



DFI DEUTSCHES  
FOCUSING  
INSTITUT  
DAF WÜRZBURG

# Focusing Ausbildung 2023/2024

## Warum Focusing?

Im Rahmen meines Psychologie-Studiums und vielen Weiterbildungen habe ich zahlreiche Psychotherapie-Konzepte kennengelernt und erfahren. Keine Methode hat mich dabei persönlich so berührt und angesprochen wie Focusing. In keiner anderen Methode habe ich die Verbindung zwischen dem persönlichen Erleben und der Möglichkeit sich weiterzuentwickeln so einfach und gleichzeitig so lebendig erfahren. Aus dieser persönlichen Erfahrung heraus freue ich mich heute diese Methode weitergeben zu können.

## Was ist Focusing?

*Die kreativsten Lösungen und Entscheidungen entstehen häufig, wenn wir nicht bewusst nachdenken. Neueste Untersuchungen haben gezeigt, dass in diesen kreativen Momenten ein heftiges Feuern der Neuronen im Gehirn nachweisbar ist. Diese 'Geistesblitze' sind häufig magische Momente, die überraschende Aspekte und Möglichkeiten beinhalten, die durch Nachdenken und herkömmliche Therapie allein nicht entstehen würden. Im Focusing kreieren wir in der Haltung und dem Bewusstsein der inneren Achtsamkeit diesen absichtslosen, und doch mit dem Thema verbundenen Denk- und Wahrnehmungsraum, der unser gesamtes Sein (Lebenssituation, Wissen, Erfahrung, körperliche und emotionale Befindlichkeit, genetische Prägung) an Therapie-, Entscheidungs- und Denkprozessen beteiligt. Dies führt zu Lösungen, die Kognitionen und Emotionen allein nicht zugänglich sind. Die daraus resultierenden Lösungs- bzw. Heilungsschritte sind nicht antizipierbar und passen genau zu Ihrer momentanen Lebenssituation. Einfach und kurz gesagt: Im Focusing nehmen Sie sich Zeit mit dem zu sein, was Sie schon spüren, ohne noch genau zu wissen, was es bedeutet. Dieses Schon-Gespürte-aber-noch-nicht-Gewusste entsteht zu jedem Thema, mit dem sie sich beschäftigen wollen.*

## Für wen ist Focusing bzw. Focusing-Therapie geeignet?

**Focusing als Methode des Selbstmanagements und der Selbsthilfe kann von jeder Person gelernt werden, die**

- an persönlichem Wachstum und Entwicklung interessiert ist,
- eine systematische Methode für Kreativität und Intuition sucht,
- aktuelle Probleme, Konflikte und Entscheidungssituationen lösen möchte,
- Zu-sich-Kommen, Freiraum, Entspannung und Stressvermeidung anstrebt,
- zwischenmenschliche Beziehungen klären und verbessern will.

**Wenn Sie therapeutisch oder beratend tätig sind bzw. in psychosozialen (pädagogischen, medizinischen, seelsorgerlichen) Berufen arbeiten lernen Sie durch Focusing u.a.**

- wie Sie - Schulen übergreifend - mit *jedem* Thema des Klienten so arbeiten können, dass *wesentliche* und *nachhaltige* Veränderungsschritte entstehen,
- verbale, imaginative *und körperliche* Methoden zu verbinden, Focusing-Therapie ist körper-, erlebens-, beziehungs- und prozessorientiert.
- Focusing ist theoretisch begründet, empirisch überprüft, klinisch erprobt und wird weltweit erfolgreich praktiziert.

# Termine 2023/2024:

## 2023

**Basis I** Di 31.10.23 18h- Sa 04.11.23 13h €480.-

### **Focusing: Die heilsame Beziehung zu sich selbst**

Freiraum schaffen • Felt Sense kommen lassen und mit ihm verweilen • der körperliche Erlebensfluss und das körperliche Wohlfühlen als Motor persönlichen Wandels • Symbolisieren in Worten und Bildern • Grundhaltung I: innerlich achtsam und absichtslos sein

**Basis II** Do 14.12.23 18h - So 17.12.23 13h €360.-

### **Das Begleiten von Focusing-Prozessen: Listening und Guiding**

Grundhaltung II: Da sein, Raum einnehmen, Resonanz spüren • Listening (auf den Felt Sense des Kl. antworten, Markieren, Partialisieren, Saying back) • Guiding I (Basis- und Joker-Fragen) • Modalitätenwechsel • Partnerschaftliches Focusing • Selbst-Focusing

## 2024

**Basis III** Do 01.02.24 18h - So 04.02.24 13h €390.-

### **Strukturgebundenes Erleben: Arbeit mit dem inneren Kritiker**

Strukturgebundene Prozesse vs. Focusing-Prozesse • Teilpersonen • Deinen eigenen Kritiker kennen lernen • Heilsame Prozesse mit dem inneren Kritiker

**Basis IV** Do 18.04.24 18h - So 21.04.24 13h €390.-

### **Strukturgebundenes Erleben: Arbeit mit dem inneren Kind**

Partialisieren • Teilpersonen: Arbeiten mit dem inneren Kind • Beziehung zwischen innerem Kind und innerem Erwachsenen • Heilsame Prozesse mit dem inneren Kind

**Basis V** Do 27.06.24 18h - So 30.06.24 13h €390.-

### **Integration: Wie ich Focusing persönlich anwende**

Beziehung im Focusing Prozess • Responding • Guiding III (Experimente) • Persönlicher Focusing-Stil und besondere Schwierigkeiten • Integration der Focusing-Praxis in den persönlichen und beruflichen Alltag •, spezielle Fragen und Themen der Praxis. • Fragen zur Zertifizierung.

Veranstaltungsort ist meine Praxis in der Rathausgasse 50. Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Teilnehmer begrenzt. Die Seminare II-V können nur als Block gebucht werden.

Für die gesamte Ausbildung gibt es **160 Fortbildungspunkte (CME)**.

Information und Anmeldung unter: [Focusing-Freiburg@t-online.de](mailto:Focusing-Freiburg@t-online.de) Tel. 0761/453 76 20



Die Ausbildung findet im Rahmen des DFI  
(Deutsches Focusing Institut - DAF-Würzburg) statt.

