

Selbst-Empathie im Dialog mit dem Körper:

Focusing - eine Einführung

22./23.09.2018 in Potsdam

Du möchtest dir über deine Themen mehr als nur Gedanken machen?
Du findest es spannend, den Körper mit einzubeziehen in die Frage, wie es dir gerade geht und was du brauchst für ein stimmiges Voranleben?
Du findest es nicht leicht, deine Gefühle willkommen zu heißen und deinen Bedürfnissen auf die Schliche zu kommen?
Und du hast Lust darauf, dir in aller Ruhe neugierig-interessiert zuzuhören?

Die Focusing-Einführung zeigt dir einen Weg...,

- ... einen guten Kontakt zu deinem inneren Erleben aufzubauen,
- ... dir und deinem inneren Wissen tiefer zu vertrauen,
- ... dich deinen Gefühlen zuzuwenden, anstatt ihnen ausgeliefert zu sein,
- ... deine Bedürfnisse über den Körper zu erkennen,
- ... dich über eine Zuhör-Partnerschaft unterstützen zu lassen

An dem Wochenende werden wir Schritt für Schritt in diesen speziellen Selbst-Empathie-Prozess eintauchen, den das Focusing anleitet. Da wir uns im Tempo an dem des Körpers orientieren, der mehr Zeit braucht zum Antworten als unser Verstand, kann dieses Seminar auch zum Innehalten und Entschleunigen dienen.

Für weitere inhaltliche Informationen kannst du auf der zweiten Seite weiterlesen. Hier erst einmal der organisatorische Rahmen:

Wochenendseminar Focusing-Einführung

Zeit: Sa. 22. Sept., 10-17 Uhr und So., 23. Sept., 10-15 Uhr

Ort: Potsdam, EJF-Beratungsstelle Lösungsweg, Charlottenstr. 127

Kosten: 120 Euro

Leitung: Astrid Schütte (Focusing-Begleiterin (DAF) , zert. Trainerin Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)

Anmeldung über: info@HerzOhrRaum.de

Tel. Kontakt: 0331 - 7308400

Was noch interessant sein könnte...

Focusing ist eine bestimmte Art, die Aufmerksamkeit auf den Körper zu richten. Innehaltend laden wir unseren Körper ein, sich zu einer Erfahrung oder zu einem Thema in seiner Weise zu äußern. Und über einen Prozess des empathischen Zuhörens entschlüsseln wir Schritt für Schritt seine Antwort. Dabei gilt es genauso das Wahrnehmen der leisen Empfindungen wie die Zuwendung zu überwältigenden Gefühlen oder kritischen Stimmen zu schulen.

„**Felt Sense**“ ist ein Schlüsselkonzept im Focusing. Noch bevor wir Worte dafür haben, trägt unser Körper bereits ein Wissen in sich – die gefühlte Bedeutung zu einer Sache. Dieser komplexe und facettenreiche Felt Sense kann sich unter unserer empathischen Zuwendung langsam von einem unklaren Bauchgefühl zu etwas Greifbarem entfalten und uns letztlich einen neuen nächsten Schritt entdecken lassen: Was braucht unser Organismus an dieser Stelle, um stimmig „vorwärts zu leben“?

Marshall Rosenberg empfiehlt das von **Eugene Gendlin** entwickelte Focusing als ergänzendes Prozessmodell zur Gewaltfreien Kommunikation, um sich darin zu üben, seine Gefühle wirklich fühlen zu können und Bedürfnisse als Lebensenergien im Körper anzubinden.

Inner Relationship Focusing, das diesem Seminar speziell zugrunde liegt, ist eine eigene Herangehensweise von Gendlin-Schülerin Ann Weiser Cornell, in der methodisch besondere Aufmerksamkeit auf das „Selbst-in-Präsenz“ gelegt wird. Diese Warte ermöglicht eine Zuwendung zum Ganzen des inneren Erlebens, ohne mit einzelnen Aspekten identifiziert zu sein.

Partnerschaftliches Focusing ist die bewährte Form der Focusing-Praxis, die auch in diesem Einführungsseminar zentral sein wird: Ich führe meinen Prozess selbst und habe dabei einen Menschen an meiner Seite, der diesem Prozess folgt und ihn nach klaren Regeln behutsam unterstützt.