

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*, Arbor 2021
und *Freiraum finden bei Stress und
Belastung*, Arbor 2014



Rufen Sie mich gerne an oder
schicken Sie mir eine Email, wenn Sie Fragen haben.

Bitte informieren Sie sich auch auf meiner Homepage über
die Focusing- Weiterbildung „Wie der Körper den Körper
heilt“ im Herbst 2022. Praxiskurs in Mind- Body- Medizin
für Psycho- und Körpertherapeuten, Ärzte, Betroffene und
Focusing BegleiterInnen.



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



DAF
Deutsches
Ausbilderforum
Focusing

TERMINE

FOCUSING I EINFÜHRUNGSKURS

25. - 27. März 2022

FOCUSING II METHODEN DES BEGLEITENS

06. - 08. Mai 2022

KOSTEN: 384 Euro je Seminar

WIE DER KÖRPER DEN KÖRPER HEILT

16. - 18.09.2022 Teil A

18. - 20.11.2022 Teil B

Voraussetzung: Focusing I

KOSTEN: 620 Euro

ZEITEN FÜR FOCUSING I UND II

Freitags 9.30 - 18.30 Uhr,

Samstags 10.00 - 18.30 Uhr und

Sonntags 9.30 - 16.00 Uhr mit Mittagspause.

LIVE ONLINE FORTBILDUNG VIA ZOOM

Die Erfahrung hat gezeigt, dass Focusing Weiterbildungen
auch online hervorragend klappen und einige Vorteile
bieten: Keine lange Anreise, 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 einen
kreativen Umgang mit dem Online- Format und häufige
Methodenwechsel bleibt es entspannt und leicht.
Präsenztreffen in örtlichen Klein- oder 2er Gruppen sind
ab Focusing II auch möglich.

Ich benutze DGSV- konformes Zoom. Sie benötigen einen
Laptop oder PC mit Kamera und Mikrofon.

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
SUSANNE KERSIG

ONLINE 2022

FOCUSING

Jeder von uns kennt die beglückende Erfahrung einer neuen, stimmigen 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 Focusing Prozess führt zu größerer innerer Klarheit und mehr Wohlbefinden.

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

- ❖ Angesichts der vielen Wahlmöglichkeiten Klarheit zu finden, was Sie wirklich wollen.
- ❖ 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 GRUNDLAGENSEMINARE RICHTEN SICH AN MENSCHEN, DIE:

- ❖ Focusing mit sich selbst durchführen möchten.
- ❖ Partnerschaftliches Focusing lernen möchten.
- ❖ Die Grundhaltung der Inneren Achtsamkeit stärker in ihr Leben integrieren möchten.
- ❖ Therapeutisch arbeiten und sich ein kreatives Handwerkszeug wünschen, um KlientenInnen 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 GRUNDLAGEN SEMINARE

EINFÜHRUNGSSEMINAR 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. Entscheidungen mit Kopf und Bauch treffen.

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 diese Weiterbildung besuchen. Termine: 16.-18.09. und 18.-20.11.2022 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. Bei genügend Interesse werden die Module III- V der Basisausbildung im Anschluss an die Weiterbildung „Wie der Körper den Körper heilt“ auch angeboten.

FORTBILDUNGSPUNKTE:

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

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich an für:

FOCUSING I 25.-27.03.2022

FOCUSING II 06.-08. Mai 2022

Ich interessiere mich auch für die Weiterbildung „Wie der Körper den Körper heilt“ 2022

Vorname Name

Straße Hausnummer

PLZ Ort

Telefon Email

Beruf Geburtsdatum

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.

Datum Unterschrift