



### Kunsttherapie unterstützt bei...

- konflikthaften Lebensbelastungen
- Bewältigung schwerer körperlicher Erkrankungen
- psychosomatischen Erkrankungen
- chronischen Schmerzen (Migräne, Rückenschmerzen, etc.)
- Burn-out, Erschöpfungszuständen
- Ängsten, Phobien, Panikattacken
- Depressionen
- Trauerreaktionen
- Selbsterfahrung



Dr. med. Kerstin Steinbach  
Praxis für Kunsttherapie  
Frauenstraße 65  
89075 Ulm  
[www.therapie-steinbach.de](http://www.therapie-steinbach.de)

*barrierefrei, Parkmöglichkeit im  
Müller-Parkhaus*

### Information und Anmeldung

Telefon: 0152 34172249  
Oder per E-Mail:  
[info@therapie-steinbach.de](mailto:info@therapie-steinbach.de)



**Hilfe bei der  
Bewältigung von Krisen  
und Konflikten**



## Was ermöglicht Kunsttherapie?

In Bildern kommt vieles zum Ausdruck, was schwer in Worte zu fassen ist. Im Gestalten mit Formen und Farben entsteht eine Brücke zwischen dem Unbewussten und dem Bewussten. Seeleninhalte können sichtbar, fühlbar und für den Verstand begreifbar werden. Beim Prozess der Gestaltung wird ein Freiraum erfahrbar, der abweicht von gewohnten Denkmustern. Diese Erfahrung hilft, neue Handlungs- und Lösungsmöglichkeiten zu eröffnen. Ressourcen werden gestärkt, Kräfte mobilisiert und damit seelisches Leiden gelindert.

Kreatives Tun trägt dabei zusätzlich zur Entspannung und Freude bei, fördert den Selbstwert und das Selbstvertrauen.

Künstlerische Fähigkeiten werden nicht benötigt!

## Methoden und Ablauf

Aus den verschiedenen Ansätzen der Kunsttherapie orientiere ich mich an der tiefenpsychologisch fundierten Herangehensweise. Dabei werden Bilder als Darstellung unbewusster Seeleninhalte aufgefasst und schöpferische Prozesse als Möglichkeit zu Veränderung verstanden.

Für Ihre Anliegen, Fragen oder Konflikte biete ich Ihnen eine Anregung zur gestalterischen Auseinandersetzung. Dabei wird mit Farben, formbaren Materialien, Fotografie etc. gearbeitet.

Die gewonnenen Erfahrungen aus der schöpferischen Tätigkeit und das gemeinsame Erkunden der Darstellungen werden als Hilfsmittel genutzt, um zu einem tieferen Verständnis der eigenen Persönlichkeit zu gelangen, psychische Stabilisierung und Veränderungsprozesse zu erreichen.

Einzelsitzungen umfassen eine bis eineinhalb Stunden. Gruppenangebote bis maximal acht Personen umfassen zwei Stunden (und finden im Atelier Farbe.Mensch am Unteren Kuhberg statt.)

## Abschied, Trauer, Neubeginn

Verlusterlebnisse sind biografische Wendepunkte. Sie stellen Rollen in Frage, Beziehungen verändern sich, und der eigene Platz muss neu gefunden werden.

Der Verlust von nahestehenden Menschen, Gesundheit, Berufstätigkeit, Lebensperspektiven oder der Heimat können zu seelischen und körperlichen Problemen führen.

Ich biete Ihnen in Ihrer Lebenskrise auf der Basis meiner Erfahrung in der Palliativmedizin und in der Trauerbegleitung Unterstützung und Begleitung an.

Dabei habe ich den Einsatz kunsttherapeutischer Methoden als hilfreich erlebt, um Kräfte und Ressourcen wiederzuentdecken, diese zu stabilisieren und zu entfalten.

*„Wenn die Seele etwas erfahren will,  
wirft sie ein Bild hinaus und tritt dann hinein.“ Meister Eckhart*