



Focusing-Basistraining

Die Kunst des inneren Dialogs - Geist und Körper in Einklang bringen

*„Focusing heißt: die Zeit mit etwas verbringen,
das noch unklar ist...“*

Eugene T. Gendlin

Focusing

In einer Welt, die oft von Hektik und äußeren Anforderungen geprägt ist, in der Wege unklar und schwierig erscheinen, bietet Focusing einen Raum in wertschätzender Weise dem inneren Erleben Aufmerksamkeit zu schenken.

Focusing ist ein körper- und erlebenszentrierter Prozess, der uns hilft mit unserem impliziten Wissen (manche nennen es „Intuition“) in Kontakt zu treten.

Focusing geht auf Eugene T. Gendlin zurück. Es ist eine leicht zu erlernende Methode, die einen Entfaltungs- und Veränderungsprozess in Gang setzt und noch nicht zugängliches Wissen zu Tage fördert.

Focusing hilft Ihnen dabei die jetzige Situation in ihrer Ganzheit erfahrbar zu machen. Durch die achtsame Wahrnehmung Ihrer körperlichen Empfindungen können Sie ein stimmiges Verständnis der Situation erreichen und damit Ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern.

Dieses Seminar vermittelt die Focusing-Methode nach Eugene T. Gendlin in einfachen Schritten.

Es bedarf keiner Vorkenntnisse.



Inhalte:

- Grundlagen: Vertiefte Auseinandersetzung mit dem theoretischen Konzept des Focusing.
- Praktische Übungen: Erfahren und Erlernen der Schritte des Focusing
- Gruppenarbeit: Austausch, Reflexion und Vertiefung des Gelernten.
- Individuelle Begleitung: Persönliche Unterstützung durch erfahrene Focusing-Trainer.

Bilder: Judith Siegert

Was Sie persönlich für sich mitnehmen können:

- Selbsthilfe für schwierige Lebenssituationen
- Stimmige Entscheidungen finden
- Schärfung Ihrer Fähigkeit, Ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle zu erkennen
- Stressreduktion und Stärkung innerer Ressourcen
- Persönliches Wachstum: Klarere und authentischere Kommunikation mit sich selbst und anderen
- Blockiertes wieder in Bewegung setzen und neue Perspektiven für den Alltag gewinnen

Für wen ist dieses Training geeignet?

- Für alle die neugierig sind und ihre Selbstreflexion weiterentwickeln möchten
- Für alle, die sich für eine bewusste Gestaltung ihres Lebens interessieren und entsprechende Methoden erlernen möchten
- Therapeuten, Berater und Coaches, die ihre Methodenkompetenz erweitern möchten

Termine und Orte:

05./ 06. September 2025

28. / 29. November 2025

23. / 24. Januar 2026

17. / 18. April 2026

freitags 15:00 – 19:00 Uhr

samstags 09:00- 19:00 Uhr

Kronberg bzw. Frankfurt-Höchst
(genaue Adresse wird noch bekannt gegeben)

Kosten: 990 €; Mindest-Teilnehmerzahl: 4

Anmeldung: skoerner65@gmail.com

Melden Sie sich gerne per email für ein persönliches Vorgespräch!

Zahlungs- / Stornobedingungen:

Zahlung per Paypal bzw. Überweisung
(DE58 7965 0000 0430 6606 88);

Die Anmeldung gilt als erfolgt sobald 50% der Kursgebühr gezahlt sind; Restzahlung 30 Tage vor Kursbeginn; Bei Absagen bis 30 Tage vor Kursbeginn fallen 50% der Kursgebühr als Stornokosten an; danach 80% der Kursgebühr

Ihre Trainerin/Ihr Trainer:



Dr. Stefan Körner

Dipl. Psych., Focusing-Trainer, Berater GWG, Koordinator i.T. (TIFI, NY); mehr als 30 Jahre Erfahrung in der Industrie; vertraut mit individuellen Klärungs- und Entscheidungsprozessen im beruflichen Kontext



Rita Breitenbach

Heilpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Fortbildung – Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie, Focusing-Trainerin Seit 1994 in verschiedenen klinischen Bereichen der Psychiatrie und Psychotherapie tätig.