

Focusing – Kursangebote 2019/2020

- Focusing Kurzbeschreibung
- Modul-Ziele
- Teilnahmebedingungen
- Daten + Kosten



Focusing **fördert** die Selbstwahrnehmung, den Zugang zum Wissen des Körpers und einen **anderen Umgang mit Beschwerden**. Focusing-Begleitung findet ohne Körperkontakt statt.

Focusing ist eine **wirksame** Methode für die Selbstfürsorge.

Focusing **eröffnet** einen behutsamen und prozessorientierten Zugang im Begleiten Anderer.

Focusing wird zu einer persönlichen **Haltung** bezogen auf Veränderungsprozesse.

Focusing ermöglicht **ganzheitliche, nachhaltige und kreative** Entwicklungsschritte.

Focusing – eine Methode/Haltung, welche die Weisheit des Körpers miteinbezieht und dafür sorgt, dass Einsichten und Entscheidungen entstehen, die klar und einfach sind, ohne geistige Akrobatik, dafür mit dem Einverständnis des gesamten Organismus.

Focusing ist etwas ziemlich Anderes als die meisten verbreiteten Methoden. Im Focusing behandeln wir nicht etwas, sondern wir verbringen etwas Zeit mit „Etwas“, das noch nicht klar ist und sich unter bestimmten Bedingungen zeigen kann. Wir schaffen also Bedingungen, damit sich „Etwas“ zeigen kann. Wenn wir dieses „Etwas“ freundlich annehmen, akzeptieren, ohne es verändern (behandeln) zu wollen, dann kann „Es“ die eigene Wachstumsrichtung zeigen.

Focusing ist eine behutsam aktivierende Haltung und Methode für die Begleitung von einem Gegenüber und für die Selbstfürsorge. In dieser druckfreien Haltung sorgen wir dafür, dass innerer Freiraum entsteht für das Lebendige, dass Abstand entsteht zu Belastendem und dass der Zugang zur eigenen Stärke offen bleibt oder geöffnet wird.

Eugene Gendlin (1926 – 2017), Psychotherapeut und Philosoph, Schüler und Mitarbeiter Carl Rogers', entwickelte Focusing aus seinen Forschungsarbeiten, in denen er untersuchte, was Klienten tun, die in ihren Therapien Fortschritte erzielen. Er entdeckte dabei einige Gesetzmässigkeiten, insbesondere, was den Einbezug des Körpers und die gewährende und neugierige Haltung gegenüber noch ganz vagen Empfindungen betrifft. Aus diesen Gesetzmässigkeiten formulierte Gendlin leicht verständliche Prozess-Bewegungen, die lehr- und lernbar sind. Focusing kann also auch alleine, mit sich selber, angewendet werden.

FOCUSING I (4tägiges Grundlagen-Seminar)

Das Grundlagenseminar schult vor allem die Selbsterfahrung und das Anwenden von Focusing auf sich selber. Es ermöglicht den Erwerb von Basiskompetenzen: Raum geben, aktives Zuhören, sich dem inneren Erleben zuwenden, prozess-bezogenes Fragen, absichtsloses Begleiten. Die Grundzüge der FOCUSING-Theoriebildung sind am Schluss des Seminars vertraut, das Einnehmen der spezifischen Grundhaltung und ein erstes Begleiten anderer Personen ist möglich.

FOCUSING II (4tägiges Begleit-Seminar)

Die Begleitkompetenz wird geschult, und zwar in einzelnen, didaktisch aufeinander aufbauenden Schritten: körperliches Einstimmen, der Beginn eines FOCUSING-Prozesses, Verlust und Wiedergewinn von Freiraum, der Umgang mit inneren kritischen Stimmen im Focusierenden, Modalitätenwechsel, folgendes und führendes Begleiten. Im Anschluss an diesen Weiterbildungsabschnitt kann mit dem „Partnerschaftlichen FOCUSING“ begonnen werden.

FOCUSING III (4tägiges Prozess-Seminar)

In diesem Seminar steht das Begleiten ganzer FOCUSING-Prozesse im Vordergrund: Einstieg, Beginn und Abschluss eines Prozesses sowie einzelne Phasen in seinem Verlauf werden erfahren, untersucht und erarbeitet. Präsenz als Grundhaltung und prozess-unterstützende Interventionen werden eingeübt, mögliche Störungen des Prozesses und der angemessene Umgang damit vorgestellt. Die Ausrichtung des Prozesses auf das Gespürte statt auf die nächsten Handlungsschritte, auf die innere Beziehung zwischen Focusierendem und dem Gespürten und auf die Beziehung zwischen FocuserIn und BegleiterIn werden thematisiert

FOCUSING IV (4tägiges Integrations-Seminar)

Durch mehrere aufeinander folgende FOCUSING-Prozesse mit derselben Person wird die Dynamik von Prozessfolgen zum Thema. FOCUSING-Begleitung wird zum Gegenstand und zum Mittel von Supervision (Live-, Video- und Gruppensupervision) erfahren. Die Aufmerksamkeit liegt hierbei auf dem Kennen lernen der Besonderheiten des eigenen Begleitstils und der eigenen Begleithaltung. Strukturgebundene Anteile, Verengungen sowie Stärken und spezielle Vorlieben werden benannt und reflektiert. Abschließend wird auch die Bedeutung von FOCUSING für die eigene Arbeits- und Lebenswelt zum Thema.

FOCUSING THEMEN-SEMINAR

Ein viertägiges Seminar, das irgendwann, im Laufe der Weiterbildung bis zum/zur Focusing-BegleiterIn, absolviert wird. Focusing wird hierbei mit einem anderen Thema oder anderen Arbeitsweise gekreuzt. In der Auseinandersetzung mit einem umgrenzten, vorgegebenen Thema wird die spezielle Relevanz des Verfahrens FOCUSING im Vergleich zu anderen Formen der Selbsterfahrung ersichtlich

Durchführung: Jedes Seminar wird ab mindestens 6 TeilnehmerInnen durchgeführt. Ab 10 TeilnehmerInnen kommen Co-Leitungen zum Einsatz.

Teilnahmebedingungen:

Focusing I: Teilnahme an einer Info-Veranstaltung oder einer Focusing-Fachtagung. Interesse und Bereitschaft, sich auf partnerschaftliches Üben einzulassen.

Focusing II: absolviertes Grundlagen-Seminar Focusing I.

Seminar-Ort: in meinen Praxis- und Kursräumen an der Trollstr. 20 in Winterthur

Daten 2019:

Focusing I Grundlagen

Do./Fr. 9./10. und Sa./So. 18.+19.Mai 2019 - SFR 800 p.P.

Focusing II Begleitseminar – für AbsolventInnen von Focusing I Grundlagen

Do. bis So. 12. bis 15.Sept. 2019 - SFR 800 p.P.

Wer bei mir bereits eine 3tägige Focusing-Einführung absolviert hat, kann nach dem Absolvieren eines vierten Tages bei mir im Focusing II einsteigen. **Der Ergänzungstag** wird an einem dieser Daten stattfinden: Do. 29.8. oder Sa. 31.8. oder Mo. 2.9.2019

Daten 2020/2021:

Focusing I Grundlagen-Seminar

Do./Fr. 23.+24.1. und Sa./So. 8.+9.2.2020 - SFR 800 p.P.

Focusing II Begleit-Seminar

Fr./Sa. 13.+14.3. und Sa./So. 28.+29.3.2019 - SFR 800 p.P.

Focusing III Prozess-Seminar

Do./Fr. 10.+11.9. und Sa./So. 19.+20.9.2020 - SFR 800 p.P.

Focusing Themen-Seminar / Focusing und Trauma und Traum

Do./Fr. 3.+4.12. und Sa./So. 12.+13.12.2019 - SFR 800 p.P.

Focusing IV Integrations- und Zertifizierungs-Seminar

Sa./So. 10.+11. und Do./Fr. 15.+16.4.2020 - SFR 800 p.P.

Info-Abende in Winterthur:

Dienstag 26. März 2019, 18:00 bis 20:30, Trollstr. 20, Winterthur

Dienstag 16. April 2019, 18:00 bis 20:30, Trollstr. 20, Winterthur

Anmeldung via: info@dialogisch.ch bis 24 Std. vor Beginn.

Sonntag, 11.08. bis Donnerstag, 15.08.2019 – Sommerschule Focusing-Netzwerk – Achberg b. Lindau
Informationen: <https://www.focusing-netzwerk.de/focusing-wochen/programm/> - im Grundlagen-Seminar werde ich als Tutor den Leiterinnen Petra Colombo und Christiane Grube assistieren.

Offener Focusing-Abend in Winterthur, jeweils Mittwochs von 18:30 bis 21:00 Uhr:

10.4. / 15.5. / 19.6. / 10.7. / 28.8. / 18.9. / 23.10. / 13.11. / 11.12.2019 in der Praxis Trollstr. 20

Für Focusing-TrainerInnen, Fortgeschrittene und Focusing-Neulinge. Nach einer kurzen und strukturierten Einstiegsrunde folgen kurze inhaltliche Inputs und dann wird in Kleingruppen das focusingartige Begleiten geübt. Unkostenbeitrag: SFR 15.- pro Person und Abend

**Florian Christensen, Jahrgang 1963, wohnhaft in Winterthur
Zert. Focusing-Begleiter und Zert. Focusing-Trainer**

MAS Erwachsenenbildung und eidg. FA Ausbilder

Dipl. Personenzentrierter Berater pca.acp/SGfB

Ausbilder für Personenzentrierte Beratung pca.acp

Tätig als Psychosozialer Berater und Coach in eigener Praxis in Winterthur,
sowie als Lehrgangsleiter, Ausbilder und Dozent.



Weitere Kursangebote werden laufend auf www.dialogisch.ch publiziert:

- 5tägiges „Grundlagen-Modul in Personenzentrierter Gesprächsführung und Humanistischer Psychologie“ (anerkannt von der www.pca-acp.ch), 1./2./ 17./ 29./ 30. November 2019
- „Dialogische Gesprächsführung in der Paarbeziehung“
(1 Samstag-Nachmittag und 5 Donnerstag-Abende)
- „Brainspotting und Focusing“ Einführung in die Traumatherapie mittels Brainspotting und Focusing. Ort: Apamed GmbH, Jona. Datum Sa./So. 1.+2. Februar 2020