

„Bei der Kunst des Lebens ist der Mensch sowohl der Künstler als auch der Gegenstand seiner Kunst. Er ist der Bildhauer und der Stein, der Arzt und der Patient.“

Erich Fromm

## Was kann ich für dich tun?

### Ich biete dir Unterstützung bei

- der Bewältigung von Leiden, Krisen, Schmerzen
- Psychosomatischen Erkrankungen
- Traumabearbeitung
- Angst- und Panikzuständen, Depressionen
- Stress und Burnout
- Zwangszuständen, Ess- oder Schlafstörungen

### Zusammen finden wir die für dich passende Methode. Möglich sind beispielsweise:

- Gesprächstherapie & Krisenberatung
- Kunsttherapie
- Einzel- und Paartherapie
- Psychologische Beratung und Coaching
- Seminare & Workshops
- Mediation und Konfliktmanagement
- Familien, Ehe- und Trennungsmediation

# LebensKunst

## Kontakt

Cecilia Studart-Brüx  
Holthues Hoff 6  
48683 Ahaus

☎ +49(0)175 5841133

✉ ceciliastudart@hotmail.com

🌐 www.lebenskunst-studart.de

f lebenskunsttherapie.studart

📷 studarttherapie

kostenloses  
Erstgespräch

## Terminvereinbarung

Bitte vereinbare deinen Termin telefonisch oder schreibe mir online über das Kontaktformular eine Anfrage. Termine finden nur nach vorheriger Vereinbarung statt.

# LebensKunst

## Praxis für Kunsttherapie & Psychotherapie nach HeilprG

Cecilia Studart-Brüx



## Kunsttherapie: Bilder aus der Seele

Unterschiedlichste Ausdrucksformen der Kunstgestaltung können Türen zu oft unbewussten Gefühlen öffnen. Sie helfen, **Blockaden zu lösen** und lassen heilsam Sprache wachsen für Unaussprechliches.

Die Kunsttherapie gibt dir die Möglichkeit, deine **individuellen Erfahrungen** neu zu bewerten. Sie erleichtert die Entwicklung deines „Sich-Bewusst-Werdens“, so dass du „Verantwortung“ für dein eigenes Leben übernehmen kannst.

Sowohl bei körperlichen Beschwerden und Schmerzen als auch bei psychischen Problemen kann die Kunsttherapie dir helfen. Die **gestalterische Arbeit** ermöglicht einen direkten, spontanen Ausdruck von Erfahrungen, Erlebnissen, Wünschen, Gefühlen und Vorstellungen für die Zukunft.



## Ein Konflikt als Chance?

Konflikte werden meistens als negativ empfunden. Gefühle der Traurigkeit, Enttäuschung, Frust und Ärger sind häufig damit verbunden. Oder die Gefühle werden „auf Eis“ gelegt.

Mithilfe einer Begleitung können Konflikte eine **gute Möglichkeit zur Selbstentwicklung** sein. Erst „wenn alle Stricke reißen“, ist es möglich, neue Stricke, ein neues „Miteinander“ aufzubauen. Dazu gehört das **Verstehen der Ausgangssituation, das Entdecken der Gefühle beider Parteien** und der oft mitklingenden unerfüllten Bedürfnisse.

## Mein Angebot für Firmen



Ich begleite Mitarbeiter, Teams, Führungskräfte und Unternehmen zu den verschiedenen individuellen Fragestellungen des Lebens- und unternehmerischen Führungsalltags.

- Wirtschaftsmediation: Konflikte zwischen Mitarbeitern, im Management oder Führungskräften
- Coaching und Entwicklung von Führungskräften
- Strategische Teamentwicklung
- Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz.

## Hallo, ich bin Cecilia.

**Kommunikationswissenschaftlerin, Gesundheitswissenschaftlerin, zertifizierte Mediatorin, Heilpraktikerin (Psychotherapie) und Kunsttherapeutin.**

Bestandteil der 3-jährigen Ausbildung zur Kunsttherapie ist es, sich im ersten Jahr einem tiefen Prozess der **Selbsterkenntnis** zu widmen. Während der Ausbildung lernte ich, mich selbst mit Mitgefühl zu betrachten, Beurteilungen zu vermeiden, meine Schutzmuster zu betrachten und daran zu arbeiten. Mit der Kunsttherapie begann ich zu verstehen, was es bedeutet, mich mit mir zu verbinden und auf mich selbst zu achten.

Ich habe meine Ausbildung mit einem Aufbaumodul in den Grundlagen der anthroposophischer Psychotherapie abgeschlossen und die Vorbereitung zur amtlichen Prüfung zum Heilpraktiker (Psychotherapie). In 2020 erwarb ich die Erlaubnis zur Ausübung der Psychotherapie nach dem Heilpraktiker Gesetz.

