

SEMINARLEITUNG

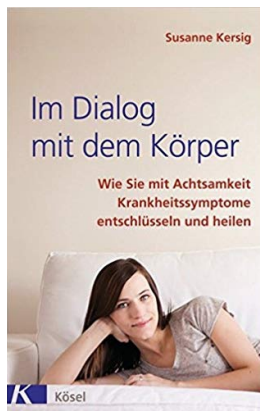
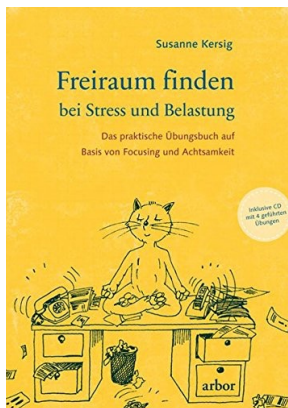
Susanne Kersig, geb. 1958
Psych. Psychotherapeutin
Seit 1991 in eigener Praxis
tätig, Ausbilderin am
Deutschen



Ausbildungsinstitut für
Focusing und Focusing-
Therapie (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, Arbeitspapiere,
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 kann nur
als Gesamtpaket gebucht werden. Die Seminargebühr ist
auch dann fällig, wenn bei einem Termin verhindert sein
sollten. Schließen Sie für diesen Fall am besten eine
Seminar- Rücktrittsversicherung ab (z.B. bei der
Hansemerkur).



FOCUSING

WEITERBILDUNG SEMINARE

HAMBURG 2019/20

FOCUSING

Jeder kennt die beglückende 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

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.

Alle Seminare werden nach den Ausbildungsrichtlinien des DAF durchgeführt und für die weiteren Focusing Ausbildungen vom DAF anerkannt.

FORTBILDUNGSPUNKTE:

Es werden je 23 Fortbildungspunkte pro Seminar, also 92 Punkte für II-V bei der PTK- HH beantragt.

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.

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