DFI DEUTSCHES FOCUSING INSTITUT
DAF WÜRZBURG

«Die Essenz von Focusing ist, dass der Körper unsere Situationen lebt.
Und so weiss unser Körper über das, was vorgeht, immer mehr als wir wissen.»
Eugene Gendlin

Focusing bewegt

Focusing in Therapie und Beratung

mit Schwerpunkt Körper - Bewegung - kreativer Ausdruck

Die in der Focusing-Basisausbildung erlernten Basiskonzepte, Methoden und Fähigkeiten im Prozess-Begleiten werden in *Focusing bewegt* vertieft, verfeinert und für professionelles Arbeiten in Beratung und Therapie erweitert.

Die Weiterbildung richtet sich an

- Komplementär-/Körpertherapeut:innen und Kunsttherapeut:innen
- Psychotherapeut:innen
- Berater:innen, Coaches oder Menschen aus spirituell-seelsorgerischen, medizinischen und pädagogischen Berufen

und kann mit dem Zertifikat «**Focusing-Berater:in /Coach DFI** mit Schwerpunkt Körper-Bewegung-kreativer Ausdruck» abgeschlossen werden.

- *Wie kann ich Menschen, die in der Therapie oder Beratung viel reden und vor allem «im Kopf» und Denken unterwegs sind, darin unterstützen, in Kontakt mit ihrem Körper und ihrem innewohnenden Wissen zu kommen?*

- *Wie kann ich das, was ich beim Gegenüber wahrnehme, was jenseits von Worten sichtbar, hörbar, spürbar ist, nutzen, um ihn/sie darin zu unterstützen, eigenes Erleben wahrzunehmen und es im Prozess vorantragen zu lassen?*

- *Wie ist es möglich, Erlebensprozesse, die in meiner BeHANDlung (Physiotherapie, Shiatsu…) bei Klient:innen ausgelöst werden, auch mit Worten achtsam und kompetent zu begleiten?*

- *Wie kann ich Prozesse, die sich körperlich – als Blockaden und Symptome – zeigen, so unterstützen, dass persönliche Veränderungs- und Wachstumsschritte möglich werden?*

- *Und wie kann ich auch in schwierigen Situationen und an einem langen Arbeitstag gut mit mir selbst da sein, meinen eigenen FreiRaum und mein Wohlergehen nicht aus den Augen verlieren und meinen Klient:innen mit Offenheit begegnen?*

In dieser Weiterbildung geht es darum, wie man Menschen, die Focusing nicht kennen, darin unterstützen kann, diesen Veränderungsprozess zu erleben und dadurch Wachstums- und Heilungsschritte in Gang zu setzen und kompetent zu begleiten.

Ob du von der sprachlichen Symbolwelt (Psychotherapie, Beratung), dem nonverbalen Ausdruck (künstlerische Therapien) oder der Körperarbeit zum inneren Erleben kommst, ist nicht entscheidend. Immer geht es darum, Klient:innen darin zu unterstützen, mit ihrem impliziten Wissen in Kontakt zu kommen. Und aus dem achtsamen Mit-sich-in-Beziehung-Sein und dem vagen «Mehr» des Felt Sense stimmige Entwicklungsschritte sich entfalten zu lassen.

Du wirst vielfältige Konzepte kennenlernen, neue Haltungen erproben und mit Methoden experimentieren, die den Entwicklungsprozess deiner Klient:innen auf vielfältige Weise effektiv unterstützen und der Beratung und Therapie mehr Tiefe und Essenz, Leichtigkeit und Lebendigkeit geben.

Was du erwarten kannst

> Von den Neurowissenschaften (Damasio, Bauer, Hüther…) wissen wir, dass Veränderung nicht durch «Reden über», sondern im gegenwärtigen Erleben geschieht. Und dass der Einbezug von möglichst vielen Sinneskanälen und der Verkörperung (Embodiment) diesen Prozess besonders wirksam werden lässt.

Diese Qualität der Veränderung, die die Therapie und Beratung körperlich werden lässt, wird über focussierende Interventionen einen weiten Raum finden, sich vertiefen und sich prozesshaft vorantragen. Sie steht im Fokus aller Seminare.

Vom «Sprechen über» zum inneren Erleben

Du lernst unterschiedliche Techniken kennen, mit denen du fliessend Übergänge vom beraterischen und therapeutischen Gespräch im **Alltagsbewusstsein hin zum prozesshaften Arbeiten in Innerer Achtsamkeit (Mindfulness)** schaffen kannst. Das erzählte Leben der Klient:innen, welches irgendwann und irgendwo stattfand, wirst du mehr und mehr mit dem gegenwärtig vor sich gehenden Erleben deiner Klient:innen verbinden können.

Zugänge – Übergänge – neue Wege

Du wirst dich mit dem Modell der **Erlebens-und Handlungsmodalitäten** auf den Weg in innere und äussere Erfahrungsräume begeben, die Vielfalt und Farbigkeit inneren Erlebens und kreativer Ausdrucksmöglichkeiten erkunden und dabei fliessende Übergänge erfahren, schaffen, nutzen – focussierend sowie im Begleiten von anderen Seminarteilnehmenden. Dabei wirst du Schritte innerlich erleben (Felt Shift) und auch handelnd tun. Und erfahren, wie du auch im kreativen Ausdruck und Handeln den inneren Fokus beibehalten kannst.

Auf diesem Erfahrungshintergrund wird es dir möglich sein, einerseits eigene Zugangswege und Ressourcen deines therapeutischen oder beraterischen Ansatzes zu nutzen. Andererseits wirst du die bevorzugten Zugangswege deiner Klient:innen klarer erkennen und ihnen auf unterschiedlichen Wegen begegnen können.

Dein Verständnis von Focusing und von nonverbalen Prozessen, deine therapeutische und beraterische Präsenz und dein Repertoire an Interventionsmöglichkeiten werden sich erweitern und vertiefen und deinen Klient:innen ermöglichen, ihre je eigenen, für sie stimmigen (Er-) Lebensschritte entstehen zu lassen.

Crossing - dein eigener Ansatz mit Focusing

Du lernst, Focusing mit deinem eigenen therapeutischen und beraterischen Ansatz zu verbinden, mit ihm zu kreuzen und im Dienste des Erlebensprozess der Klient:innen zu nutzen - mit jeder Form von künstlerischer oder Komplementärtherapie, Trauma-/ Verhaltens-/ Systemischer / Gesprächs- oder Tiefenpsychologischer Therapie, beraterischer oder achtsamkeitsbasierter Praxis.

Beziehung

Du lernst, dein eigenes Erleben beim Begleiten mehr und mehr wahrzunehmen und als Grundlage für die eigene Interventionen nutzen. Du wirst während des Begleitens auf deinen eigenen FreiRaum achten, selbst fokussieren und immer mehr aus dem eigenen, gegenwärtigen Erleben schöpfen können. Dein Vertrauen in die eigene Wahrnehmung und Resonanz im Kontakt mit dem/der Klient:in kann wachsen und dein Erleben zur Quelle deiner Interventionen werden. Dadurch wirst du dich in deiner Arbeit entspannter und lebendiger fühlen und mit Freude und einem forschenden Geist deinen Klient:innen neu begegnen.

Focusing bewegt für dich persönlich

In den Seminaren hast du Raum, mit deinen eigenen Themen in Verbindung zu kommen und persönliche Schritte zu gehen. Insbesondere wirst du im Partnerschaftlichen Focusing Zeit für eigene Prozesse haben.

Inhalte

- Gestalten der Übergänge vom beratend/therapeutischen Gespräch hin zum - prozesshaft-körperlichen Geschehen: Unterbrechen und körperliches Bezugnehmen: den nonverbalen Ausdruck der Klient:innen (Haltung, Gestik, Mimik,...) als Zugang nutzen
- Erweiternde Arbeit mit Erlebens- und Handlungsmodalitäten / kreativer Ausdruck und verkörperte Prozesse: Bewegung, Körperskulptur, Berührung, Malen, Tonen, Tönen, Schreiben...
- Authentic Movement: vom Erleben zum Bewegt-Werden in Innerer Achtsamkeit («Tun im Nicht-Tun»). Vertiefen und Verfeinern einer absichtslosen und wertschätzenden Grundhaltung. Wahrnehmung der interpersonalen Resonanz beim Begleiten
- Bi-fokale Aufmerksamkeit: zwischen dem Wahrnehmen des eigenen Erlebens und dem des/der Klient:in beweglich hin und her pendeln
- Die Verkörperlichung der Konzepte von Übertragung und Gegenübertragung in der focussierenden Technik des «Responding»
- Nonverbale Formen des FreiRaum-Schaffens, des Genauerns, Saying Back, Response, Receiving …
- Der FreiRaum des/der Therapeut:in /Berater:in als primäre Prozessvariable
- Ein freundlicher und hilfreicher Umgang mit eigenen Emotionen und denen der Klient:innen
- Umgang mit Prozessblockaden und typischen schwierigen Situationen in Therapie und Beratung
- Prinzipien der focusingorientierten Arbeit mit Teilpersonen
- Focussierende Gesprächsführung und wesentliche Aspekte der therapeutischen, beratenden/coachenden Beziehung
- Das Konzept von «Crossing» und das prozesshafte Kreuzen von Focusing mit dem eigenen beraterischen und therapeutischen Ansatz
- Arbeit mit der focusingorientierten kollegialen Supervision
- Raum für eigene Fragestellungen, Erfahrungs- und fachlichen Austausch
- Supervision der Arbeit mit (Probe-) Klient:innen
- Zeit für eigene persönliche Prozesse und Partnerschaftliches Focusing

Was dich erwartet - Arbeitsformen

Neben der Wissensvermittlung in Kurzreferaten arbeiten wir vor allem erlebensorientiert. Körperliche Achtsamkeitsübungen, Gruppenfocusing, theoretische Inputs, kollegiales Arbeiten in Kleingruppen, Partnerschaftliches Focusing, Demonstrationen und Supervision wechseln sich ab. Sie werden mit Elementen aus der focussierenden Körperarbeit, Tanz, Bewegung, Authentic Movement und weiteren Möglichkeiten des kreativ künstlerischen Ausdrucks verwoben. Die Atmosphäre ist achtsam, frisch und wohltuend und ermöglicht ein lebendiges Lernen und kreatives Zusammen-Unterwegssein.

Voraussetzungen:

- Besuch der Focusing-Basisausbildung
- berufliche Tätigkeit im Bereich Komplementär-/Körpertherapie (Atemtherapie, Shiatsu, Feldenkrais…), Kunsttherapie, Psychotherapie, Beratung und Coaching oder im psychosozialen, spirituell-seelsorgerischen, medizinischen, pädagogischen Bereich

Besondere künstlerische Fähigkeiten oder Bewegungsfertigkeiten sind nicht erforderlich - manchmal sogar hinderlich – einfach du mit deinem «Gwundrigsy», Forscher:innengeist und Offenheit für neue und überraschende Wege.

Besondere künstlerische Fähigkeiten oder Bewegungsfertigkeiten sind nicht erforderlich - manchmal sogar hinderlich – einfach du mit deinem «Gwundrigsy», Forscher:innengeist und Offenheit für neue und überraschende Wege.

Umfang: 130 Seminarstunden (5 dreitägige Seminare), Partnerschaftliches Focusing, Arbeit mit (Probe-) Klient:innen, Literaturstudium.

Zertifikat: Äquivalent zu der Weiterbildung «Essentials kann die Weiterbildung *Focusing bewegt* mit dem Zertifikat **«Focusing-Berater:in /Coach DFI** mit Schwerpunkt Körper-Bewegung-Ausdruck» abgeschlossen werden. Damit hast du auch die Möglichkeit, mit der Weiterbildung in Focusing-Therapie weiterzufahren und es steht dir die gesamte Palette an Weiterbildungsmodulen des DFI offen - Körperarbeit, Struktur, Traumarbeit, Integral, System-Paar-Familie, Trauma-Arbeit.

Seminartermine

Fr 25. - So 27.09.2026
Fr 04. - So 06.12.2026
Fr 26. - So 28.02.2027
Do 06. - **Sa** 08.05.2027
Fr 25. - So 27.06.2027

Seminarzeiten (1 ½ Std. Mittagspause)

Freitag / Samstag 10:00 – 18:15 Uhr
Sonntag 09:30 – 16:30 Uhr

Ort

Die Seminare finden in Nidau bei **Biel**, Egliweg 10 statt, nur wenige Schritte vom See entfernt (www.espace-raumfuerbewegung.ch). So kannst du die Seminarpausen auch am See verbringen und im Sommer auch zum Baden nutzen. Auf Anfrage ist auch das Übernachten im Seminarraum möglich.

Kosten

Fr. 3'150.- (als Ganzes oder in Raten à Fr. 630,– vor jedem Seminar zahlbar)