

# Focusing

## ...Den Körper zum Sprechen bringen

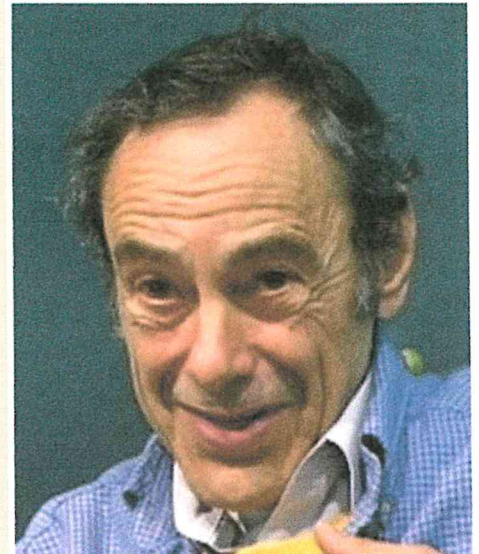
Im Focusing werden das körperliche Erleben und das Denken im Kopf miteinander verbunden

Jedes Erleben in uns ruft körperliche Reaktionen hervor, die von uns meist nicht wahrgenommen werden, auch die dazu gehörigen Ereignisse können vergessen oder verdrängt werden. Das „Erinnern“ des Körpers bleibt jedoch unbemerkt in uns. Durch Focusing können u.a. belastende Erfahrungen, die in der Vergangenheit gemacht wurden, im Körpergedächtnis aktiviert und bearbeitet werden. Dabei steht nicht die kognitive Beschäftigung mit einem Erlebnis im Vordergrund. Stattdessen nutzt Focusing die körperliche Resonanz (Felt sense) zu einer Situation. Auch aktuelle Fragestellungen und Themen können in einem Focusing-Prozess bearbeitet werden, indem spürbare Veränderungen und Vorwärtsschritte angestoßen werden, welche sich unmittelbar im Körpererleben manifestieren. Es kommt zu einer spürbaren Veränderung.

Focusing wurde von dem Philosophen und Psychotherapeuten E.T. Gendlin in Therapievergleichsstudien an der Universität Chicago „gefunden“. Focusing ist durch die Beschreibung „der 6 Schritte eines Focusing-Prozesses“ nicht nur erfahrbar, sondern auch lernbar.

An diesem Weiterbildungstag werden die konkreten Schritte in Theorie, Praxis und Selbsterfahrung vermittelt. Sie erfahren, wie Sie in einem Zustand von gerichteter Achtsamkeit eine annehmende Beziehung zu sich selbst entwickeln können. Auf diese Weise werden Körperorte gespürt, an denen eine Veränderung stattfinden kann, wenn man dort in bestimmter Weise verweilt.

Die Erkenntnisse aus Focusing- Prozessen sind meist überraschend. Durch den direkten Zugang zum eigenen Erleben stellt sich eine körperliche Erleichterung, gefühlte Richtigkeit oder Stimmigkeit ein. Selbstbewusstheit und Authentizität werden gestärkt.



Quelle: YouTube

### AUF EINEN BLICK

Der Kurs ist eine erste Einführung ins Focusing. Nähere Informationen über Focusing finden Sie auf [www.focusing.saarland](http://www.focusing.saarland)

### Größe des Kurses

Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 12 begrenzt.

### Kurszeiten

Do 05.02.2026,  
10-11:30; 11:45-13:30; 13:45-16:00

### Kosten

90€; Bildungsanerkant  
50% Rabatt für Studierende und  
Auszubildende

### Kursleitung

Dipl.-Psych. Sylvia Hübschen.  
[sylvia.huebschen@focusing.saarland](mailto:sylvia.huebschen@focusing.saarland)