



Kursangebote 2021/2022

- **Info-Abende für max. 4 Personen in Winterthur:
Do. 24.6.2021 / Mi. 18.8.2021 / Di. 23.11.2021
jeweils von 18.30 bis 20.30 Uhr**

Focusing **fördert** die Selbstwahrnehmung, den Zugang zum Wissen des Körpers und einen **anderen Umgang mit Beschwerden**. Focusing-Begleitung findet ohne Körperkontakt statt.

Focusing ist eine **wirksame** Methode für die Selbstfürsorge.

Focusing **eröffnet** einen behutsamen und prozessorientierten Zugang im Begleiten Anderer.

Focusing wird zu einer persönlichen **Haltung** bezogen auf Veränderungsprozesse.

Focusing ermöglicht **ganzheitliche, nachhaltige und kreative** Entwicklungsschritte.

Focusing – eine Methode/Haltung, welche die Weisheit des Körpers miteinbezieht und dafür sorgt, dass Einsichten und Entscheidungen entstehen, die klar und einfach sind, ohne geistige Akrobatik, dafür mit dem Einverständnis des gesamten Organismus.

Focusing ist etwas ziemlich Anderes als die meisten verbreiteten Methoden. Im Focusing behandeln wir nicht etwas, sondern wir verbringen Zeit mit „Etwas“, das noch nicht klar ist und sich unter bestimmten Bedingungen zeigen kann. Wir schaffen also Bedingungen, damit sich „Etwas“ zeigen kann. Wenn wir dieses „Etwas“ freundlich annehmen, akzeptieren, ohne es verändern (behandeln) zu wollen, dann kann „Es“ die eigene Wachstumsrichtung zeigen.

Focusing ist eine behutsam aktivierende Haltung und Methode für die Begleitung von einem Gegenüber und für die Selbstfürsorge. In dieser druckfreien Haltung sorgen wir dafür, dass innerer Freiraum entsteht für das Lebendige, dass Abstand entsteht zu Belastendem und dass der Zugang zur eigenen Stärke offen bleibt oder geöffnet wird.

Eugene Gendlin (1926 – 2017), Psychotherapeut und Philosoph und Kollege Carl Rogers', entwickelte Focusing aus dem klientenzentrierten Ansatz und seinen Forschungsarbeiten, in denen er untersuchte, was Klienten tun, die in ihren Therapien Fortschritte erzielen. Er entdeckte dabei einige Gesetzmässigkeiten, insbesondere, was den Einbezug des Körpers und die gewährende und neugierige Haltung gegenüber noch ganz vagen Empfindungen betrifft. Aus diesen Gesetzmässigkeiten formulierte Gendlin leicht verständliche Prozess-Bewegungen, die lehr- und lernbar sind. Focusing kann also auch alleine, mit sich selber, angewendet werden.

FOCUSING Basics 1 (4tägiges Grundlagen-Seminar – Netto-Kurszeit 24 Stunden)

Das Grundlagenseminar schult vor allem die Selbsterfahrung und das Anwenden von Focusing auf sich selber. Es ermöglicht den Erwerb von Basiskompetenzen: Raum geben, aktives Zuhören, sich dem inneren Erleben zuwenden, prozess-bezogenes Fragen, absichtsloses Begleiten. Die Grundzüge der FOCUSING-Theoriebildung sind am Schluss des Seminars vertraut, das Einnehmen der spezifischen Grundhaltung und ein erstes Begleiten anderer Personen ist möglich.

FOCUSING Basics 2 (4tägiges Begleit-Seminar – Netto-Kurszeit 24 Stunden)

Die Begleitkompetenz wird geschult, und zwar in einzelnen, didaktisch aufeinander aufbauenden Schritten: körperliches Einstimmen, der Beginn eines FOCUSING-Prozesses, Verlust und Wiedergewinn von Freiraum, der Umgang mit inneren kritischen Stimmen im FocuserIn, Modalitätenwechsel, folgendes und führendes Begleiten. Im Anschluss an diesen Weiterbildungsabschnitt kann mit dem „Partnerschaftlichen FOCUSING“ begonnen werden.

FOCUSING Professionel 3 (4tägiges Prozess-Seminar – Netto-Kurszeit 24 Stunden)

In diesem Seminar steht das Begleiten ganzer FOCUSING-Prozesse im Vordergrund: Einstieg, Beginn und Abschluss eines Prozesses sowie einzelne Phasen in seinem Verlauf werden erfahren, untersucht und erarbeitet. Präsenz als Grundhaltung und prozess-unterstützende Interventionen werden eingeübt, mögliche Störungen des Prozesses und der angemessene Umgang damit vorgestellt. Die Ausrichtung des Prozesses auf das Gespürte statt auf die nächsten Handlungsschritte, auf die innere Beziehung zwischen FocuserIn und dem Gespürten und auf die Beziehung zwischen FocuserIn und BegleiterIn werden thematisiert

FOCUSING Professionel 4 (4tägiges Themen-Seminar– Netto-Kurszeit 24 Stunden)

Ein viertägiges Seminar, das irgendwann, im Laufe der Weiterbildung bis zum/zur Focusing-BegleiterIn, absolviert wird. Focusing wird hierbei mit einem anderen Thema oder anderen Arbeitsweise gekreuzt. In der Auseinandersetzung mit einem umgrenzten, vorgegebenen Thema wird die spezielle Relevanz des Verfahrens FOCUSING im Vergleich zu anderen Formen der Selbsterfahrung ersichtlich

FOCUSING Professionel 5 (4tägiges Integrations-Seminar– Netto-Kurszeit 24 Stunden)

Durch mehrere aufeinander folgende FOCUSING-Prozesse mit derselben Person wird die Dynamik von Prozessfolgen zum Thema. FOCUSING-Begleitung wird zum Gegenstand und zum Mittel von Supervision (Live-, Video- und Gruppensupervision) erfahren. Die Aufmerksamkeit liegt hierbei auf dem Kennen lernen der Besonderheiten des eigenen Begleitstils und der eigenen Begleithaltung. Strukturgebundene Anteile, Verengungen sowie Stärken und spezielle Vorlieben werden benannt und reflektiert. Abschließend wird auch die Bedeutung von FOCUSING für die eigene Arbeits- und Lebenswelt zum Thema.

Durchführung: In der Regel in Gruppengrößen zwischen 6 und 8 Personen.

Teilnahmebedingungen:

Focusing I: Teilnahme an einer Info-Veranstaltung oder einer Focusing-Fachtagung. Interesse und Bereitschaft, sich auf partnerschaftliches Üben einzulassen.

Focusing II: absolviertes Grundlagen-Seminar Focusing I.

Seminar-Ort: in meinen Praxis- und Kursräumen an der Trollstr. 20 in Winterthur

Focusing Seminare III, IV und V finden jeweils als Blockkurs in einem Seminarhaus statt.

Wer bei mir bereits eine 3tägige Focusing-Einführung absolviert hat, kann nach dem Absolvieren eines Ergänzungstages bei mir im Focusing II einsteigen.

Ergänzungstage: Mo. 1.11.2021 // Mo. 28.3.2022 Praxis Trollstr. 20, Winterthur

Focusing-Thementag in Landquart, 26.11.2021 ist auch anrechenbar.

Der Ergänzungstag kostet SFR 200 pro Person

Daten 2021/2022:

Focusing Basics 1 Grundlagen-Seminar

Fr./Sa. 27./28.8. und Sa./So. 11./12.9.2021 in Landquart - SFR 750 p.P.

Fr./Sa. 26./27.2. und Fr./Sa. 4./5.3.2022 in Winterthur - SFR 800 p.P.

Fr./Sa. 17./18.6. und Fr./Sa. 8./9.7.2022 in Winterthur - SFR 800 p.P.

Focusing Basics 2 Begleit-Seminar

Fr./Sa. 22./23.Januar und 5./6. Februar 2021 online - SFR 700 p.P. **durchgeführt**

Mi./Do. 31.3./1.4. und Sa./So. 10./11.4.2021 - SFR 700 p.P. **durchgeführt**

Fr./Sa. 3./4. und Fr./Sa. 17./18.Dezember 2021 in Winterthur - SFR 700 p.P.

Fr./Sa. 13./14. und Fr./Sa. 20./21.Mai 2022 online - SFR 700 p.P.

Mi./Do. 21./22.9. und Sa./So. 1./2.10.2022 in Winterthur - SFR 800 p.P.

Focusing Professionel 3 Prozess-Seminar

Do.-So. 4. bis 7.11.2021 Hotel Kaubad, Appenzell - SFR 800 p.P. **findet statt**
+ Vollpension, Einzelzimmer SFR 470

Do.-So. 24. bis 27.11.2022 Seminarhaus Ostschweiz - SFR 800 p.P.

Focusing Professionel 4 Themen-Seminar: Focusing mit Angst, Schmerz und inneren Kriter*innen

Mi. 26.5. bis Sa. 29.5.2021 in Winterthur - SFR 700 p.P. **durchgeführt**

Do. 3.2. bis So. 6.2.2022 in Winterthur - SFR 700 p.P.

Focusing Professionel 5 Integrations- und Zertifizierungs-Seminar

Mi.-Sa. 27. bis 30. April 2022 Seminarhaus in der D-Schweiz - SFR 700 p.P. **findet statt**

Mi.-Sa. 21. bis 24. Juni 2023 Seminarhaus in Ostschweiz - SFR 800 p.P.

Der Preis pro Modul wird für die neue Begleiter-WB ab 2022 wieder auf SFR 800 festgesetzt. Der Preisnachlass aus der Corona-Zeit endet damit.

Florian Christensen, Jahrgang 1963, wohnhaft in Winterthur
Zert. Focusing-Begleiter und Zert. Focusing-Trainer und –
Ausbilder (The International Focusing Institute New York)
und Focusing-Netzwerk.de

MAS Erwachsenenbildung und eidg. FA Ausbilder

Dipl. Personenzentrierter Berater pca.acp/SGfB

Ausbilder für Personenzentrierte Beratung pca.acp

Tätig als Psychosozialer Berater und Coach in eigener Praxis in Winterthur,
sowie als Lehrgangsleiter, Ausbilder und Dozent.



Weitere Kursangebote von Florian Christensen / www.dialogisch.ch:

- Stägliches „**Grundlagen-Modul in Personenzentrierter Gesprächsführung und Humanistischer Psychologie**“ (anerkannt von der www.pcainstitut.ch), Infos: siehe www.dialogisch.ch
- „**Erwachsenenbildung im Kontakt**“ 14 Tage Methodik/Didaktik, humanistische Grundlage, Beziehungsorientiert. **SVEB Modul 1** Anerkennung. Beginn Oktober 2021. www.apamed.ch
- „**Erwachsenenbildung im Kontakt**“ **SVEB Modul 2/Gruppenprozesse**, 2 Abende und 4 Tage Blockkurs im Hotel Kaubad, Appenzell. Oktober 2021. www.apamed.ch

Focusing-Übungs-Abende in Winterthur,

jeweils Dienstags oder Mittwochs von 18:30 bis 21:00 Uhr:

Daten: 15.6./7.7./17.8./8.9./19.10./17.11./7.12.2021

Findet nur noch online via Zoom statt.

Für Focusing-TrainerInnen, Fortgeschrittene und Focusing-Neulinge (ab Grundlagen-Seminar). Nach einer kurzen und strukturierten Einstiegsrunde folgen kurze inhaltliche Inputs und dann wird in Kleingruppen das focusingartige Begleiten geübt. Unkostenbeitrag: SFR 15.- pro Person und Abend, bei Online-Durchführung SFR 10.- pro Abend. Zahlung in bar oder per TWINT

Weiteführende Angebote:

- Focusing-Thementage, als Refresher oder zum Kennenlernen von Focusing
- Praxis-Vertiefungs-Nachmittage, ab Focusing Basics2
- Focusing-Trainer-Ausbildung