

LOM® Workshop

Erfülltes Leben



Datum	14. – 17. Mai 2026
Zeit	09:30 – 14:00 Uhr
Teilnehmende	4 Personen
Ort	Wydlerweg 19, 8047 Zürich
Kosten	Fr. 880.-
Leitung	Stephanie Loop, Kunsttherapeutin ED

www.maltherapie-atelier.ch

Erfülltes Leben

In diesem LOM®-Angebot werden wir Schlüsselerfahrungen im eigenen Leben benennen, differenzieren, verstehen und emotional verarbeiten. Dazu integrieren wir das von Friedemann Schulz von Thun zum gleichnamigen Thema entwickelten 4-Felder-Schema und wenden es auf die uns bekannte LOM®-Methode an.

Der Kurs richtet sich an alle, die ihr Leben bewusster gestalten möchten und nach neuen Möglichkeiten suchen, um persönliches Wachstum und Zufriedenheit zu erreichen. LOM®-Grundlagenkenntnisse sind von Vorteil. Kunsttherapeut*innen wird eine EMR- anerkannte Weiterbildungsbestätigung von 20 Stunden ausgestellt.

Kursinhalt und Ziele:

- Identifikation und Reflexion von Schlüsselerfahrungen: Gemeinsam werden wir die bedeutsamen Momente und Ereignisse in Ihrem Leben erkunden und ihre Auswirkungen auf Ihre persönliche Entwicklung verstehen lernen.
- Differenzierung von Schlüsselerfahrungen: Wir werden die verschiedenen Facetten Ihrer Schlüsselerfahrungen betrachten und lernen, sie in ihren Einzelheiten zu erfassen und zu differenzieren, wobei das Schema von Friedemann Schulz von Thun als hilfreiches Werkzeug dient.
- Emotionale Verarbeitung: Durch den Malprozess werden Sie die Möglichkeit haben, Ihre Gefühle und Emotionen im Zusammenhang mit Ihren Schlüsselerfahrungen auszudrücken und bildlich zu verarbeiten.
- Blick auf das eigene erfüllte Leben: Durch den kreativen Prozess mit LOM® und der Anwendung des Modells von Friedemann Schulz von Thun werden Sie einen erweiterten Blick und neue Perspektiven auf Ihr Leben gewinnen, um ein erfülltes Leben mit ihren eigenen Ressourcen zu gestalten.

www.maltherapie-atelier.ch