



## **Seinen Gefühlen auf die Spur gehen**

Innere Dialoge fördern und Persönlichkeit stärken

**Wiederentdeckung Ihrer inneren Ressourcen**  
**Besser Umgang mit unklaren und belastenden Gefühlen**  
**Zugänge zu impliziten Wissensquellen**

Focusing – ist eine **Methode die Denken und Fühlen systematisch in Beziehung bringt** eine sehr alte und bewährte Methode der Persönlichkeitsentwicklung und inneren Veränderungsprozessen. Die uns hilft, sich mit Achtsamkeit und Entschleunigung dem inneren, körperlichen Erleben zu zuhören, zu zuwenden und damit dessen Bedeutungsraum zu öffnen. Durch gezielte und spezielle Fragestellung kommt man dabei, den großen und kleinen Belangen auf die Spur, um die es einem geht. Von dem Philosophen und Psychotherapeuten Dr. Eugene T. Gendlin schon in den 60iger Jahren erforscht, basiert auf der Erkenntnis, dass unser Körper Wissen und Erfahrungen speichert, auf die wir zugreifen können, um uns selbst besser zu verstehen und zu entwickeln.

### Focusing hilft in allen Fragen der Orientierung, besonders dann:

- wenn wir schon alles „durchdacht“ haben und trotzdem nicht weiter kommen
- wenn wir seelisch und körperlich unter bestimmten Situationen leiden
- Stress oder inneren Druck und Ängste abbauen wollen.
- Oder einfach in einem beratendem Gespräch, Gedanken noch mal klarer zu formulieren und bewusster zu machen.

Dieser Workshop ist geeignet für alle die Focusing noch nicht kennen, für Interessierte Laien, sowie BeraterInnen und TherapeutInnen, um es in Ihrer Arbeit zu integrieren.

**Die Seminare 1 - 5** finden in den schönen und hellen Räumen des Focusing-Zentrums-Hamburgs statt. In kleinen (3-6 Teilnehmer) und intensiven Gruppen, lernen Sie die grundlegenden und vertiefenden Aspekte des Focusing nach Eugene Gendlin kennen. Sie werden eigene Focusing-Prozesse erleben und die Grundlagen der Begleitung üben.

### **Seminar 1 - Einführung: 6. – 8. September 2024**

Das Einzel-Seminar 1 beinhaltet eine Einführung sowie Orientierung in Focusing zum Kennenlernen - danach können Sie sich entscheiden, ob Sie die gesamte Ausbildung absolvieren wollen.

Zeiten: jeweils Freitag 17.00 Uhr - Sonntag 17.00 Uhr

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich gerne für ein persönliches Vorgespräch (auch online möglich) entweder unter Tel. 0179 12 90 994 oder Infos und Anmeldung >>> **hier** (Verlinkung: <https://www.focusing-zentrum-hamburg.de/seminare-termine/>)



## **Basis Ausbildung Focusing**

*Die Ausbildung „Focusing“ umfasst 5 Module von je 2,5 Kurs-Tagen .*

*Insgesamt 5 Module (UE 113) , Freitag 17.00 – Sonntag 17.00 (1 WE > 22,5 UE)*

*Partnerschaftliches Üben zwischen den Modulen ist ein integraler Bestandteil, so dass der Prozess vertieft wird.*

### **Zulassungsbedingung:**

Ein persönliches Vorgespräch mit der Kursleitung (auch online)

### **Dauer und Umfang der Weiterbildung:**

- 113 Unterrichtseinheiten (UE) + 25 UE Eigenstudium
- Regelmäßige Focusing-Partnerschaften während des Kurses
- 5 Module Freitag 17.00 – Sonntag 17.00 (1 Modul/WE > 22,5 UE)
- Gruppengröße: 3 - 6 TeilnehmerInnen

### **Arbeitsformen:**

- Theoretische Inputs
- Gruppenübungen, Paarübungen
- Skript, Arbeitsblätter und Literatur

### **Themen der gesamten Ausbildung:**

- Grundkonzepte der Focusing Philosophie, Focusing erleben
- *Freiraum* schaffen, *Felt Sense*, *Felt Shift*
- Partnerschaftliches Focusing
- Einüben von Focusing Schritten im Kontakt mit anderen als dialogischen Prozess
- Strukturgebundene Prozesse und innerer Kritiker
- Implizit und explizit
- Die 6 Bewegungen in Focusing

# Focusing Basis Ausbildung / Sylvia Glatzer Hamburg

## Kompetenz Vermittlung:

- den Focusing Prozess begleiten
- Leiten/Führen (*Leading, Guiding*), Zuhören (*Listening*)
- Partialisieren (rausstellen und bewusstwerden),
- *saying back* (empathisches Wiedergeben) ,
- Selbstfocusing + Intensivierung der inneren Haltung (Supervision, Intervision,)

## Abschluss:

- Teilnahme am gesamten Kurs
- Kollegialer Nachweis der dokumentierten Focusing Partnerschaften
- 2 Fälle in der Supervision vorgestellt
- Es wird eine qualifizierte Teilnahme-Bestätigung ausgestellt.

## Kursleitung Sylvia Glatzer:

- Focusing-Trainerin Certified Professional (TFI New York),
- Weiterbildung Trauma-Therapie | Dr. Luise Reddemann-PITT
- Mitgliedschaft in der DFG
- B.A. Sozialökonomin (Soziologie und Sozialpsychologie)
- Focusing Therapeutin und Trainerin | DAF,
- Therapeutin für tiefenpsychologisch fundierte Körperpsychotherapie | Georg Downing
- Shiatsu-Therapeutin | GSD und Qi Gong Lehrerin | Uni Oldenburg
- Heilpraktikerin (1996)
- Dipl. Fachkrankenschwester für Unfall-Chirurgie und Allgemeinmedizin (Österreich/Deutschland 1978-1995)

### **Kosten:**

*Einführungs-Wochende (Seminar 1) € 390.-*  
*Seminare 2 - 5 € 1480.-*  
*Bei Buchung der gesamten Ausbildung € 1800.- (oder in 3 Raten zu je € 600.-)*

### **Rücktrittsbedingung:**

*Bei Rücktritt von der Anmeldung bis 5 Wochen vor Beginn ist es möglich zurück zu treten und die Seminargebühr wird bis auf € 50.- (Bearbeitungsgebühr) zurück erstattet. Bei späteren Rücktritt wird die gesamte Seminargebühr fällig oder es wird ein/e Ersatzteilnehmer\*In gestellt.*

**Info und Anmeldung >>> hier (hier (link: <https://www.focusing-zentrum-hamburg.de/seminare-termine/>) oder email: [sylvia.glatzer@shen-praxis.de](mailto:sylvia.glatzer@shen-praxis.de)**