



Über die Kraft der Worte und die Gabe des Zuhörens

Was ist Focusing?

Focusing ist eine körpertherapeutische Methode, die von dem Philosophen, Psychologen und Psychotherapeuten Eugene T. Gendlin (1926-2017) begründet wurde und uns in unserer Persönlichkeitsentwicklung unterstützt.

Die Methode ist in ihren Grundzügen kreativ, verbindet unseren Kopf mit unserem Körper in einer Weise, die unsere Fähigkeit stärkt, aus unserem Innersten heraus zu kommunizieren und zu handeln.

Dieser Zugang zu uns selbst unterstützt eine tiefgreifende Veränderung unserer Selbstwahrnehmung und befähigt uns, unser Leben selbstbestimmt zu gestalten.

Wir sind die Geschichte, die wir über uns erzählen. Im Focusing orientierten Beratungsgespräch, verlassen wir die Ebene der linearen Erzählung unserer Geschichte.

Wir schöpfen aus der Vielfalt, die wir in uns finden. Wir hören uns selbst zu und beleuchten tiefere Zusammenhänge, die es uns ermöglichen, unsere ursprüngliche Lebendigkeit in Körper und Sprache zu erfahren und daraus neue Erkenntnisse zu gewinnen.

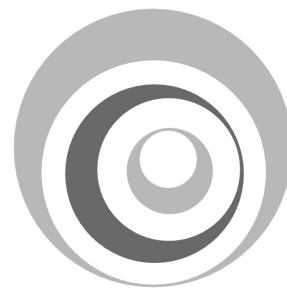
Unsere Kinder lernen leider schon früh eine Gesprächsweise, die Kreativität und Individualität der Ausdrucksweise zugunsten von Effizienz und Logik unterdrückt.

Erzählstränge und Argumentationsketten haben oft eine erstaunlich starke Verbindung zu körperlichen Verspannungen und Beschwerden. Auch dieser Zusammenhang ist darauf zurückzuführen, dass es in unserer Kultur die Tendenz gibt, in Gesprächen logisch, verständlich und nachvollziehbar zu kommunizieren.

Kurze und allgemein verständliche Geschichten und Erzählungen werden stereotyp und flach erzählt. Das beeinflusst nicht nur unsere Art und Weise zu kommunizieren, sondern auch unser Zuhören. Dabei, wissen oder ahnen wir alle, dass in jedem Wort, ja in jedem Satz eine enorme Kraft steckt. In unserer Kultur sind wir alle in der Vergangenheit der prophetischen Aussage «Im Anfang war das Wort» begegnet.

Wir spüren, dass uns diese Offenbarung etwas angeht. Was uns oft fehlt, ist ein strukturierter Zugang, der uns dieses Wissen wieder zugänglich macht. Focusing öffnet und schafft diesen Zugang für uns.

Focusing Grundausbildung 2026



Focusing in der professionellen Anwendung

Ob für PädagogInnen, Führungskräfte, Menschen in der Pflege, medizinischen und sozialtherapeutischen Beratung, oder vor allem auch für Eltern und Paare:

Focusing kann auf effektive und effiziente Weise die Interaktion zwischen Gesprächspartnern vertiefen, indem es stereotypisierte oder formelhafte Erzählungen bewusst macht und verändern kann.

Focusing bietet den Gesprächspartnern einen Rahmen, wieder Zugang zu ihrer Selbstwahrnehmung zu finden. Dadurch erhalten sie Raum, um ihr Inneres auszudrücken.

Aufgrund ihrer forschenden Natur, schafft die Methode überraschende Momente, neue Erkenntnisse und Selbsterfahrung von Lebendigkeit.

Focusing eröffnet neue Handlungsmöglichkeiten durch die Sprachfindung.

Es führt zu einer verfeinerten Körperwahrnehmung, einem besseren Zuhören und tiefergehender Entspannung der Körperstrukturen.

Focusing bietet einen geeigneten und sanften Zugang zu Schmerzen und körperlichen Beschwerden.

Focusing ist eine ergänzende Methode, die uns dabei hilft, die Qualität unserer Interaktion zu verbessern. Wir aktivieren die eigene Wahrnehmung und die unseres Gegenübers, indem wir ihr eine bewusste Sprache geben. Dadurch eröffnen wir neue Handlungsmöglichkeiten und Bewegungsspielräume.

Kursleitung

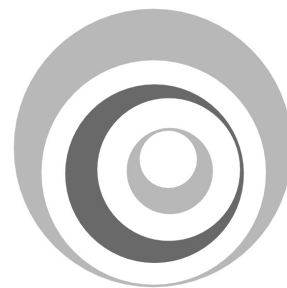
Beatrice Bircher Focusing-Trainerin, Coordinator i.T. TIFI

Vor 30 Jahren habe ich diese faszinierende Methode kennengelernt. Während meiner Ausbildung hatte ich Gelegenheit Eugene T. Gendlin zu treffen und habe diesen methodischen Ansatz begeistert in meinen komplementär therapeutischen Alltag integriert.

AnnaKatharina Strauss Co-Leitung, Focusing Trainerin i.T. TIFI

Als gelernte Pflegefachfrau arbeite ich hauptberuflich als Shiatsu-therapeutin. Dank der Focusing-Grundausbildung, Supervisionstagen und Übungstreffen gewinne ich immer wieder überraschende Einsichten über mich und meinen Lebenskurs und gebe meine Erfahrungen in meiner Praxis gerne weiter.

Focusing Grundausbildung 2026



Aufbau und Seminarinhalte

Seminareinheiten

In fünf, jeweils 2 oder 3 Tage dauernden Seminareinheiten, können die Grundbegriffe des Focusing erlernt werden. Die Grundausbildung erfordert keine Vorkenntnisse und schliesst mit dem vom Internationalen Focusing Institut anerkannten Zertifikat ab.

1) Einführungsseminar

Einführung in den Focusing-Prozess. Der Körper gibt Antwort. Er reagiert auf Gedanken, Erinnerungen, Tätigkeiten oder Personen mit Behagen oder Unbehagen. Damit hilft er uns, die Wechselwirkung zwischen uns und unserer Umwelt zu verstehen und die richtigen Schlüsse daraus zu ziehen. Focusing heisst, sich denjenigen Gefühlen zu öffnen, die mehr wissen als unser Kopf.

2) Grundlagen des Focusing

Wir erforschen wir das Phänomen der gefühlten Bedeutung. Bilder, Gefühle und Gedanken werden transparent und wir erkennen ihre tiefere Bedeutung. Wir lernen die verschiedenen Phasen des Focusing-Prozesses kennen und erarbeiten die Grundlagen für weitere Schritte.

3) Sich selber begleiten

Präzisieren der Focusing-Schritte. Wir lernen im Fokussieren unsere Achtsamkeit für das Erleben zu entwickeln. Unsere Aufmerksamkeit nach aussen und innen, das Bewahren von Wertfreiheit und Offenheit in der Begegnung mit dem eigenen, inneren Kritiker, ist das Hauptthema dieses Seminars.

4) Die Partnerin, den Partner begleiten

Das partnerschaftliche Begleiten im Focusing eröffnet neue Dimensionen der Unterstützung. Raum schaffen, genaues Hinhören, die Beziehung gestalten. Wir definieren unsere Rolle als Begleiterinnen und Begleiter und erkennen die Schwierigkeiten im eigenen Focusing-Prozess.

5) Focusing in Alltag und Beruf

Dieses Seminar hat Workshop-Charakter und bietet Gelegenheit, Fragen in Beruf und Alltag zu klären. Wie ist Focusing in unserem Leben integrierbar? In partnerschaftlichem Begleiten unterstützen wir einander, um in Erlerntem und Erfahrenem das Eigene zu erkennen, zu entwickeln und zu festigen.

Focusing Grundausbildung 2026

Kursdaten



Focusing Grundausbildung 2026

Daten	Kursinhalte Dauer
09.05. - 10.05.2026	Einführung in den Focusing Prozess 2 Tage
05.06. - 07.06.2026	Grundlagen des Focusing 3 Tage
29.08. - 30.08.2026	Sich selber begleiten, Prozessverständnis 2 Tage
07.11. - 08.11.2026	Die Partnerin, den Partner begleiten 2 Tage
16.01. - 17.01.2027	Transfer in deinen Alltag und Beruf, das Neue erkennen 2 Tage

Kurszeiten	1. 3. 4. und 5. Wochenende
Samstag	09h00 - 13h00 und 14h00 - 18h00
Sonntag	09h00 - 16h00

	2. Wochenende
Freitag Samstag	09h00 bis 17h00
Sonntag	09h00 bis 16h00

Die Ausbildung schliesst **nach 100 Stunden Grundausbildung** mit einem vom **Internationalen Focusing Institut NY TIFI** anerkannten Zertifikat ab. www.focusing.org. Die Ausbildung wird von SGS, EMR und NVS anerkannt.

Kosten

Pro Seminar **Fr. 590.-** | 2 Tage **Fr. 700.-** | 3 Tage

Zusätzlich sind folgende Module Bestandteil der Ausbildung.

2 Focusing-Sitzungen	Fr. 120.-	pro Sitzung per Zoom möglich
1 Supervision	Fr. 80.-	pro Person 2 Std. in 2er-Gruppe

Ermässigungen

30% Rabatt	Für Paare auf die Kurskosten beider Personen
10% Rabatt	Bei Anmeldung zur gesamten Ausbildung (5 Seminare) bis zum Ausbildungsbeginn
10% Rabatt	Für SGS-Mitglieder

Die Rabatte sind nicht kumulierbar.