

Sandra Schindler  
dipl. Mal- und Kunsttherapeutin

Praxis & Atelier farbenfroh  
Elisabethenstrasse 16  
8004 Zürich

+41 79 655 29 18  
info@farben-froh.ch



## Beratung, Coaching und Therapie Einzelsitzungen

**Mal- und Kunsttherapie ist eine Form der Psychotherapie, bei der Bilder und andere künstlerische Objekte entstehen. Denn im gestalterischen Prozess kommen wir ins Gespräch mit uns selbst.**

In einem unverbindlichen Erstgespräch werden Erwartungen und Ziele für die Zusammenarbeit besprochen. Das Unterstützungsangebot umfasst individuelle Fragestellungen und Themenbereiche, sowohl in einer Krisensituation, als auch als präventive Massnahme. Ziel ist immer die Ressourcen Aktivierung, die Förderung des persönlichen Entwicklungsprozesses und die Selbstregulation auf allen Ebenen.

### **Wirkungsbeispiele und übergeordnete Ziele**

- Potenziale entfalten und Ressourcen stärken
- Bewusst machen von inneren Gefühlen, Bildern und Gedanken
- Verankerte Muster oder Blockaden erkennen, welche oft wiederholende Situationen mit sich bringen
- Im Gestalten die Möglichkeit entstehen lassen, Verhaltensweisen zu erkennen, neues auszuprobieren und Veränderungen zu ermöglichen

Über den kreativen Prozess mit verschiedenen Materialien und Techniken werden bestimmte Denkweisen und Handlungen betrachtet, welche weiterentwickelt oder sinnvoll transformiert werden können. Die Vorgehensweise wird im Vorfeld immer gemeinsam besprochen.

Dialogführung, Entspannungstechniken sowie Malen und Gestalten sind Beispiele von Anwendungsarten, die situativ angewendet werden und Anstösse zur Reflexion geben können. Ein zentrales Anliegen ist zudem die Verknüpfung der kunsttherapeutischen Erfahrungen mit dem Alltag.

- Es sind keine maltechnischen Vorkenntnisse erforderlich

### **Begleitung & Unterstützung bei Entwicklungsprozessen, deren Ziel die Selbstfindung ist**

Einzelsitzungen eignen sich für Menschen, die in einem oder in mehreren Bereichen des Lebens eine Veränderung mit Einbezug einer Fachperson wünschen, wie beispielsweise:

- Begleitung nach einem Klinikaufenthalt
- Umgang mit Depressionen
- Entgegenwirken bei Erschöpfungszuständen, Nervosität und Stress
- Ängste abbauen
- Konzentrationsschwierigkeiten und Schlaflosigkeit
- Trauerarbeit
- Essstörungen

sowie für weitere, individuelle Bedürfnisse.

Sandra Schindler  
dipl. Mal- und Kunsttherapeutin

Praxis & Atelier farbenfroh  
Elisabethenstrasse 16  
8004 Zürich

+41 79 655 29 18  
info@farben-froh.ch



### **Kontakt und Anmeldung**

Nach telefonischer Vereinbarung (auch abends und an Samstagen möglich).

Empfehlenswert ist ein unverbindliches Erstsetting, nach welchem anschliessend die weitere Vorgehensweise abgesprochen wird.

Sandra Schindler, dipl. Mal- und Kunsttherapeutin apk, Burnout-Mentorin  
Tel. 079 655 29 18  
E-Mail: [info@farben-froh.ch](mailto:info@farben-froh.ch)

Für Fragen stehe ich sehr gerne zur Verfügung und freue mich über Ihre Kontaktaufnahme.

### **Kosten / Krankenkasse**

CHF 120.00 pro Stunde;  
es kann über die Zusatzversicherung der meisten Krankenkassen abgerechnet werden (EMR-Qualitätslabel)