

## SEMINARLEITUNG

Susanne Kersig, geb.1958  
Psych. Psychotherapeutin  
Seit 1991 in eigener Praxis tätig, Seit  
mehr als zwei Jahrzehnten Focusing  
Ausbilderin (DAF). Langjährige  
Dozentin in der Ausbildung  
„Stressbewältigung durch  
Achtsamkeit“.



Autorin der Bücher *Im Dialog mit dem Körper*, Arbor 2021 und *Freiraum finden bei Stress und Belastung*, Arbor 2020

Susanne Kersig, Kirchentwiete 10, 22765 Hamburg,  
susanne@kersig.de, www.achtsamkeit.info  
Telefon: 040 -209 10247  
Bitte schreiben Sie mir oder rufen Sie mich an, wenn Sie  
Fragen haben.



MITGLIED IM  
**mbsr-mbct**  
**VERBAND**  
ACHTSAMKEIT IM LEBEN



## TERMINE

### FOCUSING I EINFÜHRUNGSKURS

27. -29.01.2023 oder

24. -26.03.2023

KOSTEN: 384 Euro je Seminar

### BASISAUSBILDUNG II - V

II 21. - 23.04.2023

III 23. - 25.06.2023

IV 01. - 03.09.2023

V 17. - 19.11.2023

KOSTEN: 1536,- Euro für II-V

### ZEITEN FÜR ALLE SEMINARE

Freitags 09.30 - 18.30 Uhr,  
Samstags 10.00 - 18.30 Uhr und  
Sonntags 09.30 - 16.00 Uhr mit Mittagspausen

### LIVE ONLINE FORTBILDUNG VIA ZOOM

Die Erfahrung hat gezeigt, dass Focusing Weiterbildungen online hervorragend gelingen und einige Vorteile bieten: Maske und Abstandsregel fallen weg, ungestörtes Arbeiten in Kleingruppen, vielen gelingt es zuhause noch mehr bei sich zu bleiben, sie fühlen sich weniger abgelenkt und erfrischter als nach Präsenzseminaren.

Eine angenehme Verbundenheit und Gruppenatmosphäre entsteht auch hier. Durch häufige Methodenwechsel bleibt es entspannt und leicht. Präsenztreffen in örtlichen 2-er oder Klein-Gruppen sind ab Focusing II auch möglich.

### 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

## BASISAUSBILDUNG

SUSANNE KERSIG  
ONLINE

2023

## FOCUSING

Focusing ist eine klinisch erprobte und empirisch bestätigte Methode, um unsere Körperintelligenz zu entschlüsseln und so systematisch zu kreativen stimmigen Erkenntnissen zu gelangen.

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 Handelns und führen. Der Focusingprozess schenkt Wohlbefinden, innere Klarheit und ein tiefes Gefühl von Übereinstimmung mit uns selbst.

Focusing wurde von Gene Gendlin entwickelt, der als Professor für Philosophie und Nachfolger von Carl Rogers an der Universität von Chicago lehrte.

## WAS SIE DURCH FOCUSING LERNEN

- ❖ In komplexen Situationen stimmige und kreative Entscheidungen zu treffen.
- ❖ Probleme achtsam und passgenau zu lösen.
- ❖ Eine freundliche Beziehung zu sich selbst zu haben.
- ❖ Abstand und Wohlbefinden mitten im Stress zu finden.
- ❖ Einen intelligenten Umgang mit Gefühlen zu pflegen.
- ❖ Einen sanften, achtsamen und effektiven Weg, um andere Menschen dabei zu begleiten, neue Antworten auf anstehende Fragen zu finden.

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

- ❖ Focusing mit sich selbst durchführen möchten.
- ❖ Partnerschaftliches Focusing lernen möchten.
- ❖ Die Grundhaltung der Inneren Achtsamkeit stärker in ihr Leben und ihre Arbeit integrieren möchten.
- ❖ Therapeutisch arbeiten und sich ein kreatives Handwerkszeug wünschen, um KlientInnen mit sich selbst in Kontakt zu bringen und um körperliche und sprachliche Prozesse stärker zu verbinden.

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

## INHALTE DER FOCUSING BASISAUSBILDUNG

### EINFÜHRUNGSSEMINAR FOCUSING I

Sie lernen die Grundhaltung der Inneren Achtsamkeit 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.

### 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

### FOCUSING III – MIT TEILEN ARBEITEN

- ❖ Partialisieren
- ❖ Inneren Kritiker transformieren
- ❖ Heilsame Erfahrungen für das Innere Kind
- ❖ Körperliches Prozess- Begleiten

### FOCUSING IV – BEZIEHUNGS- FREIRAUM

- ❖ Absichtslosigkeit
- ❖ Freiraum in Beziehungen herstellen
- ❖ Strukturgebundene Prozesse
- ❖ Aus der eigenen Mitte handeln
- ❖ Response

### FOCUSING V – SUPERVISION

- ❖ Integration von Focusing in den Alltag
- ❖ Methodensicherheit gewinnen
- ❖ Abrunden des bisher Gelernten
- ❖ Live - Supervision.

Focusing II- V kann nur als Gesamtpaket gebucht werden.

Focusing I-V wird nach den Ausbildungsrichtlinien des DAF, DFI und der DAF-Akademie durchgeführt und für weiterführende Fortbildungen von all diesen Organisationen anerkannt.

Es wurden 26 Fortbildungspunkte für Focusing I und 116 Fortbildungspunkte für II - V von der PTK- HH bewilligt. Die Weiterbildung I-V kann mit dem Zertifikat „Focusing BegleiterIn- DAF“ abgeschlossen werden. Die Konditionen hierfür finden Sie auf meiner Homepage.

## ANMELDUNG



Über meine Homepage, siehe QR-Code oder:

Hiermit melde ich mich verbindlich an für:

FOCUSING I 27. - 29.01.2023

FOCUSING I 24. -26.03.2023

Ich möchte mich für die Basisausbildung II-V 2023 anmelden und bitte um Kontaktaufnahme bzw. Zusendung des Formulars.

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

Straße \_\_\_\_\_ Hausnummer \_\_\_\_\_

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

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

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

Die Teilnahmegebühr von 348,— Euro überweise ich nach Erhalt der Anmeldebestätigung. Ich bin mit den Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen einverstanden und nehme auf eigene Verantwortung an dem Seminar teil.

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