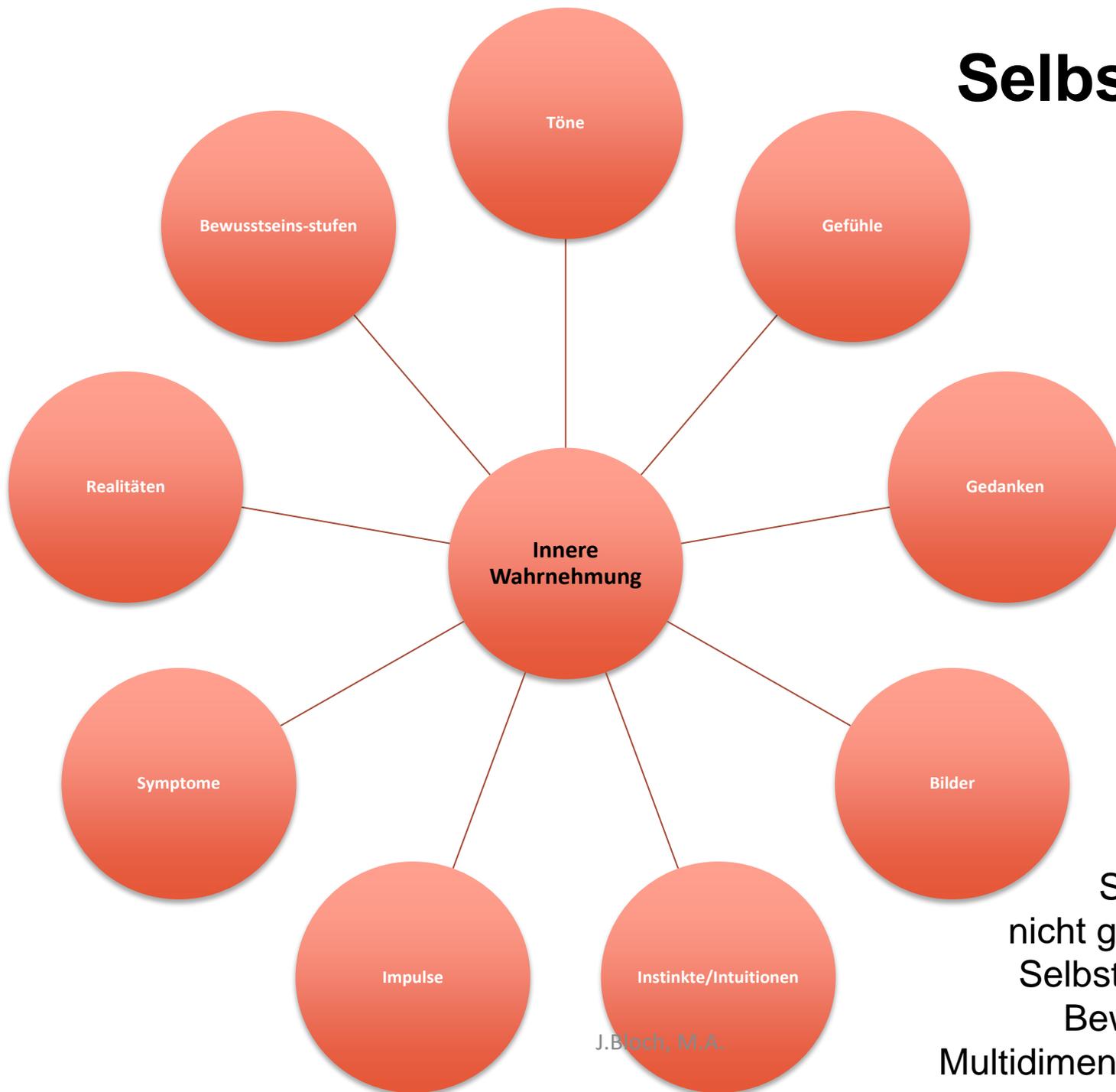




# Selbstreflexion mit Intermedialem Ansatz

Präsentiert von  
Jasmin Bloch, M.A.  
Eid. Dipl. Kunsttherapeutin  
Lehrtherapeutin & Supervisorin OdA ARTECURA

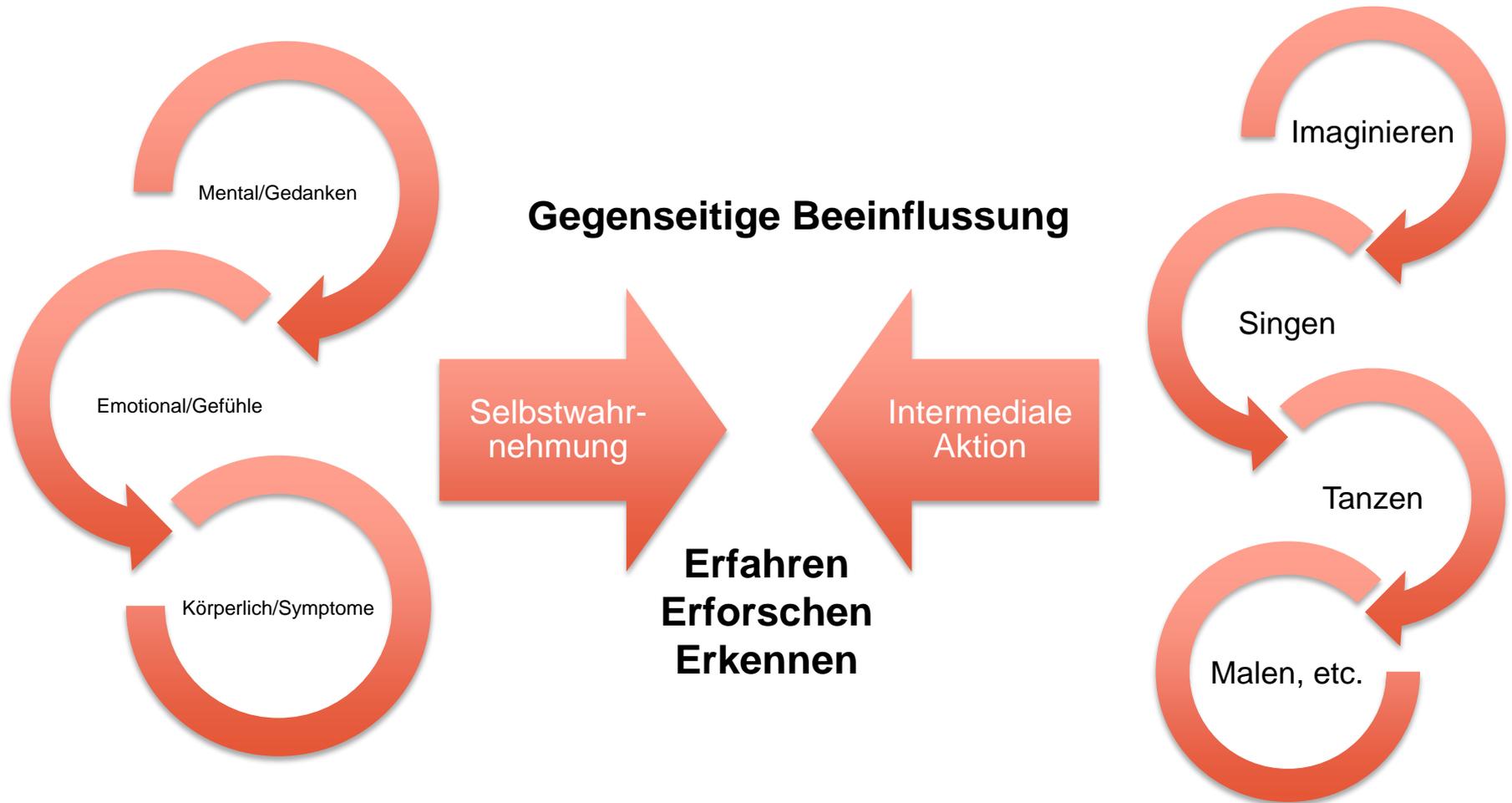
# Selbstreflexion



J.Bloch, M.A.

Selbstreflexion ist  
nicht gleich „Stillstand“,  
Selbstreflexion ist eine  
Bewegung in einem  
Multidimensionalen System

# Intermediale Selbstreflexion



*Eine Störung/Blockade auf einer Ebene kann oft auf einer anderen Ebene erkannt und bearbeitet werden*

# Intermediale Selbstreflexion

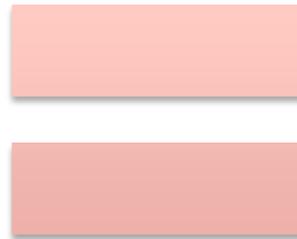


# Intermediale Selbstreflexion

Zwei mögliche Vorgehensweisen:

**Innen -> Aussen**

- Selbstwahrnehmung
- Intermediale Aktion
- Betrachtung/Reflexion



**Aussen -> Innen**

- Intermediale Aktion
- Selbstwahrnehmung
- Betrachtung/Reflexion

# Persönliche Beispiele

Selbstreflexion Praxis

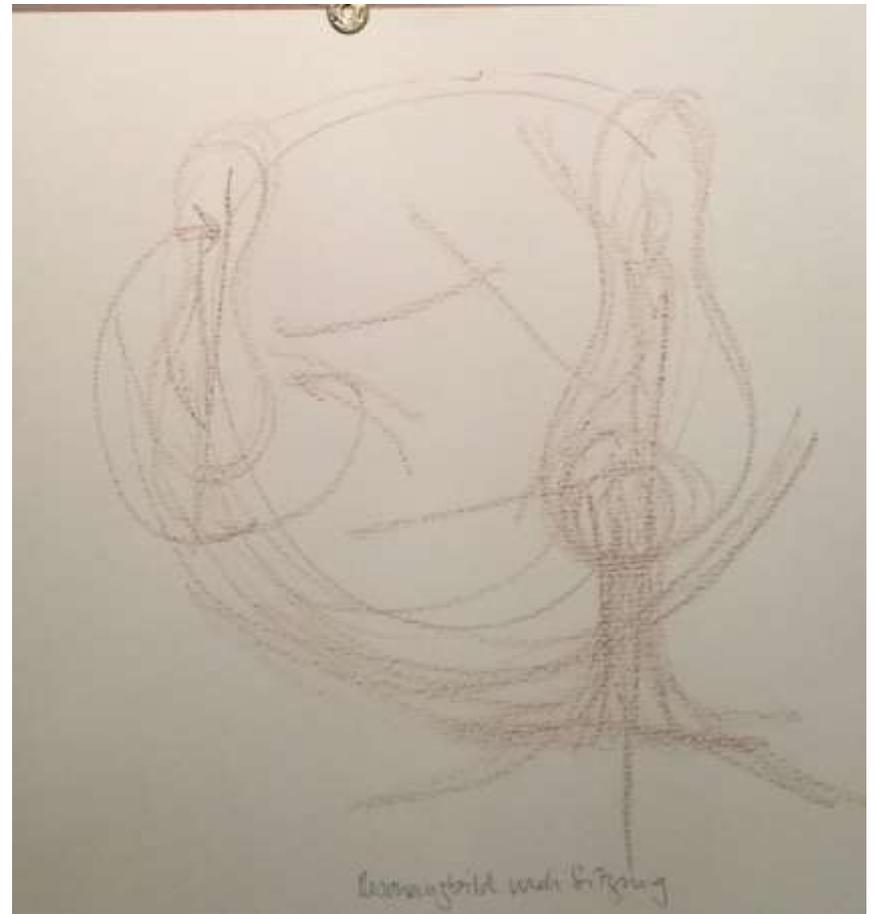
Persönlich

Beruflich

## Vor Sitzung

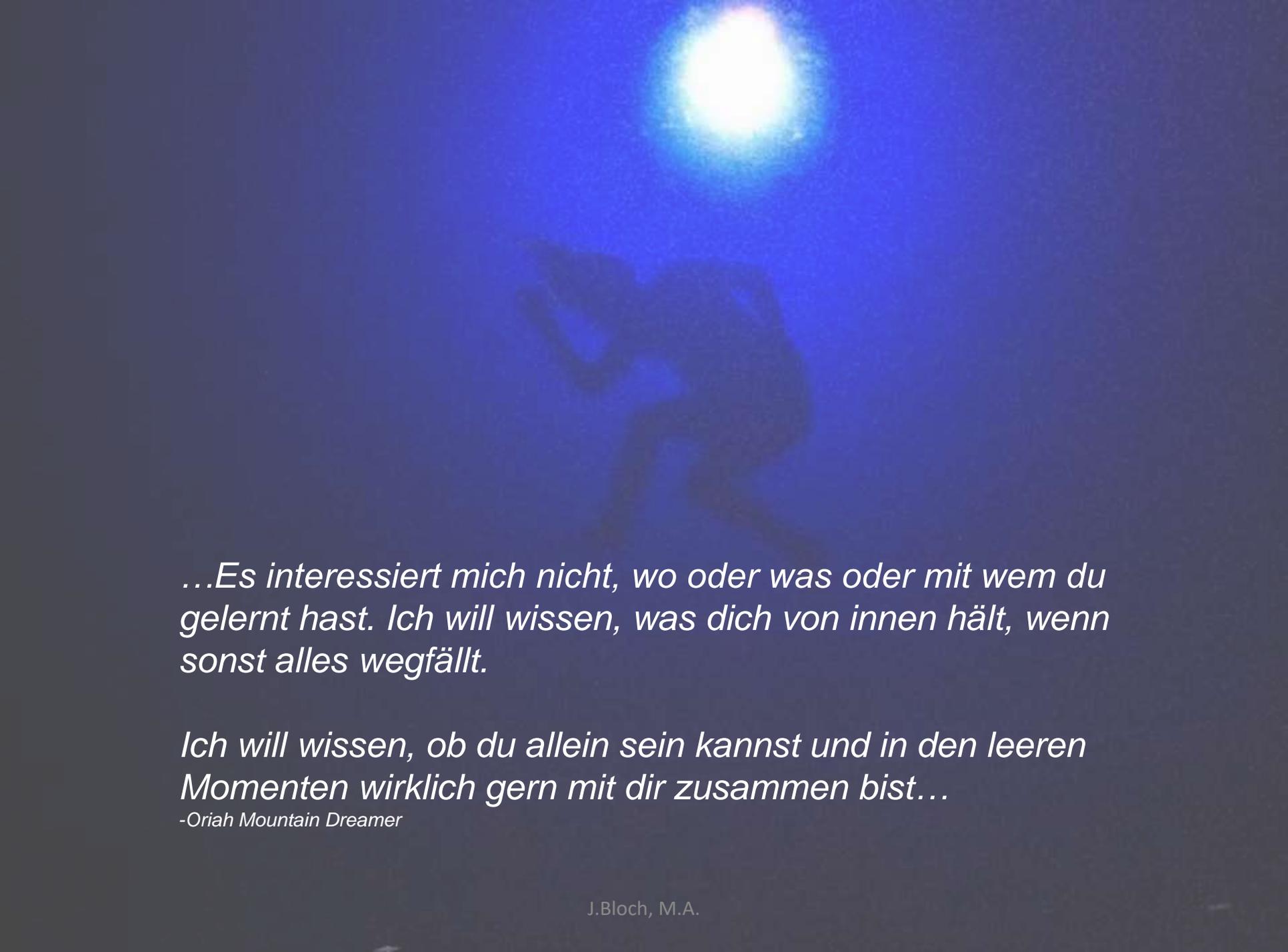


## Nach Sitzung



# Wie gestalte ich eine Intermediale Selbstreflexion?

- **Reflexions-Spielraum**
- **Entscheide wie du vorgehen möchtest (zwei mögliche Varianten)**
- **Anwendung von kreativen, ausdrucksorientierten & kontemplativen Methodenkombinationen**
  - Werk/der Akt/Ausdruck als Träger und als Sichtungshilfe
- **Forschung und Auseinandersetzung mit dem was sichtbar/spürbar wird**
  - mit bewussten und unbewussten Reaktionen, Projektionen, Übertragungen
  - mit hilfreichen Fragestellungen
- **Einsichten gewinnen**
  - Erproben von neuen Bewusstseinssebenen, Perspektiven (*etwa dem persönlichen und Klienten Bewusstsein*) und zukünftigen Handlungen
- **Integration**



*...Es interessiert mich nicht, wo oder was oder mit wem du gelernt hast. Ich will wissen, was dich von innen hält, wenn sonst alles wegfällt.*

*Ich will wissen, ob du allein sein kannst und in den leeren Momenten wirklich gern mit dir zusammen bist...*

*-Oriah Mountain Dreamer*