

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

Assistenz
Dipl. Psych. Kai Bestmann, Focusing-Therapeut und
MBSR- Lehrer wird während der gesamten Ausbildung
assistieren.



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 31.3. - 2.4.23 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 9.30 - 18.30 Uhr

Sonntags 9.30 - 16.00 Uhr

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



DAF
Deutsches
Ausbilderforum
Focusing

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
- ❖ Resonanz

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 wurden 26 Punkte pro Modul von der PTK HH bewilligt

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.



www.achtsamkeit.info



Susanne Kersig
Kirchentwiete 10
22765 Hamburg
040- 20910247
susanne@kersig.de