



Gestaltterapeutisk Klinik Sjæleliv & Hverdagsliv

Gestaltterapi

Gestaltterapi er en velafprøvet og lettilgængelig terapeutisk metode, der handler om at komme i øjenhøjde med sig selv og sin hverdag, så livet i almindelighed bliver en tilfredsstillende og nærværende oplevelse

Gestaltterapi foregår som en blanding af samtale og stolearbejde. Man taler om sig selv og sin situation – og man undersøger og eksperimenterer med nye muligheder via stolearbejde.

Læs om mine redskaber, hvad andre har arbejdet med og om stolearbejde.

Gestaltterapi indgår i de terapeutiske tilbud hverdagsliv og sjæleliv.

Gestaltterapi kan bruges til

Gestaltterapi kan bruges til at:

- Gøre ens indre beslutningsproces mere effektiv
- Opbygge og indøve nye handlemønstre
- Håndtere stærke følelser konstruktivt og med integritet
- Opbygge gode og varme relationer
- Finde en sund balance mellem arbejde og privatliv
- Mærke og markere personlige grænser
- Overvinde negativ tænkning
- Frigøre sig fra negative oplevelser i opvæksten
- Skabe god sammenhæng mellem det indre og det ydre liv
- Bane vej for en mere tilfredsstillende og gladere hverdag



Gestaltterapeutisk Klinik

Sjæleliv & Hverdagsliv

Redskaber

Mine terapeutiske tilbud indeholder disse 5 redskaber. Man bestemmer selv omfanget af de enkelte "kasser" - terapi er en dialog, hvor ens ønsker og reaktioner er et afgørende element.

Almindelig samtaleterapi

- Finde fokus
- Skabe samarbejde
- Finde overblik, forstå sammenhænge

Gestaltterapeutisk stolearbejde

- Eksperimenter og undersøgelse
- Mærke efter og afprøve nye handlinger
- Finde fodfæste og retning
- Udvikling af nye kompetencer

Feedback tegninger

- Alment overblik
- Hvor er du i den terapeutiske proces
- Hvilke elementer er på spil i den aktuelle situation
- Hvilken dynamik udspiller sig mellem de forskellige elementer
- [Se uddybende beskrivelse](#)

Hjemmearbejde

- Observation af en selv og andre i det almindelige hverdagsliv
- Afprøvning af nye handlinger i det almindelig hverdagsliv
- Fordybelse i bestemte emner eller oplevelser

Kropsterapi

- Få kontakt til sin inderste kerne
- Bruge mærkesansen til at undersøge egne reaktioner
- Lære at fortolke kroppens signaler
- Mærke hvad man husker
- Integration af svære og overvældende følelser
- Indre barn arbejde



Gestaltterapeutisk Klinik

Sjæleliv & Hverdagsliv

Andre har arbejdet med

Krop og psyke

Blive rolig indeni
Blive mere afslappet
Føle ro og glæde
Føle glæde ved livet

Slippe kontrollen
"Det er ok at lave fejl"
At blive et helt og autentisk
menneske
Bedre generelt humørniveau

"Jeg kan ikke mærke mine
følelser"
Split mellem tanker og følelser
Bedre til intimitet
Modtage omsorg
Modvilje mod "at mærke"
Bedre kontakt til sit indre barn

"Få det godt med min
seksualitet"
Bedre til hengivelse

Kropslig indsigt
Kropsbevidsthed
"Blive mere mig"
Blive mere klar
Være i nu'et
Blive gladere
Grounding

Adfærd

Være for aggressiv
Pludselig ustyrlig vrede
Kunne sige fra på en
hensigtsmæssig måde
Være for dominerende
Hidsigt temperament
Surhed

Vise følelser
Konfliktskyhed
Lyst til at "stikke af",
flugtimpulser
Være tro overfor mig selv
Kunne sætte grænser
Kunne handle ud fra sig selv
Springe ud som mig selv
Kunne handle ud fra mine
følelser
"Holde kortene tæt til kroppen"

Tilfredsstillende egne behov
Kunne "small talke"
Split mellem indre autencitet og
ydre facade
Blive mere kreativ
Finde og fastholde
fritidsinteresse

Være i enten fortid eller fremtid
Afklaring af livsmuligheder
Rengøringsmani
"Jeg forstår ikke min adfærd"



Gestaltterapeutisk Klinik

Sjæleliv & Hverdagsliv

Indre tilstande

Energiforladthed
Manglende overskud
Indre skyld, skam, vrede
og dødhed
Humørsvingning

Indadvendthed
Generthed
Føle sig pinlig
Tristhed

"Kaos i hovedet"
Selvkritik
For optaget af hvad "andre
tænker"
Rød i hovedet
Angstfantasier
Eksamensangst

Mindreværdsfølelse
Være ude af balance
Forvirring
Græde mindre

Blive glad igen
Mere stabilt selvværd
Være synlig

Nære relationer

Få venner
Bedre til relationer
Finde en kæreste
Forholdet til kæresten
"Hvad er et godt parforhold?"
Gensidigt kærlighedsforhold

Forholdet til partneren
"Ligger hunden hos mig eller
min partner?"
Frustration i ægteskabet
"Hvad er kærlighed"
Overvejer skilsmisse
Bange for at miste
Mistillid
Utroskab
Jalousi
Negative mønstre i forhold til
mænd

Social passivitet
Social befippelse
"Have mandlige venner uden at
gå i seng med dem"
Afslappet samvær med kvinder
Svigermor
At blive mor



Gestaltterapeutisk Klinik

Sjæleliv & Hverdagsliv

Familie og opvækst

Omsorgsvigt
Vold i opvæksten
Afklaring i forhold til familien
Vrede overfor far og mor
Blive uafhængig af far og mor

Undersøge eventuelle
fortrængninger
Bearbejde følelsesmæssigt
"efterslæb"
Mindske barndommens
påvirkning
Komme fri af fortiden

Relationen til datter
Relation til søskende

Mobning i skolen
Søskende mobning

Arbejdsliv

Afklaring i forhold til
jobsituation
Ubehagelig chef
Karriereskift
Jobbet er "trummerum"
Jobskifte
"Jeg sjofler mit arbejde"
"Jeg keder mig og føler mig
dårligt behandlet"
"Spændende men meget
krævende job"

Stolearbejde

Stolearbejde er en af gestaltterapiens mest kendte redskaber. Det består i, at man stiller to stole overfor hinanden, hvor man er sig selv i den ene stol, mens man forestiller sig en bestemt person sidder i den anden stol, som man vil forholde sig til.

Stolearbejdets store fordel er, at i stedet for at tale **om** en problematisk situation, så **er** man i den – sammen med terapeuten. Følelser, tanker og reaktioner bliver mere nærværende og skaber derved mulighed for to ting: dels at kunne undersøge, hvad der sker indeni en selv, dels i ro og mag at kunne eksperimentere med forskellige måder at udtrykke sig på.

Før stolearbejdet finder sted, har man haft en samtale, hvor man har indkredset situationen og taget stilling til, om man ønsker at deltage i et stolearbejde. Stolearbejde er et tilbud, man frivilligt siger ja eller nej til.

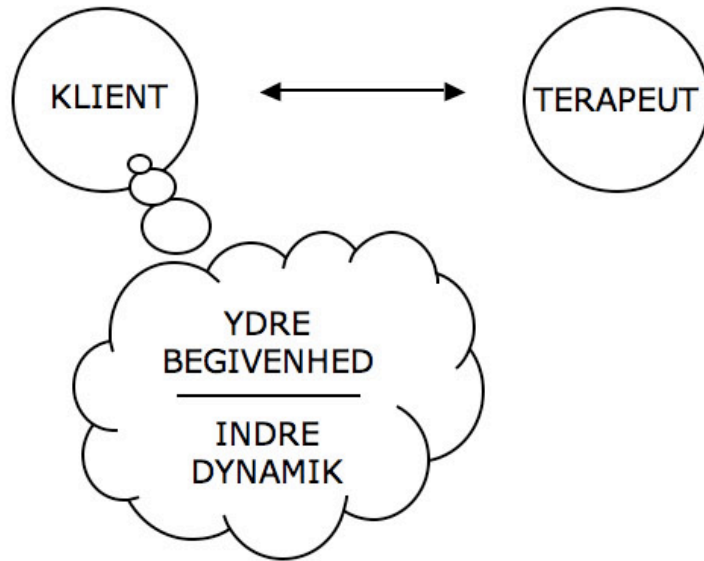


Gestaltterapeutisk Klinik

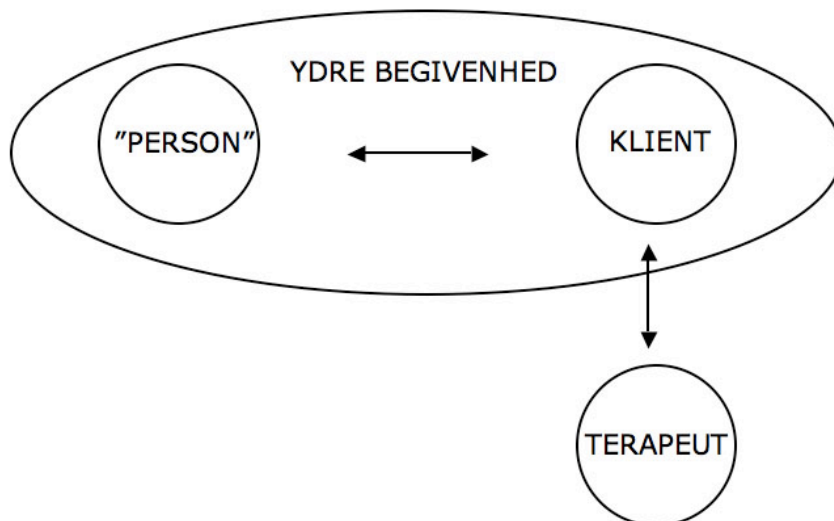
Sjæleliv & Hverdagsliv

Man begynder typisk med at indleve sig i en konkret begivenhed. Man er måske meget frustreret i forhold til en bestemt person. På stolene genkalder man sig situationen, hvad der skete og hvordan man havde det - samtidig med at man har en dialog med terapeuten om, hvad der foregår. Man både **er** i situationen og taler **om** den.

Terapeuten deltager ved at stiller spørgsmål, give feedback og måske komme med forskellige forslag.



Man kan tale om en problematisk situation ...



... og man kan tale, mens man er i den.

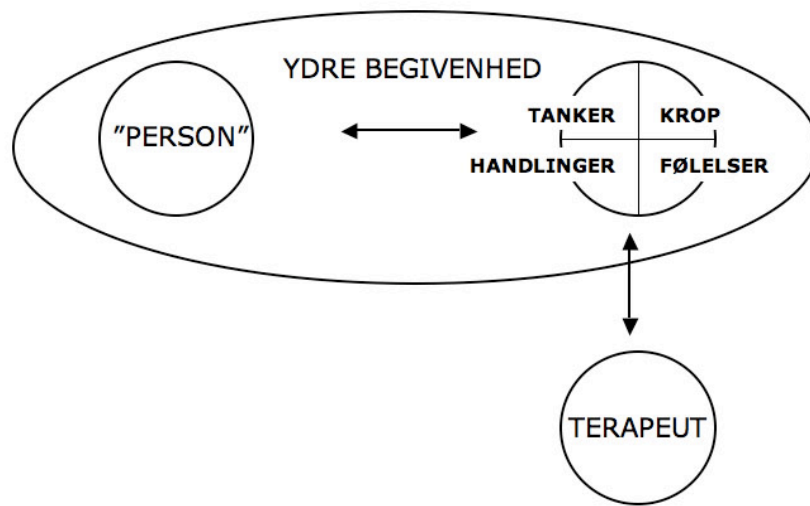


Gestaltterapeutisk Klinik

Sjæleliv & Hverdagsliv

Det vil som regel hurtigt vise sig, hvad det er mest relevant at fokusere på. Enten vil man eksperimentere med **selvudtryk**, med alle mulige forskellige måder at håndtere situationen på, indtil man finder en brugbar og meningsfuld løsning, man har lyst til at udføre ude i hverdagen.

Den anden mulighed er at undersøge egne reaktioner for at øge sin **indsigt** og finde meningsfulde forklaringer. Sådan en proces begynder med at finde ud af, hvad der helt præcist forgår inde i.



Hvilken sammenhæng er der mellem ens tanker, følelser, krop og handlinger?

Det kan for eksempel være:

At man siger "ja", mens man mærker "nej".

At man er vred men ikke ved, hvordan man skal håndtere det.

At man ignorerer ens instinkter og mavefølelse.

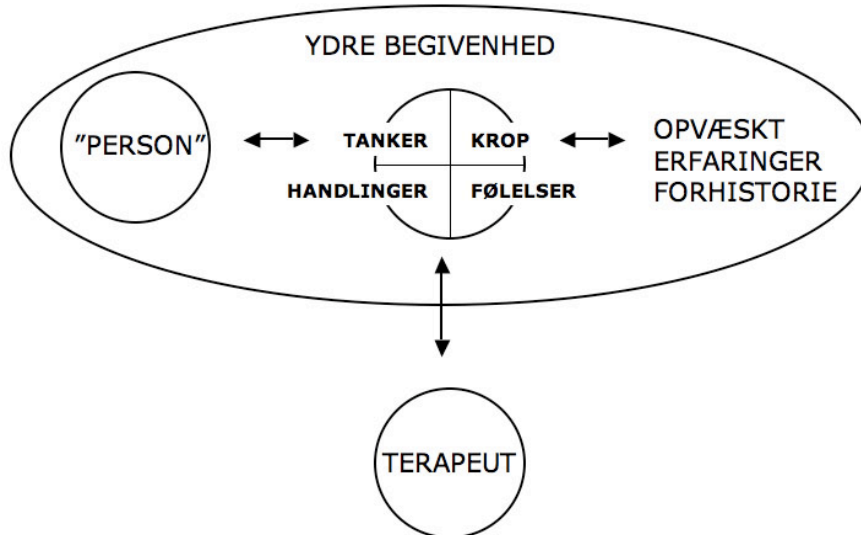
At man i virkeligheden godt ved en hel masse, men ikke bruger det i ord og handlinger.

Meget stolarbejde består i at undersøge og afstemme disse faktorer og omsætte det til et brugbart og meningsfuldt udtryk. Hvis det er relevant, kan man fortsætte den indre undersøgelse, ved at se på ens reaktioner og handlemønstre i lyset af ens opvækst og erfaringer med tilsvarende situationer.



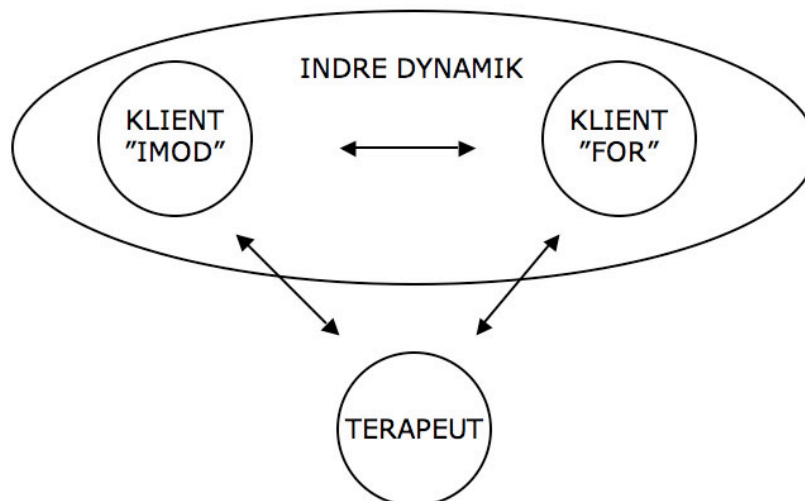
Gestaltterapeutisk Klinik

Sjæleliv & Hverdagsliv



Hvordan påvirker fortiden den aktuelle situation?

Det kan vise sig, at fortiden har præget én sådan, at man føler sig splittet overfor bestemte handlinger. Man vil udtrykke sin vrede - men har lært altid at skjule den. Man vil gerne kærligheden og venskaber - men tøver pga. negative erfaringer. Man vil gerne udleve sine drømme - men tror ikke selv på sig selv som følge af manglende støtte eller uvenlige omgivelser. Hvis det er det, der er problemet, vil man bearbejde den indre splittelse indtil ydre handling er mulig.



Det er svært at være handlekraftig, hvis man indeni både er for og imod det, man gerne vil sige og gøre.

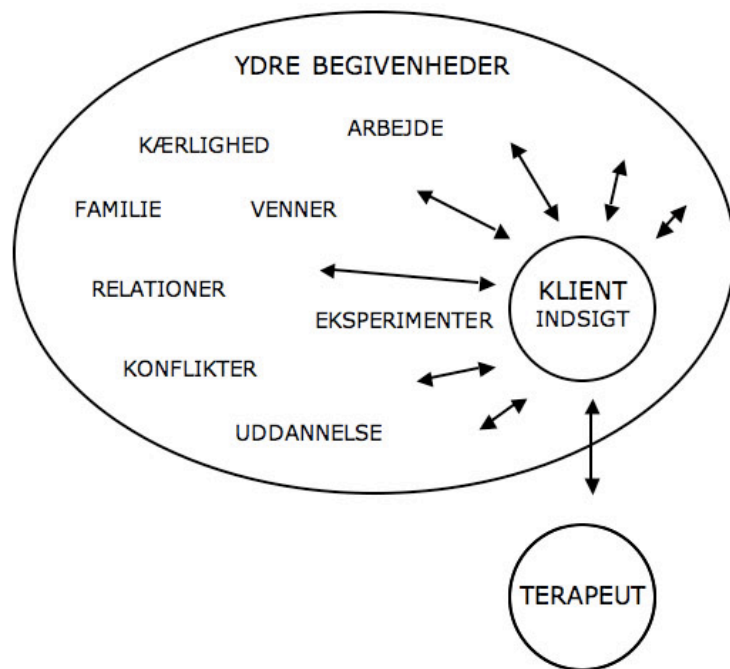


Gestaltterapeutisk Klinik

Sjæleliv & Hverdagsliv

Gestaltterapeutisk stolearbejde er et effektivt redskab, fordi man aktivt genkalder og genspiller konkrete begivenheder fra ens liv. Man kan enten fokusere på at **eksperimentere** med ens selvudtryk, med at finde brugbare løsninger, eller man kan fokusere på at få **indsigt** i, hvad der foregår indeni en selv.

*Hvis det er relevant fokuserer man på **indsigt** i fortiden, men altid med det formål at komme tilbage til **eksperimenter** med meningsfulde og brugbare løsninger her i nutiden.*



© 2011 STEFAN GREEN MEINEL