

Wie der Körper dem Kopf hilft ...



Focusing Basis Weiterbildung

Die Technik des Focusing verbindet das körperliche Erleben und das Denken im Kopf miteinander. In Therapievergleichsstudien „entdeckte“ der Philosoph und Psychotherapeut E.T. Gendlin Focusing an der Universität Chicago. Focusing ist durch die Beschreibung „der 6 Schritte eines Focusing-Prozesses“ lernbar.

In diesem Basis-Training setzen Sie Focusing um - als dialogischen Prozess in Focusing-Partnerschaften und im Selbstmanagement.

Jedes Erleben in uns ruft körperliche Reaktionen hervor, die von uns meist nicht wahrgenommen werden, auch die dazu gehörigen Ereignisse werden wieder vergessen oder verdrängt. Das „Erinnern“ des Körpers bleibt jedoch unbemerkt in uns. Durch Focusing können u.a. belastende Erfahrungen, die in der Vergangenheit gemacht wurden, im Körpergedächtnis aktiviert und bearbeitet werden. Dabei steht nicht die kognitive Beschäftigung mit einem Erlebnis im Vordergrund. Stattdessen nutzt Focusing die körperliche Resonanz (Felt sense) zu einer Situation. Auch aktuelle persönliche und berufliche Fragestellungen und Themen können in einem Focusing-Prozess bearbeitet werden. Spürbare Veränderungen und Vorwärtsschritte manifestieren sich unmittelbar im Körpererleben.

Sie erfahren, wie Sie in einem Zustand von innerer Präsenz eine annehmende Beziehung zu sich selbst entwickeln können. Die Erkenntnisse aus Focusing-Prozessen sind meist überraschend. Durch den direkten Zugang zum eigenen Erleben stellt sich eine körperliche Erleichterung, gefühlte Richtigkeit oder Stimmigkeit ein. Selbstbewusstheit und Authentizität werden gestärkt.

An den vier Weiterbildungswochenenden werden die konkreten Schritte in Theorie, Praxis und Selbsterfahrung vermittelt.

Nach Abschluss erhalten Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.

AUF EINEN BLICK

Ziel des Basis-Kurses

Der Kurs vermittelt partnerschaftliches Focusing mit Elementen des Selbstmanagements.

Nähere Informationen focusing.saarland

Größe des Kurses

maximal 12 Teilnehmende

Preise

980 € Selbstzahlende*/600 €
Studierende

Kurszeiten 2023

25./26.08.2023
weitere Termine nach Absprache

Freitag 13:00 - 19.30 Uhr
Samstag 9:00 - 17.30 Uhr

Veranstaltungsort

Heusweiler

Kursleitung

Dipl.-Psych. Sylvia Hübschen
Dipl.-Sozialarbeiterin Anne Heid

Focusing Zentrum Saarland

Institut für personenzentrierte und experientielle
Beratung und Psychotherapie

Lessingstr. 12
66265 Heusweiler
06806 986 8072

Auf dem Römer 11
55765 Birkenfeld
06782 878 7964

info@focusing.saarland
www.focusing.saarland

