

Focusing Basis-Kurs

Die innere Weisheit erforschen und nutzen Herbst/Winter 2022-2023 In Wien und via Zoom

“Wir haben eine Quelle an reichem Wissen in uns,
die uns meist nicht bewusst ist.
Focusing hilft uns einen Zugang zu dieser Quelle herzustellen.”



Focusing ist eine erlernbare Fähigkeit, dem inneren Erfahrungsprozess zuzuhören und ihn zu begleiten, entwickelt von Eugene Gendlin (1926 in Wien geboren). Gendlin hat bemerkt, dass der Erfolg einer Therapie nicht mit dem Wissen des Therapeuten oder mit seiner Erfahrung zu tun hat, sondern mit der Fähigkeit des Klienten sich nach Innen zu wenden und Kontakt aufzunehmen mit seiner inneren Wahrnehmung, die oft am Anfang vage ist und noch nicht ausgedrückt werden kann.

Focusing ist ein sanfter und gleichzeitig kraftvoller Prozess, der in Alltag-Situationen, in Therapie/Beratung/Coaching sowie in kreativen Prozessen anwendbar und unterstützend ist. Neben dem professionellen Aspekt kann Focusing alleine und in einem Focusing Partnerschaft Setting geübt werden. Weltweit praktizieren viele Menschen Focusing regelmäßig. Sie arbeiten mit persönlichen und beruflichen Themen. Frische Ideen und neue Zugänge tauchen auf. In herausfordernden Lebenssituationen wird Focusing als unterstützend erlebt, sowohl für Selbstregulation als auch für Kreativität

Ablauf des Kurses

Voraussetzung für die Teilnahme am Basis-Kurs sind deine Erkundungsfreude und ein **Einführungstag**.

Termine in Wien mit **Ruth Sar-Shalom**:

24. Juni (10h-17:30h) oder 30. August (9:30h-17h) oder
20. September (9:30h-17h)

Preis: € 170.- (exkl. Ust)

Basis-Kurs Termine:

Die **Präsenztage** in Wien 1140 Dienstag 9:30h-17h mit Ruth Sar-Shalom:

18. Oktober, 22. November, 13. Dezember, 31. Januar, 21. Februar

Zoom-Kleingruppen 8 x 3 Stunden,

bitte bei der Anmeldung auswählen:

Dienstag 9h-12h Uhr mit **Heide-Marie Smolka**:

25.10./ 8.11./ 29.11./ 6.12./ 20.12./ 17.1./ 7.2./ 14.2. **ODER**

Donnerstag 17h-20h mit **Paula Rossi**:

27.10./ 17.11./ 24.11./ 1.12./ 15.12./ 12.1./ 2.2./ 16.2.

Preis: € 1350.- (exkl. Ust), Ratenzahlung ist möglich

Einführungstag + Basis-Kurs: insgesamt 60 Stunden

Wir freuen uns auf dein Interesse!

Bitte schicke uns ein E-mail, wenn du dich anmelden möchtest oder Fragen hast:

focusinghybridwien@gmail.com

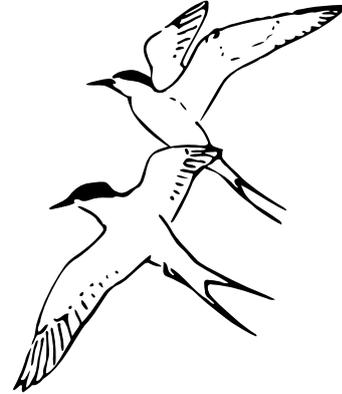


Kursprogramm

- radikale Neugierde, radikale Akzeptanz, zuhören
- Wie können wir in die Präsenz gehen?
- die verschiedenen Phasen einer Focusing-Sitzung
- die Kunst der Focusing-Partnerschaft
- Felt Sense
- Die Welt der Einladungen
- „The murky edge“
- Der „Innere Kritiker“: ein Feind oder ein Freund?
- Focusing mit inneren Konflikten
- Positive implying
- Carrying forward-steps
- Demos, Übungen, Texte
- und vieles mehr ...

Der hybride Rahmen

Präsent & Zoom
Lange & kurze Einheiten
Große Gruppe & kleine Gruppen
Für Menschen, die in Wien wohnen oder auch weiter weg
Verschiedene Focusing Leiterinnen



Die Leiterinnen



Ruth Sar-Shalom, Psychologische Beraterin, Supervisorin,
Focusing-Coordinator vom Focusing New York Institute

„Ich persönlich liebe an Focusing die Einfachheit und zugleich die sehr bedeutenden kreativen Veränderungen, die es bewirkt. Wir können es auf alles, was wir im Leben tun und uns begegnet, anwenden. Für mich ist Focusing ein großes Geschenk, das ich gerne weitergebe.“

<https://www.focusing-vienna.com>



Heide-Marie Smolka, Psychologin, Autorin und Trainerin

„Immer schon fasziniert mich, im Rahmen der Persönlichkeitsentwicklung Menschen begleiten zu dürfen. Ich liebe Focusing, weil es eine sehr sanfte und tiefgehende Methode ist, die ermöglicht der inneren Weisheit die in jedem Menschen schlummert zu begegnen.“

<https://www.heidemarie-smolka.at>



Paula Rossi, Trainerin für Erwachsenenbildung, psychologische Beraterin

„Meine Leidenschaft ist es Menschen dabei zu unterstützen ihre Lebendigkeit in allen Facetten zu entdecken, sich selbst aufrichtig und einfühlsam zu begegnen. Focusing fördert die Selbstakzeptanz und nährt unsere Lebensfreude.“

<https://www.paularossi.at>

