

# Focusing

## Über die Kraft der Worte und die Gabe des Zuhörens

### Was ist Focusing?

Focusing ist eine körpertherapeutische Methode, die von dem Philosophen, Psychologen und Psychotherapeuten Eugene T. Gendlin (1926-2017) begründet wurde und uns in unserer Persönlichkeitsentwicklung unterstützt.

Die Methode ist in ihren Grundzügen kreativ, verbindet unseren Kopf mit unserem Körper in einer Weise, die unsere Fähigkeit stärkt, aus unserem Innersten heraus zu kommunizieren und zu handeln.

Dieser Zugang zu uns selbst unterstützt eine tiefgreifende Veränderung unserer Selbstwahrnehmung und befähigt uns, unser Leben selbstbestimmt zu gestalten.

### Wir sind die Geschichte, die wir über uns erzählen.

Im Focusing orientierten Beratungsgespräch verlassen wir die Ebene der linearen Erzählung unserer Geschichte.

Wir schöpfen aus der Vielfalt, die wir in uns finden.

Wir hören uns selbst zu und beleuchten tiefere Zusammenhänge, die es uns ermöglichen, unsere ursprüngliche Lebendigkeit in Körper und Sprache zu erfahren und daraus neue Erkenntnisse zu gewinnen.

Unsere Kinder lernen leider schon früh eine Gesprächsweise, die Kreativität und Individualität der Ausdrucksweise zugunsten von Effizienz und Logik unterdrückt.

Erzählstränge und Argumentationsketten haben oft eine erstaunliche starke Verbindung zu körperlichen Verspannungen und Beschwerden.

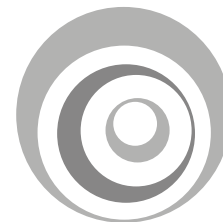
Auch dieser Zusammenhang ist darauf zurückzuführen, dass es in unserer Kultur die Tendenz gibt, in Gesprächen logisch, verständlich und nachvollziehbar zu kommunizieren.

Kurze und allgemein verständliche Geschichten und Erzählungen werden stereotyp und flach erzählt.

Das beeinflusst nicht nur unsere Art und Weise zu kommunizieren, sondern auch unser Zuhören. Dabei, wissen oder ahnen wir alle, dass in jedem Wort, ja in jedem Satz eine enorme Kraft steckt.

In unserer Kultur sind wir alle in der Vergangenheit der prophetischen Aussage «Im Anfang war das Wort» begegnet.

Wir spüren, dass uns diese Offenbarung etwas angeht. Was uns oft fehlt, ist ein strukturierter Zugang, der uns dieses Wissen wieder zugänglich macht. Focusing öffnet und schafft diesen Zugang für uns.



**konzentrum** Beatrice Bircher  
Freiburgstasse 27 | CH-3280 Murten  
focusing@konzentrum.ch | +41 078 626 74 88

# Grundausbildung

## Focusing in der professionellen Anwendung

Ob für PädagogInnen, Führungskräfte, Menschen in der Pflege, medizinischen und sozialtherapeutischen Beratung, oder vor allem auch für Eltern und Paare:

- Focusing kann auf effektive und effiziente Weise die Interaktion zwischen Gesprächspartnern vertiefen, indem es stereotypisierte oder formelhafte Erzählungen bewusst macht und verändern kann.
- Focusing bietet den Gesprächspartnern einen Rahmen, wieder Zugang zu ihrer Selbstwahrnehmung zu finden. Dadurch erhalten sie Raum, um ihr Inneres auszudrücken.
- Aufgrund ihrer forschenden Natur, schafft die Methode überraschende Momente, neue Erkenntnisse und Selbsterfahrung von Lebendigkeit.
- Focusing eröffnet neue Handlungsmöglichkeiten durch die Sprachfindung.
- Es führt zu einer verfeinerten Körperwahrnehmung, einem besseren Zuhören und tiefergehender Entspannung der Körperstrukturen.
- Focusing bietet einen geeigneten und sanften Zugang zu Schmerzen und körperlichen Beschwerden.

Focusing ist eine ergänzende Methode, die uns dabei hilft, die Qualität unserer Interaktion zu verbessern. Wir aktivieren die eigene Wahrnehmung und die unseres Gegenübers, indem wir ihr eine bewusste Sprache geben. Dadurch eröffnen wir neue Handlungsmöglichkeiten und Bewegungsspielräume.

# Kursleitung

Beatrice Bircher

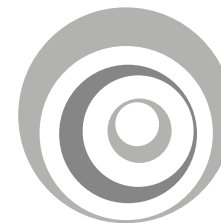
Als Focusing-Trainerin des Internationalen Focusing-Institut NY habe ich vor 30 Jahren diese faszinierende Methode kennengelernt. Während meiner Ausbildung hatte ich Gelegenheit Eugene T. Gendlin zu treffen und habe diesen methodischen Ansatz begeistert in meinen komplementär therapeutischen Alltag integriert.

Meine langjährige Berufserfahrung als Shiatsu-Therapeutin und Focusing-Trainerin hat mir immer wieder gezeigt, dass eine Focusing orientierte Beratung überraschende und anhaltende Erfolge erzielen kann.

Seit 20 Jahren teile ich mein Wissen und biete im nächsten Frühjahr 2024 eine weitere Grundausbildung der Focusing orientierten Beratung an.

Für weitere Informationen besuchen Sie bitte meine Webseite.

[www.konzentrum.ch](http://www.konzentrum.ch)



**konzentrum** Beatrice Bircher  
Freiburgstasse 27 | CH-3280 Murten  
[focusing@konzentrum.ch](mailto:focusing@konzentrum.ch) | +41 078 626 74 88

# Aufbau und Seminarinhalte

## Einführungstag

Der Körper gibt Antwort. Er reagiert auf Gedanken, Erinnerungen, Tätigkeiten oder Personen mit Behagen oder Unbehagen. Damit hilft er uns, die Wechselwirkung zwischen uns und unserer Umwelt zu verstehen und die richtigen Schlüsse daraus zu ziehen. Focusing heisst, sich denjenigen Gefühlen zu öffnen, die mehr wissen als unser Kopf.

## Seminareinheiten

In vier, jeweils drei Tage dauernden Seminareinheiten, können die Grundbegriffe des Focusing erlernt werden. Die Grundausbildung erfordert keine Vorkenntnisse und schliesst mit dem vom Internationalen Focusing Institut anerkannten Zertifikat ab.

### 1) Grundlagen des Focusing

Im Einführungsseminar erforschen wir das Phänomen der gefühlten Bedeutung. Bilder, Gefühle und Gedanken werden transparent und wir erkennen ihre tiefere Bedeutung. Wir lernen die verschiedenen Phasen des Focusing-Prozesses kennen und erarbeiten die Grundlagen für weitere Schritte.

### 2) Sich selber begleiten

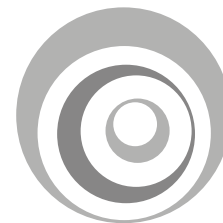
Im zweiten Seminar präzisieren wir die Focusing-Schritte. Wir lernen im Fokussieren unsere Achtsamkeit für das Erleben zu entwickeln. Unsere Aufmerksamkeit nach aussen und innen, das Bewahren von Wertfreiheit und Offenheit in der Begegnung mit dem eigenen, inneren Kritiker, ist das Hauptthema dieses Seminars.

### 3) Die Partnerin, den Partner begleiten

Das partnerschaftliche Begleiten im Focusing eröffnet neue Dimensionen der Unterstützung. Raum schaffen, genaues Hinhören, die Beziehung gestalten. Wir definieren unsere Rolle als Begleiterinnen und Begleiter und erkennen die Schwierigkeiten im eigenen Focusing-Prozess.

### 4) Focusing in Alltag und Beruf

Dieses Seminar hat Workshop-Charakter und bietet Gelegenheit, Fragen in Beruf und Alltag zu klären. Wie ist Focusing in unserem Leben integrierbar? In partnerschaftlichem Begleiten unterstützen wir einander, um in Erlerntem und Erfahrenem das Eigene zu erkennen, zu entwickeln und zu festigen.



**konzentrum** Beatrice Bircher  
Freiburgstasse 27 | CH-3280 Murten  
focusing@konzentrum.ch | +41 078 626 74 88

# Daten 2024

## Einführungstag

Samstag	09. März	10h - 16h	oder
Samstag	16. März	10h - 16h	

Bei Interesse senden wir Ihnen gerne ein Anmeldeformular.  
Bitte melden Sie sich telefonisch unter 078 626 74 88  
oder [info@konzentrum.ch](mailto:info@konzentrum.ch)

## Grundausbildung

Level 1		Level 2		
Freitag	3. Mai	Freitag	14. Juni	14h - 18h
Samstag	4. Mai	Samstag	15. Juni	09h - 18h
Sonntag	5. Mai	Sonntag	16. Juni	09h - 16h
Level 3		Level 4		
Freitag	30. August	Freitag	01. Nov.	14h - 18h
Samstag	31. August	Samstag	02. Nov.	09h - 18h
Sonntag	01. Sept.	Sonntag	03. Nov.	09h - 16h

## Kosten

Einführungstag	Fr. 180.-
Pro Seminar	Fr. 590.-

Zusätzlich sind folgende Module Bestandteil der Ausbildung.

1 Focusing-Sitzung	Fr. 140.-   per Zoom möglich
1 Supervision	Fr. 50.- pro Person 2 Std. in 4er Gruppe   per Zoom möglich

Paare erhalten eine Ermässigung von 30% auf die Kurskosten beider Personen.

Bei Anmeldung zur gesamten Ausbildung (4 Seminare) bis am 31. März 2024, erhalten Sie 10% Rabatt.

SGS-Mitglieder erhalten 10% Ermässigung.

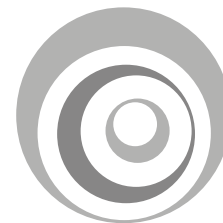
Die Rabatte sind nicht kumulierbar.

Die Ausbildung wird von SGS, EMR und NVS anerkannt.

## Kursort | Administration

Die Ausbildung findet im konzentrum statt.  
Villa Borel, Freiburgstrasse 27 in Murten.

Die Administration rund um die Grundausbildung 2024 wird von Frau Jaqueline Fischer betreut.



**konzentrum** Beatrice Bircher  
Freiburgstrasse 27 | CH-3280 Murten  
[focusing@konzentrum.ch](mailto:focusing@konzentrum.ch) | +41 078 626 74 88