

**TERMIN**

21.04.2021, 09:00 - 16:00

**VERANSTALTUNGSORT**

Tagungszentrum Diakonie Eine Welt, Steingasse 3/Erdgeschoß, Raum 4, 1170 Wien  
*Sollten es kurzfristige Verordnungen nicht zulassen, wird in den virtuellen Raum gewechselt.*

**TEILNAHMEBEITRAG**

€ 135,- pro Person

**ANMELDEFRIST**

bitte melden Sie sich bis **06. April 2021** an

**KONTAKT**

Diakonie Eine Welt - Akademie  
Steingasse 3/12, 1170 Wien  
dew-akademie@diakonie.at  
<https://dew-akademie.at>

## FOCUSING – Achtsam-Sein, Freiraum finden und Lösungsschritte kommen lassen

Die Arbeit im Asyl- und Flüchtlingsbereich kann mitunter sehr fordernd sein und Stress oder belastende Gefühle auslösen. Es heißt, Berater\*innen, Betreuer\*innen etc. sollen „sich abgrenzen“, gleichzeitig ihre Gefühle aber nicht „verdrängen“, sondern sich mit ihnen „bewusst auseinandersetzen“. Doch was heißt das eigentlich und vor allem: wie geht das?

In diesem Seminar wird die psychologische Methode *Focusing* vorgestellt, die von Eugene T. Gendlin begründet wurde.

Durch Finden inneren Freiraums wird ein Bemerkten und Wahrnehmen unseres inneren Erlebens(raumes) möglich und Entspannung stellt sich ein. Aus dem absichtslosen Verweilen mit einer vagen Körperempfindung, dem sogenannten „Felt Sense“, entstehen dann lebensfördernde Schritte. Jede\*r von uns kennt dieses noch nicht in Worte fassbare Körpergespür aus dem Alltag. Wir nennen es ein „komisches“ oder „unbehagliches Gefühl“, eine noch nicht in Worte fassbare „Stimmung“ oder „Ahnung“. Meist schenken wir dem keine Bedeutung und gehen darüber hinweg. Focusing lädt uns ein dieses Körpergespür ganz bewusst zu nutzen. Denn es ist der Ausgangspunkt für jegliche Veränderung (Persönlichkeitsentwicklung, Problemlösung, aber auch impulsgebend für kreative Tätigkeiten wie z.B. Schreiben, Konzepterstellung u.ä.).

Das Seminar versteht sich als Einführung, um die Methode und deren Haltungen kennenzulernen und v.a. selbst zu erfahren.

### Inhalte

- Wahrnehmen, Bemerkten unseres inneren Erlebensraumes (das Seminar besteht überwiegend aus Selbsterfahrung und praktischen Übungen allein, zu zweit und in der Gruppe)
- Gruppen-Focusing – Kennenlernen von Focusing-Haltungen (Achtsam-Sein, wertschätzende, freundliche, neugierige Haltung dem eigenen inneren Erleben gegenüber, ...)
- Inneren Freiraum suchen
- Felt Sense – Wahrnehmen des körperlich Gespürten, aber noch nicht Gewussten (noch nicht verbal Ausdrückbaren) und möglichst absichtsloses Verweilen damit
- Vom Felt Sense zu neuen (Lösungs-)Schritten, frischem Erleben, neuen Erkenntnissen
- Vorstellen von Selbst-Focusing (mit sich selbst als Selbsthilfemethode) und Partnerschaftlichem Focusing (mit einer zweiten Person, nutzbar privat und beruflich z.B. in der gegenseitigen kollegialen Unterstützung)
- Kurze Theorie-Inputs

## Zielgruppe

Mitarbeiter\*innen in der Flüchtlingsarbeit

## Referentin



Mag.a Inge Pinzker, MSc

16-jährige Erfahrung im Asylbereich (u.a. Dolmetscherin, Projektleiterin, Bewerbungstrainerin, Psychotherapeutin). Personzentrierte Psychotherapeutin / Traumatherapeutin in freier Praxis und bei JEFIRA – Interkulturelles Psychotherapiezentrum der Diakonie in St. Pölten sowie HEMAYAT - Betreuungszentrum für Folter- und Kriegsüberlebende in Wien. Dozentin der DAF-Akademie – Akademie für Focusing, Focusing-Therapie und Prozessphilosophie. Seminarleiterin in den Bereichen Focusing, Flucht & Trauma und Kommunaldolmetschen (Community Interpreting).