

**Weiterbildung zur Focusing-Begleiter\*In  
Weiterbildung zur Focusing-Trainer\*In  
Weiterbildung zur Focusing-Ausbilder\*In  
im Focusing Netzwerk**

Focusing ist eine erlernbare achtsamkeitsbasierte Methode, die uns den Zugang zu unserem inneren Erleben und seinen Bedeutungen erschließen kann. Eine nichtbewertende Grundhaltung und spezifische Fragestellungen unserem Empfinden gegenüber eröffnen bisher undenkbar neue Einsichten. Diese sind körperlich erlebbar, haben ihre eigene Richtigkeit, und bringen uns dort weiter, wo langes Nachdenken oder intensive Auseinandersetzung in die Enge geführt haben. Der Körper „weiß“ um Lebenssituationen und weist in seinem ganz eigenen lebendigen Weitergehen den Weg durch einen heilsamen Prozess, der zutiefst selbstbestimmt und personenzentriert verläuft. Die Achtsamkeit für den Körper und das Bewusstsein für unsere Körperlichkeit sind wesentliche, integrale Bestandteile unseres Verständnisses von Focusing und finden ihren Ausdruck auch in unseren Methoden.

Focusing lernen ist nach unserer Erfahrung mit besonderen Eigenheiten verbunden. Obwohl Theorie und Praxis methodisch lehrbar sind, entzieht sich Focusing doch einer rein schulmäßigen, informierenden Wissensvermittlung. Gelerntes wird stattdessen immer wieder eingeübt, häufig in der Paarkonstellation. Es wird auf diese Weise erfahrbar und im eigenen Erleben verankert. Vorgetragenes, vermitteltes oder durch Lektüre aufgenommenes Wissen und die eigene Erfahrung ergänzen sich so im Laufe der Zeit zu einem immer tieferen Verständnis für die verändernde Kraft von Focusing.

Seit 30 Jahren bieten wir als engagierter, an Focusing, seiner Vermittlung und Fortentwicklung interessierter Verband eine umfassende Focusing-Weiterbildung an, die zur/zum "Focusing-Begleiter\*In", zur "Focusing-Trainer\*In" und zur Focusing-Ausbilder\*In qualifiziert. Die Weiterbildungen entsprechen den internationalen Anforderungen und können mit dem Zertifikat des Focusing Netzwerks FN sowie einem entsprechenden Zertifikat des Internationalen Focusing Instituts New York abgeschlossen werden. Sie finden zentral während der Focusing-Woche Achberg oder als regionale Angebote der Netzwerk-Veranstalter\*Innen in Deutschland und in der Schweiz statt.

Das Netzwerk-Focusing ist ein FocusingPLUS. Unsere Ausbilder\*Innen sind personenzentriert geschult. Durch die enge Zusammenarbeit mit dem GFK (steht für: Gesprächspsychotherapie - Focusing - Körperpsychotherapie), dem Ausbildungsinstitut für klientenzentrierte Gesprächs- und Körperpsychotherapie mit Sitz in der Schweiz ([www.gfkinstitut.ch](http://www.gfkinstitut.ch)) fließt auch Wissen über Charakterstrukturen, Bindungsarten, Körperarbeit, konstruktivistisches Denken und Gruppenverfahren wie den Dialog nach David Bohm in die Weiterbildung ein.

Eine Kooperation besteht auch mit dem Focusing Institut New York, Gründer Gene Gendlin und Mary Hendricks Gendlin ([www.focusing.org](http://www.focusing.org)). Einige Ausbilder\*Innen unseres Netzwerks sind zertifizierende Koordinator\*Innen des New Yorker Instituts und halten Kontakt zu den fachlichen und persönlichen Weiterentwicklungen des Ansatzes.

## 1. Weiterbildung zur Focusing-Begleiter\*In

Voraussetzungen: zunächst keine, später Besuch der vorhergehenden Seminare. Die Weiterbildung umfasst:

- Vier aufeinander folgende und aufbauende Seminare (Focusing I -IV), Umfang je 32 Unterrichtsstunden
- Ein Focusing-Themenseminar, 32 Stunden oder eine äquivalente Selbsterfahrung
- Partnerschaftliches Focusing (10 Stunden als Begleitete\*R, 10 Stunden als Begleiter\*In)
- Lektüre und Auseinandersetzung mit relevanter Focusing-Literatur.

Die Seminare können jedes Jahr zentral bzw. als regionale Angebote der Netzwerk-Ausbilder\*Innen besucht werden. Mindestens eines der Seminare ist während der jährlichen Focusing Woche Achberg zu besuchen. Besonders das Themenseminar bietet sich hierfür an. Die Weiterbildung wird mit dem Zertifikat "Focusing-Begleiter\*In FN" abgeschlossen.

Nach persönlicher Absprache und Prüfung von Umfang, Inhalten und Qualifikationen der Kursleiter\*Innen erkennen wir für einzelne Teile der Weiterbildung gegen eine Gebühr Seminare anderer Veranstalter an. Eine Äquivalenzbescheinigung für die Focusing Seminare I-IV macht den Besuch von mindestens einem Themenseminar erforderlich. Je nach persönlicher Situation kann die Weiterbildung sinnvoll durch persönliche Focusing-Stunden ergänzt werden.

### 1.1 Die Seminare der Weiterbildung zur Focusing-Begleiter\*In

#### **Focusing I** (Grundlagenseminar)

Das Grundlagenseminar schult vor allem die Selbsterfahrung und das Anwenden des Verfahrens auf sich selber. Es ermöglicht den Erwerb von Basiskompetenzen: aktives Zuhören, sich dem inneren Erleben zuwenden, prozessbezogenes Fragen. Die Grundzüge der Focusing-Theoriebildung sind am Schluss des Seminars vertraut, das Einnehmen der spezifischen Grundhaltung und ein erstes Begleiten anderer Personen ist möglich.

#### **Focusing II** (Begleitseminar)

Die Begleitkompetenz wird geschult, und zwar in einzelnen, didaktisch aufeinander aufbauenden Schritten: körperliches Einstimmen, der Beginn eines Focusing-Prozesses, Verlust und Wiedergewinn von Freiraum, der Umgang mit inneren kritischen Stimmen im Focusingenden, Modalitätenwechsel, folgendes und führendes Begleiten (pacing und leading).

Im Anschluss an diesen Weiterbildungsabschnitt kann mit dem „Partnerschaftlichen Focusing“ begonnen werden.

#### **Focusing III** (Prozessseminar)

In diesem Seminar steht das Begleitenlernen ganzer Focusing-Prozesse im Vordergrund: Einstieg, Beginn und Abschluss eines Prozesses sowie einzelne Phasen in seinem Verlauf werden erfahren, untersucht und erarbeitet. Präsenz als Grundhaltung und prozess-unterstützende Interventionen werden eingeübt, mögliche Störungen des Prozesses und der angemessene Umgang damit vorgestellt. Die Ausrichtung des Prozesses auf das Gespürte statt auf die nächsten Handlungsschritte, auf die innere Beziehung zwischen Focusingendem und dem Gespürten und auf die Beziehung zwischen Focuser\*In und Begleiter\*In werden thematisiert.

### **Focusing IV (Integrationsseminar)**

Durch mehrere aufeinander folgende Focusing-Prozesse mit derselben Person wird die Dynamik von Prozessfolgen zum Thema. Focusing-Begleitung wird zum Gegenstand und zum Mittel von Supervision (Live-, Video- und Gruppensupervision) erfahren. Die Aufmerksamkeit liegt hierbei auf dem Kennenlernen der Besonderheiten des eigenen Begleitstils und der eigenen Begleithaltung. Strukturgebundene Anteile, Verengungen sowie Stärken und spezielle Vorlieben werden benannt und reflektiert. Abschliessend wird auch die Bedeutung von Focusing für die eigene Arbeits- und Lebenswelt zum Thema.

Eine gewisse Übungszeit zwischen den Weiterbildungsseminaren wird dringend empfohlen!

### **Focusing - Themen-Seminar**

Dieses Seminar hat keinen vorgeschriebenen Platz in der Reihenfolge der Weiterbildungsseminare, es kann zu einem selbst gewählten Zeitpunkt und Thema besucht werden. In der Auseinandersetzung mit einem umgrenzten, vorgegebenen Thema wird die spezielle Relevanz des Verfahrens Focusing im Vergleich zu anderen Formen der Selbsterfahrung ersichtlich.

## **1.2 Partnerschaftliches Focusing**

Im kollegialen Zusammentreffen begleiten sich zwei Personen wechselseitig. Dies kann im Rahmen eines festen Focusing-Tandems geschehen oder in einer Gruppe, die sich regelmäßig trifft oder während einer größeren Focusing-Veranstaltung, die Raum lässt für entsprechende Verabredungen. Es ist vorgesehen, je 10 Stunden die andere Person zu begleiten und in eigenen Prozessen begleitet zu werden.

## **1.3 Focusing-Literatur**

Die Lektüre der nachfolgenden Bücher vertieft das Verständnis von Focusing, beleuchtet verschiedene Anwendungsgebiete und Ansätze und ergänzt die Weiterbildung in den Seminaren.

- **Gendlin, E. T.** (1998): Focusing. Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme, Rororo, Hamburg.
- **Gendlin, E. T.** (1987): Dein Körper - Dein Traumdeuter, Müller, Salzburg.
- **Gendlin, E. T.** (1997): Focusing-orientierte Psychotherapie. Ein Handbuch der erlebensbezogenen Methode, Pfeiffer, München.
- **Gendlin, E. T., Wiltschko, J.** (1999): Focusing in der Praxis. Eine schulenübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag. Reihe Leben lernen 131, Pfeiffer, Stuttgart.
- **Weiser Cornell, A.** (1997): Focusing. Der Stimme des Körpers folgen. Rororo, Hamburg.
- **Renn, K.** (2009): Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst. Focusing - Wege der inneren Achtsamkeit, 6. Aufl., Herder, Breisgau.
- **Stumm, G., Wiltschko, J., Keil, W.** (2003): Grundbegriffe der Personzentrierten und Focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung, Pfeiffer, München.
- **Feuerstein, H., Müller, D., Weiser Cornell, A.** (Hrsg.) (2000): Focusing im Prozess, GwG Verlag, Köln.
- **Weiser Cornell, A.** (2013): Die Kunst des Annehmens. Leben und Arbeiten mit Focusing,
- **Maas, R.:** Focusing und Stress. Der Weg vom Felt tense zum Felt sense. In: Esser, U., Sander, K., Terjung, B. (Hg.) (1996): Erlebnisaktivierende Methoden. Die Kraft des

personenzentrierten Ansatzes, GwG Verlag, Köln.

- **Bärlocher, D.** (2002): Schmerzen lindern mit Focusing, Ehrenwirth
- **Pilz-Kuch, U.** (2012): Burnout. Frühsignale erkennen - Kraft gewinnen. Das Praxisübungsbuch für Trainer, Berater und Betroffene, Beltz, Weinheim.
- **Unger, S.** (2004): Das schaffst Du nie! (über den Umgang mit den inneren Kritikern), Kreuz-Verlag, Stuttgart.

Weitere Texte zu Focusing finden Sie auf den Homepages des Focusing-Netzwerks (<http://www.focusingnetzwerk.de>), des GfK (<http://www.gfk-institut.ch>), des New Yorker Focusing Institutes (<http://www.focusing.org>) und von Ann Weiser Cornell (<http://www.focusing-resources.com>)

## 1.4 Kosten

Anmeldebedingungen und Kosten entnehmen Sie bitte den jeweils aktuellen Programmen und Ausschreibungen.

## 1.5 Abschluss der Weiterbildung

Nach Beendigung der Weiterbildung wird gegen eine Gebühr das Zertifikat „Focusing-Begleiter\*In FN“ ausgestellt. Es berechtigt dazu, andere Personen im Einzelsetting mit Focusing zu begleiten.

Die Focusing-Begleiter\*Innen bleiben in der Regel miteinander vernetzt und bilden eine peer-group innerhalb des Netzwerks.

## 2. Weiterbildung zur Focusing-Trainer\*In

Angesprochen für diese Weiterbildung sind diejenigen Personen, die durch die Begegnung mit Focusing angeregt wurden, dieses Verfahren in Seminaren oder Kursen an Einzelne und Gruppen weitergeben zu wollen. Sie sollen didaktisches Interesse und eine entsprechende Begabung mitbringen. Die Weiterbildungsschritte erfolgen nach persönlicher Absprache und mit individueller Betreuung durch die Focusing-Ausbilder\*Innen des Netzwerks.

Voraussetzungen:

- Abschluss der Weiterbildung zur Focusing-Begleiter\*In.
- Besuch eines Trainer\*Innen-Seminars
- Besuch eines weiteren Trainer\*Innen-Seminars - oder eines Supervisionsseminars (16 Unterrichtsstunden) - oder 8 Stunden Einzelsupervision bei einem/einer der NetzwerkAusbilder\*Innenvor Ort
- ein Projekt/Kurs durchführen

An anderen Orten erworbene Kenntnisse und Kompetenzen werden nach Absprache und Prüfung von Umfang, Inhalten und Qualifikationen der Kursleiter\*Innen zu Teilen gegen eine Gebühr als äquivalent anerkannt.

Abschluss mit dem international anerkannten Zertifikat als "Focusing-Trainer\*In FN".

Auf Wunsch Zertifizierung durch das New Yorker Focusing Institut und seine Koordinator\*Innen zum/zur „Certified Focusing Trainer TFI“ (ehemals Focusing Professional).

## 2.1 Die Trainer\*Innen-Seminare

Die Trainer\*innen Seminare finden zentralwährend der Focusing Woche Achberg bzw. regionalstatt und verhelfen dazu, einen sicheren persönlichen Stand beim Weitergeben von Focusing zu finden. Die Teilnehmenden können lernen und üben, Focusing so zu vermitteln, dass es dem Anlass und ihrer Person entspricht. Im Seminar gibt es Raum, das eigene Anwendungsfeld sowie die eigenen Ambitionen im Hinblick auf die Vermittlung von Focusing zu klären, kleine Einheiten eigener Projekte vorzustellen und hierzu Rückmeldung von der Gruppe und den Seminarleiter\*Innen zu erhalten.

Supervision und individuelle Lernbegleitung finden bei den Ausbilder\*Innen des Focusing Netzwerks nach persönlicher Absprache statt.

## 2.2 Kosten

Anmeldebedingungen und Kosten entnehmen Sie bitte den jeweils aktuellen Programmen und Ausschreibungen

## 2.3 Abschluss der Weiterbildung

Nach Beendigung der Weiterbildung wird gegen eine Gebühr das Zertifikat „Focusing Trainer\*In FN“ ausgestellt. Auf Wunsch wird von den zertifizierenden Koordinator\*Innen des Focusing Instituts New York in Zusammenarbeit mit der Leitung des New Yorker InstitutsTFI auch der internationale Trainer\*Innentitel „Certified Focusing Trainer TFI“ verliehen (Auskunft bei den zertifizierenden Koordinator\*Innen des Focusing Instituts New York, siehe unter IV).

Der Titel befähigt dazu, Focusing in Kursen weiterzugeben. Auch die Trainer\*Innen im Netzwerk bleiben untereinander im Kontakt und bilden sich weiter.

## 3. Weiterbildung zum/zur Focusing-Ausbilder\*In im FN

Über das Trainer\*Innen-Zertifikat hinaus können geeignete Trainer\*Innen (in der Regel psychotherapeutisch bzw. Beraterisch und supervisorisch arbeitende Menschen) sich darum bewerben, Ausbilder\*Innen im Focusing Netzwerk zu werden. Sie lernen als Assistierende, alle Methoden- und Selbsterfahrungsseminare zu leiten und mit der Zeit ganze Focusing-Ausbildungsgänge selber zu initiieren und durchzuführen. Nach einem Patenschafts-System können sie dann auf Einladung als Kolleg\*Innen in die EMV (Engagierte Mitarbeiter\*Innen Versammlung) oder als Netzknoten des Focusing Netzwerks aufgenommen werden. Informationen zur EMV oder Netzknoten sind im Focusing-Büro oder auf unserer Homepage erhältlich.

Die Ausbilder\*Innen-Weiterbildung wird individuell mit den Kandidat\*Innen besprochen. Sie umfasst in der Regel:

- Das Trainer\*Innen-Zertifikat FN als Voraussetzung
- Zwei Tutorate, möglichst bei zwei verschiedenen Ausbilder\*Innen des Focusing Netzwerks und in zwei verschiedenen Ausbildungsstufen
- Ersatzweise für ein Tutorat: ein eigenes Projekt unter Supervision

Es wird empfohlen, sich einen/eine persönliche Mentor\*In unter den Ausbilder\*Innen zu suchen, der/die den Lernprozess der künftigen Ausbilder\*In individuell betreut (Liste im Internet oder auf Anfrage beim Focusing Netzwerk Büro Zürich).

### 3.1. Abschluss der Weiterbildung

Nach Beendigung der Weiterbildung wird gegen eine Gebühr das Zertifikat „Focusing Ausbilder\*In FN“ ausgestellt. Es berechtigt die Ausbilder\*Innen dazu, innerhalb des Netzwerks alle Seminare leiten und ganze Ausbildungsgänge durchführen zu können, supervisorisch tätig zu sein und Tutor\*Innen zu betreuen.

Wer später einmal als zertifizierende/r Koordinator\*In TFI (The Focusing Institute New York) im internationalen Netzwerk mitarbeiten möchte, kann von den amtierenden Koordinator\*Innen als „Coordinator-in-Training“ vorgeschlagen werden (Auskunft bei den zertifizierenden Koordinator\*Innen des Focusing Instituts New York, siehe unter 4).

### 4. Informationen und Adressen

Focusing-Netzwerk-Büro und Veranstaltungsorganisation der Focusing-Wochen Achberg:

#### **Focusing Netzwerk FN**

Heinz Meier  
Hagenbuchrain 13  
CH-8047 Zürich

phone: 0041- 43-817 41 24  
buero@focusing-netzwerk.de  
<http://www.focusing-netzwerk.de>

#### **Ausbildungsinstitut GFK**

mail: [gfk@bluewin.ch](mailto:gfk@bluewin.ch)  
<http://www.gfk-institut.ch>

Zertifizierende Koordinator\*Innen des Focusing Instituts in New York sind zur Zeit:

Christiane Geiser  
Via Vallemaggia 163  
CH-6600 Locarno-Solduno  
Tel.: 0041 91 751 05 16  
e-mail: [chr.geiser@bluewin.ch](mailto:chr.geiser@bluewin.ch)

Eveline Moor Züllig  
Casa Civetta  
CH-6670 Avegno  
Tel.: 0041 91 796 27 24  
e-mail: [civetta.ti@bluewin.ch](mailto:civetta.ti@bluewin.ch)

Friedgard Blob  
Focusing Service Tübingen  
Hechingerstr. 203  
D-72072 Tübingen  
Tel.: 0049 7071 9759190  
e-mail: [friedgard.blob@email.de](mailto:friedgard.blob@email.de)

Namen und Adressen der Ausbilder\*Innen des Focusing Netzwerks finden Sie auf der Homepage  
<http://www.focusing-netzwerk.de>

Aktualisiert: April 2014