

## Programmablauf

# Focusing Basistraining - online

### Das Wesentliche

### Ausführlichere Beschreibung

#### Was ist Focusing?

Focusing ist eine Art von körperorientiertem Coaching. Im Focusing hören wir bewusst auf unseren Körper und lernen die Sprache des Körpers zu verstehen.

Focusing ist eine Methode, die von Prof. Dr. Eugene Gendlin an der Universität Chicago entwickelt wurde. Er hat herausgefunden, dass Probleme nicht nur mit dem Verstand gelöst werden können, sondern, dass der Körper eine wesentliche Rolle dabei spielt. Zu allem was erlebt wird, gibt es eine körperliche Resonanz. Und in dieser körperlichen Resonanz steckt auch immer schon der Lösungsimpuls. Im Focusing lernen wir diese körperliche Resonanz wahrzunehmen und den Lösungsimpulsen zu folgen.

#### Wozu brauchen wir Focusing?

Ressourcen stärken  
Blockaden lösen  
Stress mindern  
Resilienter werden  
Entscheidungen treffen  
Mehr im Flow leben

Durch Focusing hören wir auf das was für uns gut und richtig ist. Wir können Ressourcen entdecken, die uns Kraft und Energie geben (z.B. um uns zu motivieren) Und wir können Wunden heilen lassen, die uns in unserem Handeln und Denken hemmen (z.B. Unsicherheiten, Ängste). Wenn wir ein Problem haben, können wir mit Focusing zu Lösungen kommen, auf die unser Verstand nie gekommen wäre. Wir können aktuelle Probleme lösen, unguuten Gefühlen auf den Grund gehen, Stress vermindern bzw. ganz zum Verschwinden bringen. Wir können wichtige Entscheidungen mit Hilfe von Focusing treffen, aber auch kreative Prozesse unterstützen. Wir leben mehr im Einklang mit uns und unserem Innersten. Fühlen uns in uns selbst wohl und geborgen und haben die Gewissheit, dass wir uns und unserem Körper vertrauen können. Durch Focusing bringen wir Leichtigkeit und Freiheit in unser Leben und können besser mit belastenden Situationen umgehen.

#### Für wen ist diese

#### Ausbildung?

Coaches, Supervisoren,  
Psychotherapeuten,  
Interessierte

Diese Ausbildung richtet sich an alle Interessenten, die Focusing gerne erlernen möchten. Dies kann sowohl im beruflichen Kontext wie z.B. für Coaches, Supervisoren oder Psychotherapeuten sein, als auch all diejenigen, die es für die eigene persönliche Entwicklung erlernen möchten.

#### Was ist die

#### Zulassungsbedingung?

Ein persönliches Vorgespräch mit der Kursleitung

#### Wie lange dauert das Training und was kostet es?

Beginn: Sept/Okt. 2021  
35 Ustd  
20 Std. Eigenstudium  
Focusing-Partnerschaften  
1.200,00 € pro Person

- Beginn: Sept/Okt. 2021 (Termine werden mit den TN abgesprochen)
  - 35 Unterrichtsstunden mit Trainerin aufgeteilt auf 12 Einheiten à 3 Ustd - online per Zoom;
  - 20 Stunden Eigenstudium
  - Regelmäßige Focusing-Partnerschaften während des Kurses
- 1.200,00 € pro Person (bei 3 Teilnehmenden)

## Focusing Basistraining - online

### Das Wesentlich

### Ausführlichere Beschreibung

#### Was sind die Inhalte?

Focusingbegleitung von Personen, die Focusing bereits kennen

Neben dem theoretischen Input wird viel geübt

In dieser Ausbildung lernen die Teilnehmer, sich gegenseitig im Focusing-Prozess zu begleiten. Dadurch werden sowohl Focusingprozesse selbst erlebt, als auch das Begleiten geübt.

- Grundkonzepte der Focusing-Philosophie
- Grundhaltung des Begleiters
- Die einzelnen Schritte des Focusing-Prozesses
- Freiraum schaffen
- Den Felt Sense kennenlernen und selbst erleben
- Saying back, pausing, guiding einüben
- Die Bedeutung des Felt Shifts
- Die Bedeutung des Carrying Forward erleben
- Einüben von Focusing-Schritten im Kontakt mit anderen als dialogischen Prozess (im Rahmen von Focusingpartnerschaften)

#### Abschluss der Ausbildung

Qualifizierte  
Teilnahmebescheinigung  
(DFG)

- Teilnahme an dem gesamten Kurs
- Nachweis über die Focusing-Partnerschaften
- Es wird eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung (DFG) für das Focusing-Basistraining ausgestellt.  
Dieses Training entspricht dem Mindest-Standard der Deutschen Focusing Gesellschaft (DFG) für Basistrainings und berechtigt somit zur Teilnahme an dem Begleiter-Training zur Zertifizierung zum Focusing-Begleiter (DFG).

#### Wer ist die Kursleitung?

Anne Steinbach  
Ausgebildete Focusing-  
Trainerin (DFG)

- Anne Steinbach:  
Coach und Supervisorin (DGSv, GwG)  
Focusing-Begleiterin und –Trainerin (DFG)  
personzentrierte Konfliktlösungstrainerin  
Dipl.-Betriebswirtin, Dipl.-Wirtschaftsingenieurin  
Heilpraktikerin (Psychotherapie) und viele weitere Fortbildungen
- Mehr als 10-jährige Erfahrung in Focusing. Ausgebildet u.a. bei Prof. Feuerstein.
- Erfahrungen als Führungskraft in großen Industrieunternehmen
- Seit 2008 selbstständig in eigener Praxis