

## Weiterbildungsprogramm des Focusing Zentrums Saarland

### Jahresprogramm 2019

Die Beschreibung der Kurse finden Sie unter:  
www.focusing.saarland

Fort- und Weiterbildungskurse	
<b>Focusing Basics (beginners)</b> (Müller / Hübschen)	<b>1.080 €</b> <sup>(1,2,3)</sup>
Vorbesprechung: 29.11.2019	
Modul I: 13./14.09.2019   Modul II: 11./12.10.2019   Modul III: 15./16.11.2019   Modul IV: 10./11. 01.2020	
Kurszeiten: Starttermin: 18:00, sonst: Fr 13:00-19:30   Sa 09:00-17:30	
<b>Focusing Aufbaustufe (follow-up)</b> (Müller / Hübschen)	<b>1.080 €</b> <sup>(1,2,3)</sup>
Modul I: 15./16.02.2019   Modul II: 15./16.03.2019   Modul III: 17./18.05.2019   Modul IV: nach Vereinb.	
Kurszeiten: Fr 13:00-19:30   Sa 09:00-17:30	
<b>Focusing und Supervision</b> (le Coutre / Hübschen)	<b>1.290 €</b> <sup>(1,2a,3)</sup>
129 UE von 02'2019 bis 02'2020, der Kurs startet im Raum München	
Kurszeiten: Fr 14:00-21:00   Sa 09:00-18:00	
Focusing – Elemente	
<b>Focusing und Traum</b> (Müller / Hübschen)	<b>200 €</b> <sup>(1,2,4)</sup>
22./23.02.2019	
Kurszeiten: Fr 13:00-19:30   Sa 09:00-17:30	
<b>Focusing mit Kindern</b> (Essler / Hübschen)	<b>200 €</b> <sup>(1,2,3,4)</sup>
08./09.11.2019	
Kurszeiten: Fr 13:00-19:30   Sa 09:00-17:30	
<b>Focusing und Brainspotting</b> (Grube / Hübschen)	<b>200 €</b> <sup>(1,2,4)</sup>
19./20.01.2019	
Kurszeiten: Sa 09:00-18:15   So 09:00-14:45	
<b>Focusing und Selbstanteile</b> (le Coutre / Hübschen)	<b>200 €</b> <sup>(1,2,4)</sup>
19./20.07.2019	
Kurszeiten: Fr 13:00-19:30   Sa 09:00-17:30	

Workshops zum Einsteigen	
<b>Focusing zum Kennenlernen</b>	<b>80 €</b> <sup>(1)</sup>
28.01.2019   12.04.2019   05.08.2019   09.11.2019	
Kurszeiten: 09:00-15:30	
<b>Focusing zum Ausprobieren</b>	<b>120 €</b>
Starttermine für eine Staffel von jeweils drei Workshop-Terminen	
10.11.2018   26.01.2019   03.04.2019   03.08.2019	
Kurse: 3 Termine à 4 UStden	
<b>Focusing Freiraum schaffen</b>	<b>40 €</b>
30.01.2019   08.04.2019   07.08.2019	
Kurszeiten: 10:00-12:30	
<b>Refresher Kurse „Changes Groups“</b>	<b>kostenfrei</b>
20.10.2018   15.12.2018   12.01.2019   09.03.2019   13.04.2019   28.09.2019   23.11.2019	
Kurszeiten: 10:00-12:00 (Voraussetzung Basics)	
<sup>1</sup> Bildungsfreistellung nach dem saarländischen Bildungsgesetz möglich	
<sup>2</sup> voraussichtlich 22 Punkte pro Wochenende durch die PTK Saar,	
<sup>2a</sup> Akkreditierung beantragt	
<sup>3</sup> early bird Angebot verfügbar	
<sup>4</sup> reduzierte Gebühr für Teilnehmer im nicht-sozialen Bereich	

### Möchten Sie sich anmelden?

Mit der Anmeldung ist die Überweisung der Gebühr bis spätestens 2 Wochen vor Kursgebühr verbunden. Nur wenn die Gebühr auf dem Konto ING DiBa

BIC: INGDEFFXXX

IBAN: DE33 5001 0517 0723 1692 30

eingeht, sichern Sie sich einen Platz in dem von Ihnen angekreuzten Kurs.

Erklärung: *Das Focusing Zentrum Saarland darf mit mir für seminarbezogene Informationen auch per E-Mail in Kontakt treten. Die damit verbundene Einwilligung zur Nutzung meiner Daten ist an diesen Zweck gebunden, eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Ich kann die Einwilligung jederzeit per E-Mail an info@focusing.saarland, per Brief an das Focusing Zentrum Saarland, Lessingstraße 12, 66265 Heusweiler oder durch Nutzung des in den E-Mails enthaltenen Abmeldelinks widerrufen.*

### Focusing Zentrum Saarland

Dipl. Psych. Sylvia Hübschen  
Lessingstr. 12 | 66265 Heusweiler  
Fon 06806 102 381 | Fax 06806 603 285  
info@focusing.saarland | www.focusing.saarland

## Anmeldung zu folgenden Workshops:

### Fort- und Weiterbildungskurse

- Focusing Basics (beginners)
- Focusing Aufbaustufe (follow-up)
- Focusing und Supervision

### Focusing – Elemente

- Focusing und Traum
- Focusing mit Kindern
- Focusing und Brainspotting
- Focusing und Selbstanteile

### Workshops zum Einsteigen

- Focusing zum Kennenlernen Datum:
- Focusing zum Ausprobieren Datum:
- Focusing Freiraum schaffen Datum:
- Refresher / „Changes Groups“ Datum:

Name	<input type="text"/>
Anschrift	<input type="text"/>
Telefon	<input type="text"/>
Beruf	<input type="text"/>
Anmerkung	<input type="text"/>
Ort/Datum	<input type="text"/>
Unterschrift	<input type="text"/>



**spür—genau!**

## **Focusing Zentrum Saarland Programm 2019**

Dipl.-Psych. Sylvia Hübschen  
Lessingstr. 12  
66265 Heusweiler



## **Focusing-was ist das?**

### **Einleitung**

Sie kennen das, Sie haben ein komisches Gefühl im Bauch, eine Ahnung, warum Sie etwas nicht oder doch tun sollten. Vertrauen Sie diesem inneren körperlichen Gefühl? Meist vertrauen wir mehr dem Kopf, weil unsere Gesellschaft dem „logischen“ Denken mehr Bedeutung einräumt, als den körperlichen Empfindungen. Im Focusing können Sie diesem körperlichen Spüren nachgehen und es bewusst mit dem Denken verbinden, indem Sie wertfrei und ganz konzentriert in Ihrem Inneren bleiben, um genauer zu hinterfragen, was der Körper Ihnen damit sagen möchte. Oft weiß unser Körper mehr über uns selbst als uns bewusst ist.

### **Über Focusing**

Focusing ist durch ein humanistisches Menschenbild und den personenzentrierten Ansatz von C. Rogers geprägt. Der amerikanische Psychotherapeut und Philosoph Eugene T. Gendlin, Schüler von C. Rogers, hat das Focusing in seinen Therapievergleichsstudien „gefunden“ und durch seine Beschreibung „der 6 Schritte eines Focusing-Prozesses“ eine Möglichkeit aufgezeigt, es schrittweise zu erlernen. Ganz wesentlich ist dabei die Einbeziehung der eigenen Körperempfindungen. Unser inneres Erleben ruft körperliche Reaktionen hervor, die von uns meist nicht wahrgenommen werden. Auch die dazugehörigen Ereignisse werden oft wieder vergessen oder verdrängt. Das „Erinnern“ des Körpers bleibt jedoch unbemerkt in uns – „Der Körper kennt das Ganze jeder Situation.“

(“Your body ‘knows’ the whole of each of your situations” wie Gendlin in seinem Buch „Focusing“ schrieb). Beim Focusing lenken wir die innere Achtsamkeit auf körperliche Empfindungen, diese können von vage bis ganz deutlich alles sein. Die durch Focusing hergestellte Beziehung zwischen körperlichen Empfindungen und dem eigentlichen Thema in uns lässt neue Gedanken und Handlungen entstehen. Focusing ist körper-, erlebens-, beziehungs- und prozessorientiert. Es ist ein fortschreitender Prozess des Beachtens, Wahrnehmens, Annehmens und Verstehens dessen, was wir erleben. Focusing kann mit anderen Methoden gut verbunden werden, was unsere Entwicklung als Person vorantreibt.

### **Erleben trägt seine Bedeutung in sich und weist den nächsten Schritt**

Der Focuser beschreibt, was in ihm geschieht, wenn er seine Achtsamkeit auf seine gegenwärtige Befindlichkeit richtet. Es entsteht im Augenblick des körperlichen Spürens ein Felt Sense. Diese gefühlte Bedeutung weist auf etwas hin, das weitergetragen werden muss, es verlangt nach einem nächsten Schritt (Carrying forward, Fortsetzungsordnung), Lösungen und Antworten werden möglich. Der Focusing-Prozess, vom vagen Spüren zum klaren und deutlichen Erleben der Bedeutung bewegt sich weiter zum Formulieren und Handeln.

Focusing findet in vielen Berufsfeldern Anwendung: im Gesundheits- und Sozialwesen, in der Psychologie, im Coaching und in der Beratung, in der Pädagogik, in Ausdrucksformen der Musik, Malerei und des Tanzes und auch in der Philosophie