

Mit Focusing leichter durchs Leben

Focusing-Basis-Training, EBZ Hesselberg
12. – 14. September 2025

Susanne Schrage • Humboldtstraße 81 • 90459 Nürnberg
Atem- und Stimmpädagogin (AAP®-Lehrtrainerin), Focusing-Trainerin (DFG), HP Psychotherapie
0911/39 38 500 • susanne.schrage@web.de • www.atem-stimme-focusing.de

Mit Focusing leichter durchs Leben. Focusing-Basis-Training 12. – 14. September 2025, Schnupper- und Einstiegsseminar

Innehalten und zur Ruhe kommen, äußerlich und innerlich Freiraum schaffen, freundlichen Kontakt zum Körper herstellen, die innere Achtsamkeit auf das vage Gespürte lenken und damit eine Weile sein – das verändert etwas, setzt einen Prozess in Gang und bewirkt neue Erkenntnisse und Handlungsmöglichkeiten. Das ist Focusing und wurde von Eugene Gendlin (Philosoph, Psychologe und Psychotherapeut) als Methode zu Hilfe und Selbsthilfe entwickelt.

Focusing beschreibt und lehrt eine spezifische Haltung des „Mit-sich-in-Kontakt-Seins“ und den Dialog mit dem Körper. Die innere Achtsamkeit auf das schon Gespürte, aber noch nicht Gewusste (Felt Sense) fördert Erkenntnisse, die über die bisherigen Konzepte und Strategien des Denkens und Fühlens hinausweisen. Focusing ist bisweilen überraschend und kreativ. Es entstehen Freiraum im Alltäglichen, Klarheit, Entscheidungssicherheit und neue Handlungsschritte. Focusing dient der Selbstfürsorge, fördert persönliche Entwicklung, unterstützt kreative Prozesse und spirituelle Suchbewegungen und hilft in Krisen und Konflikten. Focusing ist ressourcenorientiert, stärkt Resilienz und dient der Burnout-Prophylaxe.

Als Leitfaden für den Focusing-Prozess dienen sechs Schritte, die man lernen und für sich allein oder partnerschaftlich anwenden kann. Ein Basis-Training vermittelt diese sechs Prozess-Schritte, die theoretischen Grundkonzepte und reflektiert die gemachten Erfahrungen.

Das Basis-Training erfolgt nach den Mindeststandards der „Deutschen Focusing Gesellschaft“ (DFG) und ist Voraussetzung für die Focusing-Begleiter-Ausbildung.

Dieses Seminar dient zum grundsätzlichen Kennenlernen von Focusing, kann als Schnupper- und Entscheidungsseminar genutzt werden und gilt als Teil 1 des Basis-Trainings.

Teil 2- 4 finden 2026 statt: 9.-11. Jan 2026 / 20. -22. März 2026 / 19.-21. Juni 2026

Leitung: Susanne Schrage

Kosten (inkl. Seminargebühr): EZ 487 € / DZ 473 € / o.Ü. 381 €

Veranstalter + Anmeldung: www.ebz-hesselberg.de