



# Focusing

## Fortbildung für Therapeuten, Begleiter und Berater

Focusing ist ein natürlicher Prozess, den jeder kennt - wir haben allerdings im Alltag verlernt, in unserer Wahrnehmung zwischen denken und spüren zu unterscheiden bzw. dem Körpergefühl irgendeine Bedeutung beizumessen.

Beim Focusing wendet man sich in einer bestimmten Weise der inneren Körperstimme zu; dem gerade noch wahrnehmbaren aber noch nicht benennbaren Körpergefühl.

Verweilt man geduldig in einer annehmenden, offenen Haltung formen sich aus diesem inneren „Körperwissen“ klare Botschaften zur Lösung von Problemen, zur Entscheidungsfindung und zur Klärung schwieriger Lebenssituationen.

Psychotherapeut Prof. Eugene T. Gendlin hat bei seinen besonders erfolgreichen Patienten beobachtet, dass sie *aus ihrem Körpergefühl heraus* Lösungen finden konnten. Er hat daraufhin dieses Körpergefühl genau untersucht und nannte es „felt sense“ = *gefühlte Bedeutung*.

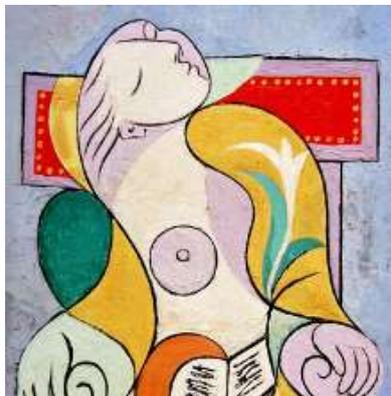
In diesem Kurs kommen alle Teilnehmer durch Rollenspiele in jede „Rolle“ (Klientin, Beraterin und Beobachterin) und die sechs Schritte werden ausführlich erklärt und geübt.

**TERMIN:** 18./19.03.2023 Sa. und So. 10–17.30 Uhr.  
**KOSTEN:** 248 € / 223 € ermäßigt.  
**DOZENTIN:** Anette Strottheicher, Ausbilderin in personenzentrierte Beratung.

Bewusst eingesetzt ist Focusing ein schrittweises Vorgehen, das in allen Situationen hilft, in denen man nicht „weiter weiß“. Regelmäßige Praxis des Focusing überträgt die Focusing-Haltung mit der Zeit auch auf den Alltag und ermöglicht einen gelasseneren Umgang mit den Herausforderungen des Lebens.

Mit der Unterteilung dieses Prozesses in 6 Schritte hat Gendlin Focusing lehr- und lernbar gemacht.

Es wird seit langem in vielen Bereichen auch außerhalb der Psychotherapie erfolgreich eingesetzt: Persönlichkeitsentwicklung, Pädagogik, Organisationsentwicklung, Kunst und Wissenschaft.



✂ ✂ ✂  
.....  
**Ich melde mich verbindlich für das Seminar "Focusing " 2023 an.**

Diese Anmeldung ist erst gültig mit Überweisung in voller Höhe der Kursgebühr. Bitte überweisen Sie die Seminargebühr auf das Schulkonto:

**psychotera, Babette Dreyer, IBAN: DE4368090000017680706, BIC: GENODE61FR1.**

\*10% Ermäßigung für Frühbucher (bis 4 Wochen), Schüler der psychotera Heilpraktikerschule und pro mitgebrachten Teilnehmer (näheres auf Anfrage). Durch diese Anmeldung gibt es keinen Rechtsanspruch auf einen Teilnehmerplatz.

.....  
Name E-Mail

.....  
Adresse Telefon

.....  
Datum, Ort Unterschrift

