



## Focusing I – Einführungs- und Grundlagenseminar

Focusing ist eine von G. GENDLIN entwickelte Methode, sich mit Achtsamkeit und Wertschätzung dem körperlichen Erleben, den inneren körperlich gespürten Ahnungen zuzuwenden und deren Bedeutungsreichtum zu öffnen („to be with what is“). Dieser leicht zu erlernende Zugang zu sich selbst entstand auf der Grundlage der humanistischen personenzentrierten Psychotherapie und kann eingesetzt werden:

- als Methode zur Selbsthilfe, Selbstklärung und Entscheidungsfindung im Alltag
- als Lösungshilfe für die Bewältigung jeder Art von persönlichen, beziehungs begründeten oder organisatorischen Problemen
- als Gesundheitsvorsorge
- als Unterstützung von persönlicher Weiterentwicklung
- zur Vertiefung psychotherapeutischer Prozesse
- als Methode in der Beratung, Supervision und Coaching

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, Focusing als einen langsamen Prozess der Zuwendung zu unserem inneren Erleben kennen zu lernen. Dabei greifen wir – v.a. in Kleingruppenarbeit und in Form von geleiteten „Gruppen-Focusing“ – jeweils aktuelle, „kleine“ Themen der Teilnehmer\*innen auf und werden den sich hieraus entwickelnden, inneren (zunächst körperlich erfahrbaren) Bewegungen im Focusing-Prozess nachspüren.

Auf diesem Wege können sich auf selbstbestimmte Art neuartige Bedeutungen erschließen und Entwicklungsrichtungen („erste Schritte“) eröffnen.

Auf der Grundlage einer achtsamen und wertschätzenden Haltung uns selbst und den anderen gegenüber werden wir das Eigenartige unserer Focusing-Prozesse kennen lernen und Grundfertigkeiten im Begleiten von solchen Entwicklungen bei anderen erwerben.

**Leitung:** Antje Sommer-Schlögl, M.A. Pädagogik und Psychologie, ist Focusing-Ausbilderin im Focusing-Netzwerk, arbeitet personenzentriert als Psychotherapeutin (HP) in eigener Praxis. Ihre Schwerpunkte liegen auf Focusing, Achtsamkeit, EMDR, Sexualberatung und Körperarbeit.

**Voraussetzungen:** keine, außer Neugier – für alle Interessierten offen, die Focusing kennenlernen oder frühere Erfahrungen auffrischen möchten – gleich ob persönlich oder beruflich motiviert.

**Termine:** Teil 1: 27. März – 29. März 2020 (Fr, 19:00 – So, 13:00 Uhr)  
Teil 2: 22. Mai – 24. Mai 2020 (Fr, 19:00 – So, 13:00 Uhr)

**Ort:** im „Schwungrad“ in Ottobrunn bei München, Ludwig-Thoma-Str. 12  
(unkompliziert über Autobahn sowie mit der S-Bahn erreichbar)  
Die beiden Wochenenden können nur im Gesamtpaket gebucht werden  
(2 Wochenenden = 1 Modul).

**Kursgebühr:** 440,- € (Ratenzahlung nach Absprache möglich: 2 x 220,- €), Vollzeit-Studierende, Rentner\*innen und Erwerbslose bezahlen 340,- €.

**Infos und Anmeldung:**

Antje Sommer-Schlögl, (0049)-(0)170-4275837,  
[leben-in-entwicklung@gmx.de](mailto:leben-in-entwicklung@gmx.de)  
oder über die Webseite: [www.leben-in-entwicklung.de](http://www.leben-in-entwicklung.de)



**Bescheinigung:**

Das Seminar wird für die Ausbildung zum/zur „Focusing-Begleiter\*in des „Focusing-Netzwerks“ ([www.focusing-netzwerk.de](http://www.focusing-netzwerk.de)) anerkannt.