

SEMINARLEITUNG

Susanne Kersig, geb.1958
Psych. Psychotherapeutin, seit
25 Jahren Focusing Ausbilderin
(DAF). Pionierin, und 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 2020

Susanne Kersig, Kirchentwiete 10, 22765 Hamburg,
susanne@kersig.de, www.achtsamkeit.info
Telefon: 040 209 10247 Bitte schreiben Sie mir eine
Email, wen Sie Fragen haben.



Die Weiterbildung „Wie der Körper den Körper heilt“ findet vom 2.2.- 4.2. und vom 12.-14.4.2024 online statt. Bitte schauen Sie dafür auf meine Homepage.



DAF
Deutsches
Ausbilderforum
Focusing



TERMINE

FOCUSING I EINFÜHRUNGSKURS

23.-25.02.2024 oder
26. 28.04.2024

KOSTEN: 384 Euro je Seminar

BASISAUSBILDUNG II- V

II 31.05.- 02.06.2024
III 12.- 14.07.2024
IV 06.- 08.09.2024
V 11.- 13.10.2024

KOSTEN: 1536 Euro für II- V
oder in 4 Raten von je 384 Euro

ZEITEN FÜR ALLE SEMINARE

Freitags 09.30 - 18.30 Uhr,
Samstags 09.30 - 18.30 Uhr und
Sonntags 09.30 - 16.00 Uhr mit Mittagspausen

TEILNEHMERINNEN: Maximal 16

WEITERBILDUNG WIE DER KÖRPER DEN KÖRPER HEILT
02- 04.02 und 12.-14.04.2024
Online via Zoom

LIVE ONLINE FORTBILDUNG VIA ZOOM

Die Erfahrung hat gezeigt, dass Focusing Weiterbildungen online hervorragend gelingen und einige Vorteile bietet: Viele können zuhause noch mehr bei sich bleiben, fühlen sich weniger abgelenkt und sind mehr in ihrem Freiraum als bei Präsenzseminaren. Eine starke Verbundenheit und wertschätzende Gruppenatmosphäre entsteht auch hier. Die Arbeit in Dyaden und Kleingruppen findet völlig ungestört in den Breakout Rooms statt. Eine Teilnahme ist auch im Krankheitsfall möglich. Durch häufige Methodenwechsel bleibt es entspannt und leicht.

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

AUSBILDUNG
SEMINARE

SUSANNE KERSIG
ONLINE

2024

FOCUSING

Focusing ist eine klinisch erprobte und empirisch bestätigte Methode, um unsere Körperintelligenz zu entschlüsseln und so systematisch zu kreativen stimmigen Erkenntnissen zu gelangen.

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 Handelns und führen. Der Focusing -Prozess schenkt Wohlbefinden, innere Klarheit und ein tiefes Gefühl von Übereinstimmung mit uns selbst.

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

- ❖ 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 BASISAUSBILDUNG RICHTET SICH AN MENSCHEN, DIE:

- ❖ Focusing mit sich selbst durchführen möchten.
- ❖ Partnerschaftliches Focusing lernen möchten.
- ❖ Die Grundhaltung der Inneren Achtsamkeit stärker in ihr Leben und ihre Arbeit integrieren möchten.
- ❖ Therapeutisch arbeiten und sich ein kreatives Handwerkszeug wünschen, um KlientInnen 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 FOCUSING BASISAUSBILDUNG

EINFÜHRUNGSSEMINAR FOCUSING I

Sie lernen die Grundhaltung der Inneren Achtsamkeit 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.

FOCUSING II – METHODEN DES BEGLEITENS

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

VORAUSSETZUNG: Focusing I

FOCUSING III – MIT TEILEN ARBEITEN

- ❖ Partialisieren
- ❖ Heilsamer Umgang mit dem Inneren Kritiker
- ❖ Refilling und Reparenting

FOCUSING IV – BEZIEHUNGS- FREIRAUM

- ❖ Freiraum in Beziehungen herstellen
- ❖ Strukturgebundene Prozesse und Beziehung
- ❖ Aus der eigenen Mitte handeln
- ❖ Einen Response geben

FOCUSING V – SUPERVISION

- ❖ Integration von Focusing in den Alltag
- ❖ Methodensicherheit gewinnen
- ❖ Abrunden des bisher Gelernten
- ❖ Live – Supervision.

Focusing II- V kann nur als Gesamtpaket gebucht werden.

Focusing I-V wird nach den Ausbildungsrichtlinien des DAF, DFI und der DAF-Akademie durchgeführt und für weiterführende Fortbildungen von all diesen Organisationen anerkannt.

Fortbildungspunkte : Es wurden 27 Punkte für Focusing I und 116 Punkte für Focusing II – V von der PTK- HH bewilligt

Die Weiterbildung I- V kann mit dem Zertifikat „Focusing BegleiterIn- DAF“ abgeschlossen werden. Die Konditionen hierfür finden Sie auf meiner Homepage.

ANMELDUNG ÜBER WWW.ACHTSAMKEIT.INFO



STIMMEN VON TEILNEHMERINNEN

Für mich ist es ein Segen, bei der Basisausbildung dabei zu sein. Es gibt hier so viel Verbindendes und Berührendes.
MARTIN KOPF, MUSIKER UND DOZENT

Ich bin mehr als froh, mich für die Focusing-Basisausbildung entschieden zu haben. Mir hat Deine große Kompetenz als Lehrende gut gefallen, dass Du immer die Gruppe im Blick hattest und sehr gut auf Nachfragen und Bedürfnisse eingegangen bist. Es hat mich fasziniert und begeistert, dass in einer Gruppe via Zoom so ein intensives Arbeiten möglich ist und eine solche Bezoogenheit untereinander entsteht. Die Ausbildung hat den Zugang zu meiner Intuition sehr gestärkt und ist sowohl für mich persönlich als auch für die Arbeit mit meinen KlientInnen eine riesige Bereicherung.
SIMONE AHRBERG-JOUNG, PSYCHOLOGISCHE BERATERIN

Es ist ein besonderer Spirit entstanden, eine große Vertrautheit innerhalb der Gruppe und auch mit Dir als Dozentin, obwohl wir uns nie persönlich begegnet sind. Ich durfte durch das Focusing tiefe spirituelle Erfahrungen machen und nutze meinen Körper jetzt viel mehr als Signalgeber. Beruflich kann ich mit Hilfe Focusing meine KlientInnen darin unterstützen, etwas in Worte zu fassen, was vorher für sie nicht greifbar war. Das Zoom Format war sehr hilfreich, in meinem Freiraum zu bleiben, ich würde es in Zukunft immer einer Präsenzveranstaltung vorziehen.
ANJA NEHRMANN, PSYCHOLOGIN

Die Abwechslung zwischen Theorie und Kleingruppenarbeit, die Materialien, die Auflockerung durch Körperübungen und deine Art, alles zu moderieren, so scheinbar unumstößlich ruhig und freundlich, das alles macht deine Seminare für mich besonders angenehm, kurzweilig, spannend und intensiv. Dafür wollte ich dir eigentlich vor allem einmal danken.
ANJA HANSEN