



"Ich, meine Gefühle und was sie mir bedeuten"

Gefühle und Bedürfnisse mit Focusing und wertschätzender Kommunikation erleben

Fr. 13. bis So. 15. Juni 2025 (Beginn am Fr. um 10:00 Uhr / Ende am So. um 15:30 Uhr)

Im Sunnehus in Wildhaus/Toggenburg/SG - Schweiz

Leitung: Florian Christensen & Co-Leiterin (ebenfalls Focusing-Trainerin)

Fragen, denen wir in Übungen, Selbsterfahrung und Theorie nachgehen werden:

- Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um?
- Wie erlebe ich meine Gefühle?
- Wie spreche ich über Gefühle, wie drücke ich meine Gefühle aus?
- Wie gelingt es mir, Empathie für meine eigenen Bedürfnisse zu entwickeln?
- Welche Bedürfnisse habe ich, und wie reagiere ich, wenn sie erfüllt, bzw. nicht erfüllt werden?

Ziele:

Die Teilnehmenden:

- erleben, welche Bedeutung ihre Gefühle und Bedürfnisse in ihrem Leben haben
- erfahren und verstehen den Zusammenhang zwischen Gefühlen und Bedürfnissen
- machen Erfahrungen mit der achtsamen und erlebenszentrierten Methode *Focusing*
- verfügen über Tools, wie sie zu vermeintlich unkontrollierbaren Gefühlen Abstand herstellen können
- üben sich in einer Art des Zuhörens, Erlebens und Sprechens, das weder sich selber, noch andere Personen abwertet, bewertet oder bedrängt

Teilnahme-Voraussetzungen:

- Interesse an der Auseinandersetzung mit sich selber und an Erfahrungen in der Gruppe
- Es sind keine Kenntnisse in Focusing erforderlich, jedoch steht das Seminar auch Focusing-Erfahrenen als Auffrischer offen
- Keine aktuelle psychische Krise
- Wer in psychiatrischer oder psychotherapeutischer Behandlung ist, bestätigt, dass die Seminarteilnahme mit dem/der Therapeut:in abgesprochen ist.



Methoden:

- Lehrgespräche
- Angeleitete und begleitete Übungen
- Theorievermittlung
- Live-Demonstrationen
- Verschiedene Modelle aus der Humanistischen Psychologie:
 - Personzentrierter Ansatz
 - Gewaltfreie Kommunikation
 - Focusing
- Wir vertreten eine undogmatische Haltung und sagen niemandem, wie er/sie zu fühlen hat.

Kosten:

SFR 560.- pro Person (plus Kost & Logis im Sunnehus Vollpension pro Tag ca. SFR 195)

Kurszeit total 20 Lektionen à 45min

Anzahl Teilnehmende:

Minimum: 6 Personen Maximum: 14 Personen

Anmeldeschluss: 31. Mai 2025

Mit der Anmeldebestätigung: TN übernehmen die Verantwortung für sich selbst, für ihr Verhalten, für ihre Erfahrungen und für ihr Erleben.