



Indsigt & Vækst

Indsigt & Vækst handler om personlig fordybelse. Man går bag om problemerne og ser på hvordan, hvornår og hvorfor de er opståede – og hvad der skal til for at realisere positiv forandring.

Terapien består – efter behov – af afdækkende og undersøgende dialog, af kropsterapi og stolearbejde. Man kigger efter årsag/virkning sammenhænge og meningsfulde forklaringer. Man vil typiske arbejde med:

- Øget selvindsigt
- Følelsesmæssig forløsning
- Integration af ens skyggesider
- Overvindelse af negative oplevelser
- Håndtering af styrker og svagheder
- Redefinering af ens selvbillede
- Nyorientering af handlemuligheder
- Udvikling og afprøvning af nyt selvudtryk

Terapien inkluderer det fremadrettede og handlingsorienterede ved **Overblik & Løsninger**, men sigter mod dybere og mere omfattende personlig udvikling.

Indsigt & Vækst vil (efter behov) kredse om:

• Fortid

Hvordan har min opvækst præget mig?
Hvad var typisk for min familie?
Hvordan var det i skolen?
Hvilke følelser forbinder jeg med min barndom?

• Nutid

Hvordan har jeg det inderst inde?
Hvordan har jeg det med mine omgivelser?
Hvordan håndterer jeg min situation?
Hvad skal være anderledes?

• Fremtid

Hvad drømmer jeg om?
Hvor ser jeg mig selv om 10 år?
Hvad spænder ben?
Hvor skal jeg begynde?

Emner kan være

Indsigt & Vækst tager ofte udgangspunkt i frustrerende omstændigheder. Man er ret påvirket af ens problemer, men nu **skal** det være anderledes. Det handler ofte om:

- noget med relationer – at få dem, at være i dem, at afslutte dem
- noget med hvordan man har det inderst versus hvordan livet er udenpå
- at overvinde negative oplevelser
- at forstå og kunne leve fredeligt med sin barndom
- at få sat ord og handlinger på, hvad der gør én glad og tilfreds

Se hvad gestaltterapi kan **bruges til** og hvad **andre har arbejdet med**.