



Focusing Basis (Seminare I + 2)

Ziel: Sie können Focusing für sich selber anwenden und können andere Personen, die mit Focusing vertraut sind, begleiten.

Zulassung:

Zugang für alle Personen möglich, die sich selber und Anderen neugierig und respektvoll begegnen möchten. Sie öffnen sich im Rahmen der Seminare für eigene persönliche Themen und können diese in den Focusing-Übungen weiterbearbeiten. Die Seminare sind jedoch kein Ersatz für eine Therapie.

Zugelassen zum Basis II Begleit-Seminar ist ausserdem, wer im Rahmen des Tronc Commun Komplementär-Therapie bei Florian Christensen die Focusing-Einführung hatte.

Zeitlicher Aufwand:

| | |
|------------------------------|-----------------------|
| Basis I (Grundlagen-Seminar) | 32 Lektionen |
| Basis II (Begleit-Seminar) | 32 Lektionen (online) |

Kosten:

| | |
|----------------------|---|
| SFR 850 für Basis I | (Early Bird SFR 780 bis 3 Monate vor Seminarbeginn) |
| SFR 750 für Basis II | (Early Bird SFR 690 bis 3 Monate vor Seminarbeginn) |

Inhalte Basis I:

Sie lernen:

- die 6 Schritte eines Focusing-Prozesses
- das Focusing auf sich selber anzuwenden
- die Grundlagen-Theorie und Entdeckung von Focusing (Eugene Gendlin) kennen
- die besondere Focusing-Haltung einzunehmen („bei Etwas sein“ anstelle von „Etwas reparieren“)
- Abstand zu „Etwas“ herzustellen, „Freiraum“ zu schaffen
- eine Kolleg:in in ihrem Focusing-Prozess hilfreich zu begleiten
- die Grundlagen des Personzentrierten Ansatzes (Carl Rogers)

Inhalte Basis II:

Sie lernen:

- Selbsterfahrung und das Anwenden von Focusing auf sich selber.
- Begleiten: körperliches Einstimmen; Beginn eines Focusing-Prozesses
- Verlust und Wiedergewinn von Freiraum
- Umgang mit inneren kritischen Stimmen und starken Emotionen
- Modalitätenwechsel
- Folgendes und führendes Begleiten