

## Das erschöpfte und das schöpfende Selbst (OPK-Akkred.)

### Fortbildung für jedermann

**Nur noch kurz 148713 Mails checken**

**Danach bin ich wieder bei mir ...**

*... so lautet es etwas abgewandelt in dem Lied von Tim Bendzko  
„Nur noch kurz die Welt retten“*

Sich ausgebrannt zu fühlen kann das Ende eines sich über lange Zeit hinziehenden erschöpfenden Prozesses sein. Innerlich von einer unbewussten Kraft angetrieben, checke ich auch noch die letzte E-Mail, verfolge mit aller noch verbleibender Energie anerkennenswerte Ziele und stelle mich hoch motiviert den beruflichen Leistungsanforderungen.

Schleichend entschwindet die Hoffnung und die Freude an meiner doch zu rettenden Welt und wenn es schlimm kommt, erstarre ich in Antriebslosigkeit und versinke in Selbstwertzweifeln.

„Das therapeutische Theater“, schreibt Moreno, „ist ein Vehikel, um ein unveränderliches Universum in ein veränderbares zu verwandeln.“ Es eröffne sich uns ein weites Feld, eigene Sehnsüchte und Möglichkeiten zu erforschen.

Auf der Bühne des Psychodramas wollen wir die inneren Antreiber, die uns erschöpfen, darstellend erkennen und spielerisch vergessene oder neue Handlungsräume erkunden, in denen wir wieder selbst Schöpfer unserer Welt sein können.



#### **Gabriele Stiegler / Berlin**

Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin,  
Psychodrama-Therapeutin (DFP/FEPTO), Lehrsupervisorin  
(DGSV) und Coach sowie Geschäftsführerin des  
Psychodramaforum Berlin

**Zeit:** Dienstag, 10.11.2015 von 9 bis 17 Uhr

**Ort:** Dresden, Stadtteilhaus DD-Äußere Neustadt e.V. - 01099 Dresden,  
Prießnitzstr. 18 (Anfahrt mit Bahn und Auto gut möglich; Link zur Ortung:  
<http://www.stadtteilhaus.de/so-finden-sie-uns.html>)

**Preis:** 98,- € pP

**Anmeldung:** Zur Anmeldung nutzen Sie bitte das **Anmeldeformular**  
PDF-Dokument ausdrucken, ausfüllen und dann per Post oder Fax senden

[www.psychodramakoffer-dresden.de](http://www.psychodramakoffer-dresden.de)  
info@birgit-helfmann.de  
tel 0351 8047038  
fax 0351 8047061