

Winterschule im Köllertal bis 10. Februar 2026



Ein Weiterbildungs- und Selbsterfahrungsangebot des Focusing Zentrums Saarland



Veranstaltungsort: Heusweiler

(Lessingstr. 12 | 66265 Heusweiler)

Einfühlen, Verstehen, Begleiten hilfreiche Impulse aus dem Improvisationstheater Personenzentriert - Experientiell

Stefanie Engelhardt, Dipl.Psych., Personzentrierte Psychotherapie GwG

Mit Menschen zu arbeiten bedeutet, sich immer wieder auf neue Personen und Situationen einzustellen. Im Personzentrierten Ansatz (PZA) wird das Verstehen und wertungsfreie Begleiten in den Vordergrund gestellt. Doch wie gelingt es, mich gut in mein Gegenüber einzufühlen, in komplexen Situationen flexibel zu reagieren und zu begleiten (statt vorweg zu gehen)? Ansätze aus dem Improvisations-theater fördern die Kreativität und Spontanität und können für die Selbstreflexion hilfreich sein. Dies werden wir im Workshop mit vielen Übungen und Spaß erproben. Dabei können auch Bezüge zum PZA und zu Focusing hergestellt werden.

Sa 07.02.2026 10:00-13:00

Refresher Kurse

Changes Group

Anna Rossien, M. Sc. Psych., Focusing-Begleiterin

Eine Stunde voller Focusing. In einem geschützten Rahmen treffen Sie sich zum partnerschaftlichen Focusing. Sie sind eingeladen, sowohl einen Focusingprozess zu begleiten als auch zu erleben. Die Gruppe richtet sich an alle Focusingbegeisterte, jeder ist willkommen: Egal ob Neulinge, die in der Technik sicherer werden möchten, oder erfahrene Focuser, die ihr Focusingwissen wieder aufleben lassen wollen. Neue Erfahrungen garantiert.

Mo 09.02.2026 17:00-18:30 kostenfrei

Alumnitreffen

Personenzentrierte Weiterbildung, Zertifizierungen

Mit DozentInnen und Teilnehmenden

Ein Treffpunkt für alle AbsolventInnen, ein kleiner Plausch im Stehen, auch mit der Möglichkeit der Nachzertifizierung.

Mo 09.02.2026 17:00-19:00 kostenfrei

Hinweise und Anmeldung

- Die Workshopplätze sind begrenzt, sie werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.
 - Sie sind zu einem Workshop angemeldet, wenn Sie eine Bestätigung der Anmeldung vom FZS erhalten. Voraussetzung zur Teilnahmebestätigung ist der Eingang der Zahlung der Teilnahmegebühr.
 - Ein Rücktritt vom gebuchten Workshop ist ohne Angabe von Gründen möglich und muss schriftlich per E-Mail an info@focusing.saarland erfolgen. Bei Rücktritt nach dem 29.01.2026 erfolgt keine Rückzahlung mehr.
 - Wollen Sie Bildung verschenken? Gerne stellen wir einen Gutschein aus.
 - Die „Kennenlernkurse“ der Winterschule können auf die Focusing und Personzentrierten Gesamtweiterbildungen angerechnet werden
 - Wir unterstützen Studierende und KandidatInnen in Aus- und Weiterbildung mit einem einmaligen Rabatt von bis zu 50 %. Die Focusing Angebote sind im Rahmen der freien Spalte bei einigen verhaltenstherapeutischen Instituten anerkannt (z.B. WIPS). Alle ganztägigen Angebote sind durch das Saarländische Bildungsfreistellungsgesetz (SBFG) bildungsfreigestellt.
 - Fortbildungspunkte können bei der PTK Saar beantragt werden
 - Sie sind während der Workshops mit Getränken und kleinen Imbissen versorgt
 - Die Winterschule findet im FZS in Heusweiler Lessingstraße 12 statt, Focupaint im Atelier von Frau Morsch in Dillingen Stummstraße 19
 - Anmeldung bis zum 29.01.2026, bei zu geringer Teilnehmendenzahl behalten wir uns vor, den Kurs abzusagen

Focusing Zentrum Saarland

Institut für Personzentrierte und Experientielle Beratung und Psychotherapie

- Lessingstr. 12 | 66265 **Heusweiler** | 06806 102 381
 - Auf dem Römer 11 | 55765 **Birkenfeld** | 06782 878 7964
 - 13c, Fausermillen | L-6689 **Mertert** | Luxemburg

info@focusing.saarland | www.focusing.saarland

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

Focusing zum Kennenlernen

Sylvia Hübschen, Dipl. Psych.

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 Kennenlerntag 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

Märchen, Mythen, Phantasie...

mit Focusing Märchen erfahren

Sylvia Hübschen, Dipl.-Psych.

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

Focusing und Malen – Focupaint

Brigitte Morsch, Kunsttherapeutin

„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

Mit Focusing dem Schmerz begegnen

Sylvia Hübschen, Dipl.-Psych.

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

Resilienz Coaching für Männer

Günter Engel, Familientherapeut, Coach

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 resilenter im beruflichen und privaten Alltag bewegen können.

Mo 09.02.2026 10:00-16:00 90 €

Körperarbeit, Focusing, Entspannung

Man muss das Leben tanzen

Tanztherapie zum Kennenlernen

Elke Steigerwald, Tanztherapeutin BTD

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

Entspannung richtig lernen

Sylvia Hübschen, Dipl.-Psych., NN

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

Emotionsfokussierte Therapie

Eine Einführung in Greenbergs Werk

Michael Kelber, Personzentrierter Psychotherapeut

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 personzentriert-experientielles 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

Personzentriert – aber wie?

Sylvia Hübschen, Dipl.-Psych.

Sie interessieren sich für die Personzentrierte Methode nach Rogers? In diesem kleinen Workshop erleben Sie auf Augenhöhe unseres 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 €