



Focusing mit inneren und äusseren Gegnern

Im Selbsterfahrungs- und Focusing-Themenseminar begegnen wir unseren Mustern, wie wir mit bedrohlichen Situationen umgehen, und versuchen diese Muster zu transformieren.

Mittwoch 26.2.2025 um 10:30 Uhr bis Samstag 1.3.2025 um 15:00 Uhr

Im Sunnehus in Wildhaus/Toggenburg/SG - Schweiz

Leitung: Reto Schmidli und Florian Christensen
www.shiftyourself.ch www.focusing-institut.ch

Ziele:

- Sich für sich selbst einzusetzen, sich abzugrenzen, die eigenen Position zu behaupten; all das muss stetig geübt werden:
 - Wir entdecken und entwickeln im Seminar Wege und Tools, wie Teilnehmende in ihren spezifischen Situationen, *alternative Handlungen* ausführen können
- Es geht darum, die Handlungen eines scheinbar allmächtigen inneren oder äusseren Gegners *unterbrechen* zu können
 - Damit *Abstand* zu einer Bedrohung/Belastung hergestellt werden kann
 - Damit *Freiraum* entsteht für *Regulation*, für die *Verbindung* mit sich selber
- Die Teilnehmenden werden durch Körper-Übungen erfahren, zu welcher Ohnmacht und Heilmacht der Körper fähig ist und können diese Prozesse auch auf theoretischer Ebene, am Beispiel der Polyvagal-Theorie, nachvollziehen
- Die Teilnehmenden stellen fest, wann sie eine Auseinandersetzung im Aussen beenden und im Innen fortsetzen und entwickeln bewusste Entscheidungen

Inhalte und Methoden:

- Einholen der persönlichen Erwartungen und Wünsche der Teilnehmenden
- Theoretische Grundlagen von Focusing und der Polyvagal-Theorie
- Spielerisches Experimentieren mit Annäherung und Berührung
- Körper-Partner-Übungen aus der Selbstverteidigung
- An der Schnittstelle zum autonomen Nervensystem eigene Reaktions- und Handlungs-Muster erkennen und reflektieren
- Stopp-Signale senden, verbal und körperlich. Körperlich Abstand herstellen
- Körperliche Resonanz aus Erlebtem in Focusing-Begleitungen tiefer kennenlernen
- Persönliches Prozesserleben in der Runde austauschen und miteinander teilen
- Demonstrationen / Musik+Tanz / Lehrgespräche / Focusing-Übungs-Gelegenheiten



Teilnahme-Voraussetzungen:

- Zielgruppe sind Personen die schon Fort- und Weiterbildungen in der psychosozialen Begleitung und/oder körperorientierten Prozessbegleitung absolviert haben.
- Auch Personen, die in ihrer Arbeit mit Opfern oder Tätern zu tun haben, sind im Seminar willkommen.
- Das Seminar eignet sich, um eigene organismische Reaktionsmuster kennenzulernen und gegebenenfalls anzupassen.
- Das Seminar ist ausserdem dafür geeignet, die Methode Focusing kennenzulernen, bzw. zu vertiefen.
- Interesse und Offenheit in der Auseinandersetzung mit sich selber und in der Gruppe sind förderlich.
- Keine aktuelle psychische Krise.
- Wer in psychiatrischer oder psychotherapeutischer Behandlung ist, bestätigt, dass die Seminarteilnahme mit dem/der Therapeut:in abgesprochen ist.
- Mit der Anmeldebestätigung: TN übernehmen die Verantwortung für sich selbst, für ihr Verhalten, für ihre Erfahrungen und für ihr Erleben.

Kosten:

SFR 880 für das Seminar, plus SFR 515 für Vollpension/Einzelzimmer im Sunnehus

Kurszeit total 32 Lektionen à 45min

In der Schweiz vom EMR als Fortbildung anerkannt

Anzahl Teilnehmende:

Minimum: 6 Personen

Maximum: 12 Personen

Anmeldeschluss: 26. Dezember 2024

Informationen und Anmeldung: info@focusing-institut.ch



Reto Schmidli



Florian Christensen