

## Programmablauf zum **Focusing Einsteiger-Seminar für Jugendliche**

### Anzahl Teilnehmer

4 - 8

### Termine

siehe Homepage:

www.anne-steinbach.de

### Seminarzeiten

1. Tag 16:00 – 19:00 Uhr

2. Tag 09:00 – 13:00 Uhr

### Ort

Münster

### Trainerin

Anne Steinbach

### Teilnehmerkreis

Jugendliche

(Alter zw. 12 und 17 Jahren)

### Seminargebühr

70,00 € Selbstzahler

### Was ist Focusing?

Focusing ist eine psychologische Methode, die von Prof. Dr. Eugene Gendlin an der Universität Chicago entwickelt wurde.

Focusing lässt uns auf unser Bauchgefühl hören. Wir lernen die Sprache des Körpers verstehen und lernen, ihm achtsam zuzuhören. Der Körper will etwas sagen, aber er braucht uns, der es übersetzt.

### Wozu brauchen wir Focusing?

Durch Focusing hören wir auf das was für uns gut und richtig ist. Wir können Ressourcen entdecken, die uns Kraft und Energie geben (z.B. um uns zu motivieren) Und wir können Wunden heilen lassen, die uns in unserem Handeln und Denken hemmen (z.B. Unsicherheit gegenüber Mitschülern). Wenn wir ein Problem haben, können wir mit Focusing zu Lösungen kommen, auf die unser Verstand nie gekommen wäre. Wir können aktuelle Probleme lösen, unguten Gefühlen auf den Grund gehen, Stress (z.B. Prüfungsangst) vermindern bzw. ganz zum Verschwinden bringen, belastende Situationen (z.B. Konflikte mit den Eltern) nicht länger als belastend empfinden, wichtige Entscheidungen mit Hilfe von Focusing treffen (z.B. welche Leistungskurse ausgewählt werden sollen), aber auch unsere Kreativität und unser Potenzial entdecken.

Wir leben mehr im Einklang mit uns und unserem Innersten. Fühlen uns in uns selbst wohl und geborgen und haben die Gewissheit, dass wir uns und unserem Körper vertrauen können. Durch Focusing bringen wir Leichtigkeit und Freiheit in unser Leben und können besser mit belastenden Themen umgehen.

### Seminarziele

Das Wochenende soll als Einstieg zum Focusing dienen und gleichzeitig sollen erste konkrete Themenstellungen der Teilnehmer mit Focusing gelöst werden. D.h. Theorie, Praxis und persönliche Rückmeldungen wechseln sich ab.

### Trainingsinhalte

- Erläuterung was Focusing ist
- Anwendungsmöglichkeiten von Focusing
- Körperliche Wahrnehmungen üben
- Haltung und Einstellungen im Focusing-Prozess
- Die Prozessabläufe im Focusing
- Ca. 3 - 4 Gruppenfocusings
- Nachbesprechung der Focusing-Prozesse