



FOCUSING ERLEBEN

Organisation: 68 Einheiten
3 x16 E Kurs (1800)
8 Einheiten Eigenstudium/Lektüre
12 Einheiten Partnerschaftliches Focusing

Ziel: Focusingschritte selber erleben
Sich im Partnerschaftlichen Focusing üben

1. Focusing Einstieg

Organisation: 16 Einheiten
4 Einheiten Partnerschaftliches Focusing evtl. per Zoom: Übungen wiederholen

Ziel: Focusingschritte selber erleben

Inhalte: Prozessorientierte Haltung als Leitfaden.
Die Entdeckung von Focusing durch Gendlin
Konzept implizit-explizit von David Bohm verstehen.
Selbsterfahrung durch Anleitung,
Aufbau: 6 Schritte
Freiraum schaffen und meine Art der Wahrnehmung entdecken
Selbsterfahrung durch Anleitung,
Wie nehme ich FS wahr; Theorie zur Praxis
Einführung ins Partnerschaftliche Focusing

2. Focusing Navigation

Organisation: 16 Einheiten
4 Einheiten Partnerschaftliches Focusing

Ziel: Sich im ganzen Focusingprozess orientieren können

Inhalte: Einbezug Körper und Atmung und persönliche FS-Erfahrung
Wie ist mein FS, wie ist dein FS
FS und unterschiedlichen Persönlichkeitstypen
Erfahrungen der verschiedenen Modalitäten
Theorie nach Erfahrung. Zeit für Verständnisfragen.
FeltSense erkennen und die einzelnen Schritte erleben und begleiten lernen
Regeln des partnerschaftlichen Focusing

3. Focusing Verankerung

Organisation: 16 Einheiten
4 Einheiten Partnerschaftliches Focusing

Ziel: Sicherheit gewinnen

Inhalte: Action Step: Wie geht der Prozess weiter wenn ich FeltSense gespürt habe,
Pacing - Leading einführen
Focusing Mini-Prozesse und Kurzfocusing einüben,
Focusing spielerisch mit diversen Objekten
Welche Fragen sind hilfreich?
Raum schaffen als Vorstufe zu Meditation
Selbstverantwortlichkeit des Fokussierenden anerkennen.
Meine eigene Haltung im Begleitprozess erkennen
Theorie aus Einzelprozessen ableiten, sich selber begleiten.
Selbsteinschätzung; was brauche ich noch.



FOCUSING BEGLEITEN

Organisation: 76 Einheiten
3 x16 E Kurs > 48 E (1800)
12 E Fortlaufende Focusingpartnerschaft (oder 4 E Selbsterfahrung bei TrainerIn (+ 640))
12 Einheiten Eigenstudium/Lektüre
4 E Gruppensupervision (4-er Gruppe) der eigenen Arbeit mit Focusing-Klienten (p.P. 200)

Ziele

Focusing 4-6: Begleit-Kompetenz vertiefen
Prozesslauf kennenlernen und Differenzieren lernen, wann ein Focusingprozess und wann ein Action Step angesagt ist.
Im 2-er Setting üben
Beobachterrolle einüben
Begleitfragen aufnehmen und vertiefen
Klient personenzentriert abholen können
Zertifikat: «Focusing begleiten»

4. Focusing vertiefen

Organisation: 16 Einheiten Kurs
4 Einheiten Fortlaufende Focusingpartnerschaft
4 Einheiten Eigenstudium/Lektüre
2 Einheiten Gruppensupervision

Ziel: Verfeinerung

Inhalte: Der Personzentrierte Ansatz in Focusing
Hilfreiche Fragen
Körperprozess ohne viel Worte: den andern eintauchen lassen,
Felt Sense erkennen
Delfinprozesse begleiten
Fragen, Schritte, Fragmente erkennen „...da war doch was..“
Raum geben, Raum lassen und diesen auch selber bewahren.
Pacing Leading einüben
Focus nicht verlieren
Focusing im eigenen Leben anwenden

5. Focusing vertrauen

Organisation: 16 Einheiten Kurs
4 Einheiten Fortlaufende Focusingpartnerschaft
4 Einheiten Eigenstudium/Lektüre
2 Einheiten Gruppensupervision

Ziel: Sich vom Focusingprozess leiten lassen

Inhalte: Vertiefen und üben mit Beobachter
Übungen zu Zweit mit Beobachter, vertieft erfahren,
wie ist dein FS, wie kannst du ihn ausdrücken?
Wie kann Begleiter unterstützen dass der andere seinen eigenen Ausdruck findet.
Setting-Fragen
Grenzen der Kompetenz; psychische Erkrankungen
(ev. Kurzeinführung/Update in die wichtigsten Psychopathien
Mein Bezug zu Focusing
Was möchte ich noch lernen?



6. Focusing leben

Organisation: 16 E

Ziel: **Vertraut werden mit Focusing als Haltung**

Inhalte: Atypische Prozesse erkennen lernen
Selbsteinschätzung: Wo sind meine Knackpunkte?
Vertiefung der verschiedenen Themen Seminar 1 bis 6
Abschluss: Selbsteinschätzung der eigenen Prozessbegleitung und:
Was ist noch zu tun?

FOCUSING LEHREN (Trainer*in werden)

Organisation: 62 Einheiten

3 x16 E Kurs > 48 E

6 E partnerschaftliches Focusing (oder 3 E Selbsterfahrung bei TrainerIn

8 Einheiten Eigenstudium/Lektüre

20 E Erarbeitung eines Kursangebotes

5 Sitzungen Selbsterfahrung in der Methode bei Focusing-Trainer

Ziel: **Ein eigenes Kursangebot erarbeiten und sich befähigt fühlen, Focusing zu lehren.**

Zertifikat: "Focusing Trainer TIFI (The International Focusing Institute N.Y.)"

7. Focusing: Vermitteln

Organisation: 16 E

3 E Partnerschaftliches Focusing

Ziel: **Gruppenfocusing anleiten lernen**

Inhalte: Beginn Entwicklung eines eigenen Projekts. Thema: Focusing im eigenen oder angestrebten Tätigkeitsfeld
Erkennen, wie kommt der einzelne Teilnehmer zum Felt Sense.
Körpernahe Prozesse ermöglichen
Focusing als Vorstufe zur Meditation
Wie möchte ich Theorie vermitteln?
Reflektieren über Prozessverlauf

Zwischen Seminar 7 und 8: Irgendein kreativer Prozess mit Focusing durchführen

8. Focusing: Prozesse erkennen

Organisation: 16 E

3 E Partnerschaftliches Focusing

Ziel: **Mein erstes nach Aussen treten präsentieren**

Inhalte: Supervision einzelner Sequenzen
Methodisch-didaktische Gesichtspunkte
Essenz herauskristallisieren
Schaffung einer Lernatmosphäre
Selbsteinschätzung der eigenen Qualifikation



9. Focusing: Trainer*in sein

Organisation: 16 E

3 E Partnerschaftliches Focusing

Ziel: **Eigenständige Haltung und Unterschiede bei Klienten differenzieren können.**

Inhalte: 2- oder 3-Tageskurs: Aufbau vorstellen
Meine eigene Focusinghaltung in Situationen meines Alltags reflektieren/entwickeln
Focusing Schritte im Prozess erkennen.
Den Prozess nicht verlieren.
Grenzen der Kompetenz
Selbsteinschätzung bezüglich personenzentrierter Haltung im Focusingprozess

**Abschluss: Selbst- und Fremdeinschätzung: Evaluation in der Gruppe
Zertifikat**

Kosten:

Pro Seminar CHF 600.00

Für pcaSuisse Mitglieder CHF 15.00 Ermässigung pro Tag / bei drei Einheiten zusammen gebucht:
CHF 50.00)

AGB auf Homepage pcaInstitut.ch

Oktober 2020/mwb