

Worum geht es in der Focusing-Masterclass? Was lerne ich?

Dipl.-Psychologe Elmar Kruthoff

Jeder Moment einer Focusing-Sitzung ist angefüllt mit Möglichkeiten, wie sich etwas in uns, ein Prozess, formen und ausdrücken möchte.

Es ist das Leben selbst, das sich wie in Zeitlupe Ausdruck verschafft; und wir lernen im Focusing, diesem so zu begegnen, dass es

- die Lebendigkeit behält; und
- sich weiterentwickeln, neu ausdrücken und selbst kennenlernen kann.

Solch eine Begleitung (von sich selbst oder anderen) im Focusing ist lebensbejahend, lebensfördernd. Es bedeutet, mit dem zu leben und gemeinsam neugierig zu sein auf das, was in Ihnen passiert.

In der neuen, offenen Focusing-Masterclass möchte ich in erster Linie durch die Praxis zeigen, wie dies gelingen kann.

In der Gruppe können Sie live sehen & hören & fühlen ...

- wie genau ich Präsenzsprache formuliere
- wie ich einlade, ohne Druck aufzubauen
- wie ich reflektiere in den verschiedensten Situationen
- wie ich modelliere, d.h. für jemanden in Präsenz zu einem Teil spreche
- wie ich unterrichte, direkt im Focusing
- wie ich meine Begleitung laufend anpasse
- wie ich meine Stimme benutze
- wie ich Humor nutze, um Raum zu ermöglichen
- wie ich mit herausfordernden Situationen umgehe
- wie ich anderen Modelle aus der Psychologie/Psychotherapie im Focusing einsetze

Im Anschluss an die Sitzung ist es dann möglich, dies zu vertiefen und zu sortieren, zum Beispiel ...

- Wie ist mein eigener Prozess in der Begleitung?
- Welche Arbeitshypothesen helfen mir?
- Habe ich Modelle im Hintergrund, die mir nützlich sind?
- Wann bin ich getriggert und wie gehe ich damit um?
- Wie orientiere ich mich im Prozess einer anderen Person? (oder in meinem eigenen)?
- Was ist neu für mich, wie komme ich ins Improvisieren, wie kann ich elegant scheitern?
- Gab es Fehler, Ungereimtheiten oder unklare Stellen im Prozess?
- ...

Ich wünsche mir durch die Masterclass ein gemeinsames, tiefgreifendes Lernen darüber, was Focusing eigentlich ist und kann; was damit möglich wird; und wie es integrierbar ist in Ihren Alltag oder Ihre Arbeit.