

## Information kompakt

Termine: 18./19.2., 18./19.3., 8./9.4., 13./14.5.,  
20./21.6.2017

Sa./So. jeweils 10:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Köln

Kosten: 1.200,00 €

Kurs-Nr.: 5111

Anmeldung online möglich unter:

[www.indito.de](http://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](http://www.indito.de)  
[info@indito.de](mailto: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 2017

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**

Einführung in die Geschichte, Grundhaltung und Anwendungen des Focusing,

Grundhaltung: Präsenz, Achtsamkeit,

Gewahrsein - Stille, Mit-Sein, Da-Sein

Konzepte: Felt Sense, Innerer und äußerer

Freiraum, „Das Setting“ - Eigenverantwortung der Fokussierenden

## **Block II**

Vorstellen aller klassischen Focusing-Bewegungen nach Gendlin,

Grundhaltung: Resonanz - Erleben und Ausfalten dieses zentralen Konzepts, Absichtslosigkeit und gerichtete Aufmerksamkeit;

Konzepte / Methoden: Innerliches Lauschen /

Resonanz (meditatives Ergünden / Forschen),

Zuhören / Resonanz / Empathie

(Personenzentrierte Ebene), Zuhören aus dem Felt

Sense heraus / Resonanz (Focusing-spezifisch);

Felt-Sensing und Gewahren als Prozess - Die Bedeutung ausfalten

Erstes gegenseitiges Begleiten von Prozessen

## **Block III**

Tiefung, Focusing-Haltungen und -Bewegungen

sowie des meditativen/Achtsamkeits-Prozesses;

Körperempfindungen / -impulse („Der von

innen gefühlte Körper“)

Impulse anbieten („Guiding“), Hören, was nicht gesagt wird (Das Implizite „auspacken“);

Gegenseitiges Begleiten erkunden und üben;

Feedback / Supervision des

BegleiterInnenverhaltens

## **Block IV**

Strukturgebundenheit in Erleben und Verhalten vs.

Focusing-Prozesse (Eigene Vorlieben und

strukturgebundene Erlebens- und

Handlungsweisen entdecken und deren Einfluss auf die Prozesse verstehen);

Wie nähren und tiefen Focusing und meditative

Prozesse einander? Wie unterscheiden sie sich?

Arbeiten mit Inneren Kritikern; Begleitung längerer Prozesse; Supervision der Begleitungen

## **Block V**

Reflexion und Praxis

(„Was es noch braucht...“)

Eigene Prozesse und Begleitungen vertiefen;

Focusing und Achtsamkeit im Leben und Beruf:

Aufgreifen einzelner Anwendungsgebiete, "Wie

kann ich mit Focusing weitergehen?"

Gruppenfocusing und individuelle Begleitung

Auf Anfrage erhalten Sie ausführliche Informationen in einem Gespräch mit Frau

Astrid Schillings. Für die professionelle Anwendung

werden Weiterqualifizierungen bis hin zur

Zertifizierung angeboten.

## **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.*