

## FOCUSING

Focusing ist ein direkter Weg zu unserem inneren Erleben. Wir richten dabei unsere Aufmerksamkeit auf das Gefühl in unserem Körper, das zu jedem Thema, jeder Situation auftauchen kann. Diese augenblickliche, leibliche Befindlichkeit - auch Felt Sense genannt - betrachten wir im Focusing als unseren inneren Wegweiser. Schenken wir diesem oft noch unklaren körperlichen Erleben sanfte, absichtslose Aufmerksamkeit, kann es sich öffnen und uns tiefer verborgene überraschende Bedeutungen zeigen, die das Thema für uns hat. So entstehen neue Gedanken, Bilder und Gefühle, die zu einer Veränderung des Erlebens und des Handelns führen. Der Focusingprozess führt zu mehr Wohlbefinden und größerer innerer Klarheit. Focusing wurde von Gene Gendlin entwickelt, der als Professor für Philosophie und Psychologie und Nachfolger von Carl Rogers an der Universität von Chicago lehrt.

## WAS KÖNNEN SIE DURCH FOCUSING LERNEN?

- ❖ mit sich selbst in Kontakt zu kommen und auf Ihre innere Stimme zu hören
- ❖ Entscheidungen zu treffen, die mit dem inneren Erleben übereinstimmen
- ❖ kreative Schritte und Einsichten zu finden, um Probleme zu lösen
- ❖ eine freundliche Beziehung zu sich selbst zu haben
- ❖ einen intelligenten Umgang mit Gefühlen
- ❖ einen sanften und effektiven Weg, um andere Menschen dabei zu begleiten, neue Antworten auf anstehende Fragen zu finden

## DIE FOCUSING BASISAUSBILDUNG RICHTET SICH AN MENSCHEN, DIE:

- ❖ therapeutische Berufe ausüben und sich ein kreatives Handwerkszeug wünschen, um KlientenInnen mit sich selbst in Kontakt zu bringen und um körperliche und sprachliche Prozesse stärker zu verbinden oder die
- ❖ Focusing mit sich selbst durchführen möchten
- ❖ Partnerschaftliches Focusing lernen möchten
- ❖ Die Grundhaltung der Inneren Achtsamkeit stärker in ihr Leben integrieren möchten

*Literaturempfehlung: Ann Weiser Cornell, Focusing – Der Stimme des Körpers folgen, Rowohlt Taschenbuch*

## BASISAUSBILDUNG INHALTE

### EINFÜHRUNGSSEMINAR FOCUSING I

Dieses Seminar bietet eine Einführung in das Focusing. Sie lernen die Grundhaltung und 6 Grundschrifte praktisch und theoretisch kennen. Schwerpunktthemen: Felt Sense und Innerer Freiraum. Es ist gleichzeitig Orientierungsseminar für die Weiterbildung. Voraussetzungen: Keine

### AUSBILDUNGSSEMINARE II - V

Grundhaltung der Inneren Achtsamkeit  
Absichtslosigkeit, Innerer Beobachter  
Neurobiologie stimmiger Entscheidungen

### METHODEN DES BEGLEITENS

Schöpferisches Zuhören mit dem ganzen Körper,  
Fragen stellen, Genauern, Modalitäten wechseln  
Partialisieren,  
Zum Felt Sense führen  
Einladen zum Verweilen  
Mit dem Inneren Kritiker umgehen  
Begleiter -Freiraum bewahren  
Körperliches Prozessbegleiten

### BEZIEHUNGEN HEILSAM GESTALTEN

Beziehungs- Freiraum  
Aufmerksam werden für strukturegebundene Prozesse  
Aus der eigenen Mitte handeln  
Response geben

### SUPERVISION UND INTEGRATION

In diesem Abschnitt wird an der Integration von Focusing in in den beruflichen und privaten Alltag gearbeitet werden. Methodenintegration, Abrunden des bisher Gelernten, den eigenen Stil finden und Live - Supervision.

VORAUSSETZUNG für die Weiterbildung ist das Einführungsseminar I

Alle Seminare werden nach den Ausbildungsrichtlinien des DAF durchgeführt, [www.focusing-daf.de](http://www.focusing-daf.de)  
Nach Abschluss der Basisausbildung können Sie das Zertifikat „Focusing- BegleiterIn DAF“ erwerben und an der Fortbildung *Essentials* vom DAF teilnehmen.

## ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich an für:

- FOCUSING I Einführungsseminar 30.01. - 01.02.2015
- FOCUSING I Einführungsseminar 27.03. - 29.03.2015
- FOCUSING I Einführungsseminar 02.10. - 04.10.2015
- Ich habe an der Weiterbildung II-V 2015/16 großes Interesse
- Ich möchte mich für die Weiterbildung II - V anmelden. Vertrag wird zugeschickt.
- Ich möchte vorläufig nur an dem Einführungsseminar I teilnehmen.

\_\_\_\_\_  
Vorname Name

\_\_\_\_\_  
Straße Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon Email

\_\_\_\_\_  
Beruf Geburtsdatum

Ich bin mit den Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen einverstanden. Ich nehme in eigener Verantwortung an dem Seminar teil.

Ich habe die Teilnahmegebühr in Höhe von 340 Euro auf das Postgirokonto 457 000 108 Postbank Berlin, BLZ 100 100 10, IBAN DE02 1001 0010 0457 0001 08 überwiesen.

\_\_\_\_\_  
Datum Unterschrift

## SEMINARLEITUNG

Susanne Kersig, geb.1958  
Psych. Psychotherapeutin  
Seit 1991 in eigener Praxis  
tätig, Ausbilderin am  
Deutschen  
Ausbildungsinstitut für  
Focusing und Focusing-  
Therapie (DAF). Langjährige  
Dozentin in der Ausbildung



„Stressbewältigung durch  
Achtsamkeit“, Autorin der Bücher *Im Dialog mit dem  
Körper*, Kösel 2014 und *Freiraum finden bei Stress und  
Belastung*, Arbor 2014

Bitte rufen Sie mich an oder schicken Sie mir eine Email,  
falls Sie Fragen haben.

Bitte informieren Sie sich auf meiner Homepage auch über  
die Focusing- Weiterbildung „Wie der Körper den Körper  
heilt“ im Sommer 2015 in Hamburg. Praxiskurs in  
Mind- Body- Medizin für Psycho- und Körpertherapeuten,  
Ärzte und Betroffene.



Susanne Kersig,  
Kirchentwiete 10  
22765 Hamburg  
Tel. 040 – 209 10 247  
Fax 040 – 209 10 246  
susanne@kersig.de  
www.achtsamkeit.info



## TERMINE FOCUSING

### EINFÜHRUNGSSEMINARE FOCUSING I:

30.01. - 01.02.2015  
27.03. - 29.03.2015  
02.10. - 04.10.2015

KOSTEN: 340 Euro

### BASISAUSBILDUNG II -V

II 27. - 29.11. 2015  
III 29. - 31.01. 2016  
IV 01.- 03.04. 2016  
V 10. - 12.06. 2016

### KOSTEN FÜR II - V

1.420 Euro

Im Preis enthalten sind 4 aktuelle Ausgaben des Focusing-  
Journals und Arbeitsmaterialien. Zertifizierung wenn  
gewünscht zusätzlich 120 Euro.

Die Tagungspauschale von 48 Euro pro Seminarartag für  
3-Gang Mittagessen, Kaffee, Kuchen, Getränke  
und Raum- und Geländenutzung bitte an das  
Tagungshaus direkt zahlen.

### ZEITEN:

Die Seminarzeiten sind Freitags und Samstags  
9.30 - 18.30 Uhr und Sonntags 9.30 - 16 Uhr  
mit Mittagspause.

### ORT:

Elsa-Brandström- Haus in Hamburg Blankenese mit  
großem Park, Blick auf die Elbe und Zimmern für  
auswärtige TeilnehmerInnen. Unterkunft bitte selbst  
buchen: [www.ebh-hamburg.de](http://www.ebh-hamburg.de)

### RÜCKTRITT:

Bis 6 Wochen vor Seminarbeginn können Sie von Ihrer  
Anmeldung zurücktreten, ab dann nur, wenn Sie eine  
ErsatzteilnehmerIn stellen. Gebühr bei Rücktritt: 30 Euro



# FOCUSING

SEMINARE  
AUSBILDUNG

HAMBURG  
2015/16