

Der Körper weiß den nächsten Schritt Focusing

Bildungsurlaub

Seminarnummer:	U302BR
Wann?	Mo, 27.07. – Do, 30.07.2026
Wo?	Haus der ev. Kirche Kartäusergasse 9-11 50678 Köln
Wer?	Maria Franziska Schüller Autorin/Regisseurin, Coach, zertifizierte Focusing-Trainerin



Dieser 4-tägige Intensiv-Workshop vermittelt die Grundhaltungen des Focusing. Im Achtsamkeitsbasierten Focusing halten wir inne und erspüren die Kraft der „revolutionären Pause“. Festgefahrene Selbstbilder, Entscheidungskämpfe oder die immer wieder selben Problemlagen können sich im lebendigen Körpergewahrsein „verflüssigen“. So entstehen frische Einsichten, Weitung und Veränderung. Focusing ist ein körperorientierter, psychologischer Ansatz von Prof. Gene Gendlin, den er aus der Erforschung geglückter Veränderungsprozesse in der Psychotherapie entwickelt hat. Wenn wir den Focus auf unser Körpererleben richten, können wir bereits Gewusstes oder Festgefahrenes um die Frische lebendiger Erfahrung und neuer Lebensschritte erweitern. Essentiell dabei ist die achtsame, wertschätzende Beziehung zu sich selbst und anderen.

Das Angebot zum Bildungsurlaub richtet sich an alle, die in psycho-sozialen Berufen mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen jeden Alters arbeiten, in Bereichen von Leitung, Beratung, Pflege und Prävention oder in anderen herausfordernden Arbeitsfeldern tätig sind sowie darüber hinaus an alle, die sich angesprochen fühlen. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Zur Teilnahme an dem Bildungsurlaub empfehlen wir die vorherige Kontaktaufnahme zu Frau Schüller. (mail@focusing-coaching.koeln)

Vor Beginn der Veranstaltung werden Sie durch die Dozentin gebeten folgende Haftungsregelung zu unterschreiben:

Haftungsregelung

Die Teilnahme an dem Seminar erfolgt in eigener Verantwortung. Die Seminarleitung übernimmt keine Haftung für fahrlässig verursachte Schäden aller Art. Ebenso ist eine Haftung bei Schäden psychischer oder physischer Art ausgeschlossen. Meditations-Seminare, die über mehr als zwei volle Tage bzw. im Schweigen durchgeführt werden, sind grundsätzlich nicht für Menschen geeignet, bei denen psychische Erkrankungen bestehen und/oder die sich in laufender psychotherapeutischer Behandlung befinden. In diesen Fällen empfehlen wir unbedingt, die Frage einer Teilnahme mit dem behandelnden Facharzt bzw. Psychotherapeuten vorher zu klären.

Der Körper weiß den nächsten Schritt Focusing

Seminar-Inhalte

- Freiraum schaffen - Die Kunst der „richtigen“ Pause
- Körperliche Bedeutung (felt sense) erkunden
- Saying back: Focusing spezifisches Zuhören und empathisches Begleiten
- Die sechs Schritte eines Focusing Prozesses
- Grounding: sich im lebendigen Körper erden
- Der Intelligenz der eigenen Körperstimme folgen
- Neue Lebensschritte und persönliches Wachstum entwickeln

Teilnahme-Voraussetzungen

die regelmäßige und pünktliche Teilnahme am Kurs

eine grundlegende psychische und physische Stabilität

die Bereitschaft sich ehrlich mit sich selbst auseinander zu setzen und auch schwierigen Erfahrungen zuzuwenden

die Fähigkeit für sich selbst Verantwortung übernehmen zu können

Gruppenfähigkeit, d.h. sich grundsätzlich auf eine Gruppe einlassen und in ihr einigermaßen wohlfühlen können

Sonstiges:

Das Training vermittelt eine Methode zur Selbsthilfe und Persönlichkeitsentwicklung. Es stellt keinen Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung dar. Der Kurs richtet sich an psychisch gesunde Menschen mit Stressbelastungen und ist für Menschen in einer akuten Krise nicht geeignet.

Focusing -Praxis bedeutet unter anderem, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, und in die Exploration innerer Landschaften - d.h. auch in unbekannte und bisher verborgene Bereiche unserer Gedanken- und Empfindungswelt - einzutauchen. Dies bedeutet auch eine Begegnung mit unangenehmen Gefühlen, Empfindungen oder Gedanken. Übungen dieser Art werden im Rahmen des Kurses angeleitet und in ihrer Wirkung besprochen. Eine über die Gruppenprozesse hinausreichende individuelle Betreuung und Beratung ist im Rahmen des Kurses nicht möglich.

Die Kursinhalte stellen einen kontinuierlichen Lernprozess dar, welcher eine regelmäßige Teilnahme am Kurs erfordert. Es ist im Interesse aller Teilnehmenden erforderlich sich auf diesen Lernprozess durch mindestens 90%-ige Präsenzzeit einzulassen. Interessenten, welche dies nicht leisten können, werden gebeten von einer Anmeldung für diesen Kurs abzusehen.

Falls für die jeweilige Gruppe erforderlich, werden geringfügige Anpassungen an Ablauf / Inhalte vorgenommen.

Der Körper weiß den nächsten Schritt Focusing

Montag

10:00 - 10:30	Ankommen: Begrüßung und Kennenlernen der Teilnehmer*innen und der Referentin
10:30 - 11:45	Gruppenfocusing: Den Raum mit dem Körper „Kompass“ erkunden, anschließend Austausch
11:45 - 12:45	Exploration von Erwartungen/Erfahrungen mit Focusing, Berufliche Anwendung, Seminar Überblick, Organisatorisches
12:45 - 14:15	MITTAGSPAUSE
14:15 - 14:45	Achtsame Körperübung: Nähe – Distanz – Felt Sense Übung, Austausch in Zweiergruppen, dann im Plenum
14:45 - 15:45	„Was ist Focusing?“, Impulsreferat über die Entstehungsgeschichte von Focusing, Einordnung der Übungen
15:45 - 16:00	KAFFEEDAUSE
16:00 - 16:45	Kurz- Vortrag: Einordnung von Gendlins Körperbegriff am Beispiel der Übungen Offene-Fragen-Runde
16:45 - 17:00	Abschlussrunde

Der Körper weiß den nächsten Schritt Focusing

Dienstag

10:00 - 10:30	Ankommen: Grounding – Körperreise, morgendliches Blitzlicht
10:30 - 11:30	Gruppenfocusing: Felt Sense Übung: Angenehme Person – Unangenehme Person, Auswertung in Zweiergruppen, anschließend in der Großgruppe
11:30 - 12:00	"Der Felt Sense" Impulsvortrag
12:00 - 12:45	Austausch und Fragen
12:45 - 14:15	MITTAGSPAUSE
14:15 - 14:30	Achtsame Körperübung: Mein eigener Stand
14:30 - 15:30	Gruppen-Übung: "Freiraum schaffen" – anschließend Malen Auswertung und Austausch in der Gruppe
15:30 - 15:45	KAFFEPAUSE
15:45 - 16:30	Impulsreferat: „Frei-Raum“ Anwendung zur Stressprophylaxe im Alltag, Austausch
16:30 - 17:00	Körperübung: „Der gute Ort“ und Abschlussrunde

Mittwoch

10:00 - 10:30	Focusing Exploration: Wie bin ich da? Morgendliches Blitzlicht
10:30 - 11:15	Kurzvortrag: Gendlins Philosophie der Wechselwirkung, Handout Leitfaden: "Die vier Arten des Zurücksagens" Analyse des Unterschieds zum "Aktiven Zuhörens" von Carl Rogers
11:15 - 11:45	Demonstration von "saying back" in der Großgruppe Austausch und Offene Fragen Runde
11:45 - 12:30	Kommunikationstraining: "saying back" in Zweiergruppen mit Supervision Auswertung in der Großgruppe
12:45 - 14:15	MITTAGSPAUSE

Der Körper weiß den nächsten Schritt Focusing

14:15 - 14:30	Spiegel- Übung: Achtsames Begleiten
14:30 - 15:00	Grundhaltung im Focusing: Die drei A's: achtsam-absichtslos-annehmend
15:00 - 15:30	Demonstration: Mini-Prozess und Austausch
15:30 - 15:45	KAFFEEDAUSE
15:45 - 16:00	Kurzreferat mit Erläuterung der Graphik „Die sechs Schritte des Focusing Prozesses“
16:00 – 16:30	Übung: Begleiten im Miniprozess
16:30 – 17:00	Austausch und Abschlussrunde

Donnerstag

10:00 - 10:30	Focusing Exploration: All das mit Focusing und Wie bin ich da? Morgendliches Blitzlicht
10:30 - 11:00	Kurzvortrag: Impulse setzen, Leben forsetzen, „Der Handlungsschritt“
11:00 – 11:45	Demonstration: Prozessbegleitung mit „Handlungsschritt“, Auswertung und Austausch
11:45 - 12:45	Übungsrunde in Zweiergruppen: Miniprozess mit Handlungsschritt
12:45 - 14:15	MITTAGSPAUSE
14:15 - 14:30	Achtsame Körperübung
14:30 - 15:15	Auswertung und Austausch der Übung „Handlungsschritt“
15:15 - 16:00	2. Übungsrunde: Partnerschaftliches Focusing Prozess Begleiten
16:00 - 16:15	KAFFEEDAUSE
16:15 - 16:30	Austausch, Offene Fragen an Focusing, Transfer in den (Berufs-) Alltag
16:30 - 17:00	Exploration Was nehme ich mit? und Abschlussrunde