



DAF
Deutsches
Ausbilderforum
Focusing

Inhalte der Basisausbildung

Einführungsseminar Focusing I: Einführung in Theorie und Praxis des Focusing

Grundhaltungen der Inneren Achtsamkeit und Absichtslosigkeit,
Focusing -Prozessschritte und Beziehung zum inneren Erleben:
Freiraum, körperliche Resonanz (Felt Sense),
Symbolisieren und Vergleichen, Felt Shift,
Annehmen und Schützen. Selbst-Focusing.

Focusing II -IV bzw. V: Methoden des Begleitens

Grundlagen des Partnerschaftlichen Focusing,
Dasein und Zuhören mit dem ganzen Körper,
Listening: Saying back, Partialisieren,
Guiding: Fragen an den Felt Sense, „Genauern“,
Modalitätenwechsel, weitere Prozessvorschläge.

Einstiege in den Focusing-Prozess,
Übergang von Gesprächsinhalten zum körperlichen Erleben,
Beziehungsfreiraum und Umgang mit Störungen
Prozessblockaden erkennen und überwinden.

Strukturgebundene Prozesse vs. Focusing-Prozesse,
Heilsamer Umgang mit inneren „Teilpersonen“
wie „Innerer Kritiker“ und „Inneres Kind“.
Handeln aus dem Felt Sense

Integration des bisher Gelernten,
Feinschliff des Prozess- Begleitens mit Möglichkeit der Live-Supervision,
persönlicher Begleitstil. Transfer in den Lebensalltag und ggfs. in die jeweilige
Berufspraxis.
Spezielle Fragen und Themen der TeilnehmerInnen.