

06. bis 12. August 2020

Focusing ist ein leicht zu erlernender Zugang zu sich selbst und kann

- als Methode zur Selbsthilfe, Selbstklärung und Entscheidungsfindung
- als Lösungshilfe für die Bewältigung jeder Art von persönlichen, beziehungsbedürfnissen oder organisatorischen Problemen
- zur Unterstützung und Vertiefung für psychotherapeutische Prozesse
- als unterstützende Methode in der Beratung, in der Supervision und im Coaching eingesetzt werden.

Die Focusing Wochen Achberg sind seit über drei Jahrzehnten ein alljährlicher Treffpunkt für Focusing interessierte Menschen aus Deutschland, der Schweiz und Österreich. Focusing ist eine von G. GENDLIN entwickelte Methode, sich mit Achtsamkeit und Wertschätzung dem inneren körperlichen Erleben zuzuwenden und dessen Bedeutungsreichtum zu öffnen.

Wir freuen uns darauf, Sie auf dem Achberg (wieder) zu begrüßen.

www.focusing-netzwerk.de

Teil 1 - Auftaktseminar vom Do. 06.08. bis Sa. 08.08.2020

Beginn: Donnerstag, 18:00 Uhr mit dem Abendessen / Ende Samstag, 13:00 Uhr mit dem Mittagessen

Der „Innere Kritiker“ - Feind oder Freund? - Heilung und Harmonie durch Frieden mit den eigenen kritischen Stimmen mit Ruth Hirsch aus Israel und Friedgard Blob (FN)

Bist Du es leid, dass diese unerbittlichen inneren Stimmen Dir ständig das Gefühl geben, bestraft zu werden? Hast Du es satt, dass Du Dich abmühen musst, sie irgendwie zu unterdrücken? Sehnst Du Dich danach, endlich vor ihren giftigen Botschaften sicher zu sein? - Wenn es gelingt, von der Notwendigkeit abzurücken den Inneren Kritiker unbedingt ändern, transformieren oder überwinden zu wollen, kann sich eine ganz neue Art der inneren Resilienz entwickeln. Hierbei hilft, die Aufmerksamkeit auf den Inneren Kritiker immer wieder neu und frisch auszurichten: Indem Du Dich sensibilisierst für die kleinsten Veränderungen der Qualität, mit der der Innere Kritiker sich zeigt, bringst Du Dich zu Deiner existenziellen Basis zurück: Es ist das Größere Selbst, das in Dir wohnt, nicht das kritische Muster! Lass Dich zusammen mit uns entdecken, welche schon bekannten und noch ganz unbekannten Möglichkeiten es gibt, den Inneren Kritiker als einen Weg der Heilung und des inneren Wachstums zu erfahren.

Im Workshop erwartet Dich eine bunte Mischung aus Vortrag, Diskussion,

Einzel-, Partner- und Gruppenübungen. Du bekommst ein Pdf-Handbuch mit einer Vielzahl von Artikeln zum Inneren Kritiker und zusätzlichen Übungen. Durch die Workshop-Sessions und die Interaktion mit den anderen Teilnehmer*innen werden sich gänzlich unerwartete, wertvolle innere Ressourcen auftun, die es Dir ermöglichen, Dein Leben noch besser zu leben.

Vorkenntnisse in Focusing brauchst Du nicht:
Die Workshop-Leitung wird Dir sehr behutsam eine Focusing-Haltung vermitteln, die Du auf Dich selbst anwenden kannst.
Gastreferentin:
Ruth Hirsch / Israel (MPH, Public Health, Maternal/Child Health, Certifying Coordinator TIFI, Counselling, Coaching & Training, <https://www.ruthhirsch.com/>),
Co-Leitung & Übersetzung:
Friedgard Blob (FN)

Teil 2 - Ausbildungs- und Themenseminare

vom Sa. 08.08. bis Mi. 12.08.2020

Beginn, Samstag 18:00 Uhr mit dem Abendessen / Ende, Mittwoch, 13:00 Uhr mit dem Mittagessen

Ausbildungsseminare

Focusing I - Einführungs- und Grundlagenseminar mit Petra Colombo und Reto Schmidli

Focusing ist ein Zugang zu unserem noch nicht gewussten inneren Erleben.

Die meisten Menschen kennen körperlich vage und unscharfe Empfindungen. Sie begleiten unser Erleben bei persönlich wichtigen Fragen und Problemen aber auch in alltäglichen Situationen. Im Focusing wenden wir uns dieser inneren Welt - für die wir noch keine Worte haben - in achtsamer und interessierter Weise zu. Indem wir den körperlich gespürten Ahnungen folgen, beginnt ein Verstehensprozess, der über das Gedachte und auch über die schon bekannten Gefühle hinausgeht. Wir finden neue stimmigere Perspektiven und

eine bessere Verbindung zu uns selbst; die eigenen Freiheitsgrade werden erhöht. Das Grundlagenseminar ist für alle Interessierten offen, die Focusing kennen lernen oder frühere Erfahrungen auffrischen möchten – gleich ob persönlich oder beruflich motiviert. Ausgehend von eigenen kleinen Themen können Sie die Wirkweise des Focusing in sich erfahren. Im Zweiersetting können erste Schritte im Focusingbegleiten erkundet werden und kleine erlebensbezogene Theorieeinheiten schaffen zusätzlich ein grundlegendes Verständnis des Prozessgeschehens.

Voraussetzung: Neugier

Focusing IV - Integrationsseminar mit Lothar Kammer und Florian Christensen

Das abschließende Integrationsseminar verhilft Ihnen dazu, Vertrauen in den eigenen Begleitstil zu gewinnen. Dazu bietet das Seminar viel Erprobungsraum in der Begleiterrolle, so dass einerseits die Wirksamkeit der eigenen Focusinghaltung fühlbar wird und zudem eine wohlwollende Auseinandersetzung mit den dabei aufkommenden

Unsicherheiten Platz findet. Auch das dabei häufig angestoßene Bewertungsthema wird aufgegriffen, und kann - wie auch andere Themen - in den eigenen Focusing-Prozessen vertieft werden. Durch mehrere aufeinander folgende Focusing-Prozesse

mit derselben Person und in verschiedenen Formen der Supervision wird auch die Dynamik von Prozessfolgen zum Thema. Daneben werden wir strukturgebundene Anteile der BegleiterInnen / Focussierenden und musterhafte Wiederholungen in den Prozessen aufspüren, reflektieren und diese theoretisch verständlich machen. Ausblickend befassen wir uns mit der Bedeutung und den Möglichkeiten von Focusing für die persönliche Arbeits- und Lebenswelt.

Voraussetzung: Focusing I, II und III

Themenseminare

- Wenn das Leben anfängt Fragen zu stellen - Selbstheilungskräfte und kreativer Ausdruck mit Silvia Boorsma

Focusing ist nicht machbar, - es ereignet sich, wenn wir in einer besonderen Art des Zuhörens aufhören zu reden und anfangen ein Gespräch zu führen.

In kreativer Arbeit begegnen wir nicht nur uns und anderen, wir hören auch dem Leben mit seinen Ereignissen zu, die Teil unserer Jahre sind. Neben Resonanz und Zuversicht setzen wir uns auch mit den

Kräften auseinander, die uns ausbalancieren und wieder ganz werden lassen.

So stärken wir unser Potential, das eigene Leben zu bewohnen.

Voraussetzungen: Focusing Begleiterfahrung sowie Offenheit für kreative Prozesse.

- In Frieden mit meinem Körper - erleben, annehmen, verstehen mit Delia Conrad und Astrid Bansen

Unser Körper ist Zentrum unseres Erlebens. Die Wahrnehmung körperlicher Resonanz schafft uns einen Zugang zu vorsprachlichem Erleben. Der auf Körperebene erspürte Felt Sense leitet uns wie ein Kompass durch unsere Prozesse. Gleichzeitig bietet er uns eine hilfreiche Möglichkeit, dem eigenen Körper anders zu begegnen als bisher. Spüren wir unseren Körper von innen, entsteht Freiraum: wir lösen uns für diesen Moment von unserem Körperkonzept, das häufig von Vorstellungen, Bewertungen, Idealen, Leistungsansprüchen und dem Wunsch nach reibungslosem Funktionieren bestimmt wird. An die Stelle kann das unmittelbare Erleben von authentischen Gefühlen und Bedürfnissen treten, wenn wir unseren Blick von außen nach innen wenden und die kritische Einstellung für eine Weile mit der Focusing-Haltung tauschen.

Neugierig, ganz absichtslos und achtsam werden wir in diesem Workshop mit Körperwahrnehmung und der Erweiterung in den Körperraum experimentieren.

Lebendigkeit, Erfahren des gesamten Körperraumes, den eigenen Körper ganz bewohnen, um wieder ganz in uns anzukommen.

Das Seminar richtet sich an alle Menschen, die - ganz persönlich nur für sich und/oder auch im beruflichen Kontext - kreative Körperarbeit Focusing-orientiert erleben möchten. Der Ansatz ist u.a. geeignet für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, Menschen, die „sich nicht spüren“, Menschen mit Essstörungen und für Menschen, die ihr Älter-werden körperlich wahrnehmen und sich damit beschäftigen wollen.

Voraussetzungen: keine

- Family Body mit Thomas Franke und Antje Sommer-Schlögl

Unser Erleben, Fühlen und Handeln, unser Verarbeiten und Steckenbleiben in bestimmten Lebenssituationen ist zum großen Teil von Mustern beeinflusst, die wir schon früh in unseren Herkunftsfamilien kennengelernt, ausgeformt und beibehalten haben. In unseren Körpern gespeichert, veranlassen uns diese Muster, in dieser eigenen Art zu empfinden und zu reagieren, oft auch, wenn es „eigentlich“ angemessenere, mitunter weniger schmerzhafte, „erwachsenere“ Bewältigungsmöglichkeiten gibt.

Diesem Erbe wollen wir in diesen Tagen nachgehen und es uns ermöglichen, in der Gruppe einzelne, vielleicht bedeutsame Familienszenen neu zu beleben und in einer Skulptur, einem „family body“

aufzustellen. Mit Hilfe der Gruppe können wir entdecken, welche Vorteile und Nachteile es hatte, in dieser Familie aufzuwachsen und welche Muster bis heute prägend sind.

In einem weiteren Schritt wollen wir mit Hilfe von Focusing unsere Wachstumsrichtung körperlich erspüren sowie neue Haltungen und Handlungen ausprobieren, welche aus einem möglicherweise schon lange belastenden Aspekt unseres Familienscripts herausführen und Neues lebendig werden lassen.

Voraussetzung: Interesse an Selbsterfahrung und Selbstentwicklung

Mitarbeiter*innen

Astrid Bansen Lehrerin, Supervisorin, Personenzentrierte Beraterin, D - Hildesheim
Friedgard Blob Dipl. Psych., Dipl. Päd., Personenzentrierte Therapeutin & Lehrberaterin, Foc.- Koordinatorin, D - Tübingen
Silvia Boorsma Malerin u. Dipl. Kunsttherapeutin, CH – Basel / Birsfelden
Florian Christensen Dipl. Personzentrierter Berater und Ausbilder PCA/SGfB, Erwachsenenbildner MAS, CH - Winterthur
Petra Colombo Gesprächs- und Körperpsychotherapie HP, D - Neusäß
Delia Conrad M.A. Am. und Dt. Lit., Psychosynthese HP (Psych.), D - Apelern
Thomas Franke Dipl. Psych., PP & KJP, D - Bad Schwalbach
Achim Grube Dipl.-Päd., Gesprächs- und Traumatherapeut HP (Psych.) und Brainspotting supervisor, D - Peine
Christine Grube Supervisorin, Gesundheitscoach, D - Peine
Regina Jürgens Dipl. Soz., Personenzentrierte Beraterin und Ausbilderin, ECC-Coach GwG, D – Hamburg
Lothar Kammer Supervisor, Coach, Mediator, D – Wrixum auf Föhr
Reto Schmidli Dipl. Yogalehrer, Kampfkunstlehrer, tätig in der Arbeitsagogik, CH - St. Gallen / Herisau
Antje Sommer-Schlögl M.A. Päd. und Psych., Mediatorin, Focusingtherapeutin HP (Psych.), EMDR, Achtsamkeit, Sexualberatung, D – München
Lila Twardon Dipl. Psych., PP & Körperspsychotherapeutin, D - Mainz
Ruth Hirsch / Israel MPH, Public Health, Maternal/Child Health, Certifying Coordinator TIFI, Counselling, Coaching & Training, <https://www.ruthhirsch.com/>;

Poolprogramm und Ferientage im Humboldt-Haus

Parallel zu den Veranstaltungen findet das Poolprogramm statt. Dies ist eine Möglichkeit, ein Seminar zu verdauen oder sich auf ein weiteres vorzubereiten, sich endlich einem eigenen Projekt in Ruhe widmen zu können, sich mit jemandem zum partnerschaftlichen Focusing zu treffen... oder einfach ein paar Tage auszuspannen. Die Anwesenden organisieren sich selbst; es gibt keine Leitung, keine Vorgaben... vielmehr die spannende Erfahrung, Eigenem nachzugehen und trotzdem dabei zu sein. Dabei lässt sich von der Atmosphäre profitieren, die von den Seminaren ausgeht - vielleicht lässt sich auch selbst etwas dazu beitragen.

Auch für Partner und Kinder von Seminarteilnehmer*innen ist das Poolprogramm eine gute Möglichkeit, die Fortbildungszeit mit gemeinsamer Ferienzeit zu verbinden. Das Humboldt-Haus eignet sich mit seinen Campingmöglichkeiten, dem Swimmingpool und der Sonnenterrasse gut als Ausgangspunkt für Unternehmungen im hügeligen Umland (Lindau,



© Humboldt-Haus

Bootsfahrt in die Schweiz, Zeppelinmuseum, Kletterhalle im Ort etc.). Morgens wird zur Teilnahme wahlweise Stilles Sitzen, Qigong und Yoga für alle offen angeboten.

Außerdem besteht die Möglichkeit vor Ort Massage-Sitzungen (Aroma, Osho etc.) zu buchen, die das Wohlbefinden komplettieren.

Eingeladen sind alle, die einen inneren Faden zu den Focusing-Wochen haben.

Das Poolprogramm kostet nichts außer Unterkunft und Verpflegung, daher bitte beim Haus anmelden.

Wollen Sie sich ein Bild machen? Dann schauen sie auf die WebSite: www.humboldt-haus.de

→ Anmeldeschluss

ist der 15. Juli 2020

Nach diesem Datum ist eine Rückerstattung nicht möglich, es sei denn, Sie können eine(n) Ersatzteilnehmer*in stellen.
Davor werden lediglich 35,- € Bearbeitungsgebühr einbehalten.

→ Preise

Teil 1:Auftaktseminar: 280,- €
Teil 2:Focusing-Seminare: 450,- €

→ Ermäßigungen

Wir bieten verschiedene Ermäßigungs möglichkeiten an:

Bei Anmeldung bis Ende März Frühbucherrabatt

Teil 1:30,- €, Betrag 250,- €
Teil 2:40,- €, Betrag 410,- €

Vollzeit-Studierende, Rentner*innen, Erwerbslose und Wiederholer*innen der Ausbildungsseminare Focusing I und IV
bezahlen 350,- €.

Es kann nur ein Rabatt geltend gemacht werden.

→ Organisatorisches

Anmeldung mit dem dafür vorgesehenen Formular über unsere Homepage:

<http://www.focusing-netzwerk.de/index.php/focusingwoche/anmeldung>

Oder Anmeldung direkt an: **GwG-Akademie, Melatengürtel 125a,**

D-50825 Köln / Tel: +49 (0)221 925908-50 / E-Mail: akademie@gwg-ev.org.

Nach Überweisung der Seminargebühr erhalten Sie eine Bestätigung und ein Anmeldeformular
für die Reservierung im Humboldt-Haus.

→ Internationaler Bankcode:

GwG, Sparkasse Köln/Bonn, IBAN: DE34 370501980020832978, Swift/BIC: COLSDE33

→ Fragen zu den Seminaren

sowie zur Anerkennung früherer Focusing-Kurse beantwortet Ihnen das Focusing-Büro,

Antje Sommer-Schlögl: Tel +49 (0)170-4275837 oder email: buero@focusing-netzwerk.de

Weitere Informationen zu den Seminarleiter*innen und der Veranstaltung finden Sie unter: www.focusing-netzwerk.de

Achberg-Seminare sind von der Landes-Psychotherapeutenkammer Baden-Württemberg anerkannt

→ Das Humboldt-Haus

Internationales Kulturzentrum Achberg e.V. -Humboldt-Haus, D-88147 Esseratsweiler, Fon. +49 (0)8380 335

Zweibettzimmer mit Vollpension p.P ab 69,-€, EZ-Zuschlag 15,-€, Zelten mit Duschgelegenheit mit Vollpension 46,-€

Weitere Informationen sowie Privatquartiere in der Umgebung über das Humboldt-Haus:

www.humboldt-haus.de