



## Weiterbildung

# Klassisches Focusing und Focusing-mit-dem-ganzen-Körper (FGK)

## Relational Embodiment „Focusing with the Whole Body“

18-monatige modulare Fortbildung am Focusing Institut Köln

Ausbilderin: [Astrid Schillings](#)

Assistenz: Danny Gehlen, Brigitte Peter

### Schnupperseminare/Einführungen:

**07./08.12.24 oder**

**08./09.02.25 oder**

**08./09.03.25**

**Die Schnupperseminare vor der Ausbildung können einzeln gebucht werden.**

**Kosten: 285 €**

**Die Schnupperwochenenden sind so gestaltet, dass alle Inhalte unmittelbar in Leben und Arbeit umgesetzt werden können, so dass sie auch ohne die spätere Ausbildung sinnvoll sind.**

In dieser Ausbildungswerkstatt erleben und erkunden wir die einzelnen Schritte des klassischen Focusing und des Focusing-mit-dem-ganzen Körper für uns selbst und in der Anwendung in Leben und Arbeit. Focusing – eine ganz spezifische Art des Spürens und Arbeitens mit körperlicher Resonanz und Achtsamkeit – wird sowohl in der Selbsthilfe, Beratung und Therapie wie auch in Kreativität und Entscheidungs- und Sinnfindung eingesetzt. Focusing ist wissenschaftlich fundiert. Das klassische Focusing und das Focusing-mit-dem-ganzen-Körper werden in dieser Ausbildungswerkstatt als Ganzes zusammen vermittelt. Diese Verbindung bewegt festgefahrene Muster und Blockaden, bietet eine Burn-Out Prophylaxe, stärkt Resilienz und lädt eine frische Lebensbewegung ein. Die Grundlagen für unterschiedliche Anwendungen werden erarbeitet und erweitert durch den ganzkörperlichen Ansatz.

**Die Gesamtkosten der Weiterbildung (Einführung und 9 Module): 3750 €**

**inklusive Gruppensupervision. Kosten je Modul (2-10): 385 €**

Die Module bauen aufeinander auf und finden ca. alle zwei Monate statt, von **April 2025 bis September 2026**.

Arbeitszeiten: Freitag 14.15 - 18 Uhr, Samstag 10 - 18 Uhr, Sonntag 10 - ca.17 Uhr



**Ein Schnupperseminar / Eine Einzeleinführung wird als Modul 1 vorausgesetzt.**

### **Termine 2025**

04.04.-06.04.25 - Modul 2  
13.06.-15.06.25 - Modul 3  
05.09.-07.09.25 - Modul 4  
07.11.-09.11 25 - Modul 5

### **Termine 2026**

16.01.-18.01.26 - Modul 6  
13.03.-15.03.26 - Modul 7  
15.05.-17.05.26 - Modul 8  
26.06.-28.06.26 - Modul 9  
04.09.-06.09.26 - Modul 10

Die Werkstatt kann bei entsprechender Voraussetzung mit einem Zertifikat **Focusing-Begleitung (FINK)** abgeschlossen und bei Erfüllung der Kriterien als **Focusingorientierte Prozessbegleitung (GwG)** akkreditiert werden. Weitere Möglichkeiten der **Professionalisierungen als Trainer/In** oder als **Focusingorientiert** arbeitende/r **PsychotherapeutIn, Coach** und **Berater/In** sind am FINK möglich. Unabhängig von einer professionellen Zertifizierung eröffnet die Weiterbildung persönliche Wachstums- und Veränderungsprozesse und hochwirksame Schritte zur Selbsthilfe und Resilienz.

### **Leitung**

**Astrid Schillings**, Dipl. Psych. /Dipl.Soz.Päd. Psycholog. Psychotherapeutin, Focusing-Ausbilderin und zertifizierungsberechtigte Koordinatorin des Internationalen Focusing Instituts New York, Ihre Ausbildungen in Personenzentriert Psychotherapie, Somatic Experiencing, Authentic Movement, Feldenkrais und Meditativem Forschen sind in ihre Entwicklung des „Focusing mit dem Ganzen Körper“ eingeflossen. 1998 Gründung des FINK in langjähriger Zusammenarbeit mit Eugene Gendlin.

### **Assistenz**

Danny Gehlen, M.Sc.Psych., Focusing Professional FINK/TIFI,  
Brigitte Peter, Referentin für nachhaltige Entwicklung Wissenschaftsladen Bonn,  
Focusing Begleiterin FINK

Ratenzahlung ist möglich. Bildungsscheck- und Bildungsprämie sind möglich.  
200 Fortbildungspunkte – Psychotherapeutenkammer NRW – wenn gewünscht.