

## SEMINARLEITUNG

Susanne Kersig, geb.1958  
Psych. Psychotherapeutin  
Seit 1991 in eigener Praxis tätig, Seit  
mehr als zwei Jahrzehnten Focusing  
Ausbilderin (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  
2020



Jan Fredo Willms  
leitet Focusing III und IV

Dipl. Psychologe, Focusing Trainer (DFI),  
systemischer Coach und Trainer im  
Bereich Führungskräfte-Entwicklung.  
[www.jfwillms.de](http://www.jfwillms.de)



## TERMINE

FOCUSING I EINFÜHRUNGSKURS Susanne Kersig  
25. - 27. März 2022

FOCUSING II Susanne Kersig  
06. - 08. Mai 2022

KOSTEN: 384 Euro je Seminar

FOCUSING III 03.-05.02.23 Jan Fredo Willms

FOCUSING IV 31.03. - 02.04.23 Jan Fredo Willms

FOCUSING V 09.-11.06.23 Susanne Kersig

KOSTEN: für III-V 1152 Euro

### ZEITEN FÜR FOCUSING I - V

Freitags 9.30 - 18.30 Uhr,  
Samstags 10.00 - 18.30 Uhr und  
Sonntags 9.30 - 16.00 Uhr mit Mittagspause.

### WIE DER KÖRPER DEN KÖRPER HEILT

Mit Focusing die Selbstheilungskräfte stärken

16. - 18.09.2022 Teil A

18. - 20.11.2022 Teil B

Voraussetzung: Focusing II

KOSTEN: 620 Euro

### LIVE ONLINE FORTBILDUNG VIA ZOOM

Die Erfahrung hat gezeigt, dass Focusing Weiterbildungen online hervorragend gelingen und einige Vorteile bieten: 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 häufige Methodenwechsel bleibt es entspannt und leicht. Präsenztreffen in örtlichen 2-er oder Klein-Gruppen sind ab Focusing II auch möglich.

### 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

BASISAUSBILDUNG  
SEMINARE

SUSANNE KERSIG  
ONLINE

2022/23

## FOCUSING

Jeder von uns kennt die beglückende Erfahrung einer neuen, stimmigen Erkenntnis, einem Aha- Erlebnis. Mit Focusing lernen Sie einen systematischen Weg dahin. Sie richten dabei die Aufmerksamkeit auf das Gefühl im 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 BASISAUSBILDUNG RICHTET 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 FOCUSING BASISAUSBILDUNG

### FOCUSING I EINFÜHRUNGSEMINAR

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.

VORAUSSETZUNG: Keine

### 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

### FOCUSING III - MIT TEILEN ARBEITEN

- ❖ Partialisieren
- ❖ Inneren Kritiker transformieren
- ❖ Heilsame Erfahrungen für das Innere Kind
- ❖ Körperliches Prozess- Begleiten

### FOCUSING IV - BEZIEHUNGS- FREIRAUM

- ❖ Absichtslosigkeit
- ❖ Freiraum in Beziehungen herstellen
- ❖ Strukturgebundene Prozesse
- ❖ Aus der eigenen Mitte handeln
- ❖ Responde

### FOCUSING V - SUPERVISION

- ❖ Integration von Focusing in den Alltag
- ❖ Methodensicherheit gewinnen
- ❖ Abrunden des bisher Gelernten
- ❖ Live - Supervision.

Focusing III- V kann nur als Gesamtpaket gebucht werden.

Focusing I-V werden nach den Ausbildungsrichtlinien des DAF, DFI und der DAF-Akademie durchgeführt und für weiterführende Fortbildungen von all diesen Organisationen anerkannt.

## ZERTIFIKAT

Die Weiterbildung I-V kann mit dem Zertifikat „Focusing BegleiterIn- DAF“ abgeschlossen werden. Die Konditionen hierfür finden Sie auf meiner Homepage.

## FORTBILDUNGSPUNKTE

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

## WEITERBILDUNG WIE DER KÖRPER DEN KÖRPER HEILT

Focusing und Achtsamkeit in der Mind-Body- Medizin

Diese Fortbildung können Sie nach dem Seminar Focusing II besuchen.

## ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich für einzelne Seminare oder die Ausbildung über meine Homepage an. Dort finden Sie auch noch weitere Informationen und Kursangebote. Sollten Sie noch Fragen haben, beantworte ich diese gerne.

The screenshot shows the website header with the name 'Susanne Kersig' and a navigation menu. Below the header is a section titled 'Die kommenden Seminar-Termine' with a sub-heading 'Sicher durch die Unsicherheit mit InnerLeadership'. It includes a photo of Susanne Kersig, a description of the seminar, and the date and time: '06.11.2021 - 10:00 bis 07.11.2021 - 16:30' at 'Elsa Brändström Haus'. A 'Wertschätzung und Dankbarkeit - Der Schlüssel zur...' link is also visible.

[www.achtsamkeit.info](http://www.achtsamkeit.info)



Susanne Kersig  
Kirchentwiete 10  
22765 Hamburg  
040- 20910247  
[susanne@kersig.de](mailto:susanne@kersig.de)