



# Focusing als Selbsterfahrung

## Focusing-Basistraining

---

„Die Tür zur Erfahrung lässt sich nur von innen öffnen“

- Carl R. Rogers

---



Vielen Dank für Ihr Interesse an unserem Weiterbildungsangebot. Hier erhalten Sie alle wichtigen Informationen zum nächsten Focusing Basistraining 2023 kurz und kompakt. Die Weiterbildung wird nach den Mindeststandards der Deutschen Focusing Gesellschaft (DFG) durchgeführt. Aufbauend auf diese Weiterbildung können Sie dann die Weiterbildung in Focusingorientierter Prozessbegleitung (GwG) oder zur Focusing Begleitung (DFG) machen.

In diesem ersten Schritt lernen Sie Focusing zur Selbsthilfe und erste theoretische Grundlagen kennen. Sie werden am Ende des Kurses in der Lage sein, eine andere Person, die Focusing kennt, sicher zu begleiten und Erfahrungen im Selbstfocusing machen.

Kompetenzen werden Sie durch die Weiterbildung entwickeln:

- Sie werden sensibilisiert, den eigenen Felt Sense wahrzunehmen und zu verstehen
- Sie werden intensiver und auf neue Art zuhören können (Listening)
- Sie lernen die Grundkonzepte der experientiellen Philosophie nach Eugene Gendlin kennen
- Sie lernen die 6 Schritte des Focusing kennen und wie sie diese bei einer anderen Person, die Focusing schon kennt, begleiten können.
- Wachstum an Selbsterkenntnis und Selbstakzeptanz
- Ihr Zugang zu den eigenen Bedürfnissen entwickelt sich weiter
- Selbstvertrauen im eigenen Arbeitsfeld

Wie Sie lernen

- Input durch die Kursleitung
- praktische Übungen in der Gruppe
- partnerschaftliches Focusing angeleitetes Literatur-Studium

---

„Im Spielerischen liegt eine andere  
Möglichkeit des Lebendig-Seins:  
eine Bereitschaft, sich auf die  
schwierigen Probleme mit einem  
Appetit auf Leben, einer  
Fähigkeit, sich an gute Zeiten zu  
erinnern und einer Freude am  
Leben einzulassen.“

-Eugene Gendlin

### Kurz und kompakt

**Die Weiterbildung findet in Kleingruppen (ca. 4-8 Pers.) statt. Aufgrund der kleinen Gruppengröße wird intensives Lernen möglich. Im Anschluss an das Basistraining können Sie die nächste Focusing-Weiterbildung bei uns machen (Focusing-Begleiter, DFG oder/und Focusingprozessbegleitung, GwG)**

**Die Weiterbildung findet an 2 kompletten Wochenenden (Freitag bis Sonntag) und einem kurzen Wochenende (Freitag und Samstag) in Schleswig statt.**

**Termine: 09.-11. Juni 23, 07.-09. Juli 2023 und 04./05. August 2023**

**Die Weiterbildung kostet 1020 €, zahlbar in vier monatlichen Raten à 255€.**

---

#### Die Kursleiterinnen



Christine le Coutre

Personzentrierte Psychotherapie (GwG, HPG), Focusing Coordinator in Training (TiFi)

Supervisorin (GwG, DGSv), Kursleiterin für personzentrierte Beratung (Gwg)

+49 1578-9311330

[christine.lecoutre@ipea.team](mailto:christine.lecoutre@ipea.team)



Regina Jürgens

Personzentrierte Psychotherapie und Beratung (GwG, HPG), Focusing Coordinator in Training (TiFi),

Kursleiterin für personzentrierte und focusing-orientierte Beratung

(GwG), ECC- Trainerin (Erlebensbezogenes Concept-Coaching), Qigong-Lehrerin

+49 177-6441284

[info@regina-juergens.de](mailto:info@regina-juergens.de)