



DAF

www.daf-focusing.de

Die Ausbildung in Focusing

Der Kernprozess persönlicher Veränderung

Die Ausbildung in Focusing ist für alle interessierten Personen zugänglich. In den Seminaren dieser Ausbildung wird „Focusing pur“ vermittelt. Sie erfahren und üben, wie Sie bei sich selbst und bei anderen Menschen Wandlungs- und Wachstumsprozesse initiieren und begleiten können: um Konflikte zu lösen, Entscheidungen zu treffen, Fragen zu klären, private und berufliche Beziehungen lebendiger zu gestalten, kreative Prozesse anzuregen, Stress zu reduzieren, Entspannung zu finden und sich einfach wohler zu fühlen.

Das **Seminar Focusing I** ist dazu da, Focusing kennen zu lernen. Sie können dann entscheiden, ob Sie an den weiteren Seminaren der Ausbildung teilnehmen möchten.

Die Ausbildung kann mit dem **Zertifikat** „Focusing-Begleiter/in DAF“ abgeschlossen werden.

Ausbildungsinhalte:

Die Ausbildung in Focusing umfasst 130 Seminarstunden, diese werden von den einzelnen AusbilderInnen unterschiedlich auf die Seminare aufgeteilt. 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, achtsam werden • Listening I: absichtsloses Zuhören

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

Grundhaltung II: Da-Sein, Gleichzeitigkeit, 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, Körperempfindungen/-impulse und Felt Sense), Handlungsmodalitäten • Methoden: Guiding II (genauern, Modalitätenwechsel)

Themenbereich D: Strukturgebundenenes 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.