

# ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum

Focusing-Einführungskurs  
2023

Name, Vorname

Beruf/Tätigkeit

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

Rechnungsadresse (sofern abweichend)

Telefon

E-Mail

Datum, Unterschrift

Nicht nur unser Verstand, sondern auch unser Körper trägt Wissen und Problemlösungskompetenz in sich – viel mehr als wir denken.

Focusing-Berater\*innen helfen Menschen dabei, dieses Wissen zugänglich zu machen und ins Handeln und ins Erleben zu bringen.

Focusing ist sowohl im Selbstmanagement als auch in der Psychotherapie, Beratung, Seelsorge, Sozialarbeit, Lehre und in kreativen Berufen anwendbar. Focusing ist aus wissenschaftlich fundierter Forschung entstanden. Der Prozess ist auch erprobt bei psychosomatischen Symptomen und post-traumatischen Erfahrungen. Focusing verbindet meditative und spirituelle Ansätze für eine beziehungs- und lösungsorientierte Arbeit.

**Ziele des Kurses:** Kennenlernen der Basiskonzepte und Trainieren der Basismethoden; Anwenden von Focusing für sich selbst (Selbst-Focusing) und mit anderen: Transfer in persönliche und berufliche Situationen.

Wir verbinden den Einführungskurs Focusing mit einer Einführung in die christliche Kontemplation nach Franz Jalics und Tai Chi Elementen (Ingo Ellerhold).

# FOCUSING

## Einführungskurs in vier Modulen

### Termine

#### Modul 1:

18.01. (19:00 Uhr) bis 22.01.2023 (13:00 Uhr)

#### Modul 2:

22.03. (19:00 Uhr) bis 26.03.2023 (13:00 Uhr)

#### Modul 3:

28.06. (19:00 Uhr) bis 02.07.2023 (13:00 Uhr)

#### Modul 4:

27.09. (19:00 Uhr) bis 01.10.2023 (13:00 Uhr)

### Veranstalter/Veranstaltungsort:

Heinrich Pesch Haus  
Katholische Akademie Rhein-Neckar  
Frankenthaler Str. 229  
67059 Ludwigshafen am Rhein

### Anmeldung/Service

Beate Fendel, Tel. 0621-5999175  
E-Mail: [anmeldung@hph.kirche.org](mailto:anmeldung@hph.kirche.org)

Bildungsfreistellung beim Land Rheinland-Pfalz beantragt

Das Heinrich Pesch Haus hat das Recht, bei ungenügender Beteiligung Veranstaltungen abzusagen. Bereits angemeldete Teilnehmer\*innen werden spätestens zehn Tage vor Beginn benachrichtigt. Bezahlte Entgelte werden erstattet. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht. Ein Wechsel der Leitung berechtigt weder zum Rücktritt noch zur Minderung der Kurskosten.



[www.heinrich-pesch-haus.de](http://www.heinrich-pesch-haus.de)



# FOCUSING

## Einführungskurs in vier Modulen

### 2023



## Focusing ermöglicht Ihnen:

- prozesshaftes Arbeiten in Innerer Achtsamkeit
- den Prozess von Beratung und Psychotherapie zu vertiefen und effektiver zu gestalten
- andere Menschen so sein zu lassen, anzunehmen und in ihrem individuellen Veränderungsprozess zu begleiten und zu führen
- Hindernisse und Widerstände anzunehmen, zu überwinden und aufzulösen
- Entscheidungen zu treffen und Probleme kreativ zu lösen
- eine liebevollere Beziehung zu sich selbst zu entdecken und weiter zu entwickeln
- zu verstehen, was Sie tiefer bewegt und fühlen
- zu entdecken, was Sie „wirklich“ möchten und einen Kompass für Stimmigkeit zu finden
- die Person wie Persönlichkeit zu erkennen, die Sie zutiefst sein können
- eingefleischte Strukturen (embodied situations) flüssiger werden zu lassen und zu lösen
- Körper, Emotion, Kognition, Imagination, Audition und Spiritualität zu integrieren
- Entlastung und Unterstützung von Spannung und chronischem Schmerz zu erfahren
- freier von alten Glaubens- und Verhaltensmustern zu werden
- die Komplexität Ihres Lebens zu verstehen und stimmige Entscheidungen aus der Lebens-Mitte zu treffen
- Vertrauen und Sicherheit in den sich von selbst vorwärts tragenden Veränderungsprozess zu entwickeln.

### Modul 1

#### „Ich bin da. Es braucht nur, ein Mensch zu sein.“

Grundhaltungen und Grundschriffe des Focusing-Prozesses: Der Weg in die eigene Mitte; mit sich selbst verbunden sein; in Kontakt mit dem inneren Erleben kommen; präsent sein in der Begegnung; Freiraum schaffen; Resonanz; Felt Sense und Shift – spüren, was für mich bedeutsam ist, das Gefühle ins Wort bringen.

### Modul 2

#### „Es braucht ein Bei-sich-sein, um die Welt zu betreten“

Den Focusing-Prozess begleiten: Die Potentiale des Bei-sich-seins, Beim-andern-sein und die Resonanz zwischen beiden entdecken. Methoden des Fragens. Partialisieren und Jokerfragen. Einführung in strukturgebundene Prozesse mit dem „Inneren Kritiker“

### Modul 3

#### „Konzepte, die dem Leben dienen und die Welt besser machen“

Spezifische Themen des Begleitungsprozesses. Arbeit mit dem „Inneren Kind“. Vertiefung der Focusinghaltung und Einführung in weitere Techniken, Sprache und körperliches Erleben

### Modul 4

#### „Focusing nenne ich die Zeit, mit etwas zu verweilen.“

Vertiefung der Techniken und der Haltung in der Prozessbegleitung; Philosophische Hintergründe des Focusing und Spiritualität; Zusammentragen der wichtigsten Lernschritte und Schulung der Intuition, Abschluss



Foto: © Tobias Zimmermann SJ

## Leitung:

**Johann Spermann SJ**, Dipl. Psychologe, Dipl. Theologe, Focusing-Therapeut und Lehrender im DFI, Ausbildung in Systemischer Therapie, Ausbilder Geistliche Begleitung, München

**Ulrike Gentner**, Dipl. Pädagogin, Dipl. Theologin, Direktorin Bildung HPH, Trainerin, Coach und Focusing-Beraterin nach DFI, Ludwigshafen

Nach dem Einführungskurs können Sie sich zum/zur Focusing-Begleiter\*in zertifizieren lassen. Der Einführungskurs in Focusing ist die Basis für alle darauf aufbauenden Focusing-Weiterbildungen zu Focusing-Beratung und Focusing-Therapie. Die Ausbildung wird nach den Richtlinien des DFI (Deutsches Focusing Institut, Würzburg) durchgeführt vgl. [www.deutsches-focusing-institut.de](http://www.deutsches-focusing-institut.de)

**Umfang:** 130 Seminarstunden und kollegiale Arbeit. Mit Elementen von Taijiquan & Qigong mit Ingo J. Ellerhold, Lehrer für Taijiquan & Qigong, Ludwigshafen

### Kosten:

Kurskosten: 1.920,- €  
(zahlbar in Teilbeträgen von € 480,- zu den jeweiligen Modulen)

Unterkunft/Verpflegung im HPH: 410 € pro Modul  
(Beginn mit Abendessen am Mittwoch um 18 Uhr, Ende mit Mittagessen am Sonntag um 13 Uhr)

Tagungspauschale für Teilnehmende ohne Übernachtung im HPH: 120,- € pro Modul  
(Tagungsgetränke, Mittagessen, Nachmittagskaffee)

bitte  
frankieren

Heinrich Pesch Haus  
Postfach 21 06 23  
67006 Ludwigshafen am Rhein

**FOCUSING**  
Einführungskurs  
in vier Modulen  
2023

