

Focusing – Basiskurs in Präsenz

Was ist Focusing?

Focusing wurde von dem amerikanischen Psychotherapeuten Eugene T. Gendlin (*1926 +2017) entwickelt und gehört zu den achtsamkeitsorientierten Verfahren unter Einbeziehung des Körpererlebens.

Beim Focusing (focus=Brennpunkt, to focus – sich sammeln) geht es darum, die Aufmerksamkeit in den Körper zu lenken, sich der eigenen inneren Plätze bewusst zu sein und die eigenen Gefühle bewusst wahrzunehmen. Focusing ist ein sanfter Weg, die Weisheit des Körpers zu erfahren.

Was bewirkt Focusing?

Durch Focusing können wir unseren Empfindungen auf die Spur kommen: Was fühle, spüre und empfinde ich jetzt, in diesem Moment?

In der Konzentration auf das innere Erleben, auf die Stimme des Körpers – im Focusing „Felt Sense“ genannt - werden Empfindungen spürbar, die uns den Weg zur Lösung von Konflikten weisen wollen. Ihre spürbare Bedeutung für den Umgang mit uns selbst und anderen erkennen und sich von ihrer Botschaft leiten lassen, führt zu einem freien und kraftvollem Sein.

Focusing beginnt dort, wo wir die Dinge nicht klar benennen können. Wo etwas Diffuses, Unklares körperlich spürbar ist, ohne zu wissen, was genau das ist, nur dass es mit irgendwas im Leben zu tun hat.

Focusing ermöglicht den konstruktiven Umgang mit Problem-, Konflikt- und Entscheidungssituationen und unterstützt eine behutsame Auseinandersetzung mit körperlichen Beschwerden.

Focusing fördert das eigene Körpererleben, hat entspannende Wirkung und erhöht die Kreativität und Ausdruckskraft.

Was wird vermittelt?

In diesem Kurs lernen Sie die theoretischen **Grundlagen** und Methoden des **Focusing** kennen.

Im Rahmen der **Selbsterfahrung** liegt der Schwerpunkt auf dem Vertrautwerden mit eigenen focusing-spezifischen Körperprozessen - Focusing erleben, den Felt Sense spüren, Freiraum schaffen, eigene Themen mit Focusing klären.

Die **Grundhaltungen** als Begleiter:in im Focusing-Prozess, wie Listening (aktives Zuhören) und Guiding (wertschätzendes Geleiten), werden in vielen praktischen Übungen und im Partnerschaftlichen Focusing vermittelt.

Für wen ist Focusing geeignet?

Das Angebot richtet sich an Menschen, die Focusing erlernen möchten zur persönlichen Entfaltung. Im beruflichen Kontext ist Focusing geeignet zur eigenen Stärkung oder Selbstfürsorge und als ergänzende, körperorientierte Methode in Beratung, Coaching, Supervision und für die Begleitung in pädagogischen- und Heilberufen.

Welche Weiterbildungsmöglichkeiten werden angeboten?:

Im **Basiskurs** erlernen Sie Focusing zur Selbsthilfe und theoretische Grundlagen. Nach dem Kurs werden Sie in der Lage sein, Personen, die Focusing kennen, sicher zu begleiten.

Im **Aufbaukurs zum Focusing-Begleiter*in** (mit Zertifikat der DFG) professionalisieren Sie Focusing, um Personen zu begleiten, die Focusing nicht kennen. Anwendbar bei der Begleitung im Coaching und bei der Beratung in sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Kontexten.

Die Weiterbildung findet in einer **Kleingruppe** von 2 bis 6 Personen statt. Das ermöglicht ein intensives Lernen mit vielen praktischen Übungen.

Voraussetzung: Ohne Vorkenntnisse. Vorgespräch mit der Kursleitung

Termine Herbst 2026 :

4 x jeweils Freitag 14 Uhr bis 20 Uhr und Samstag 9:30 Uhr bis 18:30 Uhr

25./26.09., 23./24.10., 20./21.11. und 11./13.12.

Kursgebühr: 1.200 Euro pro Person

Ort: Praxis München-Schwabing

Anmeldung und Leitung: Annette Brandes, Focusing-Trainerin Advanced (DFG)

per Email: info@annettebrandes.de oder Tel. 0171 5464430