

FOCUSING

Jeder kennt die beglückende Erfahrung einer stimmigen, neuen Erkenntnis. Focusing ist ein systematischer Weg zu so einem Aha-Erlebnis.

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 größerer innerer Klarheit und mehr Wohlbefinden.

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 Ihr Bauchgefühl zu entschlüsseln.
- ❖ Entscheidungen zu treffen, die mit Ihrem inneren Erleben übereinstimmen.
- ❖ Probleme kreativ zu lösen und Einsichten zu finden, die wirklich etwas verändern.
- ❖ Eine freundliche Beziehung zu sich selbst zu haben.
- ❖ Im Alltag bei sich und in Ihrem Freiraum zu bleiben.
- ❖ Einen intelligenten Umgang mit Gefühlen zu pflegen.
- ❖ Einen sanften und effektiven Weg, um andere Menschen dabei zu begleiten, neue Antworten auf anstehende Fragen zu finden.

DIE FOCUSING GRUNDLAGENSEMINARE RICHTEN 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

INHALTE DER GRUNDLAGEN SEMINARE

EINFÜHRUNGSEMINAR FOCUSING I

Sie lernen die Grundhaltung der präsenten Absichtslosigkeit und die 6 Grundschritte zum Aha-Erlebnis praktisch und theoretisch kennen. Schwerpunktthemen: Was ist ein Felt Sense? Wie erlange ich Freiraum? Den inneren Beobachter etablieren. Die Neurobiologie stimmiger Entscheidungen.

VORAUSSETZUNGEN: Keine

Wenn Sie Focusing in Ihre therapeutische Arbeit integrieren möchten, setzt dies voraus, dass Sie mit sich selbst in einem stimmigen Focusing Kontakt sind und aus dem eigenen Freiraum und Felt Sense heraus handeln. Deshalb ist es notwendig, dass Sie, sich zunächst als Person auf das Lernen der Methode und das Verkörpern der Grundhaltung der Inneren Achtsamkeit einlassen.

FOCUSING II: METHODEN DES BEGLEITENS

Schöpferisches Zuhören mit dem ganzen Körper, Schlüsselwörter zurück sagen
Fragen stellen, Genauern, Modalitäten wechseln
Partialisieren, zum Felt Sense führen.

VORAUSSETZUNG: Focusing I

WEITERBILDUNG „WIE DER KÖRPER DEN KÖRPER HEILT“ Focusing und Achtsamkeit in der Mind- Body- Medizin

Aufbauend auf Focusing I und II können Sie bei mir diese Weiterbildung besuchen. Bitte fordern Sie dazu den gesonderten Prospekt an. Termine: 2.- 4.2. und 13.-15.4.2018. Wegen der großen Nachfrage ist eine rechtzeitige Anmeldung hierfür ratsam.

Focusing I und II werden nach den Ausbildungsrichtlinien des DAF durchgeführt und für die Basisausbildung Focusing anerkannt. Falls Sie im Anschluss an Focusing I und II die Module III-V absolvieren möchten, nehmen Sie bitte Kontakt mit einem Focusing- Trainer vom DAF auf, da ich diese zumindest zeitnah momentan nicht anbiete.
www.focusing-daf.de

FORTBILDUNGSPUNKTE:

Es werden je 24 Punkte pro Seminar bei der PTK HH beantragt.

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich an für:

- FOCUSING I 06.-08.10.17
- FOCUSING II 15.-17.12.17

- Ich interessiere mich auch für die Weiterbildung „Wie der Körper den Körper heilt“ 2018

<hr/>	
Vorname	Name
<hr/>	
Straße	Hausnummer
<hr/>	
PLZ	Ort
<hr/>	
Telefon	Email
<hr/>	
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 _____ Euro auf das Konto IBAN DE 02 1001 0010 0457 0001 08 bei der Postbank Berlin überwiesen bzw. überweise diese nach Erhalt der Anmeldebestätigung.

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

<hr/>	
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 Frühjahr 2018. Praxiskurs in Mind- Body- Medizin
für Psycho- und Körpertherapeuten, Ärzte und Betroffene.

ASSISTENZ

Eva Kamm, geb.1972,
Shiatsu Praktikerin,
Yogalehrerin und zur Zeit in
Ausbildung zur Focusing
Beraterin beim DAF.
www.heil-bewusst-sein.com



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



TERMINE

FOCUSING I EINFÜHRUNGSKURS:

06.-08.10.17

FOCUSING II METHODEN DES BEGLEITENS

15. -17.12.17

KOSTEN: 350 Euro je Seminar

WIE DER KÖRPER DEN KÖRPER HEILT

02.-04.02.18 Teil A

13.-15.04.18 Teil B

Voraussetzung: Focusing II

KOSTEN: 620 Euro

Die **Tagungspauschale** von 50 Euro pro Seminartag für
3-Gang Mittagessen, Kaffee, Kuchen, Getränke
und Raum- und Geländenutzung bitte an das
Tagungshaus direkt zahlen.

ZEITEN:

Freitags 9.30 – 18.30 Uhr,

Samstags 10.00 – 18.30 Uhr und

Sonntags 09.30- 16.00 Uhr mit Mittagspause.

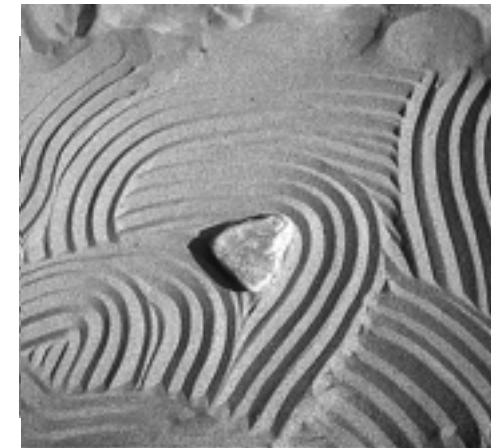
ORT:

Grüner Saal des sehr schönen Elsa- Brandström- Hauses in
Hamburg Blankenese, www.ebh-hamburg.de

Hier können auswärtige TeilnehmerInnen auch EZ für
63 Euro inkl. Frühstück buchen. Bitte melden Sie sich
frühzeitig unter 0049- 40 -1813107312.

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

WEITERBILDUNG

HAMBURG 2017