## Almut Hepper

Dipl. Rhythmiklehrerin, dipl. Kunsttherapeutin (ED), Tanztherapeutin, Tanztherapie-Ausbilderin BTD, Focusing-Therapeutin und -Ausbilderin DFI und DAF, Supervisorin OdA ARTECURA, Ausbilderin für die Discipline of Authentic Movement, Lehrerin *Tai Ji Do*

Meine langjährige Praxis in körper-und bewegungsorientierten Methoden der inneren Achtsamkeit durchzieht meine Tätigkeit als Ausbilderin, Seminarleiterin und Therapeutin in der privaten Praxis und im klinischen Setting der Erwachsenenpsychiatrie.

DFI DEUTSCHES FOCUSING INSTITUT DAF WÜRZBURG

Die Basisausbildung wird nach den Richtlinien des Deutschen Instituts für Focusing (DFI) durchgeführt. Es führt die Tradition des Ausbildungsinstituts für Focusing und Focusing-Therapie (DAF), des weltweit ältesten und grössten Ausbildungsinstituts für Focusing, und die Entwicklung des klientenzentrierten Ansatzes von Carl Rogers und Gene Gendlin weiter.

Sie haben die Möglichkeit, nach Abschluss der Basisausbildung am DFI die Weiterbildungen zum/zur Focusing-Berater:in/Coach (ab Mai 2026 auch in Biel), Focusing-Trainer:in und die weiterführenden Module zur Focusing-Therapeut:in zu besuchen. Näheres finden Sie unter:

**www.deutsches-focusing-institut.de**

**www.focusing-ausbildung.ch**

**www.espace-raumfuerbewegung.ch**

## Kontakt

Almut Hepper 078 689 40 86
almut.hep@sunrise.ch
**www.focusing-ausbildung.ch**

Sie können auch gern ein kostenfreies Vorgespräch mit mir vereinbaren.

## Seminartermine

- Focusing I: Fr. 17.04. – So. 19.04.2026
- Focusing II: Fr. 26.06. – So. 28.06.2026
- Focusing III: Fr. 28.08. – So. 30.08.2026
- Focusing IV : Fr. 30.10. – So. 01.11.2026
- Focusing V: Fr. 11.12. – So. 13.12.2026

*Seminarzeiten: Fr. & Sa. 10 – 18.15 Uhr, So. 09:30 – 16:30 Uhr mit 1½ Std. Mittagspause*

## Kosten

- Focusing I (3 Tage): Fr. 630.-

Dieses Seminar können Sie als Einstiegsseminar und zum Kennenlernen von Focusing auch einzeln belegen und danach entscheiden, ob Sie weiterfahren möchten.

- Focusing II – V (total 12 Tage): Fr. 2520.-

Zahlbar in 4 Raten à Fr. 630.- oder als Ganzes.
Im Preis enthalten sind Arbeitsmaterialien.

## Ort

Die Seminare I - III finden in Nidau bei **Biel**, nur wenige Schritte vom See entfernt (espace, Egliweg 10), statt und Seminar IV und V zentral in **Bern** im Créarte, Mühlenplatz 15

## Anmelde- und Rücktrittsbedingungen

Die Anmeldung ist verbindlich. Bis 4 Wochen vor Focusing I können Sie von Ihrer Anmeldung zurücktreten. Die Bearbeitungsgebühr beträgt in diesem Fall Fr. 100.-. Bei Rücktritt nach diesem Zeitpunkt muss die volle Seminargebühr bezahlt oder ein(e) Ersatzteilnehmer:in gestellt werden.

Wenn Sie sich für die gesamte Ausbildung angemeldet haben, können die Kosten nach Ablauf der Rücktrittsfrist auch bei Nichtteilnahme an einzelnen Ausbildungsteilen nicht mehr zurückerstattet werden.

# Ausbildung in Focusing

in Bern & Biel

Leitung
Almut Hepper

# Anmeldung

**Hiermit melde ich mich für**

☐ Focusing I (Einführungsseminar) vom
Fr. 17. – So. 19.04.2026 verbindlich an.

☐ Ich melde mich für die Seminare II – V an und habe Focusing I bereits besucht (bitte angeben, wann und wo)

Vorname, Name

Strasse

PLZ Ort

Telefon Email

Beruf Geburtsdatum

Datum, Unterschrift

Ich bin mit den Teilnahme- und Rücktrittsbestimmungen einverstanden.

*Nach Eingang Ihrer Anmeldung sende ich Ihnen weitere Informationen und einen Einzahlungsschein.*

*Bitte schicken Sie die Anmeldung an*
*Almut Hepper, Beundenweg 57, 2503 Biel-Bienne*
*almut.hep@sunrise.ch*

# Focusing

**Focusing** ist eine erlebenszentrierte Methode, mit der wir auch bei komplexeren Fragestellungen stimmige Antworten finden können. Es ermöglicht einen achtsamen Zugang zu unserem Körperwissen und zu unserer Intuition. Dabei richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Resonanz in unserem Körper, die zu jeder Situation oder Frage entstehen kann. Diese oft als eine Art „Bauchgefühl" erlebte leibliche Gestimmtheit betrachten wir als unseren inneren Wegweiser. Verweilen wir mit diesem noch unklaren körperlichen Erleben – auch Felt Sense genannt – und schenken ihm unsere absichtslose Aufmerksamkeit, so kann es sich entfalten und verborgene, überraschende Bedeutungen und Impulse zum Vorschein bringen. Neue Gedanken, Bilder und Gefühle können auftauchen, die eine unmittelbare Veränderung des Erlebens bewirken. Der Focusingprozess verhilft so zu grösserer innerer Klarheit und authentischem Handeln.

**Focusing** wurde als Kernprozess psychotherapeutischer Veränderung und als Möglichkeit der Selbsthilfe von Eugene Gendlin begründet. Gendlin lehrte als Professor für Philosophie an der Universität Chicago und war engster Mitarbeiter und Nachfolger von Carl Rogers. Focusing ist klinisch erprobt und **eine effektive Methode, um**

- eine sichere und liebevolle Beziehung zu sich selbst zu entwickeln
- inneren FreiRaum zu schaffen und Stress zu verwandeln
- aus sich heraus stimmige Entscheidungen und kreative Lösungen zu finden
- schöpferische Prozesse anzuregen
- Beziehungen offener und lebendiger zu gestalten
- das Körperwissen systematisch zu entschlüsseln und zu nutzen
- körperliche und sprachliche Prozesse fliessend miteinander zu verbinden
- andere Menschen darin zu begleiten, authentische Antworten auf ihre Fragen zu finden

**Die Basisausbildung richtet sich an Menschen, die**

- Focusing mit sich selbst durchführen und die Grundhaltung der inneren Achtsamkeit vermehrt in ihr Leben integrieren möchten (Selbstfocusing)
- Partnerschaftliches Focusing und eine effektive Methode der Psychohygiene erlernen möchten
- sich ein kreatives Handwerkszeug wünschen, um bei Klient:innen den Kontakt zu sich selbst zu unterstützen und dadurch stimmige Entwicklungen zu ermöglichen.

*Focusing lässt sich ideal in jede soziale, beratende und therapeutische Arbeit integrieren.*

# 5 Basisseminare

In den Basisseminaren lernen und erfahren Sie, wie Sie bei sich selbst und bei anderen Menschen Wandlungs- und Wachstumsprozesse initiieren und begleiten können. Neben der Wissensvermittlung in Kurzreferaten arbeiten wir vor allem erlebensorientiert. Im Verweben von körperlichen Achtsamkeitsübungen, Gruppenfocusing, theoretischen Inhalten, kollegialem Arbeiten in Kleingruppen und Partnerschaftlichem Focusing entsteht ein achtsames und lebendig frisches Lernklima.

## Seminar I: Einstieg

Sie lernen die Grundhaltung und die Grundschritte von Focusing kennen. Eine heilsame Beziehung zu sich selbst: innere Achtsamkeit, Absichtslosigkeit, Verweilen. FeltSense, FreiRaum und die 6 Prozessschritte.

## Seminar II: Andere Begleiten

Sie erlernen die Grundlagen und Grundtechniken des Partnerschaftlichen Focusings: Da-Sein, Verweilen, Zuhören, Saying Back, Partialisieren *(Listening)*. Offene Fragen stellen: Fragen an den Felt Sense, Modalitätenwechsel *(Guiding I)*.

## Seminar III: Umgang mit Prozessblockaden

Einführung in strukturgebundene Prozesse und die Arbeit mit Teilpersönlichkeiten, Teil I: Innerer Kritiker. Im partnerschaftlichen Üben und Reflektieren vertiefen wir die Grundtechniken des Begleitens. Jokerfragen *(Guiding II)*.

## Focusing IV: Fortgeschrittenes Prozessbegleiten

Im partnerschaftlichen Begleiten wird die Aufmerksamkeit auf die Beziehungsdynamik zwischen focussierender und Begleitperson gelenkt: Beziehungsraum, Resonanz, Response. Einführung und Arbeit mit dem Inneren Kind.

## Focusing V: Integration

Das bisher Gelernte wird methodisch verfeinert und mittels Praxisbeispielen in den persönlichen Kontext transferiert. Fragen zum eigenen Stil und Transfer in den beruflichen und privaten Alltag können geklärt werden.
Ausblick auf die Weiterbildungen in Focusing-Beratung und Focusing-Therapie, die vom DFI angeboten werden: Arbeit mit Träumen, strukturgebundenen Prozesse, Körperarbeit, Trauma etc.

*Die Basisausbildung umfasst 130 Seminarstunden und kann mit dem Zertifikat «Focusing-Begleiter:in DFI» abgeschlossen werden.*