

## Bühne frei für deine Kraft

### Mit Psychodrama die Hauptrolle im eigenen Leben übernehmen

Datum: **04.09.2026 - 06.09.2026**

Dauer: 2 Tage

Leitung: **Anja Droste , Anjee Nestroi**

Preis: **295,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

### Ansprechpartnerin

Nathalie Pelzer

Tel. 0221-57407-28

[nathalie@oshouta.de](mailto:nathalie@oshouta.de)

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

**Psychodrama wirkt genau dort, wo Worte oft nicht mehr reichen – im direkten Erleben. Durch Rollenspiele, Perspektivwechsel und szenisches Handeln kannst du unbewusste Anteile sichtbar machen und neue Handlungsspielräume entdecken – emotional, körperlich und gedanklich. Es ist eine Methode, die einfach tiefer geht.**

### Seminarbeschreibung

In diesem intensiven Wochenendseminar laden wir dich ein, die kraftvolle Welt des Psychodramas kennenzulernen. Ob du als Therapeut\*in deine Arbeit bereichern möchtest oder auf der Suche nach mehr Kraft und Wahrheit für dein eigenes Leben bist, findest du hier Inspiration und praktische Werkzeuge.

Wenn du ein persönliches Anliegen mitbringst, kannst du die Kraft der Gruppe nutzen. Hier entsteht ein Raum, in dem deutlich mehr Energie, Resonanz und Unterstützung zur Verfügung stehen, als es allein oft möglich ist.

Psychodrama nach Jacob Levy Moreno ist eine erlebnisorientierte Methode der Psychotherapie, die Selbsterfahrung und Gruppendynamik umfasst und es ermöglicht, in einem geschützten Raum hinderliche Muster zu erkennen, emotionale Blockaden zu lösen und neue Perspektiven einzunehmen. So bist du nicht nur Zuschauer\*in sondern auch aktive

Gestalter\*in in deinem eigenen Prozess.

### **Wann ist dieses Seminar richtig für dich?**

Das Seminar richtet sich an Therapeut\*innen, die nach einer kraftvollen und lebendigen Ergänzung ihrer therapeutischen Tools suchen und sich von dieser spielerischen und kreativen Methode inspirieren lassen möchten.

Es richtet sich auch an alle, die nach neuer Kraft und Klarheit suchen. Es ist besonders geeignet, wenn Selbstzweifel und ein mangelndes Selbstvertrauen dein Leben prägen oder du Schwierigkeiten hast, für dich einzustehen.

Wiederkehrende Konflikte in Beziehungen – ob privat oder beruflich – oder das Gefühl, immer wieder in ähnliche Muster zu geraten, können ein Thema sein. Auch wer an einem Wendepunkt steht, sich schwer damit tut, Entscheidungen zu treffen oder den eigenen Weg zu finden, findet hier Unterstützung. Das Seminar bietet Raum, um Lebensfreude und Sinn neu zu entdecken und unverarbeitete Erfahrungen aus der Vergangenheit zu bearbeiten.

### **Verspielt und tiefgründig: Warum Psychodrama Freude macht**

Psychodrama macht besonders Spaß, weil es lebendig, kreativ und befreiend ist – und dabei tief berühren kann, ohne sich wie "klassische" Therapie anzufühlen. Hier darfst du spielen, ausprobieren, gestalten – fast wie auf einer Theaterbühne. Du darfst laut sein, weinen, lachen, fluchen – ohne Bewertung.

Durch das Einnehmen von Rollen (z.B. "die Mutter", "mein inneres Kind" oder "die Angst") entstehen oft Aha-Momente, ein innerer Perspektivwechsel mit Wow-Effekt.

Die gegenseitige Unterstützung, das Mitfühlen, Spielen und gemeinsame Erleben in der Gruppe ermöglichen Nähe und das Gefühl, nicht allein zu sein. Die Möglichkeit, belastende Situationen noch einmal zu erleben, aber diesmal anders agieren zu können, erleben viele Teilnehmer\*innen als heilsam.

Psychodrama ist wie ein "Probehandeln". Du kannst Neues wagen, ohne echte Konsequenzen. Das gibt Mut, macht Spaß, und bietet die Möglichkeit, sich durchzusetzen, oder eine lange unterdrückte Wahrheit laut auszusprechen.

Ob laut, leise, wild oder still – deine Geschichte verdient eine Bühne und du die Hauptrolle.

### **Seminarzeiten**

Beginn am 1. Tag um 20:30 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.