

EINFÜHRUNGSKURS

Focusing - diving in moving forward

„Wir haben eine Quelle an reichem Wissen in uns,
die uns meist nicht bewusst ist. Focusing hilft uns,
einen Zugang zu diesen Quellen herzustellen.“

RUTH SAR-SHALOM

11. März 2022, 17 bis 19:30 Uhr

12. März 2022, 10 bis 17:00 Uhr

Upledger Institut, Graz

Kostenbeitrag: € 190,-

Anmeldung an: kindergarten@verein-momo.at

Teilnehmerzahl begrenzt.



Es gibt eine Art körperliches Bewusstsein, das unser Leben zutiefst beeinflusst und als Mittel eingesetzt werden kann, persönliche Ziele zu erreichen – ich nenne es Felt Sense.

Ein Felt Sense gerät in Bewegung, wenn man auf die richtige Weise mit ihm umgeht. Er verändert sich sogar, sobald man mit ihm in Berührung kommt. Wenn sich Ihr Felt Sense einer Situation verändert, verändern Sie sich selbst – und somit ändert sich ihr Leben. (Gendlin)

Focusing ist ein sanfter und gleichzeitig kraftvoller Prozess, der in Alltag-Situationen, in Coaching, Therapie und in kreativen Prozessen unterstützend und anwendbar ist. **Die Kunst innezuhalten, zuzuhören, hineinzuspüren und wahrzunehmen ermöglicht Kontakt mit dem Felt Sense.** Dadurch geschehen Veränderungsschritte und interessante Bewegungen („carrying forward movement“).

Focusing ist eine erlernbare Fähigkeit, dem Prozess zuzuhören und ihn zu begleiten, entwickelt von Eugene Gendlin (1926 in Wien geboren). Die Möglichkeit mit dieser „Stelle“ auf eine offene, wertfreie Art und Weise zu verweilen, zu spüren und die stimmigen Wörter zu finden, hat sich als sehr bedeutsam und wirkungsvoll für die Entwicklungsschritte des Prozesses herausgestellt.

Ruth Sar-Shalom ist Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin und Focusing-Coordinator vom Focusing New York Institute. Nach 20 Jahren Arbeit (Körper-, Bewusstseins- und Aufstellungsarbeit, Voice Dialogue) sowohl in Einzelbegleitung als auch mit Gruppen ist sie auf die Praxis des Focusing gestoßen. Sie liebt an Focusing die Einfachheit und zugleich die sehr bedeutenden kreativen Veränderungen, die es bewirkt. Man kann es auf alles, was man im Leben tut und einem begegnet, anwenden.

Kurs-Programm

- // Radikale Neugierde, radikale Akzeptanz, Zuhören
- // Wie können wir in die Präsenz gehen?
- // Die verschiedenen Phasen einer Focusing-Sitzung
- // Die Kunst der Focusing-Partnerschaft
- // Zuhörer sein, wer hört wem zu?
(mit) dem Körper zuhören, spiegeln
- // Felt Sense
- // Gendlins Texte: „The primacy of human presence“ („Das Wichtigste ist, da zu sein“) und mehr

Weitere aufbauende Kurse sind möglich.