

Focusing - Der Stimme des Körpers folgen

Grundausbildung zur/zum Focusing-Begleiter*in

Focusing ist eine von G. GENDLIN entwickelte Methode, sich mit Achtsamkeit und Wertschätzung dem inneren, körperlichen Erleben zuzuwenden und dessen Bedeutungsreichtum zu öffnen („To be with what is“).

Dieser leicht zu erlernende Zugang zu sich selbst entstand auf der Grundlage der humanistischen personenzentrierten Psychotherapie und kann

- zur Selbsthilfe, Selbstklärung und Entscheidungsfindung im Alltag
- als Lösungshilfe für die Bewältigung jeder Art von persönlichen, beziehungs begründeten oder organisatorischen Problemen
- als Zugang zu Kreativität, Intuition und Körperweisheit,
- Zur Vertiefung innerer Achtsamkeit, Mitgefühl und Spiritualität
- als Unterstützung und Vertiefung für psychotherapeutische Prozesse
- als Methode in der Beratung, Supervision und Coaching

eingesetzt werden.

Die Grundausbildung beinhaltet 4 aufeinander aufbauende Module mit insgesamt 128 Unterrichtsstunden. FOCUSING IV (Integration) wird 2020 im Rahmen der Focusing-Woche am Achberg angeboten. Für die Zertifizierung zur/m Focusing-Begleiter*in des Focusing Netzwerks ist außerdem ein Focusing-Themenseminar nach Wahl zu belegen.

FOCUSING I - Grundlagenseminar

Das Grundlagenseminar schult vor allem die Selbsterfahrung und die eigene heilsame Beziehung. Es ermöglicht den Erwerb von Basiskompetenzen: aktives Zuhören, sich dem inneren Erleben zuwenden, Achtsamkeit, Freiraum, Felt Sense und prozessbezogenes Fragen. Die Grundzüge der FOCUSING-Theorie sind am Schluss des Seminars vertraut, das Einnehmen der besonderen, wertschätzenden Grundhaltung und ein erstes Begleiten anderer Personen ist möglich.

FOCUSING II - Begleitseminar

Die Begleitkompetenz wird geschult, und zwar in einzelnen, didaktisch aufeinander aufbauenden Schritten: körperliches Einstimmen, der Beginn eines FOCUSING-Prozesses, Verlust und Wiedergewinn von Freiraum, der Umgang mit inneren kritischen Stimmen im Focusing, Modalitätenwechsel, folgendes und führendes Begleiten (listening und guiding).

Im Anschluss an diesen Weiterbildungsabschnitt kann mit dem „Partnerschaftlichen FOCUSING“ begonnen werden.

FOCUSING III - Prozesseminar

In diesem Seminar steht das Begleiten ganzer FOCUSING-Prozesse im Vordergrund: Einstieg, Beginn und Abschluss eines Prozesses sowie einzelne Phasen in seinem Verlauf werden erfahren, untersucht und erarbeitet. Präsenz als Grundhaltung und prozess-unterstützende Interventionen werden eingeübt, mögliche Störungen des Prozesses und der angemessene Umgang damit vorgestellt. Die Ausrichtung des Prozesses auf das Gespürte statt auf die nächsten Handlungsschritte, auf die innere Beziehung zwischen Focusingem und dem Gespürten und auf die Beziehung zwischen Focuser*in und Begleiter*in werden thematisiert.

Leitung

Christine Grube - Supervisorin, Gesundheitscoach, personzentrierte Beratung (Grundlagen) GwG, Focusing Ausbilderin (FN)

grube.chris@online.de

www.leistungsblokkaden.de

Delia Conrad - HP auf dem Gebiet der Psychotherapie, personzentrierte Beraterin GwG, Focusing Ausbilderin (FN)

info@psychotherapie-freiraum.de

www.psychotherapie-freiraum.de

Bis auf Modul 3 finden alle Seminare in der Praxis FreiRaum, Am Rundteil 13, 31867 Lauenau, statt.

Termine & Kosten

Info-Veranstaltung Focusing kennen lernen

14.09.2019, 10 - 16 Uhr

60 €

Modul 1 Grundlagen

2./3.11.2019 und 30.11/01.12.2019,

Sa 9- 18 Uhr, So 9 - 16 Uhr

150 € / pro Termin

Modul 2 Begleiten

17. - 19.01. und 21. - 23.02.2020

Fr. 18 Uhr - So 14 Uhr

175 € / pro Termin

Modul 3 Prozess

30.4. -3.05.2020

Beginn Do. 10 Uhr - Ende So. 16 Uhr

Intensiv, 4 Tage am Stück in der

Bildungsstätte Einschlingen

Schlingenstr. 65

33649 Bielefeld

350 € + Unterkunft und Verpflegung.

Infos zur Ausbildung allgemein und zum Modul IV am Achberg 2020 unter
www.focusing-netzwerk.de