ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum

☐ Focusing–Einführungskurs
2027

Name, Vorname

Beruf/Tätigkeit

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

Rechungsadresse (sofern abweichend)

Telefon

E-Mail

Datum, Unterschrift

Focusing – Einführung und Basiskurs

Achtsame Selbstwahrnehmung, innere Klärung und persönliche Entwicklung

In uns lebt mehr Wissen, mehr Orientierung und mehr Antwort, als wir zu denken gewohnt sind. Nicht alles, was uns bewegt, lässt sich sofort verstehen oder erklären. Vieles zeigt sich leise – im Körper, in Stimmungen, in einem inneren Spüren.

Focusing ist ein wissenschaftlich fundierter Ansatz, der Menschen darin unterstützt, mit ihrem inneren Erleben in Kontakt zu kommen und daraus stimmige Schritte für ihr Leben zu entwickeln. Er verbindet achtsame Körperwahrnehmung, emotionale Resonanz und reflektierendes Denken zu einem ganzheitlichen Prozess.

Der Einführungskurs verbindet Focusing mit meditativen Zugängen. So entsteht ein Raum, in dem Wahrnehmen, Verstehen und Handeln auf eine neue, stimmige Weise zusammenfinden. Ein besonderer Akzent liegt auf der Verbindung von psychologischer Tiefe, Focusing-Kompetenz und geistlicher Begleitung.

Ziele des Kurses:

- Kennenlernen der Basiskonzepte und Grundhaltungen des Focusing
- Einübung zentraler Methoden und Begleitkompetenzen
- Anwendung von Focusing für sich selbst und in der Begleitung anderer
- Transfer in persönliche, berufliche und spirituelle Kontexte
- Kennenlernen meditativer Elemente als freiwillige Vertiefung des Focusing-Prozesses

FOCUSING

Einführungskurs in vier Modulen

Termine

Modul 1:
„Ich bin da. Es braucht nur, ein Mensch zu sein“ (20.–24.01.2027)

Modul 2:
„Es braucht ein Bei-sich-sein, um die Welt zu betreten“ (07.–11.04.2027)

Modul 3:
„Konzepte, die dem Leben dienen und die Welt besser machen“ (09.–13.06.2027)

Modul 4:
„Focusing nenne ich die Zeit, mit etwas zu verweilen“ (29.09.–03.10.2027)

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

Diese Weiterbildung ist nach dem rheinland-pfälzischen Landesbildungszeitgesetz (LBZG) anerkannt.
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.

Heinrich Pesch Haus

insight
Focusing.Bewusstheit.Sinn

www.heinrich-pesch-haus.de

DFI Deutsches Focusing Institut DAF Würzburg

Heinrich Pesch Haus
BILDUNGS- UND SOZIALZENTRUM
KATH. AKADEMIE RHEIN-NECKAR

FOCUSING

Einführungskurs
in vier Modulen

2027

Focusing ermöglicht Ihnen:

- sich selbst achtsamer wahrzunehmen, innerlich klarer zu werden und einen freieren Umgang mit dem zu finden, was ist
- Menschen respektvoll und präsent in Entwicklungs- und Krisenprozessen zu begleiten
- mit inneren Konflikten, Widerständen und Blockaden konstruktiv umzugehen
- stimmige Entscheidungen zu treffen und kreative Lösungen zu finden
- eine liebevollere und tragfähigere Beziehung zu sich selbst zu entwickeln
- festgefahrene Muster zu lösen und neue Handlungsspielräume zu eröffnen
- Körper, Gefühl, Denken, Vorstellungskraft und Spiritualität zu integrieren
- Vertrauen in den eigenen Veränderungsprozess zu gewinnen
- die Komplexität Ihres Lebens zu verstehen und stimmige Entscheidungen aus der Lebens-Mitte zu treffen

In seiner Anwendung erweist sich Focusing als wirksames Instrument im Selbstmanagement sowie in Psychotherapie, Beratung, Seelsorge, Sozialarbeit, Pädagogik, Führung und kreativen Berufen. Der Ansatz ist gut erforscht und hat sich insbesondere im Umgang mit psychosomatischen Symptomen, Stress und herausfordernden Lebenssituationen bewährt.

Im Zentrum steht das körperlich gespürte Wissen – ein innerer Erfahrungsraum, in dem sich oft mehr Klarheit, Orientierung und Lösung zeigen, als dem reinen Verstand zugänglich ist.

Modul 1

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

Grundhaltungen und Grundschritte des Focusing: 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, und das Gefühlte ins Wort bringen.

Modul 2

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

Den Focusing-Prozess begleiten: Die Qualitäten von Bei-sich-sein, Beim-anderen-sein und die Resonanz zwischen beiden entdecken. Hilfreiche Frageformen, Einführung in Partialisation, Jokerfragen und strukturgebundene Prozesse am Beispiel des „Inneren Kritikers“.

Modul 3

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

Spezifische Themen der Begleitung. Arbeit mit dem „Inneren Kind“. Vertiefung der Focusing-Haltung sowie Erweiterung der Techniken in Sprache, Körperwahrnehmung und innerem Erleben.

Modul 4

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

Vertiefung von Haltung und Technik in der Prozessbegleitung; philosophische Hintergründe des Focusing und spirituelle Vertiefung; Integration der wichtigsten Lernschritte, Schulung der Intuition und Abschluss.

Foto: © Tobias Zimmermann SJ

Leitung:

Johann Spermann SJ, Dipl.-Psychologe, Dipl.-Theologe, Focusing-Therapeut und Lehrender im DFI, systemischer Berater und Supervisor, Ludwigshafen

Ulrike Gentner, Dipl.-Pädagogin, Dipl.-Theologin, Trainerin, Coach und Focusing-Beraterin (DFI), Ausbilderin für Geistliche Begleitung, Ludwigshafen

„Ein Kurs für Menschen, die sich selbst besser verstehen, andere achtsam begleiten und ihrem inneren Wissen mehr Raum geben möchten.“

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

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

Kosten:

Kurskosten: 2.080 € (zahlbar in Teilbeträgen von 580 € zu den jeweiligen Modulen)

Unterkunft/Verpflegung im HPH: 580 € 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: 220 € pro Modul (Abendessen Mittwoch um 18 Uhr, Tagungsgetränke, Mittagessen, Nachmittagskaffee)

Hinweis: Seit Januar 2026 sind wir von der Stadt Ludwigshafen verpflichtet, eine Übernachtungssteuer i. H. von 5% zu erheben. Diese ist nicht im o.g. Gesamtpreis enthalten.

bitte frankieren

Heinrich Pesch Haus
Frankenthaler Str. 229
67059 Ludwigshafen am Rhein

FOCUSING

Einführungskurs in vier Modulen 2027

DFI Deutsches Focusing Institut DAF Würzburg

Heinrich Pesch Haus
BILDUNGS- UND SOZIALZENTRUM
KATH. AKADEMIE RHEIN-NECKAR