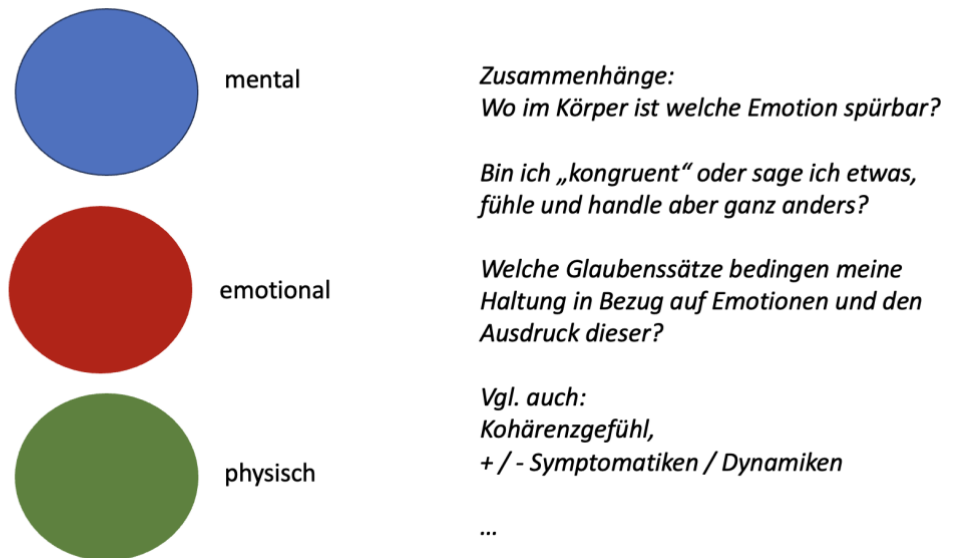


## Kurzzusammenfassung Workshop „Methoden, um Belastendes loszulassen“

- Referentenvorstellung
- Vorstellung Konzept des Workshops „Methoden, um Belastendes loszulassen“
- Anwendungsbeispiele mit Jugendlichen im Rahmen von Tagen der Orientierung (TdO) und in der Jugendhilfe
- Methode „Geschichtenerzähler“ und Angebot Projektionsfläche / Rollenbild um eine **emotionserlaubende Haltung** einzunehmen
- Psychoedukation anhand **Geist-Seele-Körper-Trialismus**

Verwobenheit dreier, interdependenter Ebenen beim Menschen



- Psychoedukation anhand „Wuthormone als Gift“ in US-Studie  
→ Was tue ich mir selbst an, wenn ich Emotionen unterdrücke?  
→ Wie können meine Emotionen passenden Raum und Ausdruck bekommen?
- **Methode Meditation / Focussing**
- Methodenvorstellung aus Jugendbildung / Rücktransfer in Geist-Seele-Körper-Trialismus
- Offene Fragen, z.B. zu Kurzzeitpädagogik, Assoziation-Dissoziation – Erklärung anhand von Wahrnehmungskanälen:  
Visuell  
Auditiv  
Kinästhetisch  
Olfaktorisch  
Gustatorisch

Bei Rückfragen:

Robert Strecker, 01575 849 8407, [io.robertstrecker@gmail.com](mailto:io.robertstrecker@gmail.com)

Sozialpädagoge, Systemischer Familientherapeut, Kinderschutzfachkraft