



# Focusing und Achtsamkeit

## ***Aus der Weisheit des bewusst spürenden Körpers leben***

Die Grundlagen ausbilden

### **Die aktuellen Termine und Kosten entnehmen Sie bitte unserer Internetseite!**

Es werden 6 bis 12 Menschen an einer Gruppe teilnehmen. Diese Gruppengröße ermöglicht ein Erkunden und Lernen in persönlich überschaubarem Rahmen. Die einzelnen Wochenenden sind inhaltlich aufeinander aufgebaut. In der Regel gibt die Psychotherapeutenkammer NRW 100 Fortbildungspunkte.

Aufbauend auf den Grundlagen ist ein weitergehende Qualifizierung mit Zertifizierung in Focusing möglich. Dabei spielt die jeweilige berufliche Voraussetzung und persönliches Sich-Einlassen auf den Focusing-Prozess eine Rolle.

(Bildungsscheck, Ermäßigung möglich)

Zeit: Jeweils 10 – 18 Uhr

16 Unterrichtsstunden

**Leitung:** Astrid Schillings, Psychologische Psychotherapeutin / Diplom-Psychologin  
Ausbilderin des Internationalen Focusing Instituts, Meditationsbegleiterin, Bewegungstherapeutin

**Co-Trainer:** Neda Bekhairnia, Focusinglehrerin, Erziehungswissenschaftlerin MA, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin

Anmeldung: Focusing Institut Köln - 0221 - 56 25 770

mail: [astrid.schillings@focusinginstitut.de](mailto:astrid.schillings@focusinginstitut.de)

Anmeldung über Indito: <http://indito.de/seminarprogramm>

### ***Focusing***

Die Methode des erlebensbezogenen **Focusing** wurde im Zusammenhang mit der [Klientenzentrierten Psychotherapie](#) ([Carl Rogers](#)) seit den sechziger Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts von [Eugene T. Gendlin](#) (\* 1926), Professor für Philosophie und Psychologie an der [Universität Chicago](#) entwickelt.



# Focusing Institut Köln

## Raum für Sein und Weg

Brüsseler Platz 6 50672 Köln Tel: 0221/56 25 770 astrid.schillings@focusinginstitut.de

**Focusing** ist eine feine spezielle Achtsamkeit mit und in dem körperlich gespürten Erleben. Prof. Gendlin hat Focusing als vermittelbare Essenz aus geglückten Veränderungsprozessen in der Psychotherapie entwickelt. In der psychologisch-klinischen Forschung wurde deutlich, dass diese Qualität der Achtsamkeit mit dem körperlich gespürten Erleben, also Focusing, als grundlegender menschlicher Prozess von **Veränderung** zu verstehen ist.

Bereits in vielen Ländern der Welt wird Focusing in verschiedenen Bereichen angewandt:

- Psychotherapie, Beratung, Coaching und Supervision
- Gesundheitsvorsorge - Stressverwandlung, Entspannung
- Management - Planung, Entscheidungsfindung, Kommunikation
- Pädagogik (Schule, Erwachsenenbildung)
- künstlerischem Arbeiten und kreativen Denken
- Fragen der Sinnfindung und Spiritualität

In der Fortbildung werden wir Wirkung sowie Unterscheidendes und Gemeinsames zwischen Achtsamkeit, Gewähr-Sein, Präsenz, Konzentration, Focusing und bloßem bewussten Da-Sein klärend betrachten und erfahren.

Einfach gesagt: Wann wirkt was wie? Gibt es Indikationen und Kontraindikationen? Wann sind wir jenseits von Indikationen?

Die angebotenen Übungen sind Alltags- und Arbeitstauglich.

### **Buchempfehlungen:**

[\*Focusing in der Praxis. Eine schulenübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag \(Leben Lernen 131\)\*](#) von Eugene T. Gendlin und Johannes Wiltschko von Klett-Cotta (Broschiert - September 2007). € 21,90.

[\*Focusing-orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode \(Leben Lernen 119\)\*](#) - Taschenbuch (1998) von Eugene T. Gendlin und Teresa Junek. € 35,90

[\*Dein Körper - Dein Traumdeuter. Innere Achtsamkeit: mit Focusing Träume verstehen\*](#) von Eugene T. Gendlin, Klaus Renn, Johannes Wiltschko, und Katharina Schoch von Klett-Cotta (Broschiert - April 2009). € 23,90.

[\*Focusing: Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme\*](#) von Eugene T. Gendlin und Katharina Schoch von rororo (Taschenbuch - 1. September 1998). € 8,95



## **Stichworte zu den Lernschritten**

### **Erstes Wochenende:**

Achtsamkeit, Gewähr-sein im lebendigen Körper  
Den Felt Sense entdecken, erspüren, Bewegen, Malen  
Mit-Sein, Da-sein  
Daraus abgeleitet, die Einführung in die Focusing-Grundhaltungen  
Gelebte theoretische Annahmen aus Gendlin`s Philosophie  
Der von innen gefühlte Körper – Focusing/Focusing-mit-dem-Ganzen-Körper  
Freiraum, Seins-Raum, Erdung  
„Das Setting“ – Eigenverantwortung der Focussierenden  
Evaluation des Workshops

### **Zweites Wochenende:**

Resonanz – Erleben und Ausfalten dieses zentralen Konzepts:  
Zuhören / Resonanz / Empathie (Personenzentrierte Ebene)  
Zuhören aus dem Felt Sense heraus/Resonanz (focusingspezifisch)  
Vorstellen aller klassischen Focusing-Bewegungen nach Gendlin  
Absichtslosigkeit und gerichtete Aufmerksamkeit Focusing-mit-  
dem-Ganzen-Körper – Der sich Selbst bewusst spürende Körper  
Erstes gegenseitiges Begleiten von Prozessen  
Evaluation des Workshops

### **Drittes Wochenende:**

Tiefung der Focusing-Haltungen und -Bewegungen  
sowie des Achtsamkeits-Prozesses  
Der von innen bewegte Körper  
Felt-Sensing und Gewahren als Prozess  
Die Bedeutung ausfalten, wie das Leben sich weiter trägt  
Hören, was nicht gesagt wird (Das Implizite „auspacken“)  
Gegenseitiges Begleiten erkunden, üben  
Feedback / Supervision des BegleiterInnenverhaltens  
Evaluation des Workshops

### **Viertes Wochenende:**

Wie nähren und tiefen Focusing/ Focusing-mit-dem-Ganzen-Körper und meditative  
Prozesse einander? Wie unterscheiden sie sich?  
Begleiten längerer Prozesse  
Bewegen und Malen als Symbolisierung  
Kritische Stimmen erkennen und ihre tiefere Botschaft hören  
Supervision der Begleitungen  
Offene Fragen für das letzte Wochenende sammeln  
Evaluation des Workshops



# Focusing Institut Köln

*Raum für Sein und Weg*

Brüsseler Platz 6 50672 Köln Tel: 0221/56 25 770 [astrid.schillings@focusinginstitut.de](mailto:astrid.schillings@focusinginstitut.de)

## **Fünftes Wochenende:**

Reflexion und Praxis – „was es noch braucht... “

Zusammenschau Focusing / Focusing-mit-dem-

Ganzen-Körper Achtsamkeitsprozesse

Erste Impulse anbieten („Guiding“)

Eigene Prozesse und Begleiten tiefen

Focusing und Gewähr-Sein im Leben und in der Arbeit:

Berühren der Anwendungsgebiete oder

Wie kann ich mit Focusing weitergehen?

Gruppenfocusing und individuelle Begleitung

Evaluation des Workshops