

Die Ausbildung in Focusing umfasst 130 Seminarstunden. Die Zuordnung der folgenden Themenbereiche zu den einzelnen Seminaren kann je nach Zusammensetzung der Ausbildungsgruppe und je nach Interesse der TeilnehmerInnen variieren.

Themenbereich A: Die heilsame Beziehung zu sich selbst:

- Einführung: Geschichte und Anwendungen des Focusing
- Grundhaltung I: innere Achtsamkeit, Absichtslosigkeit, Verweilen
- Konzepte: Erlebensfluss, Felt Sense, Freiraum, die 6 Prozess-Schritte
- Methoden: Freiraum schaffen, Achtsamwerden
- Listening I: absichtsloses Zuhören

Themenbereich B: Begleiten von Focusing-Prozessen: Listening und Guiding:

- Grundhaltung II: Da-Sein, Gleichseitigkeit, Resonanz
- Konzepte: Ich/Inhalte, implizit/explicit
- Methoden: Listening II (Partialisieren, Saying Back), Guiding I (Fragen stellen, Joker-Fragen)
- Selbst-Focusing, Partnerschaftliches Focusing

Themenbereich C: Die Erlebens-und Handlungsmodalitäten:

- Konzepte: Das Modell der Erlebensmodalitäten (Kognitionen, Imaginationen, Emotionen, Körper-empfindungen/-impulse und Felt Sense), Handlungsmodalitäten
- Methoden: Guiding II (Genauern, Modalitätenwechsel)

Themenbereich D: Strukturgebundenen Erleben: Innere Kritiker und Innere Kinder:

- Konzepte: Strukturgebundenheit in Erleben und Verhalten vs. Focusing-Prozesse, Strukturgebundenheit in Beziehungen, Teilpersonen
- Methoden: Einführung in das Arbeiten mit Inneren Kritikern und Inneren Kindern, Guiding III (Experimente, Einführung in Response, Beziehungsklärung)

Themenbereich E: Integration und Supervision:

- Konzepte: experienzielle Konzepte, Setting, Anwendungsfelder und spezielle Anwendungsformen, spezielle Fragen und Themen
- Methoden: Übergänge von Gesprächsinhalten zu implizitem Erleben, schwierige Situationen
- Supervision, Fragen zur Zertifizierung und zu den Weiterbildungen in Focusing und in Focusing-Therapie

Arbeitsformen:

- körperliche Achtsamkeitsübungen
- Lectures
- Gruppenfocusing
- kollegiales Arbeiten in Kleingruppen und Paaren
- Supervision
- Diskussion und Austausch
- Partnerschaftliches Focusing und eigenständiges Literaturstudium zwischen den Seminaren sind Voraussetzung für den Ausbildungserfolg.