



Focusing Professionel 4 - Themenseminar

Kurstage: 26. bis 29. Mai 2021. 32 Unterrichtseinheiten

Inhalte waren:

- **Focusing im Umgang mit Anteilen, die wir lieber weg haben möchten, wie Schmerzen, Ängste, Innere Kritiker:innen**
- Grundzüge des Inner Relationship Focusing mit belastenden Anteilen
- Spezifische Praxis des freundlichen in Kontakt-tretens mit inneren Anteilen (Transformation durch Mitgefühl)
- Partialisieren zur Freiraum-Gewinnung
- Einführung in die Polyvagal-Theorie
- Unterschiede erfahren und diskutieren von „etwas mit einem Phänomen tun“ <vs> „bei einem Phänomen sein“
- Selbsterfahrung und das Anwenden von Focusing auf sich selber
- Perspektiv-Wechsel durch Training in 2er- und 3er-Gruppen

Ein paar Rückmeldungen von Teilnehmenden:

- ❖ Ich fühle mich sicherer im Begleiten und habe mehr Vertrauen in den Prozess der focusierenden Person.
- ❖ Die 4 Tage „sanft mit mir selbst sein“ haben mich sehr genährt und auch befreit.
- ❖ Mitgefühl und liebevolle Zuwendung zu anstrengenden inneren Teilen helfen der Lösung.
- ❖ Aufmerksame Leitung und Flexibilität der Struktur. Dein Humor ist wunderbar!
- ❖ Präsenz ist alles, es braucht gar keine „gescheiterten“ Fragen!
- ❖ Ich kann meine Ängste, Trauer, Unsicherheit nun besser annehmen.
- ❖ Ich erlaube mir mittlerweile, meiner Intuition zu folgen und etwas auszuprobieren.
- ❖ Das thematisch/methodische wurde erleb- und erfahrbar und war zutiefst an- und berührend.