

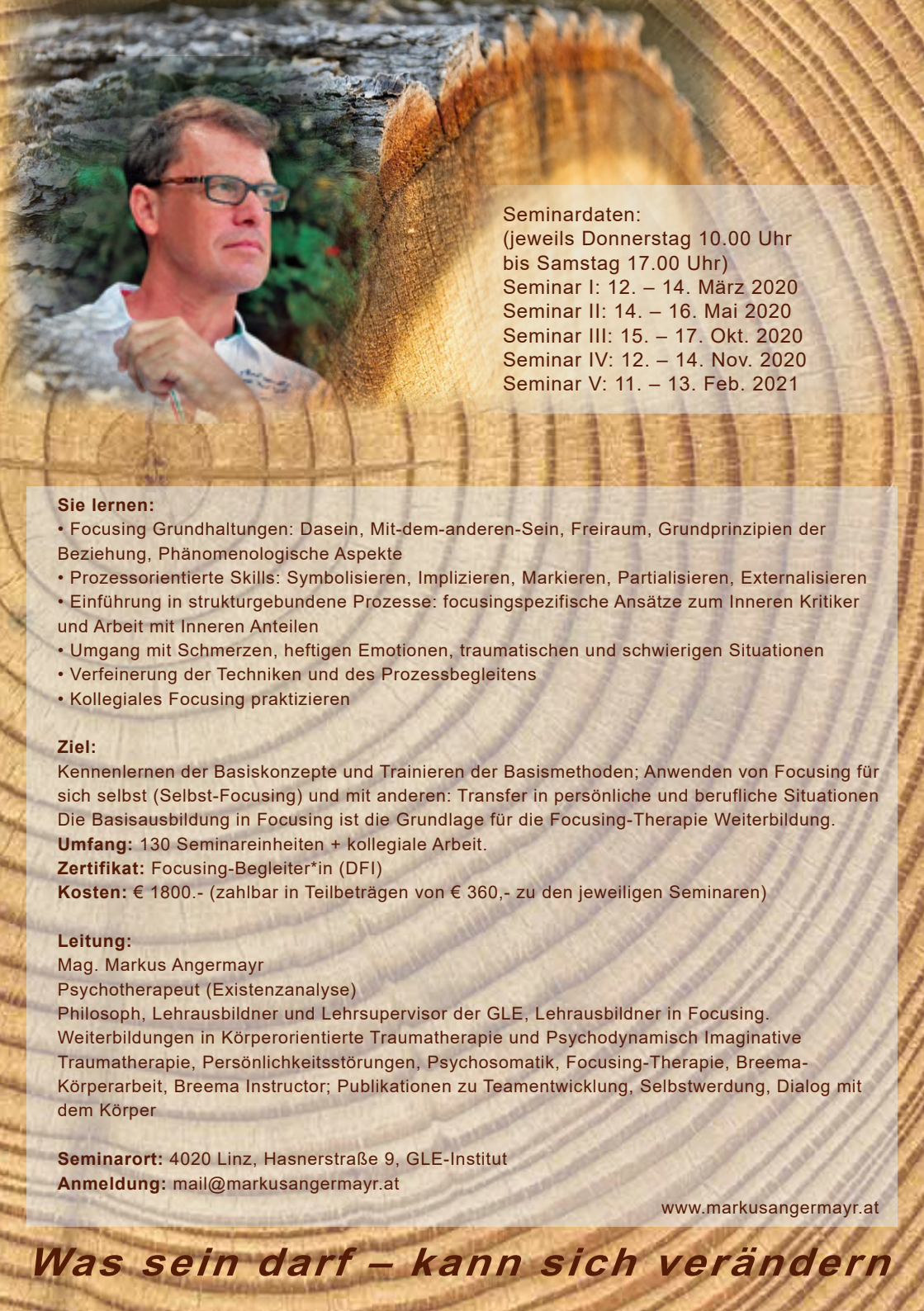


# FOCUSING

**Basisausbildung in Linz / Österreich**  
in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Focusing Institut (DFI)

Focusing ist eine auf Achtsamkeit basierende Methode, die Ihrem Körper innewohnende Erlebnisebene zu betreten und zu erforschen. Beim Focusing richten Sie ihre Aufmerksamkeit freundlich und akzeptierend auf das, was gerade in Ihnen geschieht, wenn Sie sich mit einem Thema, einer Situation oder einer Frage beschäftigen, die für Sie von Bedeutung ist: auf das in der Regel vage, aber doch deutlich als in Verbindung mit dem jeweiligen Thema stehend wahrgenommene, körperliche Empfinden. Dieses Empfinden ist wie ein innerer Kompass, aus dem neue stimmige Schritte entstehen. Focusing verhilft Ihnen zu mehr innerer Klarheit, es schult Ihre Intuition und stärkt Ihr Vertrauen in sich selbst.

Focusing lässt sich sehr gut mit Psychotherapie, Beratung, Coaching und jeder Art von Körperarbeit kombinieren. Focusing wurde von Gene Gendlin entwickelt, der als Nachfolger von Carl Rogers an der Universität von Chicago forschte und lehrte. Die Weiterbildung: „Focusing-Basisausbildung“ ist für Personen, die sich selbst entwickeln möchten und ist zugleich die Basis für alle Weiterbildungen im DFI.



#### Seminardaten:

(jeweils Donnerstag 10.00 Uhr  
bis Samstag 17.00 Uhr)

Seminar I: 12. – 14. März 2020

Seminar II: 14. – 16. Mai 2020

Seminar III: 15. – 17. Okt. 2020

Seminar IV: 12. – 14. Nov. 2020

Seminar V: 11. – 13. Feb. 2021

#### Sie lernen:

- Focusing Grundhaltungen: Dasein, Mit-dem-anderen-Sein, Freiraum, Grundprinzipien der Beziehung, Phänomenologische Aspekte
- Prozessorientierte Skills: Symbolisieren, Implizieren, Markieren, Partialisieren, Externalisieren
- Einführung in strukturgebundene Prozesse: focusingspezifische Ansätze zum Inneren Kritiker und Arbeit mit Inneren Anteilen
- Umgang mit Schmerzen, heftigen Emotionen, traumatischen und schwierigen Situationen
- Verfeinerung der Techniken und des Prozessbegleitens
- Kollegiales Focusing praktizieren

#### Ziel:

Kennenlernen der Basiskonzepte und Trainieren der Basismethoden; Anwenden von Focusing für sich selbst (Selbst-Focusing) und mit anderen: Transfer in persönliche und berufliche Situationen  
Die Basisausbildung in Focusing ist die Grundlage für die Focusing-Therapie Weiterbildung.

**Umfang:** 130 Seminareinheiten + kollegiale Arbeit.

**Zertifikat:** Focusing-Begleiter\*in (DFI)

**Kosten:** € 1800.- (zahlbar in Teilbeträgen von € 360,- zu den jeweiligen Seminaren)

#### Leitung:

Mag. Markus Angermayr

Psychotherapeut (Existenzanalyse)

Philosoph, Lehrausbildner und Lehrsupervisor der GLE, Lehrausbildner in Focusing.

Weiterbildungen in Körperorientierte Traumatherapie und Psychodynamisch Imaginative

Traumatherapie, Persönlichkeitsstörungen, Psychosomatik, Focusing-Therapie, Breema-

Körperarbeit, Breema Instructor; Publikationen zu Teamentwicklung, Selbstwerdung, Dialog mit dem Körper

**Seminarort:** 4020 Linz, Hasnerstraße 9, GLE-Institut

**Anmeldung:** mail@markusangermayr.at

[www.markusangermayr.at](http://www.markusangermayr.at)

***Was sein darf – kann sich verändern***