

PROGRAMM

FORTBILDUNG

# FOCUSING

(nach Prof. Dr. E.T. Gendlin, University of Chicago)

---

mit qualifiziertem Abschluss als

**FOCUSING - BEGLEITER/-IN**

**FOCUSING - EINZELTRAINER/-IN**

**FOCUSING - KURSLEITER/-IN**

Ausbildungsgang 2018

Durchführung:

Focusing-Zentrum-Frankfurt (FZF)

Leitung: Dipl.Psych. Karin Bundschuh-Müller

Träger:

Deutsche Focusing-Gesellschaft (DFG)

## **FOCUSING**

---

Das Verfahren des erlebensbezogenen Focusing wurde entwickelt im Rahmen klientenzentrierter Psychotherapieforschung von Dr. E. T. Gendlin, Professor für Psychologie an der University of Chicago.

Focusing ist eine grundlegende Methode, die Menschen hilft...

- mit sich selbst in Beziehung zu treten;
- auf sich selbst zu hören;
- den Kontakt zwischen Denken und Fühlen herzustellen;
- sich auf die unbewusste/vorbewusste Seite des Erlebens als eine körperlich gefühlte Qualität („gefühlte Bedeutung“) direkt zu beziehen;
- das Gefühl für „richtig/falsch für mich“ zu entwickeln und ernst zu nehmen;
- als Begleitmethode, andere Menschen in ihrem Prozess der Selbstauseinandersetzung konstruktiv zu begleiten;
- beim Umgang mit belastenden Alltagssituationen.

Einführende Literatur:

Feuerstein, HJ., Müller, D., Weiser Cornell, A., 2000, Focusing im Prozess: Ein Lesebuch. Köln: GwG-Verlag

Gendlin, E.T., 1998, Focusing: Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. rororo Sachbuch 60521

Gendlin, E.T., 1998, Focusing-orientierte Psychotherapie: Ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode. München: Pfeiffer

Weiser Cornell, A.: Focusing – der Stimme des Körpers folgen. Hamburg: Rowohlt, TB

Weitere Literatur zum Download unter [www.focusing-zentrum-frankfurt.de](http://www.focusing-zentrum-frankfurt.de)

### **Das Focusing Zentrum Frankfurt (FZF)**

---

wurde 1995 gegründet. Es bietet in Abstimmung mit dem International Focusing Institute New York (Präsident: Prof. Gendlin) und der DFG Fortbildungen in der Methode des Focusing an, wobei verschiedene Anwendungsbereiche und Zielgruppen berücksichtigt werden.

Schwerpunkte des FZF - Angebotes sind:

- Fortbildung zur Focusing-BegleiterIn
- Organisation von Workshops zu verschiedenen Bereichen des Angewandten Focusing
- Fortbildung zum/r Focusing-Einzeltrainer/trainerin bzw. Kursleiter/leiterin
- Weiterbildung in Personenzentrierter Gesprächsführung/Grundstufe Personenzentrierte Beratung

### **Die Deutsche Focusing Gesellschaft (DFG)**

---

wurde gegründet zur Organisation der überregionalen Ausbildungsangebote. In der DFG werden vor allem Standards und Richtlinien für Fort- und Weiterbildung festgelegt und regionalen und internationalen Workshopangebote koordiniert. Mitglieder sind das FZF (Focusing Zentrum Frankfurt und das FZK (Focusing Zentrum Karlsruhe)

## ÜBERBLICK

---

### **Ausbildungsbeginn:**

Terminplan auf der letzten Seite.

### **Stufen der Ausbildung:**

#### 1. Focusing-Basis Training - Theoretische Grundlagen und grundlegende Methoden des Focusing

Selbsterfahrung in der Methode; Methoden der Begleitung von Selbstklärungsprozessen  
vier Wochenendworkshops

*Dieser Kurs ist grundlegend für alle weiteren Fortbildungsangebote.*

#### 2. Fortgeschrittene Praxis der Prozessbegleitung

Das Focusing-Verfahren in speziellen Anwendungsbereichen:  
Krisenintervention; Interpretation von Träumen; Focusing im Rahmen von Beratung und Therapie

8 Fortbildungstage (Wochenendblocks zu jeweils 2 Tagen in der Regel jeweils freitags und samstags, größere Blocks sind möglich)

#### 3. Qualifizierung zur Focusing Einzeltrainer/in und Focusing Kursleiter/in

In dieser Stufe werden die Teilnehmer/-innen befähigt, Focusing als Selbsthilfemethode anderen Personen in fünf Einzel- oder Gruppensitzungen zu vermitteln. Zugrunde liegt ein Programmsystem, das im Rahmen von Präventionsprogrammen, als Patiententraining oder frei als Selbstmanagementtraining angeboten werden kann.

(6 Fortbildungstage)

### **Abschluss Stufe 2:**

Zertifikat „Focusing-BegleiterIn“ (DFG)

(Auf Wunsch Anerkennung als „Focusing-Guide“ durch das International Focusing Institute New York)

Der Abschluss qualifiziert für die Begleitung von Selbstklärungsprozessen in Einzelsitzungen

### **Abschluss Stufe 3:**

Zertifikat „Focusing-EinzeltrainerIn und Focusing-KursleiterIn (DFG)“.

Der Abschluss qualifiziert für die selbständige Durchführung von Einzel- und Gruppentrainings nach dem DFG Programmsystem.

Zertifizierte Teilnehmer/innen können nach erfolgreicher Zertifizierung in die Liste anerkannter Focusing-Begleiter/innen und oder anerkannter Focusing Einzeltrainer/innen und Kursleiter/innen aufgenommen werden.

### **Zugangsvoraussetzungen:**

Zum Basistraining sind professionelle Anwender wie auch interessierte Laien zugelassen.

Die Aufbaustufe ist als Ausbildung für Personen entwickelt, die beruflich mit Menschen arbeiten; es nützt in erster Linie denjenigen, die Focusing lernen, um andere Menschen zu begleiten oder zu beraten. Zugelassen sind Teilnehmer/innen aus allen Bereichen, in denen die Gestaltung von Klärungs- und Problemlöseprozessen Teil ihrer derzeitigen oder künftigen beruflichen Aufgabe darstellt.

## **DAS AUSBILDUNGSPROGRAMM:**

### **Stufe I:**

#### **Theoretische Grundlagen und grundlegende Methoden des Focusing**

##### **1. Grundlagenseminar**

1 Workshop (20 Seminarstunden)

Theoretische Grundlagen werden vermittelt. Die einzelnen Focusing-Schritte werden dargestellt und jeweils einzeln erlebbar gemacht. Kenntnisse und Erfahrungen in der Focusing-Grundhaltung werden erarbeitet: Zentrierung, Präsenz, Absichtslosigkeit, Achtsamkeit. Im Rahmen der Selbsterfahrung liegt der Schwerpunkt auf dem Vertrautwerden mit eigenen focusing-spezifischen Körperprozessen.

##### **2. Grundhaltungen II: Guiding (Begleiterverhalten im Focusing-Prozeß)**

1 Workshop (20 Seminarstunden)

Schwerpunkt dieses Lernabschnitts ist das führende Begleiten im Focusing-Prozeß. Erlern werden sollen die Fähigkeiten:  
Zu einem körperlichen Spüren (Felt Sense) hinzuführen;  
in dieser Befindlichkeit zu verweilen (den Prozess anhalten) und entstehenden Symbolisierungen zur Entfaltung und Würdigung zu verhelfen.  
Die sechs Schritte des Focusing-Prozesses werden vermittelt.  
Im Anschluss an den Workshop sollen Gespräche gemäß den erlernten Inhalten und Haltungen außerhalb der Gruppe geführt und in der anschließenden Supervision vorgestellt werden.

##### **3. Grundhaltungen I: Experiential Listening (absolutes Zuhören)**

1 Workshop (20 Seminarstunden)

Dargestellt und geübt werden die Techniken und die Haltung des zuhörenden Begleitens im Focusing-Prozeß. Der Schwerpunkt liegt auf dem nicht-eingreifenden Eingehen auf Äußerungen des Focusierenden. Das Klientenzentrierte Beziehungsangebot (Akzeptanz, Empathie, Kongruenz) wird ergänzt durch focusing-spezifische Zuhörmethoden.  
Im Anschluss an den Workshop sollen Gespräche gemäß den erlernten Inhalten und Haltungen außerhalb der Gruppe geführt und in der anschließenden Supervision vorgestellt werden.

##### **4. Partnerschaftliches Focusing: Anleitung, Begleitung und Supervision einer Focusing-Sitzungsserie**

1 Workshop (20 Seminarstunden)

Weiterentwicklung der methodischen Kenntnisse als auch des eigenen Prozesses in der Focusing-selbsterfahrung.  
Methodisch werden jetzt Begleitungen von längeren Focusing-Prozessen geübt und den BegleiterInnen mehrfach Coaching und Supervision angeboten. Focusing-Partnerschaften unter den Teilnehmer/innen sollen sich konstituieren.  
Im Rahmen der Selbsterfahrung geht es darum, das Vertrautwerden mit den Körperprozessen weiter auszufalten und die eigenen bevorzugten strukturgebundenen Erlebens- und Handlungsweisen zu erkennen.

#### **Arbeitsaufwand für das Basistraining**

80 Unterrichtsstunden mit Ausbilder  
10 Unterrichtsstunden Kollegiale Gruppenarbeit  
10 Unterrichtsstunden Eigenstudium

**Stufe II:****Aufbaustufe – Focusing-Prozesse bei anderen Personen anleiten und begleiten**

Im Mittelpunkt der Aufbaustufe steht die Kompetenz zur Focusing-Begleitung fremder Personen. Aufbauend auf dem Basistraining, das dazu qualifiziert, Focusing für sich selbst zu nutzen und in Focusing-Partnerschaften im Alltag anzuwenden, werden in der Aufbaustufe Wissen und Fähigkeiten vermittelt, um fremde Personen in Focusing-Prozessen begleiten zu können, die noch keine Focusing-Erfahrung haben.

**Fallarbeit**

Focusingprozesse mit mehreren Personen im Einzelsetting durchführen und dokumentieren. Grundlage ist das Focusing Prozessmodell und der experientielle Ansatz von E.T. Gendlin

**Supervision**

Ein zentraler Teil besteht in der Supervision von Focusing Arbeiten mit Probe-Klienten und –Klientinnen, die von den Teilnehmern und Teilnehmerinnen in der Regel durch Bandaufzeichnungen dokumentiert und zur Supervision in die Ausbildungsgruppe eingebracht werden.

**Methodenkompetenzen**

Einen Gesprächsverlauf strukturieren und gestalten können  
 Erstgespräche mit Kontrakt führen können  
 Focusing-orientierte Interventionen anwenden können  
 Eigene Gespräche reflektieren können

**Zertifizierung zum/zur „Focusing-Begleiter/in“**

Abschluss-Wochenende

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen stellen eine erfolgreiche Focusingarbeit mittels Bandaufzeichnung und Transkript vor und begleiten im Rahmen einer Live-Demonstration einen Focusingprozess

**Arbeitsaufwand für die Aufbaustufe**

80 Unterrichtsstunden mit Ausbilder  
 20 Stunden kollegiale Gruppenarbeit  
 20 Stunden Eigenstudium  
 10 Stunden Beratungspraxis

**Organisatorische Rahmenbedingungen:**

Für Pausenverpflegung ist gesorgt.

**Kosten:**

Stufe 1: 1.100 Euro

Stufe 2: 1.100 Euro

**Ausbildungsort:** Frankfurt-Höchst, Bolongarostraße 150 H

**Arbeitszeiten:** 20 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten) pro Ausbildungswochenende. Die Kurse finden in der Regel zu folgenden Arbeitszeiten statt: Freitags von 15 Uhr bis 21.00 Uhr und samstags von 9.30 Uhr bis 19.00 Uhr) statt.

---

**Leitung der Fortbildung:**

Dipl.Psych. Karin Bundschuh-Müller, Zertifizierungsberechtigte Koordinatorin am International Focusing Institute New York (E.T. Gendlin)  
 Focusing-Ausbilderin in der DFG – Deutsche Focusing Gesellschaft  
 Ausbilderin für Personenzentrierte Beratung/Gesprächsführung in der GwG – Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie

**Teilnahmebedingungen:**

Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von **100 €** fällig. Der Gesamtbetrag für jeweils eine Ausbildungsstufe wird zu Beginn der Ausbildungsstufe fällig. Ratenzahlungen bedürfen besonderer Vereinbarung.  
 Ein Vorgespräch wird empfohlen. Es kostet **100 €**; bei Teilnahme am Kurs werden diese Kosten auf die Gesamtkosten angerechnet.

Bei Rücktritt vor Beginn der Ausbildung wird eine Verwaltungspauschale von **100 €** berechnet.

Die Anmeldung gilt grundsätzlich für das gesamte Programm. Eine Kündigung ist jeweils nach einer Ausbildungsstufe möglich. Die Kündigung muss 4 Wochen vor Ende der laufenden Ausbildungsstufe schriftlich an die Geschäftsstelle des Focusing Zentrums Frankfurt mitgeteilt werden. Das Nähere regelt ein Ausbildungsvertrag.

Die AusbildungsteilnehmerInnen tragen grundsätzlich selbst die Verantwortung, ihre Belastbarkeit und persönlichen Voraussetzungen einzuschätzen.

**Anmeldung und Information:**

Focusing Zentrum Frankfurt (FZF)  
 Bolongarostraße 150 H

65929 Frankfurt  
 Telefon: 069 - 30 25 98 Fax : 069 - 33 39 35

e-mail: [info@focusing-zentrum-frankfurt.de](mailto:info@focusing-zentrum-frankfurt.de)

homepage: [www.focusing-zentrum-frankfurt.de](http://www.focusing-zentrum-frankfurt.de)

**Termine 2018****Basistraining 2018**

08./09. Juni 2018  
 03./04. August 2018  
 28./29. September 2018  
 02./03. November 2018

**Aufbaukurs Frankfurt/Main 2019**

Der Aufbaukurs findet im Laufe des Jahres 2019 statt.

**Trainerkurs Frankfurt/Main**

Interessenten/innen bitte melden