

## SEMINARLEITUNG

Susanne Kersig, geb. 1958  
Psych. Psychotherapeutin  
Seit 1991 in eigener Praxis  
tätig, Ausbilderin im  
Deutschen Ausbilderforum  
Focusing (DAF) seit 1998.  
Langjährige Ausbilderin in  
„Stressbewältigung durch  
Achtsamkeit“.



Autorin der Bücher: *Im Dialog mit dem Körper*, Kösel 2014 und *Freiraum finden bei Stress und Belastung*, Arbor 2014

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

Susanne Kersig,  
Kirchentwiete 10  
22765 Hamburg  
Tel. 040 – 209 10 247  
Fax 040 – 209 10 246  
susanne@kersig.de  
www.achtsamkeit.info



## TERMINE

**FOCUSING I EINFÜHRUNGSKURS:**  
30.8. – 01.09.2019 oder  
8.11 – 10.11.2019

**KOSTEN:** 348 Euro

**FOCUSING II -V BASISAUSBILDUNG:**

II 24.- 26.1.2020  
III 13.-15.3.2020  
IV 08.- 10.5.2020  
V 21.- 23.8.2020

Die Basisausbildung II-V kann nur als Gesamtpaket gebucht werden,

**KOSTEN:** 353 Euro je Seminar, gesamt 1412 Euro inkl. 4 Ausgaben des Focusing Journals, Arbeitspapieren, Tee und Keksen. Wenn Sie im Anschluss an die Basisausbildung das Zertifikat „Focusing BegleiterIn DAF“ erwerben möchten, kostet der Zertifizierungsprozess weitere 120 Euro.

**ZEITEN:**

Freitags 09.30 – 18.30 Uhr,  
Samstags 10.00 – 18.30 Uhr  
Sonntags 09.30 – 15.30 Uhr mit Mittagspause.

**ORT:**

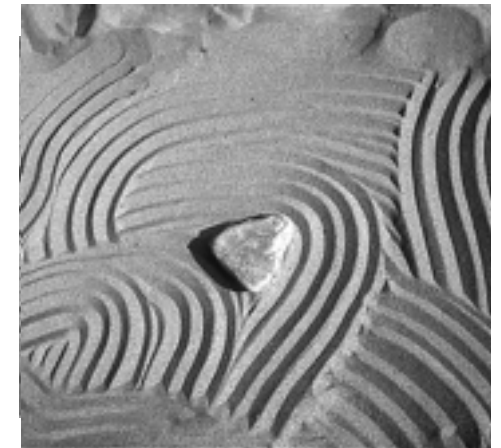
Buddhistisches Stadt-Zentrum Hamburg, Bahrenfelder Str. 201 b – 2. Innenhof, 22765 Hamburg Ottensen

**RÜCKTRITT:**

Bis 6 Wochen vor Seminar- bzw. Ausbildungsbeginn können Sie von Ihrer Anmeldung zurücktreten, ab dann nur, wenn Sie eine ErsatzteilnehmerIn stellen. Gebühr bei Rücktritt: 30 Euro. Die Focusing Basisausbildung II-V kann nur als Gesamtpaket gebucht werden. Die Seminargebühr ist auch dann fällig, wenn bei einem Termin verhindert sein sollten.

**WIE DER KÖRPER DEN KÖRPER HEILT**

Focusing und Achtsamkeit in der Mind-Body Medizin  
04.-06.12.2020 und 05.-07.02.2021 in Hamburg.  
Voraussetzung: Focusing II. Bitte gesonderten Prospekt anfordern.



# FOCUSING

WEITERBILDUNGEN  
SEMINARE

HAMBURG 2019/20

## FOCUSING

Jeder kennt die zufrieden stellende Erfahrung einer stimmigen, neuen Erkenntnis. Focusing ist ein systematischer Weg zu solch einem Aha-Erlebnis.

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 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 und ihre Arbeit 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

### EINFÜHRUNGSSEMINAR FOCUSING I

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. Die Neurobiologie stimmiger Entscheidungen.

VORAUSSETZUNGEN: Keine

Wenn Sie Focusing in Ihre therapeutische Arbeit integrieren möchten, setzt dies voraus, dass Sie mit sich selbst in einem stimmigen Focusing Kontakt sind und aus dem eigenen Freiraum und Felt Sense heraus handeln. Deshalb ist es notwendig, dass Sie, sich zunächst als Person auf das Lernen der Methode und das Verkörpern der Grundhaltung der Inneren Achtsamkeit einlassen, bevor Sie diese weiter geben.

### FOCUSING BASISAUSBILDUNG II-V

#### METHODEN DES BEGLEITENS

Schöpferisches Zuhören mit dem ganzen Körper, Schlüsselwörter zurück sagen, Fragen stellen, Genauern, Modalitäten wechseln, Partialisieren, zum Felt Sense führen, heilsamer Umgang mit dem Inneren Kritiker.

#### BEZIEHUNGEN HEILSAM GESTALTEN

Beziehungsfreiraum herstellen, absichtslos bleiben, aufmerksam werden für strukturgebundene Prozesse, einen Response geben und aus der Mitte handeln.

#### SUPERVISION UND INTEGRATION

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

Die Ausbildung wird nach den Richtlinien des DAF, des Deutschen Focusing Instituts und der DAF-Akademie durchgeführt und wird für weiterführende Fortbildungen von all diesen Institutionen anerkannt.

#### FORTBILDUNGSPUNKTE:

Es wurden 23 Fortbildungspunkte für Focusing I und 104 Fortbildungspunkte für die Ausbildung II-V, also gesamt 127 Punkte Theorie-Praxis Seminar von der PTK HH bewilligt.

## ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich an für:

- FOCUSING I 30.08.-1.9.19
- FOCUSING I 08.-10.11.19
- Ich möchte mich für die Basisausbildung II-V anmelden und bitte um Kontaktaufnahme bzw. Zusendung des Formulars.
- Ich interessiere mich für die Weiterbildung „Wie der Körper den Körper heilt“ vom 04.-06.12.2020 und 05.-07.02.2021 und bitte um Zusendung von Informationen.

Vorname	Name
Straße	Hausnummer
PLZ	Ort
Telefon	Email
Beruf	Geburtsdatum

Ich habe die Teilnahmegebühr in Höhe von 348,— Euro auf das Konto von Susanne Kersig, IBAN DE 02 1001 0010 0457 0001 08 bei der Postbank Berlin überwiesen bzw. überweise nach Erhalt der Anmeldebestätigung.

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

Datum	Unterschrift
-------	--------------