



# CHANGES-GROUP AUGSBURG

## *Achtsam zuhören und gehört werden*

### VERANSTALTERINNEN

Monika Lindner  
Erlebensbezogene-Concept-  
Coach/Trainerin/Kursleiterin (GwG)

Petra Colombo  
Focusing-Trainerin (DAF),  
Focusing-Ausbilderin (Focusing-  
Netzwerk)

Anna Ludwig  
Focusing Trainerin (DAF)

### ORT & ZEIT

Kulturhaus Kresslesmühle  
Barfüßerstraße 4, 86150 Augsburg  
1. Stock, Raum Treff  
18.00–20.30 Uhr

### TERMINE

(26. März, 23. April, 07. Mai)  
02. Juli, 03. September,  
01. Oktober, 05. November,  
03. Dezember 2020

### ANMELDUNG & KOSTEN

[changes-groupAugsburg@gmx.de](mailto:changes-groupAugsburg@gmx.de)

Kostenbeitrag: 3 - 5 Euro

Wenn Sie sich einen Moment Zeit nehmen und sich selbst zuhören, wird dann „Etwas“ spürbar? „Etwas“, das irgendwie wichtig ist, das Sie aber nur schwer sagen können? In Changes-groups treffen sich Menschen, die einander in Listening-Partnerschaften auf eine besondere Weise zuhören: man verlangsamt, man unterbricht sich nicht, man bewertet nicht, man gibt keine Ratschläge. Auf diese Weise können Sie diesem „Etwas“ nachspüren und langsam die richtigen Worte oder auch Bilder, Gesten und Bewegungen entstehen lassen. Wenn Sie „Es“ dann stimmig sagen können, ist das eine Veränderung, die Sie spüren werden!

Weltweit treffen sich seit den 1970er Jahren Menschen aus unterschiedlichen Kontexten in Changes-groups, um sich gegenseitig Aufmerksamkeit zu schenken und zuzuhören (<https://focusing.org>). Diese Weise des erlebensbezogenen Zuhörens basiert auf den philosophischen Praktiken FOCUSING und THINKING AT THE EDGE (Denken wo Worte noch fehlen) des Philosophen Eugen T. Gendlin (1926-2017). Die Grundlage ist eine personenzentrierte Haltung bei der man sich gegenseitig Vertraulichkeit zusichert und Verantwortung für den eigenen Prozess übernimmt, indem man sagt, was man braucht (Carl Rogers, 1902-1987).

### ABLAUF

- Ankommen der Gruppe und Einführung in das erlebensbezogene Zuhören
- Bildung von Listening-Partnerschaften
- Listening-Partnerschaften: Zwei Personen begleiten sich wechselseitig
- Abschluss in der Gruppe: Einbringen von Fragen, Eindrücken und Anregungen



GESELLSCHAFT FÜR PERSONZENTRIERTE  
PSYCHOTHERAPIE UND BERATUNG e.V.



Deutsches  
Ausbilderforum  
Focusing