

Im tanztherapeutischen Prozess

- festigen Sie Ihr Vertrauen in den eigenen Körper
- erfahren Sie Gemeinschaft und Eigenständigkeit im Tanz
- stärken Sie Ihre Persönlichkeit und Selbstbestimmung
- erproben Sie neue Strategien zur Lösung von Krisen und Konflikten
- verbinden Sie Körper und Seele, Gefühl und Verstand bewusst miteinander
- drücken Sie Vitalität und Lebensfreude aus
- finden Sie Anregungen zu spürbarer Selbstregulation und Selbstfürsorge
- entwickeln Sie einen achtsamen und verantwortlichen Umgang mit sich und anderen
- verbessern Sie Ihre soziale Kompetenz und Kommunikationsfähigkeit
- berühren Sie tanzend das Wesentliche

Qualifizierte Tanztherapie mit BTD-gesicherten Standards finden Sie hier:



Als BTD-Mitglied habe ich

- eine fundierte mehrjährige Ausbildung mit Supervision, persönlicher Lehrtherapie und umfangreichem Berufspraktikum absolviert
- mich zur Einhaltung von ethischen Richtlinien zum Wohl und Schutz von Patient:innen verpflichtet
- Zugang zu neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen über Fachforen und Fortbildungen



Berufsverband der TanztherapeutInnen Deutschlands e.V.
Benedikt-Hagn-Straße 5 B · 80689 München
Tel. 089 - 58 97 90 23
www.btd-tanztherapie.de · info@btd-tanztherapie.de

TANZTHERAPIE

Körper und Seele im Einklang

INFORMATION FÜR PATIENT:INNEN

herausgegeben vom



Berufsverband der
TanztherapeutInnen
Deutschlands e.V.

Was TANZTHERAPIE ist

Wie TANZTHERAPIE vorgeht

Wem TANZTHERAPIE hilft

Tanztherapie unterstützt Sie dabei, Ihre persönlichen Stärken und Schwächen besser kennenzulernen, zu verstehen und kreativ zu nutzen.

integrierend und heilsam

Körper und Seele, Gefühl und Verstand beeinflussen sich gegenseitig und gehören zusammen. Tanztherapie ermöglicht die bewusste Erfahrung dieser Verbindung. Als körperpsychotherapeutisches und künstlerisches Verfahren nutzt Tanztherapie dazu die Heilkraft des Körpers, des Tanzes und neueste psychologische Erkenntnisse.

körperbezogen und kreativ

Ihr Körper begleitet Sie von der ersten Sekunde an, erinnert Schönes und Schweres und weiß, was Sie brauchen, um gesund und glücklich durchs Leben zu gehen. Die Neurobiologie spricht auch von „gespeichertem Körperwissen“. Im bewussten Dialog mit dem Körper ermöglicht Tanztherapie kreative und sanfte Zugänge zu diesem Wissen und nutzt es für eine selbstbestimmte Lebensgestaltung.

lebendig und persönlich

Sie müssen weder tanzen können noch ein Bewegungstalent sein, um von der positiven Wirkung einer Tanztherapie zu profitieren. Es reicht die Bereitschaft, den eigenen Bewegungen nachzuspüren und zu folgen. Wer es erlebt hat, weiß: Im freien Tanz fühlen wir uns lebendig und stark, kommen direkt und spielerisch in Kontakt mit uns selbst und anderen. Deshalb gelingt es qualifizierten BTD-Tanztherapeut:innen, auch ohne Worte in Verbindung mit ihren Patient:innen und deren persönlichen Themen zu treten.

Tanztherapie umfasst viele Methoden. Ihre Anwendung richtet sich nach den individuellen Möglichkeiten, Bedürfnissen und Themen der Patient:innen. Stets im Mittelpunkt: Tanz, Bewegung und das klärende Gespräch.

prozess- und lösungsorientiert

Tanztherapie beginnt bei Ihren gesunden Persönlichkeitsanteilen und fördert Ihre psychische Stabilität. In Gruppen- oder Einzeltherapie entdecken Sie Ihre innere Welt, lernen Ihre Empfindungen, Gefühle und Bedürfnisse differenzierter kennen. Dabei kommen alltägliche Bewegungen, Übungen zur Körperwahrnehmung, rhythmisches Tanzen und spielerisch-kreative Elemente zur Anwendung.

Tanzend drücken Sie Erfahrungen, Wünsche und Emotionen aus und erproben neue Möglichkeiten des Verhaltens und der Kommunikation. Schließlich hilft Ihnen das reflektierende therapeutische Gespräch, das Erlebte zu verstehen und in Ihre Persönlichkeit zu integrieren.

achtsam und wertschätzend

BTB-Tanztherapeut:innen begegnen ihren Patient:innen respektvoll und wertschätzend. Die therapeutische Beziehung entwickelt sich über Tanz- und Bewegungsdialoge, in denen die Therapeut:innen als achtsame und einführende Bezugspersonen erlebt werden. Sie strukturieren den tanztherapeutischen Prozess und geben Anregungen für neue Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten.

Tanztherapie eignet sich für Menschen jeglichen Alters und körperlichen Möglichkeiten von Kind an bis ins hohe Alter. Sie fördert die Persönlichkeitsentwicklung und Beziehungsfähigkeit.

Im ambulanten und klinischen Bereich gibt es eine Fülle von Anwendungsbereichen.

Dazu zählen:

- Verhaltens- und emotionale Störungen im Kindes- und Jugendalter
- AD(H)S
- Psychosen
- Ängste und soziale Phobien
- Depressionen
- Psychosomatische Erkrankungen
- Traumafolgeerkrankungen
- Essstörungen und Suchtverhalten
- Demenzerkrankungen
- Stress / Burn Out
- Krebserkrankungen
- Neurologische Erkrankungen
- Verlust und Trennung
- Sinnkrisen und Neuorientierung

Auch in Vorsorge und Rehabilitation ist Tanztherapie eine bewährte Methode.

Fragen Sie nach den jeweiligen Schwerpunkten!