

Workshop: Mit Monstern und Kraftwesen Ängste in Abenteuer verwandeln und Blockaden in Bewegung bringen - Spiel-Räume für Heldenreisen mit der Kraft der 8

Bist du auf der Suche nach spielerisch-kreativen therapeutischen Ansätzen, die deinen (jungen) Klient:innen dauerhaft Selbstwirksamkeit und Selbstliebe ermöglichen und darüber hinaus Erfüllung und Leichtigkeit in deinen Arbeitsalltag bringen?

Dann lade ich dich ein, auf einer Reise durch vier Länder den spielerischen Therapieprozess **Die Kraft der 8** kennenzulernen. Er verbindet PEP® mit bewährten, kreativen hypnotherapeutische Methoden und Spiel zu einer individuellen Heldenreise. Auf der Suche nach ihren inneren Schätzen tauchen die Reisenden in eine Welt voller Abenteuer, Begegnungen und Geschichten ein. Lass dich von der märchenhaften Atmosphäre und den liebevoll gestalteten Utensilien verzaubern.

Um die jungen Menschen in ihrer Lebenswelt abzuholen, lade ich sie zu einer Tätigkeit ein, der sie meist besonders gern nachgehen: zum Spiel. Die Spielform vermittelt eine Atmosphäre von Leichtigkeit, Freude, Neugier und Kompetenz. In einer Begegnung auf Augenhöhe können sie sich auf die Suche nach ihren verborgenen Schätzen machen.

Als Expert:innen ihres Lebens gehen sie die einzelnen Schritte, stellen sich ihren Widersacher:innen und entwickeln dabei ihre ganz persönliche Geschichte, ihre Heldenreise. Die vertrauensvolle Atmosphäre, die hierbei entsteht, sorgt für neue Hoffnung, auch herausfordernde Situationen selbstwirksam meistern zu können.

Wenn Worte fehlen, können wir mit Bildern, Formen und Farben unseren Gefühlen Ausdruck verleihen und sie sichtbar machen. Das kreative Gestalten schafft Erleichterung, Klarheit und Distanz und ermöglicht so eine Auseinandersetzung mit den Gefühlen.

Die Reise beginnt im **Kraftland**. In einem hypnotherapeutischen Selbstwerttraining werden die verloren gegangenen Ressourcen ausgegraben, gesammelt, mit Kraftsätzen aufgeladen und mit einer Trance verankert. Die Reisenden füllen auf ihrem Weg ihr Gepäck mit Bildern, Powersätzen und Schatzsteinchen, damit die wiedergefundenen Fähigkeiten für immer in Erinnerung bleiben. Mit diesen Stärken können sie sich jetzt mutig im **Sorgenland** ihren Problemen und Ängsten stellen.

Durch das Benennen und Gestalten der Angst oder Sorge bekommt das belastende Gefühl eine Form, es wird nach außen verlagert und verliert dadurch an Kraft. Mit Hilfe von PEP® wird das sogenannte ‚Angst- oder Sorgenmonster‘ gezähmt, seine gute Absicht wird erkannt.

Tauchen ‚finstere Gestalten‘ auf, führt der Weg auf den Big-Five-Parcours im **Blockadenland**. Hier werden die Blockierer aus ihrem Versteck gelockt, entlarvt und unschädlich gemacht, damit die Reise ungestört und sicher weitergehen kann.

Im **Wohlfühliland** laden selbst gestaltete Kraftwesen zur Telearbeit mit dem Angstmonster ein. Beim Zaubern mit den im Laufe der Reise gemalten Kraftkarten entsteht anschließend magische Atmosphäre. Zuletzt werden die gesammelten Schätze für den Heimweg zusammengepackt und verbreiten nachhaltig ihren Zauber.

Auf die Reise durch die vier Länder kann sich auch die ganze Familie oder eine Gruppe begeben und dabei tiefgreifende Momente erleben, sowohl zu individuellen Themen als auch als Unterstützung aus familiensystemischer oder gruppendynamischer Sicht.

Im Workshop begleite ich dich mit Vorträgen, Demos, Übungen und Fallbeispielen Schritt für Schritt durch die vier Länder. Du entwickelst deine eigene Heldenreise und entdeckst dabei die spielerische Verknüpfung bewährter kreativer Therapiemethoden mit PEP®, die du anschließend in deiner Arbeit mit deinen Klient:innen altersgerecht umsetzen kannst. Auf deine Heimreise nimmst du einen ‚Koffer‘ voller Tools mit, die viele Möglichkeiten bieten, ressourcenorientiert, systemisch und lösungsfokussiert kleine und große Klient:innen auf deren Reisen zu begleiten.

Referentin: Als Diplom-Sozialpädagogin und integrative Lerntherapeutin (FiL) in eigener Praxis begleite ich seit über 20 Jahren Kinder, Jugendliche und Erwachsene in ihrer (Lern-) Entwicklung. Dabei verbinde ich ganz individuell lösungsorientierte und kurzzeittherapeutische Elemente u.a. aus Hypnotherapie, NLP, Zaubern und Achtsamkeit mit PEP®. Meine Angebote beinhalten sowohl Einzelförderung als auch die Begleitung von Gruppen (‚Leicht gem...8 mit der Kraft der 8 & Co.‘ und ‚Die Glück-Ahoi-Werkstatt‘). Inspiriert durch meine Arbeit habe ich die Spiele ‚Hypno trifft PEP®‘: ‚Leicht gem...8 mit der Kraft der 8 & Co.‘, ‚Hypno & Friends‘ und die englische Version ‚Hypno & Friends: Easy & Great with the Power of 8 & Co.‘ entwickelt und herausgegeben (www.leichtgem8.de).

Literatur: Engelhardt, Ulla (2022): Monster-Zähmung im Sorgenland – Kreative und spielerisch leichte Lösungswege für Kinder und Jugendliche mit Ängsten. In: Bohne, M. u. S. Ebersberger: Entwicklung empoweren mit PEP. Prozess- und embodimentfokussiert arbeiten mit Kindern und Jugendlichen. Heidelberg (Carl Auer).