

PSYCHO DRAMA



Inhalt

Psychodramatische Selbsterfahrung

Ich lade dich herzlich zu drei Tagen voller Begegnung, Lebendigkeit und kreativem Spiel ein. In diesem psychodramatischen Selbsterfahrungsworkshop schaffen wir einen sicheren, wertschätzenden Raum, in dem du dich ausprobieren, innehalten und Neues entdecken kannst – menschlich, kreativ und in deinem Tempo.

Psychodrama ist eine kreative und spielerische Methode, die es ermöglicht, persönliche Themen durch szenisches Arbeiten sichtbar und veränderbar zu machen. Der Begründer des Psychodramas, Jacob Levy Moreno, ging davon aus, dass echte Veränderung nicht allein durch Reden entsteht, sondern durch Handeln, Erleben und Begegnung. Genau das macht diese Arbeitsweise so wirkungsvoll: Sie ermöglicht einen hohen Erkenntnis- und Erfahrungsgewinn, eröffnet neue Wahrnehmungsmöglichkeiten und wirkt oft unmittelbar und nicht selten verblüffend.

In diesem Workshop kannst du private und berufliche Themen auf die Bühne bringen, die dich gerade beschäftigen und die du dir näher anschauen möchtest. Psychodrama eignet sich wundervoll, um einen Blick in die Vergangenheit zu werfen, Zukünftiges auszuprobieren oder neue Rollen zu erproben – immer in einem geschützten Rahmen. Dabei ist Raum für Ernsthaftes ebenso wie für Leichtigkeit, Freude und spielerische Kreativität. Begegnungen unterschiedlichster Art sind möglich: mit anderen Menschen, mit inneren Anteilen, mit alten Mustern oder neuen Möglichkeiten.

Es sind **keine Vorerfahrungen im Psychodrama** notwendig. Mitbringen solltest du lediglich Lust am Ausprobieren, Neugier, Offenheit für deine eigenen Themen – und die Bereitschaft, dich auf die Gruppe einzulassen.

Wenn du Fragen hast, melde dich gerne per Mail.

Ich freue mich auf lebendige, berührende und inspirierende Tage mit dir.

Herzlicher Gruß,
Hendrik Förster

Was dich erwartet

- Praktische Psychodrama-Impulse
- Bei Bedarf auch kurze theoretische Inputs
- Die Möglichkeit, neue Rollen zu erkunden und dich spontan und kreativ zu erleben
- psychodramatische Einzelarbeiten
- Eine Atmosphäre von Wärme, Vertrauen und gegenseitigem Respekt
- Begleitung durch erfahrenen Psychodrama-Leiter
- Zeit für Reflexion, Austausch und eine integrative Nachbereitung

Ziele des Workshops

- Selbsterfahrung und Anregung für persönliches Wachstum
- Erweiterung von Handlungsspielräumen und Perspektiven
- Stärkung von Selbstwirksamkeit, Spontaneität, Kreativität und Empathie
- Klärung persönlicher Themen und Muster
- Lebendigkeit und Verbundenheit

Organisatorisches

Workshopzeiten

Sonntag, 15.März 16:30 – 19:30 Uhr

Montag, 16. März 10:00 – 18:00 Uhr

Dienstag, 17.März 10:00 – 15:00 Uhr

Adresse

1.Ostdeutsches Psychodrama-Institut PDI
Kantstr. 2 / 3.OG
04275 Leipzig

Kursgebühr/Zahlungsinformation

390,-€ p.P. bis 1.März (danach 420,-€)

Hendrik Förster

Ostsächsische Sparkasse Dresden

IBAN: DE43 8505 0300 4200780076

Anmeldung

Anmeldung via E-Mail:

hendrik-foerster@gmx.de



Hendrik Förster
Diplompsychologe

Psychodramaleiter
Paartherapeut
Mediator

www.paartherapie-foerster.de