

06. bis 12. August 2021

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, beziehungs begründeten 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, Österreich und den Niederlanden. Focusing ist eine von G. GENDLIN entwickelte Methode, sich mit Achtsamkeit und Wertschätzung dem inneren körperlichen Erleben zuzuwenden und dessen Bedeutungsreichtum zu öffnen.

Weitere Informationen finden Sie unter
www.focusing-netzwerk.de

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

Teil 1: Auftaktseminar:

Freitag, 06.08. bis Sonntag, 08.08.2021

Beginn: Freitag, 18:00 Uhr mit dem Abendessen

Ende: Sonntag, 13:00 Uhr mit dem Mittagessen

Experiencing Alba Emoting mit unserem Gastreferenten Sergio Lara aus Chile

Mit **Alba Emoting** lernen wir die Basisemotionen Wut, Angst, Traurigkeit, Freude, Zärtlichkeit und erotische Liebe mittels bestimmter universeller Atemmuster, Körperhaltungen und Mimik authentisch, kongruent und eindeutig ausdrücken zu können. Schwache und selten empfundene Basisemotionen werden dadurch mehr wahrgenommen und zu intensiv empfundene Basisemotionen auf ein stimmiges Maß zurückgeführt. Mit „Step out“, Zentrierung und Techniken aus dem FOCUSING können intensive, extreme körperliche Emotionszustände gezielt verlassen werden, um zu einer neutralen Grundhaltung zurück zu finden. FOCUSING unterstützt, die körperliche Resonanz der in unserem Körper gespeicherten, oft verdrängten und unterdrückten Gefühle bewusst zu erforschen und deren persönliche Bedeutung zu erkennen. In Verbindung mit FOCUSING als Therapiemethode entsteht Experiencing Alba Emoting (EAE) als ein tiefgehender persönlicher Entwicklungs- und Transformationsprozess. Es ist „Erleben als Prozess“, wie Eugene Gendlin sagt.

Dr. Sergio Lara ist in eigener psychotherapeutischer Praxis in Chile tätig. Er ist Internationaler Master für Alba Emoting und Focusing, Focusing Koordinator für The Inter-

national Focusing Institut (TIFI) seit 2004 und Mitglied in der Arbeitsgemeinschaft Experiencing Alba Emoting e.V. (AGEAE). Dr. Lara hat in ganz Südamerika und Europa Workshops zu den Themen Focusing, Alba Emoting, Thinking at the Edge (TAE), fokussierte Therapie (FOT) und



Achtsamkeit angeboten. Er unterstützt Menschen durch seine Offenheit, seine eigenen vielseitigen Erfahrungen und seinen Humor. Er wird Euch einen praktischen, erfahrungsbasierten Einblick in seine Arbeitsweise geben, die die Methoden ALBA EMOTING und FOCUSING auf wirksame Weise verbindet. Er hält seine Kurse in Deutsch.

Voraussetzungen: keine; dies ist ein Einführungsworkshop mit Selbsterfahrungscharakter

Teil 2: Ausbildungs- und Themenworkshops (alle parallel zeitgleich) Sonntag, 08.08. bis Donnerstag, 12.08.2021

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

Ausbildungsseminar: Focusing I Einführungs- und Grundlagenseminar mit Astrid Bansen und Silvia Boorsma

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.

Voraussetzungen: Neugier

Ausbildungsseminar: Focusing III

- Prozess-Seminar mit Lothar Kammer und Petra Colombo

In diesem Seminar steht das Begleitenlernen längerer Focusing-Prozesse im Vordergrund: Einstieg, Beginn und Abschluss eines Prozesses, sowie einzelne Phasen im Verlauf werden erfahren, untersucht und erarbeitet. Präsenz als Grundhaltung und prozess-unterstützende Interventionen werden geübt, mögliche Störungen des Prozesses und

der angemessene Umgang damit werden reflektierend bearbeitet. Die Ausrichtung des Prozesses auf das Gespürte statt auf mögliche Handlungsschritte, auf die innere Beziehung zwischen dem Focusingenden und den gespürten Teilen und auf die Beziehung zwischen Focuser*in und Begleiter*in werden thematisiert. Hier soll viel partnerschaftliches Focusing einschließlich der Supervision der Begleitpersonen stattfinden.

Voraussetzungen: Focusing I und II

Themenworkshops (08. - 12.08.2021)

Focusing und das „Innere Kind“

- die heilsame Beziehung mit sich selbst mit Delia Conrad

Unser „Inneres Kind“ wahrzunehmen und wertzuschätzen ist die wesentliche Voraussetzung, um eine heile, ganze Persönlichkeit zu werden und tragfähige Beziehungen mit anderen einzugehen. Das „Innere Kind“ steht für unsere intuitive Seite - für unser Sein, Fühlen, Erleben. Es ist damit eine wesentliche Quelle für ein glückliches, erfüllendes Leben. Hier keinen (liebvollen) Kontakt zu haben bedeutet, von wichtigen Lebensenergien abgeschnitten zu sein.

Focusing als eine Art des Sich-selbst-Zuhörens unterstützt uns, uns

unserem inneren Kind offen, wertschätzend und mit unserer ganzen Aufmerksamkeit zuzuwenden - auch wenn es uns mit schwierigen Gefühlen konfrontiert. Focusing hält den Freiraum, in welchem wir unserem inneren Kind begegnen können.

Der Workshop ist erlebensbezogen und verbunden mit den eigenen (früh-)kindlichen Beziehungserfahrungen, die wir neben Focusing mit allerlei kreativen Elementen zurück in unser Bewusstsein locken.

Wir untermauern unser Erleben mit kleinen Inputs aus der Bindungstheorie.

Voraussetzungen: keine

Anmeldung unter: www.focusing-netzwerk.de

Focusing mit belastenden Emotionen und Glaubenssätzen

mit Christine Grube und Achim Grube

René Descartes' weltbekannte Erkenntnis: „Ich denke, also bin ich“, bezieht sich auf das kognitive Vermögen der Selbsterkenntnis des Menschen. Als Kontrast, Erweiterung und Ergänzung lässt sich auch formulieren: „Ich fühle, also bin ich.“

Das, was wir fühlen, kann sehr angenehm, aber auch äußerst belastend sein. Je mehr wir versuchen, belastende Emotionen wie Angst, Hilflosigkeit, Trauer, Verzweiflung, Ärger und Wut zu verdrängen, desto stärker zeigen sie sich. Oft entsteht Furcht, davon überschwemmt zu werden. Der innere Freiraum, der uns den Zugang zu Freude und Hoff-

nung ermöglicht, ist dann verloren gegangen.

Darüber hinaus werden negative Glaubenssätze immer lauter, die uns von unseren Ressourcen abschneiden und unser Selbstwertgefühl schwächen.

In diesem Workshop wird in Focusinghaltung in solchen Situationen der innere Freiraum wieder neu entdeckt. Die Focusingsschritte, mit jahrelang hilfreich erwiesenen Anleitungen, transformieren Belastendes in Ressourcen. Neue Lebensperspektiven werden eröffnet.

Voraussetzungen: Eine Bereitschaft, sich auf sich selbst einzulassen; Vorerfahrungen mit Focusing sind nicht erforderlich.

Im Vertrauten steckt schon immer das Neue

oder Neues entsteht nicht durch den Intellekt, sondern durch den Spielinstinkt (C.C. Jung)

mit Regina Jürgens und Monika Lindner

Entwickeln Sie ein neues Konzept zu einem Thema, einer Idee, einem Projekt, das Ihnen am Herzen liegt - je mehr Sie darüber noch nicht sagen können, desto vielversprechender! Gemeinsam begeben wir uns in einen spielerischen Entwicklungsprozess, um aus dem Vertrauten das Neue zu formulieren; in einer Stimmigkeit, die einen spürbaren Unterschied macht! Dazu nutzen wir die 14 Denkbewegungen der philosophischen Praxis "Thinking At the Edge" (TAE) des Philosophen

Eugen T. Gendlin, die das rationale und intuitive Denken in Beziehung bringen. Die Teilnehmenden begleiten sich wechselseitig auf diesem Weg in Listening-Partnerschaften und erleben eine besondere, nicht wertende Weise der kollegialen Unterstützung. Das ganz-körperliche Denken wird durch Qigong Übungen vertieft, Blockaden werden in Bewegung gebracht. Sei dabei – es lohnt sich!

Voraussetzungen: keine

Mit Leib und Seele Frau sein - für Frauen von 18 bis 101

mit Antje Sommer-Schlögl

„**Emanzipation?** – ja sicher! **Sex?** – natürlich immer, frei und ungehemmt! **Diversität?** - aber natürlich!“

Und doch, bei aller Aufgeklärtheit und Offenheit ist es noch immer nicht selbstverständlich, als Frau bewusst ein sexuelles Leben frei von Klischees zu führen; die leidenschaftliche Frau wird durch Vorurteile und Medien unter Leistungs- und Konkurrenzdruck gesetzt, übersexualisiert, abgelehnt oder vernachlässigt, sogar von uns selbst.

Alte Verletzungen, tradierte Glaubenssätze, Tabus und abwertende Begegnungen wirken in unser Leben hinein und blockieren viele von uns. Im Kreis von Frauen eröffnen wir einen Raum, in dem wir mit unseren Schamgefühlen achtsam umgehen, uns unserem Frau-sein

zuwenden, unsere Sexualität so, wie wir sie erleben (oder nicht erleben) befragen, uns damit befassen und uns auf vielleicht erhellende Begegnungen und Berührungen einlassen.

Wir nähern uns achtsam unserem erotischen Körper, der eine Heimat für heilsame Kraft und Lebensenergie ist und finden spürigen Zugang zu der Energie unserer Weiblichkeit.

Der Workshop richtet sich an Frauen, die - ganz persönlich nur für sich und / oder auch im beruflichen Kontext – sich dem Thema der Sexualität Focusing-orientiert, reflektierend, neugierig-experimentell und spielerisch annähern wollen.

Voraussetzungen: keine

Zusatzangebot: SUPERVISIONS- und BERATUNGSSITZUNGEN

(stundenweise über die gesamte Zeit vom
07.08. bis 11.08.2021)
mit Thomas Franke

Ich möchte mich als Berater und Begleiter in Einzel-Settings für supervisorische und persönliche Anliegen jeder Art im Zusammenhang mit dem Praktizieren von Focusing an 5 Tagen (7. bis 11.8.) für insgesamt 20 Stunden zur Verfügung stellen. Ich habe selbst keine gestalterischen oder thematischen Vorgaben. Unsere Arbeit wird also davon leben, dass Ihr Eure Anliegen in Form von methodischen Fragestellungen, Fragen zur Arbeit mit („schwierigen“) Klient*innen („Fallsupervision“), zum Finden und „Genauern“ eines eigenen Focusing-„Stils“, zur Indikation für Focusing in Beratung und Psychotherapie oder auch von persönlichen Themen mit- und einbringt. Dieses Mal ist also kein ganzes Seminar zu buchen, sondern ihr könnt mich stundenweise je nach Eurem Bedarf für (max. vier) Einzelsitzungen (Fall-Supervision, Beratung, Begleitung Eures Focusing-Prozesses) in Anspruch nehmen.

Pro gebuchter Arbeitseinheit sind 90 Euro zu bezahlen. Es ist also wichtig, dass Ihr bei Eurer Anmeldung die Anzahl der Stunden und den Zeitraum angebt, innerhalb dessen Ihr vom 7. - 11.8. für eine „Aufteilung“ verfügbar seid. Für diese Form der Setting-Organisation können keine Frühbucher-Rabatte in Anspruch genommen werden, sollten irgendwelche individuellen Notlagen bestehen, bitte ich Euch, diese mit mir persönlich zu kommunizieren (tomfra@t-online.de). Ich bitte Euch, Eure Anmeldungen für mein Angebot möglichst frühzeitig vorzunehmen: Spätestens ab dem 15.6.2021 sind für dieses Angebot keine Anmeldungen mehr möglich. Ich denke, das Setting kann für Focusing-Menschen interessant sein, die mindestens das Einführungsseminar (Focusing I) absolviert haben. Für nähere Informationen könnt Ihr Euch gerne an Antje Sommer-Schlögl (Focusing-Büro) oder direkt an mich wenden. Ich freue mich auf unsere Treffen.

Voraussetzungen: Focusing I

-Family Body

mit Thomas Franke und Antje Sommer-Schlögl

wird voraussichtlich in 2022 nachgeholt – in der Hoffnung, dass bis dahin Corona ausgestanden ist.

-Poolprogramm und Ferientage im Humboldthaus

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*innen 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, 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



Anmeldung unter: www.focusing-netzwerk.de

.....

→ Mitarbeiter*innen

Astrid Bansen	Lehrerin, Personzentrierte Beratung (GwG), Supervision (IACC), D - Hildesheim
Silvia Boorsma	Malerin u. Dipl. Kunsttherapeutin, CH – Basel / Birsfelden
Petra Colombo	Gesprächs- und Körperpsychoth. HP, D - Neusäß
Delia Conrad	M.A. Am. / Dt. Lit., Personzentrierte Beraterin (GwG), HP (Psych.), D - Lauenau
Thomas Franke	Dipl. Psych., PP & KJP, D - Bad Schwalbach
Achim Grube	Dipl.-Päd., Gesprächs- und Traumatherapeut HP (Psych.), Brainspottingsupervisor, D - Peine
Christine Grube	Supervisorin, Gesundheitscoach, D - Peine
Regina Jürgens	Dipl. Soz., Personzentrierte Beraterin und Ausbilderin, EC-Coach GwG, D – Bielefeld
Lothar Kammer	Supervisor, Coach, Mediator, D – Wyk auf Föhr
Monika Lindner	Dipl. Päd., EC-Coach/Trainerin/Kursleiterin (GwG), Trainee Foc. Trainer, D – Augsburg
Antje Sommer-Schlögl	M.A. Päd./Psych., Achtsamkeit in der Natur, Focusingtherapie, EMDR, Sexualberatung,HP (Psych.), D – München
Dr. Sergio Lara	Internat. Master für Alba Emoting u. Foc., Foc.-Koordinator für Chile, Mitglied in der AGExperiencing Alba Emoting e.V. (AGEAE), Chile - San José de Maipo

→ Anmeldeschluss ist der 16. Juli 2021

Nach diesem Datum ist eine Rückerstattung nicht möglich, es sei denn, Sie können eine(n) Ersatzteilnehmer*in stellen. Auf Anfrage ist auch eine spätere Anmeldung noch möglich.

→ Preise

Teil 1 (Auftaktseminar):	280,- €
Teil 2 (Focusing-Seminare):.....	450,- €
Zusatz-Seminar:	90,- € pro gebuchter Arbeitseinheit

→ Ermäßigungen

Wir bieten verschiedene Ermäßigungsmöglichkeiten an:

Bei Anmeldung bis Ende Februar Frühbucherrabatt:

Teil 1 (Auftaktseminar):	25,- €,	Betrag 255,- €
Teil 2 (Focusing-Seminare):	40,- €,	Betrag 410,- €
Zusatz-Seminar:.....	kein Rabatt	Betrag 205,- €

Seminargebühren für Vollzeit-Studierende, Rentner*innen, Erwerbslose und Wiederholer*innen der Ausbildungsseminare: Focusing I und III: 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>

Die Reservierung im Humboldt-Haus nehmen Sie bitte selbst vor.

Internationaler Bankcode:

ING-DiBa , Frankfurt am Main, IBAN: DE09 5001 0517 5415 5984 00 , Swift/BIC: INGDEFFXXX

→ Fragen zu den Seminaren

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

Antje Sommer-Schlögl: Tel +49 (0)170-4275 837 oder email: buero@focusing-netzwerk.de

Weitere Informationen zu den Seminarleiter*innen und der Veranstaltung finden Sie unter:

www.focusing-netzwerk.de - Fortbildungspunkte der Psychotherapeutenkammer sind auf Anfrage möglich

→ Das Humboldt-Haus

Internationales Kulturzentrum Achberg e.V. -Humboldt-Haus, D-88147 Essersatsweiler, 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