

## Information kompakt

Termine: 17./18.2.2018, 17./ 18. März,  
14./15. April, 12./13. Mai,  
16./ 17. Juni 2018  
Sa./So. jeweils 10:00 bis 18:00 Uhr  
Ort: Köln  
Kosten: 1.200,00 €  
Kurs-Nr.: 1815131  
Anmeldung online möglich unter:  
www.indito.de [Seminarprogramm]

## Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 4 Wochen vor Seminarbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis 2 Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig. Danach wird der Gesamtbetrag einbehalten bzw. nachgefordert.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

## Wir über uns

IndiTO – Bildung, Training und Beratung

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert.

Unser Programm umfasst Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen.

Zudem bieten wir Beratungsleistungen für Organisationen, für Teams und für Einzelpersonen an.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Wenn Sie nähere Informationen zu unseren Angeboten wünschen, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet. Wir sind gerne für Sie da!



IndiTO  
Estermannstraße 204  
53117 Bonn  
Telefon 0228 674 663  
Fax 0228 680 400

www.indito.de  
info@indito.de

Volksbank Bonn Rhein-Sieg  
Konto 1 501 895 039  
BLZ 380 601 86  
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39  
BIC GENODE33BRS

## Focusing und Achtsamkeit Die Grundlagen ausbilden

5 Module  
Februar - Juni 2018

Köln



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen



## Focusing und Achtsamkeit – Die Grundlagen ausbilden

Focusing erleben, entfalten, partnerschaftlich begleiten und anwenden.

Focusing ist eine psychologische Methode, die philosophisch begründet, empirisch überprüft und klinisch erprobt ist. Im Zentrum dieser Methode steht das achtsame Wahrnehmen des körperlichen Erlebens. Aus dieser intelligenten Tiefe entfalten sich unter bestimmten Bedingungen lösungsorientierte Denk- und Heilungsschritte.

Focusing beschreibt den Kernprozess grundlegender persönlicher Veränderung.

Focusing wurde von Prof. Dr. Eugene Gendlin, Prof. für Psychologie und Philosophie, an der Universität von Chicago begründet.

Die Grund-Fortbildung findet an insgesamt fünf Wochenenden statt. Die einzelnen Wochenenden sind inhaltlich aufeinander aufgebaut. Die Themenblöcke/ Inhalte der Wochenenden sind wie folgt:

### Block I

Achtsamkeit, Gewahrsein im lebendigen Körper  
Den Felt Sense entdecken, erspüren, Bewegen, Malen

Mit -Sein, Da-sein

Daraus abgeleitet, die Einführung in die Focusing Grundhaltungen

Gelebte theoretische Annahmen aus Gendlin's Philosophie

Der von innen gefühlte Körper –Focusing/

Focusing mit dem ganzen Körper

Freiraum, Seins Raum, Erdung

„Das Setting“ Eigenverantwortung der Fokussierenden  
Evaluation des Workshops

### Block II

Resonanz – Erleben und Ausfalten dieses zentralen Konzepts:

Zuhören / Resonanz / Empathie (Personen-zentrierte Ebene)

Zuhören aus dem Felt Sense heraus/Resonanz (focusingsspezifisch)

Vorstellen aller klassischen Focusing

Bewegungen nach Gendlin

Absichtslosigkeit und gerichtete Aufmerksamkeit

Focusing mit dem ganzen Körper

Der sich Selbst bewusst spürende Körper

Erstes gegenseitiges Begleiten von Prozessen

Evaluation des Workshops

### Block III

Tiefung der Focusing-Haltungen und -Bewegungen sowie des Achtsamkeits-Prozesses;

Der von innen bewegte Körper

Felt Sensing und Gewahren als Prozess

Die Bedeutung ausfalten, wie das Leben sich weiter trägt, Hören, was nicht gesagt wird (Das Implizite „auspacken“)

Gegenseitiges Begleiten erkunden, üben

Feedback / Supervision des BegleiterInnenverhaltens

Evaluation des Workshops

### Block IV

Wie nähren und tiefen Focusing/Focusing

mit dem Ganzen Körper und meditative

Prozesse einander? Wie unterscheiden sie sich?

Begleiten längerer Prozesse

Bewegen und Malen als Symbolisierung

Kritische Stimmen erkennen und ihre tiefere Botschaft hören

Supervision der Begleitungen

Offene Fragen für das letzte Wochenende sammeln

Evaluation des Workshops

### Block V

Reflexion und Praxis „Was es noch braucht...“

Zusammenschau Focusing / Focusing

Mit dem Ganzen Körper Achtsamkeitsprozesse

Erste Impulse anbieten („Guiding“)

Eigene Prozesse und Begleiten tiefen

Focusing und Gewahr-Sein im Leben und in der Arbeit:

Berühren der Anwendungsgebiete oder

Wie kann ich mit Focusing weitergehen?

Gruppenfocusing und individuelle

Begleitung

Evaluation des Workshops

### Ihre Trainerinnen

#### Astrid Schillings

Diplompsychologin und Psychotherapeutin beschäftigt sich seit 1982 mit Focusing. Sie lernte bei Janet Klein, Mary McGuire, Mia Leijssen, Eugene Gendlin u.a. und ist seit 1999 ausbildungsberechtigte Koordinatorin des Internationalen Focusing Instituts New York.

#### Neda Bekhairnia

Erziehungswissenschaftlerin, zertifizierte Lehrerin für Focusing und Focusing orientierte Psychotherapie, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin.