

## FOCUSING

Focusing ist ein direkter Weg zu unserem inneren Erleben. 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 Focusingprozess führt zu mehr Wohlbefinden und größerer innerer Klarheit.

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

## WAS KÖNNEN SIE DURCH FOCUSING LERNEN?

- ❖ mit sich selbst in Kontakt zu kommen und auf Ihre innere Stimme zu hören
- ❖ Entscheidungen zu treffen, die mit dem inneren Erleben übereinstimmen
- ❖ kreative Schritte und Einsichten zu finden, um Probleme zu lösen
- ❖ eine freundliche Beziehung zu sich selbst zu haben
- ❖ einen intelligenten Umgang mit Gefühlen
- ❖ einen sanften und effektiven Weg, um andere Menschen dabei zu begleiten, neue Antworten auf anstehende Fragen zu finden

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

- ❖ in psychosozialen Berufen stehen und sich ein kreatives Handwerkszeug wünschen, um KlientInnen mit sich selbst in Kontakt zu bringen und um körperliche und sprachliche Prozesse stärker zu verbinden oder die:
- ❖ Focusing mit sich selbst durchführen möchten
- ❖ Partnerschaftliches Focusing lernen möchten
- ❖ Die Grundhaltung der Inneren Achtsamkeit stärker in ihr Leben integrieren möchten

*Literaturempfehlung: Ann Weiser Cornell, Focusing – Der Stimme des Körpers folgen, Rowohlt Taschenbuch 1997*

## BASISAUSBILDUNG INHALTE

### EINFÜHRUNGSSEMINAR INHALTE

Dieses Seminar bietet eine Einführung in das Focusing. Sie lernen die Grundhaltung und 6 Grundschritte praktisch und theoretisch kennen. Schwerpunktthemen: Felt Sense und Innerer Freiraum. Es ist gleichzeitig Orientierungsseminar für die Weiterbildung.

Voraussetzungen: Keine

### AUSBILDUNGSSEMINARE II - V

Grundhaltung der Inneren Achtsamkeit  
Absichtslosigkeit, Innerer Beobachter  
Neurobiologie stimmiger Entscheidungen

### METHODEN DES BEGLEITENS

Mit dem ganzen Körper zuhören  
Fragen stellen, Genauern, Modalitäten wechseln  
Partialisieren,  
Zum Felt Sense führen  
Einladen zum Verweilen  
Mit dem Inneren Kritiker umgehen  
Begleiterfreiraum bewahren  
Körperliches Prozessbegleiten

### BEZIEHUNGEN HEILSAM GESTALTEN

Beziehungsfreiraum  
Absichtslosigkeit  
Aufmerksam werden für strukturgebundene Prozesse  
Aus der eigenen Mitte handeln  
Response

### SUPERVISION

In diesem Abschnitt wird an der Integration von Focusing in in den beruflichen und privaten Alltag gearbeitet werden. Methodenintegration, Abrunden des bisher Gelernten, den eigenen Stil finden und Live - Supervision.

VORAUSSETZUNG für die Weiterbildung ist das Einführungsseminar I

Diese Seminare werden nach den Ausbildungsrichtlinien des Deutschen Ausbildungsinstituts für Focusing und Focusing - Therapie (DAF) durchgeführt. Nach Abschluss der Basisausbildung können Sie das Zertifikat "Focusing- BegleiterIn DAF" erwerben und an der Fortbildung *Essentials* vom DAF teilnehmen.

## ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich für das

FOCUSING I Einführungsseminar vom 4. – 7. November 2010  
 FOCUSING I Einführungsseminar vom 3. – 6. Februar 2011 verbindlich an.

Ich habe an der Weiterbildung II-V 2011 großes Interesse

Ich möchte mich für die gesamte Weiterbildung I – V anmelden. Vertrag wird zugeschickt, Vorgespräch möglich. Bei Eingang der Zahlung bis 3 Monate vor Beginn des 1. Seminars: Frühbucherrabatt von 50,- Euro.

Ich möchte vorläufig nur an dem Einführungsseminar I teilnehmen.

-----  
Vorname, Name

-----  
Straße

-----  
PLZ

-----  
Ort

-----  
Telefon

-----  
Email

-----  
Beruf

-----  
Geburtsdatum

-----  
Datum

-----  
Unterschrift

Ich bin mit den Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen einverstanden. Ich nehme in eigener Verantwortung an dem Seminar teil.

Ich habe die Teilnahmegebühr in Höhe von 295 Euro

per Verrechnungsscheck beigelegt. Wird erst kurz vor Seminarbeginn eingelöst.

auf das Postscheckkonto 457 000 108, Postbank Berlin, BLZ 100 100 10 Susanne Kersig überwiesen

## SEMINARLEITUNG

Susanne Kersig, geb.1958  
Psychologische 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 des Buches  
„Entspannt und klar. Freiraum finden bei Stress und  
Belastung“ Goldmann 2009

Bitte, rufen Sie mich an oder schicken Sie mir eine Email, falls  
Sie Fragen haben.



Susanne Kersig,  
Schmarjestr.42  
22767 Hamburg  
Tel. 040 – 209 10 247  
Fax 040 – 209 10 246  
susanne@kersig.de  
www.achtsamkeit.info

## ZUSATZSEMINAR:

### ENTSPANNT UND KLAR

Freiraum finden bei Stress und Belastung  
Achberg, Bodenseenähe,  
Focusing Sommerschule  
26. – 30. Juli 2010  
Anmeldung und Information über das DA  
www.focusing-daf.de, Tel. 0931-416 283

## SEMINARTERMINE FOCUSING

### EINFÜHRUNGSSEMINAR FOCUSING I:

4.11. – 7.11. 2010 oder  
3.02. – 6.02. 2011

**KOSTEN:** 295,- Euro

### WEITERBILDUNG:

II 24. – 27.03.2011  
III 12. – 15.05.2011  
IV 23. – 26.06.2011  
V 13. – 16.10.2011

### KOSTEN:

1.225,- Euro . Im Preis enthalten sind 4 aktuelle Ausgaben  
des Focusing- Journals und Arbeitsmaterialien.

Die Tagungspauschale von insgesamt 52,- Euro pro Seminar  
für Mittagessen, Kaffee, Kuchen und Getränke bitte an das  
Tagungshaus direkt zahlen (betrifft nur die Seminare im  
Tagungszentrum).

### ZEITEN:

Die Seminare beginnen donnerstags um 18.00 Uhr und  
enden sonntags 12.00 Uhr, sonst liegt die Arbeitszeit  
zwischen 10 – 18.30 Uhr mit Mittagspause.

### ORTE:

Focusing I- V 2011 im Caritas Tagungszentrum,  
Wintererstr. 17 – 19, mit Blick auf Freiburg und schönen  
Einzelzimmern für auswärtige TeilnehmerInnen. Unterkunft  
bitte selbst buchen: [www.caritas-tagungszentrum.de](http://www.caritas-tagungszentrum.de)

Focusing I vom 4. -7.11. 2010 findet in der  
[www.Freiburgeryogaschule.de](http://www.Freiburgeryogaschule.de) statt. Ca. 2 Minuten von der  
Yogaschule entfernt gibt es das Gasthaus  
Schützen,[www.schuetzen-freiburg.de](http://www.schuetzen-freiburg.de) und in ca. 9 Gehmin.  
sind Sie im netten [www.blackforesthostel.de](http://www.blackforesthostel.de) mit  
preiswerten Übernachtungsmöglichkeiten.

### RÜCKTRITT:

Bis 3 Wochen vor Seminarbeginn können Sie von Ihrer  
Anmeldung zurücktreten, ab dann nur, wenn Sie eine  
ErsatzteilnehmerIn stellen. Gebühr bei Rücktritt: 25,- Euro



# FOCUSING

AUSBILDUNG  
SEMINARE  
FREIBURG

2010  
2011