

#### TERMINE

##### Präsenz

07.11.2023, 09:00 - 17:00

##### Präsenz

08.11.2023, 09:00 - 17:00

##### online

14.11.2023, 09:00 - 15:00

#### VERANSTALTUNGSORT

Tagungszentrum Diakonie Eine Welt,  
Steinergasse 3 / Erdgeschoß, Raum  
4, 1170 Wien

#### TEILNAHMEBEITRAG

€ 335,- pro Teilnehmer:in

#### ANMELDEFRIST

bitte melden Sie sich bis **24.  
Oktober 2023** an

#### KONTAKT

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

## BASIS Ausbildung FOCUSING - Teil I

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

In der Focusing BASIS-Ausbildung lernen Sie die zentralen Aspekte von Focusing praktisch und theoretisch kennen. Focusing geht auf Eugene T. Gendlin (geb. in Wien, emigriert in die USA) zurück. Die Methode ist philosophisch begründet, wissenschaftlich überprüft und klinisch erprobt. Focusing wird weltweit in vielen beruflichen Feldern angewandt.

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, die der Ausgangspunkt für Veränderungsprozesse und Persönlichkeitsentwicklung sind.

Für bereits im Bereich von Therapie/Beratung Tätige ist Focusing eine sehr empfehlenswerte Gelegenheit, **etwas für sich selbst zu tun**: wieder zu sich selbst zu kommen, eigene Prozesserfahrungen zu gewinnen, Freiraum zu schaffen und wieder aufzutanken.

Das hier angebotene 3-tägige Seminar entspricht dem **Seminar I der Focusing BASIS-Ausbildung** (insgesamt umfasst diese die Seminare BASIS I bis V). Die Teilnehmer:innen erhalten eine Teilnahmebestätigung der Akademie für Focusing, Focusing-Therapie und Prozessphilosophie und können, wenn Sie möchten, mit einem Seminar II der Focusing BASIS-Ausbildung fortsetzen.

#### Inhalte

- Wahrnehmen, Bemerkten unseres inneren Erlebensraumes (das Seminar besteht überwiegend aus Übungen zur Selbsterfahrung, allein, zu zweit und in der Gruppe)
- Gruppen-Focusing – Kennenlernen von Focusing-Haltungen (inneres Achtsamsein, wertschätzende, freundliche, neugierige Haltung dem eigenen inneren Erleben gegenüber – „die heilsame Beziehung zu sich selbst“)
- Inneren Freiraum suchen
- Felt Sense – Wahrnehmen des körperlich Gespürten, aber noch nicht Gewussten (noch nicht verbal Ausdrückbaren) und möglichst absichtsloses Verweilen damit
- Hinführung zum Partnerschaftlichen Focusing: Listening (absichtsfreies Zuhören)
- Kurze Theorie-Inputs, Reflexion in Kleingruppen und in der Großgruppe

#### Zielgruppe

Alle, die die Methode kennenlernen und beruflich und privat nützen wollen

## Referentin



Mag.a Karin Mayer

Dipl.-Psychologin, Focusing Trainerin (DAF), Trainerin in der Erwachsenenbildung, Feldenkrais Trainerin, Cranio Sacral Praktikerin

tätig in freier Praxis in Wien