

## Was ist Focusing

Focusing ist eine Methode, Zugang zu unserem noch nicht gewussten inneren Erleben zu finden. Die meisten Menschen kennen körperlich vage und unscharfe Empfindungen. Sie begleiten unser Erleben bei persönlich wichtigen Problemen aber auch in alltäglichen Situationen. Im Focusing wenden wir uns dieser bedeutungsvollen inneren Welt - für die wir meist noch keine Worte haben - in achtsamer und interessierter Weise zu.

Indem wir den körperlich gespürten Ahnungen folgen, beginnt ein Verstehensprozess, der über das Gedachte und auch über die schon bekannten Gefühle hinausgeht. Wir können neue, stimmigere Perspektiven finden und zu einer besseren Verbindung zu uns selbst gelangen.

Focusing wurde von Eugene Gendlin, ehemaliger Professor für Psychologie und Philosophie, seit den 60er Jahren entwickelt. Jeder Mensch kann Focusing erlernen und in das alltägliche Leben integrieren. Es ist ein Weg für die persönliche Weiterentwicklung, hin zu mehr innerem Freiraum in belastenden oder stark emotional aufgeladenen Situationen. Im Focusing wird möglich, inneren Zerrissenheiten

ruhiger zu begegnen, sich darin tiefer zu verstehen und so zu stimmigen Entscheidungen zu finden.

Focusing kann mit verschiedenen Formen der Psychotherapie kombiniert werden und die Arbeit für Therapeuten und Klienten vertiefen.

.....

## Focusing- Einführungsseminar - Die Stimme des Körpers entdecken

4 Termine insg. 32 UE

**Sa 6. und 20. Juni 2015**

**Sa 5. und 19. September 2015**

jeweils 10:00 bis 18:00 Uhr

Das Grundlagenseminar ist für Interessierte offen, die Focusing kennenlernen oder frühere Erfahrungen auffrischen möchten - gleich ob persönlich oder beruflich motiviert. Sie brauchen keine Vorkenntnisse oder berufliche Voraussetzungen - lediglich die Bereitschaft, an einer sicheren Gruppenatmosphäre mitzuwirken.

Im Seminar bauen kleine erlebensbezogene Theorieeinheiten und praktische Erkundungen schrittweise aufeinander auf. Sie erlernen die Grundhaltungen des Focusing und werden an die einzelnen Prozessschritte herangeführt.

Beispielhafte Themen sind:

- Übungen zur Körperwahrnehmung und zum Aufspüren körperlicher Resonanzen
- Freiraum gewinnen und stimmigen Abstand finden insb. zu Empfindungen, die vereinnahmend sind
- eine zuhörende nicht bewertende Haltung zum eigenen inneren Erleben einnehmen
- achtsam auch leisen Stimmen in sich Gehör schenken

Im Zweiersetting können Sie erste Schritte machen, einen anderen Menschen im Focusing zu begleiten und haben ebenso Gelegenheit in geschützter, respektvoller Atmosphäre, eigene kleine Themen zu bearbeiten.

Das Einführungsseminar kann eigenständig für sich oder als Teil der Ausbildung zum Focusing-Begleiter besucht werden.

## Seminarleitung:

### Dipl.-Psych. Irmtraud Lemper

Psych. Psychotherapeutin  
Kassenpraxis in Osnabrück  
Personzentrierte  
Psychotherapeutin (GwG)  
Focusing-Ausbilderin im  
Focusing Netzwerk (FN)



ilemper@uos.de  
Tel. 0541 / 20 22 980  
www.focusing-osnabrueck.jimdo.com

Sie können gern für weitere Fragen oder einen ersten persönlichen Eindruck, Kontakt zu mir aufnehmen.

### Anmeldung:

Anmeldeschluss: **10. Mai 2015**  
Mind. 6. max. 10 Teilnehmer

### Kosten: 400 €

Ermäßigungen auf Anfrage (Frühbucher, Studenten, Kurswiederholung)

### Fortbildungspunkte

Für Psychotherapeuten werden bei der Kammer Fortbildungspunkte beantragt.

### Ausblick

Die Seminarreihe wird für Interessierte als **Ausbildung zum Focusing-Begleiter** im Focusing Netzwerk fortgesetzt und umfasst insgesamt:

- 4 Grundlagenseminare (je 32 UE)
- 1 Selbsterfahrungsseminar
- Partnerschaftliches Focusing miteinander



### Ort:

Psychotherapeutische Praxis  
Johannisstrasse 37/38  
49074 Osnabrück



[www.focusing-osnabrueck.jimdo.com](http://www.focusing-osnabrueck.jimdo.com)

oder per Smartphone



## Focusing-Seminar

### Osnabrück

### Dipl.-Psych.

### Irmtraud Lemper

## Einführungsseminar

### Focusing

### Die Stimme des Körpers entdecken

**6. u.20. Juni 2015**

**5. u.19. Sept. 2015**

**je 10:00 - 18:00 Uhr**

*"Eine andere wichtige Entdeckung ist die, dass der eigentliche Veränderungsprozess als angenehm erlebt wird. Eine wirksame Verarbeitung der eigenen Probleme ist keine Selbstquälerei."*  
GENDLIN