



Focusing
Kennen Sie das? Dieses komische Gefühl im Bauch, eine Ahnung, warum Sie etwas nicht oder doch tun sollten. Vertrauen Sie diesem inneren, körperlichen Gefühl? Meist vertrauen wir mehr dem Kopf, da unsere Gesellschaft dem „logischen“ Denken mehr Bedeutung einräumt als dem körperlichen Empfinden. Im Focusing können Sie diesem körperlichen Spüren nachgehen und es bewusst mit dem Denken verbinden. So erleben Sie, was der Körper Ihnen zu einer Sache sagen möchte. G.T. Gendlin, dem Entdecker von Focusing, war es ein großes Anliegen, darin auch eine Hilfe zur Selbsthilfe zu sehen.
Den Körper zum Sprechen bringen
<b>Focusing zum Kennenlernen</b> <b>Sylvia Hübschen, Dipl. Psych.</b> Focusing lässt Neues aus dem Körper entstehen. In einem körperlichen Spüren erfahren Sie, wie der Körper zu Ihnen spricht und wie überraschend leicht neue Wachstumsschritte entstehen. Sie „erfahren und erleben“ Focusing. Dieser Kennenlernetag kann für Sie auch Start für eine Basisweiterbildung in Focusing sein.
Do 05.02.2026 10:00-16:00 90 €
„Fabel“haftes Erleben: Focusing und Storytelling
<b>Märchen, Mythen, Phantasie... mit Focusing Märchen erfahren</b> <b>Sylvia Hübschen, Dipl.-Psych.</b> Vorgelesen haben sie einen besonderen Charme. Sie regen unsere Phantasie an, erinnern an Kindheitserlebnisse. Wir erinnern uns gerne an unser Lieblingsmärchen. „Das habe ich so geliebt“. Wir nutzen sie als Metaphern, als Lebensweisheiten, sie machen unseren Kindern das echte Leben deutlich. Darum geht es in unserem kleinen Workshop: Die Arbeit mit Märchen im Focusing.
Sa 07.02.2026 13:30-16:30 45 €

Focusing und Malen – Focupaint
<b>Brigitte Morsch, Kunsttherapeutin</b> „Ich kann nicht malen!“ Hinter diesem Satz liegen meistens schlechte Erfahrungen, die man nicht wiederholen möchte. Dieser Workshop ist ein Auftakt in eine völlig neue Mal-Erfahrung. Jenseits von Bewertung und Interpretation. Ich lade Sie ein zu einem Farbspiel. Wir malen mit den Fingern und gehen in Resonanz zu den Farben. Erleben Sie wie Sie auf ganz sinnliche Weise „vom Kopf in den Bauch“ kommen. Kommen Sie in den Flow! Ich unterstütze Sie dabei. Zur Teilnahme brauchen Sie natürlich kein Maltalent, nur Lust auf Farbe und Experimente.
Atelier Brigitte Morsch, Dillingen
So 08.02.2026 10:00-16:00 95 €

Dem Schmerz begegnen
<b>Mit Focusing dem Schmerz begegnen</b> <b>Sylvia Hübschen, Dipl.-Psych.</b> Wir können psychogenen und physiologischen Schmerzen sehr gut im Kontext von Focusing begegnen. Wir können auch Traumatherapiemethoden einweben. Lassen Sie sich darauf ein, Ihrem Schmerz einen ungewöhnlichen Weg anzubieten.
Di 10.02.2026 13:30-16:30 45 €

Männergruppe: Focusing und Männer
<b>Resilienz Coaching für Männer</b> <b>Günter Engel, Familientherapeut, Coach</b> Manchmal tun wir Dinge oder übernehmen Aufgaben, die wir eigentlich nicht machen wollen. In solchen Momenten können wir uns nicht entscheiden, klar und deutlich NEIN zu sagen. Zu oft JA sagen kostet uns dann viel Energie. Manchmal ärgern wir uns nachträglich noch über uns selbst, auf unser Bauchgefühl nicht gehört zu haben. In diesem Seminar werden wir das Thema „NEIN sagen“ aus verschiedenen Blickwinkeln und mit unterschiedlichen Übungen in den Fokus nehmen. Überzeugend und sicher „NEIN sagen“, eine klare Grenze ziehen können ohne schlechtes Gewissen oder Angst, die Beziehung zu gefährden, stärkt das Selbstbewusstsein und schützt vor andauernden Überforderungen. Mit Methoden und Übungen aus dem Embodiment (Verankerung im Körper, passendes Mindset, Emotionsregulierung) und dem

Focusing (Felt Sense wahrnehmen und erkunden) werden verschiedene neuronale Bahnen angesprochen. So können wir die Fähigkeit, „NEIN zu sagen“ so sicher festigen, dass wir uns resilienter im beruflichen und privaten Alltag bewegen können.
Mo 09.02.2026 10:00-16:00 90 €

Körperarbeit, Focusing, Entspannung
<b>Man muss das Leben tanzen</b> <b>Tanztherapie zum Kennenlernen</b> <b>Elke Steigerwald, Tanztherapeutin BTD</b> Freude am Bewegen und der Kontakt zur Gruppe lassen uns aus dem Alltagsgeschehen aussteigen, in unserem Körper und bei uns selbst ankommen. Tanz fördert das Bewusstsein für Lebendigkeit und Freude, wirkt unterstützend in besonderen Lebensphasen wie Zeiten der Veränderung, bei Krisen oder neuen Herausforderungen. Es hilft dabei, die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Welche Seite von mir möchte ich zeigen? Die sanfte, kraftvolle, leichte oder intensive? Es gibt kein Richtig oder Falsch, sondern die Freiheit, sich selbst zu entdecken. Achtsame Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen, so wie kurze Meditationen begleiten uns auf dem Weg zu unseren eigenen Bewegungserfahrungen. Es ist für alle geeignet, es braucht keinerlei tänzerische Erfahrung.
Sa 07.02.2026 10:00-16:00 90 €

Entspannung
<b>Entspannung richtig lernen</b> <b>Sylvia Hübschen, Dipl.-Psych., NN</b> Richtig lernen bedeutet diese mentale Fertigkeit zu üben/trainieren, damit Sie sich selbst blitzschnell entspannen können. Die erlernte Reaktion läuft wie automatisiert ab. Sie werden überrascht sein, wie Ihr tägliches Training zu einer eigenen Technik führt, sodass Sie die wohltuenden Effekte der Entspannung selbst hervorrufen können. Insgesamt arbeiten wir über ein halbes Jahr und diese Zeit braucht es, bis die Entspannungsreaktion automatisiert ist. Sie stellen sich Ihr Training mit Elementen aus Autogenem Training, progressiver Muskelentspannung, Atem- und Achtsamkeitsübungen selbst zusammen. 10 Termine: 6x wöchentlich, danach alle 4 Wochen. Start: Di 10.02.2026 17:00-18:00 140 €/Kurs

Personzentriert – Experientiell
<b>Emotionsfokussierte Therapie</b> <b>Eine Einführung in Greenbergs Werk</b> <b>Michael Kelber, Personzentrierter Psychotherapeut</b> Klient*innen erleben oft ein inneres Hin und Her zwischen widersprüchlichen Gefühlen, schalten Emotionen gänzlich ab oder halten sie im Unbewussten. Unabhängig von ihrer Bewusstheit bleiben Emotionen aber zentral wirksame Kräfte im Menschen – und damit auch im psychotherapeutischen Prozess. Die Emotionsfokussierte Therapie (EFT) – ein person-zentriert-experienzielles Verfahren – widmet sich gezielt der Frage, wie förderliche emotionale Verarbeitungsprozesse in der Psychotherapie angeregt werden können. Sie basiert auf den Grundannahmen der Personzentrierten Therapie und erweitert diese um empirisch fundierte Konzepte zur Emotionstransformation, zu Mikroindikationen therapeutischen Handelns und zur Milderung schmerzhafter innerer Erlebensmuster. Die therapeutische Haltung bleibt dabei durchgehend personzentriert.
Fr 06.02.2026 10:00-16:00 90 €
Begegnung auf Augenhöhe
<b>Personzentriert – aber wie?</b> <b>Sylvia Hübschen, Dipl.-Psych</b> Sie interessieren sich für die Personzentrierte Methode nach Rogers? In diesem kleinen Workshop erleben Sie auf Augenhöhe unserem Gegenüber zu begegnen, wie es sich anfühlt, „verstanden“ zu werden. Sie bekommen einen Einblick in die Wirkweise der Personzentrierten Haltung und darin eingewebt die Personzentrierte Gesprächsführung. So werden Gespräche in Beratung/ Therapie, im Arbeitskontext oder auch im Privatleben zu guten Erfahrungen, die weitertragen können und zur eigenen Entwicklung beitragen . Möchten Sie die Weiterbildung im PZA machen, so könnte dies der erste Schritt sein.
Sa 09.02.2026 10:00-16:00 90 €