

Focusing

...Den Körper zum Sprechen bringen

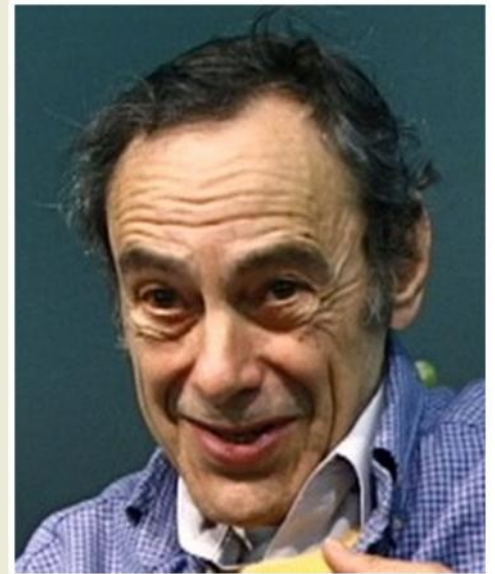
Im Focusing erlernt man, die feinen Signale des Körpers bewusst wahrzunehmen und ihnen Bedeutung zu geben

Unser Körper reagiert fortlaufend auf Situationen, Begegnungen und innere Themen. Vieles davon bleibt zunächst unbewusst und lässt sich mit Worten noch nicht eindeutig erfassen. Im Focusing wird die Aufmerksamkeit deshalb bewusst auf das körperliche Erleben gerichtet. Dabei entsteht Raum für Empfindungen, Stimmungen und innere Reaktionen, die zunächst vielleicht nur undeutlich oder schwer beschreibbar sind.

Eine zentrale Rolle spielt dabei der sogenannte Felt Sense, ein ganzheitliches, körperlich spürbares Empfinden zu einer bestimmten Situation oder Fragestellung. Durch achtsames Verweilen und eine offene, wertfreie Haltung kann sich dieses zunächst vage Erleben weiterentwickeln und zunehmend verständlich werden. Oft entstehen dabei neue Sichtweisen, die durch rein gedankliches Nachdenken nicht zugänglich gewesen wären.

In diesen Teilen des Focusing Basistrainings werden die bisherigen Erfahrungen vertieft. Man erlernt, körperliche Resonanzen bewusster wahrzunehmen, ihnen aufmerksam zu begegnen und den inneren Prozess zu begleiten, ohne vorschnell nach Lösungen zu suchen. Theorie, praktische Übungen und Selbsterfahrung unterstützen dabei, mehr Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Felt Sense zu entwickeln.

Durch diese Form der inneren Aufmerksamkeit können neue Zusammenhänge sichtbar und bislang unklare Themen greifbarer werden. Häufig entsteht daraus ein Gefühl von größerer Klarheit, innerer Ordnung und Stimmigkeit.



Quelle: YouTube

AUF EINEN BLICK

Der Kurs ist eine erste Einführung ins Focusing. Nähere Informationen über Focusing finden Sie auf www.focusing.saarland

Größe des Kurses

Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 12 begrenzt.

Kurszeiten

Fr/Sa 02./3.10.26; 06.-7.11.2026 und 27.-28.11.2026

13:00-15:00; 15:15-17:00; 17:15-18:45; 19:00-19:30

9:00-10:30; 10:45-13:15; 14:00-15:30; 15:45-16:30 Uhr Kosten

280 €; Bildungsanerkannt
50% Rabatt für Studierende und Auszubildende

Kursleitung

Dipl.-Psych. Sylvia Hübschen.
sylvia.huebschen@focusing.saarland