

05. bis 11. August 2015

Die Focusing Woche Achberg ist seit über drei Jahrzehnten ein alljährlicher Treffpunkt für Focusing interessierte Menschen aus Deutschland, der Schweiz und Österreich. Focusing ist eine von G. GENDLIN entwickelte Methode, sich mit Achtsamkeit und Wertschätzung dem inneren, körperlichen Erleben zuzuwenden und dessen Bedeutungsreichtum zu öffnen.

Dieser leicht zu erlernende Zugang zu sich selbst kann

- als Methode zur Selbsthilfe, Selbstklärung und Entscheidungsfindung im Alltag
- als Lösungshilfe für die Bewältigung jeder Art von persönlichen, beziehungs begründeten oder organisatorischen Problemen
- zur Unterstützung und Vertiefung für psychotherapeutische Prozesse

· als unterstützende Methode in der Beratung, in der Supervision und im Coaching eingesetzt werden.

Weitere Informationen finden Sie unter www.focusing-netzwerk.de

Wir freuen uns darauf, Sie auf dem Achberg begrüßen zu dürfen.

1. Seminarblock - Auftaktveranstaltung

Mittwoch, 05.08.2015 19.00 Uhr bis Freitag, 07.08.2015 13.00 Uhr

„Personzentrierte Körperpsychotherapie - Focusing-orientiert“

Start mit Impulsvortrag zur Personzentrierten Körperpsychotherapie (1). Schwerpunkt des Workshops soll jedoch die praktische Umsetzung in der Arbeit sein, die jede/r am eigenen Körper erproben und erspüren kann: die Grundbedingungen Empathie, Akzeptanz und Präsenz in der personzentrierten Körperpsychotherapie; Erweiterungen aus der focusing-orientierten Arbeit

sollen auch Berater*innen ansprechen und Personen mit Interesse am Thema.

(1) siehe: E. Kern, *Personzentrierte Körperpsychotherapie*, 2013, Reinhardt Verlag, München

Leitung: Dr. Ernst Kern, Saarbrücken

2. Seminarblock - Themenseminare

Freitag 07.08.2015, 19.00 Uhr - Ende: Dienstag 11.08.2015, 13.00 Uhr

Family Body

Unser Erleben, Fühlen und Handeln, unser Verarbeiten und Steckenbleiben in bestimmten Lebenssituationen ist zum großen Teil von Mustern beeinflusst, die wir schon früh in unseren Herkunftsfamilien kennen gelernt, ausgeformt und beibehalten haben. In unseren Körpern gespeichert, veranlassen uns diese Muster, in dieser eigenen Art zu empfinden und zu reagieren, oft auch, wenn es „eigentlich“ angemessenere, mitunter weniger schmerzhaft, „erwachsenere“ Bewältigungsmöglichkeiten gibt. Diesem Erbe wollen wir in diesen Tagen nachgehen und es uns ermöglichen, in der Gruppe einzelne, vielleicht bedeutsame Familienszenen neu zu beleben und in einer Skulptur aufzustellen.

len. Mit Hilfe der Gruppe können wir entdecken, welche Vor- und Nachteile es hatte, in dieser Familie aufzuwachsen und welche Muster bis heute prägend sind.

In einem weiteren Schritt wollen wir mit Hilfe von Focusing unsere Wachstumsrichtung körperlich erspüren sowie neue Haltungen und Handlungen ausprobieren, welche aus einem möglicherweise schon lange belastenden Aspekt unseres Familienskripts heraus führen und Neues lebendig werden lassen.

Voraussetzung: Interesse an Selbsterfahrung und Selbstentwicklung

Leitung: Thomas Franke

Focusing und Traum - aus weisen Quellen schöpfen

“Ich hab heut` Nacht `was Komisches geträumt” - so erwachen wir manchmal etwas verwirrt ... und zugleich neugierig. Allzu gerne wüssten wir, was unser Traum wohl bedeutet. Traumdeutungsbücher helfen uns oft nicht weiter, denn Träume sind so individuell wie wir selbst.

Der Zugang über Focusing, über die körperlich erspürte Resonanz zum Traumgeschehen, ermöglicht uns hingegen ein Verständnis der individuellen Bedeutungen. Focusing lässt uns emotional teilhaben an unserer inneren Traum-Weisheit und bringt uns in Verbindung mit der Kraft und Vorwärtsgerichtetheit in uns. Im Seminar werden wir Gendlins „Traumfragen“ als hilfreich kennen lernen. Wir werden die Träume ernst nehmen, zugleich spielerisch, kreativ, experimentell und immer achtsam und Focusing-gemäß damit umgehen. Wir werden unsere

Träume als weise, nicht versiegende Quelle entdecken, die uns längst vergessene Wesensaspekte jenseits unserer Strukturgebundenheiten zeigt. Zudem werden wir uns gegenseitig darin unterstützen lernen, unsere Träume als Hilfe zur Entfaltung unserer Lebensprozesse zu verstehen. Das Seminar wird in Focusing-Art gehalten und geprägt sein von Freiraumarbeit, wohlwollender Achtsamkeit und wechselseitiger Offenheit für individuelle Prozesse.

Wenn Sie mögen: Laden Sie schon vor dem Seminar Ihre Träume ein, sich zu zeigen, und notieren Sie kleine Traumfetzen oder auch nur Ahnungen, Stimmungen eines Traums gleich nach dem Erwachen ...

Voraussetzung: Interesse an Selbsterfahrung und Selbstentwicklung

Leitung: Antje Sommer-Schlögl, Irmtraud Lemper

Focusing I: Einführungs- und Grundlagenseminar

Focusing ist ein Zugang zu unserem noch nicht gewussten inneren Erleben. Die meisten Menschen kennen körperlich vage und unscharfe Empfindungen. Sie begleiten unser Erleben bei persönlich wichtigen Fragen und Problemen aber auch in alltäglichen Situationen. Im Focusing wenden wir uns dieser inneren Welt - für die wir 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 finden neue stimmigere Perspektiven und eine bessere Verbindung zu uns selbst; die eigenen Freiheitsgrade werden erhöht. Das Grundlagenseminar ist für alle Interessierten offen, die Focusing kennen lernen oder frühere Erfahrungen auffrischen möchten – gleich ob persönlich oder beruflich motiviert. Ausgehend von eigenen kleinen Themen können Sie die Wirkweise des Focusing in sich erfahren. Im Zweiersetting können erste Schritte im Focusingbegleiten erkundet werden und kleine erlebensbezogene Theorieeinheiten schaffen zusätzlich ein grundlegendes Verständnis des Prozessgeschehens. Focusing I ist als Grundlagenseminar ausgelegt, in dem Sie erste Anwendungsmöglichkeiten - auch für den beruflichen Kontext - erfahren.

Voraussetzung: Neugier

Leitung: Petra Colombo, Regina Jürgens

Focusing IV: Integrationsseminar

Das abschließende Integrationsseminar verhilft Ihnen dazu, Vertrauen in den eigenen Begleitstil zu gewinnen. Dazu bietet das Seminar viel Erprobungsraum in der Begleiterrolle, so dass einerseits die Wirksamkeit der eigenen Focusinghaltung fühlbar wird und zudem eine wohlwollende Auseinandersetzung mit den dabei aufkommenden Unsicherheiten Platz findet. Auch das dabei häufig angestoßene Bewertungsthema wird aufgegriffen, und kann - wie auch andere Themen - in den eigenen Focusing-Prozessen vertieft werden. Durch mehrere aufeinander folgende Focusing-Prozesse mit derselben Person und in verschiedenen Formen der Supervision wird auch die Dynamik von Prozessfolgen zum Thema. Daneben werden wir strukturgebundene Anteile der BegleiterInnen/Focussierenden und musterhafte Wiederholungen in den Prozessen aufspüren, reflektieren und diese theoretisch verständlich machen. Ausblickend befassen wir uns mit der Bedeutung und den Möglichkeiten von Focusing für die persönliche Arbeits- und Lebenswelt.

Voraussetzungen: Focusing I, II und III

Leitung: Jules Zwimpfer, Jacqueline Orasch

Trainer*innenseminar - mit internationalem Gast aus Israel Focusing weitergeben, in Focusing ausbilden

Dieses Seminar richtet sich an Focusing-Begleiter*innen und angehende Focusing-Trainer*innen, die Focusing in Volkshochschulkursen, in ihrem Arbeitsfeld oder an Menschen ihrer Umgebung weitergeben wollen, bzw. als zukünftige Ausbilder*innen des Focusing Netzwerks selber Focusing Weiterbildungs-Seminare anbieten wollen.

Focusing Gruppenleiter*innen brauchen Erfahrung mit Didaktik. Sie brauchen ein Training, das sie auf die Möglichkeiten der gruppendynamischen Steuerung von Focusing-Prozessen vorbereitet.

Das Seminar stellt, abgestimmt auf die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen, unterschiedlichste Lernsettings bereit. So können persönliche Stärken und Schwächen in der Führung von Gruppen auf Focusing gemäße Art angeschaut werden. Jede(r) Teilnehmer*in erfährt individuelle Unterstützung bei seinem/iherem Lernprozess. Der positive Lernertrag entsteht durch die aktive Mitwirkung an der Seminargestaltung. Teilnehmer*innen können einzelne Focusing-Bausteine oder ein ganzes Gruppenfocusing anleiten, bzw. persönliche Focusing-Projekte vorstellen und miteinander üben. Dies hilft einen eigenen Leitungsstil zu entwickeln.

Dank der Seminarassistenten von Sally Tadmor / Israel besteht die Möglichkeit, „Inner Relation Focusing“ (Ann Weiser Cornell) und „Domain Focusing“ (Robert Lee) kennenzulernen und in die eigene Art Focusing zu betreiben, einzubauen. Die Seminarsequenzen mit Sally Tadmor sind in englischer Sprache mit deutscher Übersetzung.

Voraussetzung:

Abgeschlossene Weiterbildung zur Focusing Begleiter*in und pädagogisch-didaktisches Interesse

Leitung: Friedgard Blob, Assistenz Sally Tadmor / Israel

Mitarbeiter*innen

Jacqueline Orasch.....Physiotherapeutin und Prozessbegleiterin GFK, CH – Zürich
Jules Zwimpfer.....Psychotherapeut ASP, CH – Zürich
Petra Colombo.....Fachtherapeutin f. Körper- und Psychotherapie GFK, D- Neusäß
Regina Jürgens.....Dipl. Soziologin, Heilpraktikerin Psychotherapie, D - Hamburg
Thomas Franke.....Dipl. Psych., PP & KJP, D - Bad Schwalbach
Irmtraud Lemper.....Dipl. Psych., PP, D - Osnabrück
Antje Sommer-Schlögl.....M.A. Päd. / Psych., Mediatorin, HP Psychotherapie, D – München
Friedgard Blob.....Dipl. Psych., Dipl.Päd., HP Psychotherapie, D – Tübingen

Als Gastreferent

Dr. Ernst Kern, Saarbrücken, Psychologischer Psychotherapeut

Als Gastassistent: Sally Tadmoor, Dipl. Informatikerin, Business Coach, Israel, Haifa

In einigen Seminaren werden unterstützend TutorInnen mitarbeiten.

Anmeldeschluss

ist der 13. Juli 2015

Nach diesem Datum ist eine Rückerstattung nicht möglich, es sei denn, Sie können einen Ersatzteilnehmer stellen. Davor werden lediglich 35,- Euro / 50,- SFr Bearbeitungsgebühr einbehalten.

Preise

Seminar 1. Seminarblock: 250,- €
Seminare 2. Seminarblock: 420,- €

Ermäßigungen

Wir bieten verschiedene Ermäßigungsmöglichkeiten an:

- Bei Anmeldung bis Ende April Frühbucherrabatt Seminarblock 1 : 25,- €, Betrag 225,- €
- Bei Anmeldung bis Ende April Frühbucherrabatt Seminarblock 2 : 40,- €, Betrag 380,- €
- Seminargebühren für Studierende, Erwerbslose und Wiederholer der Seminare I-IV: 320,- €.
- Es kann nur ein Rabatt geltend gemacht werden.

Organisatorisches

- Anmeldung mit dem dafür vorgesehenen Formular über unsere Homepage:
<http://www.focusing-netzwerk.de/index.php/focusingwoche/anmeldung>
- Oder Anmeldung direkt an: GwG-Akademie, Melatengrütel 125a,
D-50825 Köln / Tel: +49 221 925908-50 / E-Mail: akademie@gwg-ev.org.
- Nach Überweisung der Seminargebühr erhalten Sie eine Bestätigung und ein Anmeldeformular für die Reservierung im Humboldt-Haus.
- **Bankverbindung:**
GwG, Sparkasse Köln/Bonn, Konto 208 32978, BLZ 370 501 98
Internationaler Bankcode:
GwG, Sparkasse Köln/Bonn, IBAN: DE34 370501980020832978, Swift/BIC: COLSDE33

Fragen zu den Seminaren

sowie zur Anerkennung früherer Focusing-Kurse beantwortet Ihnen das Focusing-Büro,
Heinz Meier: Tel. 0041 (0)43/ 817 41 24 oder email: buero@focusing-netzwerk.de.

Weitere Informationen zu den Seminarleiter*innen und der Veranstaltung finden Sie unter: www.focusing-netzwerk.de

Das Humboldt-Haus

Internationales Kulturzentrum Achberg e.V. -Humboldt-Haus, D-88147 Esseratsweiler, Fon. +49 8380 335
Zweibettzimmer mit Vollpension p.P ab. 64,-€, EZ-Zuschlag 10,-€, Zelten mit Duschgelegenheit u. VP. ca. 44,-€

Weitere Informationen sowie Privatquartiere in der Umgebung über das Humboldt-Haus:
www.humboldt-haus.de