

Informieren Sie sich unverbindlich über die Methode und die Möglichkeiten, Focusing zu erleben oder zu erlernen: in der Einzelarbeit, in Einführungskursen oder in Seminaren.

Annette Brandes

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemischer Coach, Focusing-Begleiterin und Trainerin (DFG), Dipl.-Ing.

Praxis für Psychotherapie (nach Heilpraktikergesetz)

Therapie . Coaching . Focusing

Kaiserstraße 57 . 80801 München

Mobil +49 171 5464430 . info@annettebrandes.de

Aktuelle Termine und Informationen unter:

www.annettebrandes.de



FOCUSING



FOCUSING - der Stimme des Körpers folgen

Kennen Sie das? Sie haben in einer bestimmten Situation ein komisches Gefühl im Bauch, wie eine Ahnung, etwas zu tun oder zu lassen? Oder Sie haben einen sogenannten Kloß im Hals, der daran hindert, etwas auszusprechen?

Folgen Sie diesem Körpergefühl oder vertrauen Sie eher dem Verstand, der logische Erklärungen hat?

Mit Focusing können Sie Ihrem Körpergefühl nachgehen und es mit dem Denken verbinden, um bewusst und ohne Bewertung im inneren Spüren eine Bedeutung zu finden. Der Körper weiß oft mehr über uns, als uns bekannt ist.

Was ist Focusing?

Focusing ist eine körper- und achtsamkeitsorientierte Methode nach Prof. Dr. Eugene T. Gendlin, die uns den Zugang zu unserem inneren gefühlten Erleben und seine Bedeutung erschließen kann.

Die Aufmerksamkeit wird auf das körperlich Spürbare einer Situation gerichtet. Gefühle und Gedachtes werden dabei mit einbezogen. Die gefühlte Bedeutung lässt eine neue Sichtweise auf ein Thema entstehen. Ein nächster Schritt wird möglich. Focusing unterstützt uns, in unklaren Situationen stimmige Schritte zur Lösung zu finden.

Wie funktioniert Focusing?

Beim Focusing verbinden sich Denken und Fühlen und werden einbezogen in Entscheidungs- oder Klärungsprozesse. So können innere Blockaden oder Probleme leichter gelöst werden. Der Umgang mit sich selbst wird achtsamer und aufmerksamer. Wir können bewusster mit dem Außen in Kontakt treten. Wir lernen, unsere körperlichen Empfindungen zu entschlüsseln und auf das „Bauchgefühl“ zu hören.

Wann ist Focusing hilfreich?

Wenn wir nicht mehr weiterkommen und das Gefühl haben, in einer Sackgasse zu sein.

Wenn wir bei diffusen, vagen Gefühlen nicht verstehen, was eigentlich dahintersteckt.

Wenn wir bei Entscheidungsprozessen, die langwierig sind oder schwierig erscheinen, nicht mehr weiter wissen.

Wenn der Körper Signale wie Schmerzen sendet, die wir nicht einordnen können.

Wo findet Focusing Anwendung?

Focusing kann in vielen Lebens- und Arbeitssituationen angewendet werden, um Lösungen und neue Ideen zu finden.

Im privaten Leben dient es uns zur Selbsthilfe bei Alltagsproblemen und zur Neuorientierung auf unserem Lebensweg.

Im beruflichen Kontext findet Focusing in folgenden Bereichen Anwendung: im Gesundheits- und Sozialwesen, in der Pädagogik, als ergänzende Methode in der Psychotherapie, Beratung, im Coaching und in der Supervision oder im kreativen Bereich der Musik, Malerei, Tanz.

Welche Ergebnisse bringt es?

Durch Focusing werden Lösungen im privaten oder beruflichen Leben stimmiger und oft überraschend kreativ erkennbar.

Eine positive Haltung zum Problem kann erlangt werden durch das Herstellen eines guten inneren Abstandes.

Die Intuition und das Gespür für den eigenen Körper werden geschult und verfeinert.

Wir lernen der Stimme des Körpers zu folgen und Selbstvertrauen zu entwickeln. Focusing fördert das eigene Körpererleben und hat eine entspannende Wirkung.