



Podcast - Folge 23

# BOOKLET

Freiburger Institut für Persönlichkeitsdidaktik

Im Februar 2023 trafen sich Kerstin Frey und Christoph Röckelein, um sich über transformative und heilsame Bildungsmomente in der Kombination von Theaterbühne und Business zu unterhalten. Es entstand ein einstündiger Podcast über biographische Momente und die schauspielerische Expertise in der Personalentwicklung von Kerstin Frey.

Für alle, die mehr über Kerstin Frey erfahren möchten, verweisen wir hier ergänzend zum Podcast auf das Booklet.

Hier geht es zum Podcast mit Kerstin Frey.

Zum Podcast

## KERSTIN FREY – WWW.BÜHNEFREY.DE

***Menschen öffnen, verbinden und begeistern – ohne Perfektionsanspruch – mit Leichtigkeit, Tiefe und Humor in Bewegung zu kommen!***

Kerstin Frey ist Expertin für Persönlichkeitsentwicklung, erlebnis- und erfahrungsorientierte Methoden, Körpersprache, Stimme und Präsenz.

Mit ihrer „bühnefrey“ verknüpft sie die Bühne mit dem Business und ermöglicht lebendige, sowie handlungs- und erlebnisorientierte Personal- und Persönlichkeitsentwicklung in Form von Coaching, Training, Teamentwicklung, Workshops zur Selbsterfahrung sowie Theatertherapie.

***Ganz nach dem Motto „Wir lernen und verändern uns aus und durch Erfahrungen!“***

Sie arbeitet unter anderem mit erfahrungs- und körperorientierten, kreativen und praxisnahen Methoden aus dem Psychodrama, der Theaterarbeit, der Theatertherapie, Methoden aus der Erwachsenenbildung sowie soziometrischen Verfahren und systemischen Aufstellungen.

Auf Wunsch auch auf einer privaten Theaterbühne in Freiburg.



Wie kann man aus einem Team ein Ensemble machen? Wie kommen Menschen mit sich und anderen gut in Beziehung? Wie kann man mit Leichtigkeit, Tiefe und Humor in Bewegung kommen, das ist der Fokus ihrer Arbeit mit Einzelpersonen und Gruppen.

Ihre über 25jährigen praktischen Erfahrungen in ihren unterschiedlichen beruflichen Rollen als Kundenberaterin, Ausbilderin, Marketing- und Vertriebsmitarbeiterin, Sales-Coach, Regionalgeschäftsführerin, Personalentwicklerin und Schauspielerin fließen in Ihre Arbeit ein.

Neben ihren beruflichen Rollen entwickelte Kerstin Frey ihr Trainer- und Coachingprofil mit einem Studium in Erwachsenenbildung (Pädagogische Hochschule Weingarten), einer Ausbildung zur Psychodrama-Praktikerin für Gruppenleitung und Beratung (Moreno Institut Edenkoben/Überlingen) sowie einer Ausbildung in Haltungszentriertem Coaching (qualifiziertes Hochschulzertifikat - Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung Freiburg). Sie ist zertifizierte FON-Stimmtrainerin (FON Institut Stuttgart), zertifizierte Mimikresonanz-Trainerin (Eilert Institut Berlin) sowie systemische Theatertherapeutin (Deutsche Gesellschaft für Theatertherapie e.V./ Katholische Hochschule Freiburg).

## WAS IST THEATERTHERAPIE?

Theatertherapie ist die gezielte Nutzung von Drama- und Theaterkonzepten für beratende und therapeutische Zwecke.

Im Unterschied zum klassischen Vorgehen über helfende Gespräche, Workshops, Meetings oder Coachings, regt die Theatertherapie über das spielerische Handeln und Interventionen auf der symbolischen Ebene Veränderungsprozesse an.

Sie ist vielseitig einsetzbar von der Prävention über die Team- oder Organisationsentwicklung bis zur Persönlichkeitsentwicklung – überall, wo Veränderungsprozesse angeregt und begleitet werden.

Die Theatertherapie mit ihrem körperorientierten Ansatz kann das implizite Erleben transformieren und somit als wichtiger Katalysator der persönlichen Entwicklung dienen.

In der Theatertherapie arbeitet Kerstin Frey mit Konzepten aus der Theaterpädagogik, dem Psychodrama, der Gestalttherapie und dem Improvisationstheater. Davon profitieren ihre Kunden dann ganz individuell je nach Bedarf und Intension.







Wesentliches Merkmal ist die dramatische Realität. So können die Klienten wie Schauspieler in eine Rolle schlüpfen, sei sie noch so ungewöhnlich und können so ihre Phantasie in Handlung umsetzen, andere Regeln und Verhaltensweisen im Spiel erleben und dann gestärkt in den Alltag zurückgehen.

Diese Erlebnisse in der dramatischen Realität sind eine unmittelbare Erfahrung, die im Körpergedächtnis gespeichert wird und vom Gehirn als Erfahrung verbucht wird. In der dramatischen Realität können so Zugänge zum kreativen Potential und neue Handlungsoptionen erprobt werden, die bestenfalls in das Leben integriert werden.

Zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens können wir beginnen, anders zu sehen, zu fühlen oder zu handeln als bisher. Der handlungs- und erfahrungsorientierte Ansatz der Theatertherapie und die Möglichkeit eines Sich-Erlebens in der dramatischen Realität ermöglichen neues Erleben, Denken und Fühlen und bahnen neue neuronale Weichen unseres Erlebens und Verhaltens. Der körperorientierte Ansatz unterstützt dabei eine entsprechende Anpassung der davon betroffenen synaptischen Verbindungen.







Booklet zu Podcast Episode 23 - Februar 2023

**Herausgeber:**

Dr. Christoph Röckelein

E-Mail: [cr@institut-roeckelein.de](mailto:cr@institut-roeckelein.de)