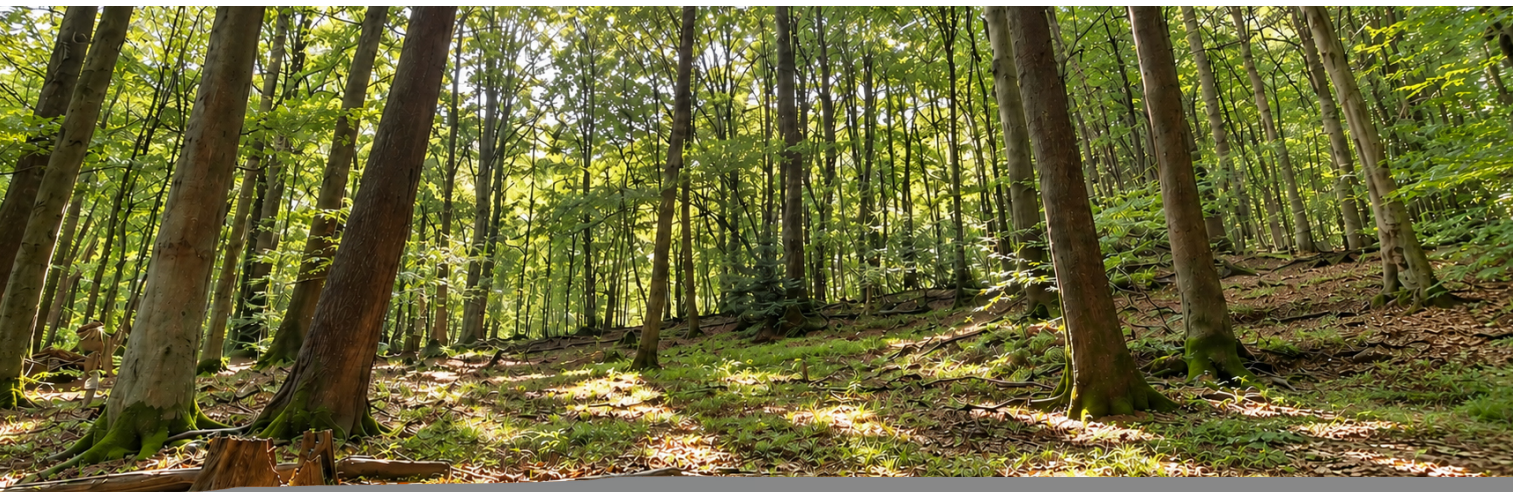


Dich selbst besser verstehen – deinen eigenen Weg finden

## Gestalttherapeutische Begleitung

Raum für das, was dich bewegt

Brückenwind



### **Spürst du den Wunsch, etwas in deinem Leben zu verändern?**

Vielleicht hast du manchmal das Gefühl, nur noch zu funktionieren. Vielleicht gibt es Gedanken, Gefühle oder Situationen, die dich immer wieder beschäftigen.

**Was ist gerade in mir los?  
Was ist mir wirklich wichtig?  
Wonach sehne ich mich?**

Vielleicht ist jetzt ein guter Moment, dir selbst und dem, was dich beschäftigt, mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

### **Zeit zum Innehalten und Hinschauen**

Eine Entscheidung steht an, eine Veränderung beschäftigt dich oder es gibt etwas in deinem Leben, das du besser verstehen oder mit etwas Abstand betrachten möchtest.

Wir nehmen uns Zeit für das, was gerade da ist.

Gedanken und Gefühle, Zweifel und Wünsche dürfen ihren Platz haben. Auch das, was sich vielleicht noch nicht so leicht in Worte fassen lässt, kann Raum bekommen.

Dabei geht es nicht darum, möglichst schnell eine Lösung zu finden. Manches darf zunächst einfach betrachtet und wahrgenommen werden.

### **Wie ich dir begegne**

Mir ist wichtig, dir aufmerksam, wertschätzend und auf Augenhöhe zu begegnen.

Dabei möchte ich dir keine fertigen Lösungen vorgeben oder dich in eine bestimmte Richtung führen. Vielmehr möchte ich dich dabei unterstützen, deine eigenen Antworten zu entdecken und herauszufinden, was für dich stimmig ist.

Du musst dabei nichts leisten oder bestimmten Erwartungen entsprechen.

### **Worauf Gestalttherapie den Blick richtet**

Gestalttherapie betrachtet den Menschen als Ganzes – mit seinen Gedanken und Gefühlen, seiner Körperwahrnehmung, seinen Erfahrungen und seiner Art, mit anderen in Beziehung zu sein.

Dabei richtet sich der Blick besonders darauf, wie du dich und das, was dich beschäftigt, im gegenwärtigen Moment erlebst.

In meiner Begleitung schauen wir gemeinsam darauf, was sich im Hier und Jetzt zeigt: Was nimmst du wahr? Welche Gefühle, Bedürfnisse oder Grenzen werden spürbar? Was geschieht im Kontakt mit anderen Menschen?

Neben dem Gespräch können dabei auch Körperwahrnehmung, Bewegung und kreative Elemente einbezogen werden.

So können wiederkehrende Muster erkennbar werden und sich neue Möglichkeiten im Umgang mit dem entwickeln, was du erlebst.