



**Focubrain** ist die Kombination von Focusing mit der traumatherapeutischen Methodik Brainspotting.

Sie möchten ein Thema/Problem bearbeiten. Wir finden mit Hilfe eines Zeigestabes heraus, bei welcher Blickrichtung sie die grösste körperliche Belastung spüren, und bei welcher Blickrichtung sie die geringste körperliche Belastung spüren. Während des behutsamen Wechsels der Blickrichtungen nehmen Sie ihre körperliche Resonanz auf Ihr Thema wahr und werden in achtsamer Focusing-Haltung begleitet.

FocuBrain wirkt auf schonende Art bis in die tiefsten Regionen unseres Gehirns. So können fragmentierte Informationen, die im impliziten Gehirn, im limbischen System und im Hirnstamm abgespeichert sind, aktiviert und infolge der Neuroplastizität des Gehirns über den Hippocampus neu abgespeichert werden. Die Störungen können nachhaltig aufgelöst werden, sodass sie das aktuelle Handeln nicht mehr beeinträchtigen. Ein Zugang zu den eigenen Ressourcen wird wieder erschlossen.

Ein zentrales Element ist die Arbeit mit dem „Felt Sense“, einer körperlichen Reaktion (Kloß im Hals, Druck im Brustraum, flaes Gefühl im Magen, etc.). Der Begründer von Focusing, Prof. Gene Gendlin fand heraus, dass in dem Felt Sense alle Erfahrungen abgespeichert sind, die wir erlebt haben mit bestimmten Menschen, aber auch zu Themen, die uns sehr belasten.

David Grand u.a. fanden heraus, dass es zu der körperlichen Reaktion (felt sense) einen Reaktionspunkt im Sehfeld gibt, mit dessen Aktivierung die Selbstheilungskräfte auf Grundlage der Neuroplastizität ihre Wirkung entfalten können.

Über 70% unserer Gehirnzellen sind direkt oder indirekt mit dem Sehen assoziiert. (Prof. Dr. P. Sandor / Dr. C. Schwegler)