

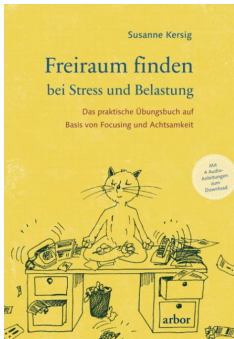
## SEMINARLEITUNG

Susanne Kersig, geb. 1958  
Psych. Psychotherapeutin  
Seit 1991 in eigener Praxis tätig,  
Ausbilderin am Deutschen  
Ausbildungsinstitut für Focusing und  
Focusing- Therapie (DAF). Langjährige  
Dozentin in der Ausbildung  
„Stressbewältigung durch  
Achtsamkeit“, Autorin der Bücher *Im  
Dialog mit dem Körper*, Arbor 2021  
und *Freiraum finden bei Stress und  
Belastung*, Arbor 2014



Rufen Sie mich gerne an oder  
schicken Sie mir eine Email, wenn Sie Fragen haben.

Bitte informieren Sie sich auch auf meiner Homepage über  
die Focusing- Weiterbildung „Wie der Körper den Körper  
heilt“ im Herbst 2022. Praxiskurs in Mind- Body- Medizin  
für Psycho- und Körpertherapeuten, Ärzte, Betroffene und  
Focusing BegleiterInnen.



Susanne Kersig,  
Kirchentwiete 10  
22765 Hamburg  
Tel. 040 – 209 10 247  
susanne@kersig.de  
www.achtsamkeit.info



DAF  
Deutsches  
Ausbilderforum  
Focusing

## TERMINE

### FOCUSING I EINFÜHRUNGSKURS

25. - 27. März 2022

### FOCUSING II METHODEN DES BEGLEITENS

06. - 08. Mai 2022

KOSTEN: 384 Euro je Seminar

### WIE DER KÖRPER DEN KÖRPER HEILT

16. - 18.09.2022 Teil A

18. - 20.11.2022 Teil B

Voraussetzung: Focusing I

KOSTEN: 620 Euro

### ZEITEN FÜR FOCUSING I UND II

Freitags 9.30 - 18.30 Uhr,

Samstags 10.00 - 18.30 Uhr und

Sonntags 9.30 - 16.00 Uhr mit Mittagspause.

### LIVE ONLINE FORTBILDUNG VIA ZOOM

Die Erfahrung hat gezeigt, dass Focusing Weiterbildungen  
auch online hervorragend klappen und einige Vorteile  
bieten: Keine lange Anreise, Maske und Abstandsregel  
fallen weg, ungestörtes Arbeiten in Kleingruppen, vielen  
gelingt es zuhause noch mehr bei sich zu bleiben, sie  
fühlen sich weniger abgelenkt und erfrischer als nach  
Präsenzseminaren. Eine angenehme Verbundenheit und  
Gruppenatmosphäre entsteht auch hier. Durch einen  
kreativen Umgang mit dem Online- Format und häufige  
Methodenwechsel bleibt es entspannt und leicht.  
Präsenztreffen in örtlichen Klein- oder 2er Gruppen sind  
ab Focusing II auch möglich.

Ich benutze DGSV- konformes Zoom. Sie benötigen einen  
Laptop oder PC mit Kamera und Mikrofon.

### RÜCKTRITT:

Bis 6 Wochen vor Seminarbeginn können Sie von Ihrer  
Anmeldung zurücktreten, ab dann nur, wenn Sie eine  
ErsatzteilnehmerIn stellen. Gebühr bei Rücktritt: 30 Euro



# FOCUSING

WEITERBILDUNG  
SUSANNE KERSIG

ONLINE 2022

## FOCUSING

Jeder von uns kennt die beglückende Erfahrung einer neuen, stimmigen Erkenntnis. Focusing ist ein systematischer Weg zu so einem Aha-Erlebnis.

Wir richten dabei unsere Aufmerksamkeit auf das Gefühl in unserem Körper, das zu jedem Thema, jeder Situation auftauchen kann. Diese augenblickliche, leibliche Befindlichkeit – auch Felt Sense genannt – betrachten wir im Focusing als unseren inneren Wegweiser. Schenken wir diesem oft noch unklaren körperlichen Erleben sanfte, absichtslose Aufmerksamkeit, kann es sich öffnen und uns tiefer verborgene überraschende Bedeutungen zeigen, die das Thema für uns hat. So entstehen neue Gedanken, Bilder und Gefühle, die zu einer Veränderung des Erlebens und des Handelns führen. Der Focusing Prozess führt zu größerer innerer Klarheit und mehr Wohlbefinden.

Focusing wurde von Gene Gendlin entwickelt, der als Professor für Philosophie und Nachfolger von Carl Rogers an der Universität von Chicago lehrte.

## WAS SIE DURCH FOCUSING LERNEN

- ❖ Angesichts der vielen Wahlmöglichkeiten Klarheit zu finden, was Sie wirklich wollen.
- ❖ In komplexen Situationen stimmige und kreative Entscheidungen zu treffen.
- ❖ Probleme achtsam und passgenau zu lösen.
- ❖ Eine freundliche Beziehung zu sich selbst zu haben.
- ❖ Abstand und Wohlbefinden mitten im Stress zu finden.
- ❖ Einen intelligenten Umgang mit Gefühlen zu pflegen.
- ❖ Einen sanften, achtsamen und effektiven Weg, um andere Menschen dabei zu begleiten, neue Antworten auf anstehende Fragen zu finden.

## DIE FOCUSING GRUNDLAGENSEMINARE RICHTEN SICH AN MENSCHEN, DIE:

- ❖ Focusing mit sich selbst durchführen möchten.
- ❖ Partnerschaftliches Focusing lernen möchten.
- ❖ Die Grundhaltung der Inneren Achtsamkeit stärker in ihr Leben integrieren möchten.
- ❖ Therapeutisch arbeiten und sich ein kreatives Handwerkszeug wünschen, um KlientenInnen mit sich selbst in Kontakt zu bringen und um körperliche und sprachliche Prozesse stärker zu verbinden.

*Literaturempfehlung: Ann Weiser Cornell, Focusing – Der Stimme des Körpers folgen, Rowohlt Taschenbuch*

## INHALTE DER GRUNDLAGEN SEMINARE

### EINFÜHRUNGSSEMINAR FOCUSING I

Sie lernen die Grundhaltung der präsenten Absichtslosigkeit und die 6 Grundschritte zum Aha-Erlebnis praktisch und theoretisch kennen. Schwerpunktthemen: Was ist ein Felt Sense? Wie erlange ich Freiraum? Den inneren Beobachter etablieren. Entscheidungen mit Kopf und Bauch treffen.

VORAUSSETZUNGEN: Keine

Wenn Sie Focusing in Ihre therapeutische Arbeit integrieren möchten, setzt dies voraus, dass Sie mit sich selbst in einem stimmigen Focusing Kontakt sind und aus dem eigenen Freiraum und Felt Sense heraus handeln. Deshalb ist es notwendig, dass Sie, sich zunächst als Person auf das Lernen der Methode und das Verkörpern der Grundhaltung der Inneren Achtsamkeit einlassen.

### FOCUSING II: METHODEN DES BEGLEITENS

Schöpferisches Zuhören mit dem ganzen Körper, Schlüsselwörter zurück sagen, Fragen stellen, Genauern, Modalitäten wechseln, Partialisieren, zum Felt Sense führen.

VORAUSSETZUNG: Focusing I

### WEITERBILDUNG „WIE DER KÖRPER DEN KÖRPER HEILT“

Focusing und Achtsamkeit in der Mind- Body- Medizin

Aufbauend auf Focusing I und II können Sie diese Weiterbildung besuchen. Termine: 16.-18.09. und 18.-20.11.2022 Wegen der großen Nachfrage ist eine rechtzeitige Anmeldung hierfür ratsam.

Focusing I und II werden nach den Ausbildungsrichtlinien des DAF durchgeführt und für die Basisausbildung Focusing anerkannt. Bei genügend Interesse werden die Module III- V der Basisausbildung im Anschluss an die Weiterbildung „Wie der Körper den Körper heilt“ auch angeboten.

### FORTBILDUNGSPUNKTE:

Es werden je 24 Punkte pro Seminar bei der PTK HH beantragt.

## ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich an für:

FOCUSING I 25.-27.03.2022

FOCUSING II 06.-08. Mai 2022

Ich interessiere mich auch für die Weiterbildung „Wie der Körper den Körper heilt“ 2022

\_\_\_\_\_  
Vorname Name

\_\_\_\_\_  
Straße Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon Email

\_\_\_\_\_  
Beruf Geburtsdatum

Ich habe die Teilnahmegebühr in Höhe von \_\_\_\_\_ Euro auf das Konto IBAN DE 02 1001 0010 0457 0001 08 bei der Postbank überwiesen bzw. überweise diese nach Erhalt der Anmeldebestätigung.

Ich bin mit den Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen einverstanden. Ich nehme in eigener Verantwortung an dem Seminar teil.

\_\_\_\_\_  
Datum Unterschrift