

Was steckt hinter der Bibliotherapie?

Dir ist vielleicht der Begriff Kunsttherapie ein Begriff. Die Kunsttherapie fördert die sinnliche Entwicklung, entwickelt kreative Wahrnehmung und ermöglicht Menschen, die innere Gefühlswelt in künstlicher Form auszudrücken.

Dann gibt es noch die Musiktherapie. Auch hier kennst du es bestimmt aus eigener Erfahrung, dass ein bestimmtes Lied Einfluss auf deine Gefühls- und Gedankenwelt nimmt.

Und so ähnlich verhält es sich bei der Bibliotherapie. Das Lesen eines Buches kann deine psychische und physische Gesundheit stärken.

Erinnere dich daran, als du dein letztes Buch gelesen hast. Welche Gefühle und Gedanken kannst du damit verbinden? Freude, Wut, Traurigkeit, Faszination? Dann hast du bereits deine erste Bibliotherapie gemacht!

Worte berühren uns auf den unterschiedlichsten Ebenen. Gefühle werden festgehalten und sagbar. Was du eventuell selbst nicht sagen konntest, begegnet dir nun in einem Text.

Bibliotherapie ist keine Esoterik und nimmt keine Heilung vor, sondern kann nur ein unterstützendes Element zu einer Therapie sein.

Hier steht persönliches Wachstum, Persönlichkeitsentwicklung, der Kontakt zu dir selbst, Reflexion und innere Stärkung im Fokus.

Bücher die ich dir empfehle können im Bezug zu deinem ganz persönlichen Thema stehen und dich bei der Annäherung/Verständnis zu dem Thema unterstützen. Und sie unterstützen auch unsere gemeinsamen Sitzungen, da du dich mit dir und deinem Thema auseinandersetzt.