

**08. bis 14. August 2024**

Focusing ist ein leicht zu erlernender Zugang zu sich selbst und kann

- als Methode zur Selbsthilfe, Selbstklärung und Entscheidungsfindung
- als Lösungshilfe für die Bewältigung jeder Art von persönlichen, beziehungsbedingten oder organisatorischen Problemen
- zur Unterstützung und Vertiefung für psychotherapeutische Prozesse
- als unterstützende Methode in der Beratung, in der Supervision und im Coaching eingesetzt werden.

Die Focusing Wochen Achberg sind seit über drei Jahrzehnten ein

alljährlicher Treffpunkt für Focusing-interessierte Menschen aus Deutschland, der Schweiz, Österreich und den Niederlanden. Focusing ist eine von G. GENDLIN entwickelte Methode, sich mit Achtsamkeit und Wertschätzung dem inneren körperlichen Erleben zuzuwenden und dessen Bedeutungsreichtum zu öffnen.

Weitere Informationen finden Sie unter  
[www.focusing-netzwerk.de](http://www.focusing-netzwerk.de)

**Wir freuen uns darauf, Sie auf dem Achberg (wieder) zu begrüßen.**

## Teil 1: Auftaktseminar

**Donnerstag, 08.08. bis Samstag, 10.08.2024**

**Beginn: Donnerstag, 18:00 Uhr mit dem Abendessen, Ende: Samstag, 13:00 Uhr mit dem Mittagessen**

## Umweltzentriertes Erleben – ein Beitrag zum Klimawandel? mit unserer Gastreferentin Teresa Dawson

In einer aus den Fugen geratenen Welt möchte ich psychisch stabil und handelnd wirksam bleiben: für Mitbewesen, für die Umwelt, für eine Zukunft. Manchmal scheint dies unmöglich. Die generellen Auswirkungen der Klimakrise können wir individuell bedingt beeinflussen. Sie hinterlassen jedoch in der persönlichen Betroffenheit oft Angst, Wut, Verzweiflung, Trauer, Ohnmacht.

Klimagefühle bleiben in der täglichen Geschäftigkeit eher unbeachtet. Auf dem schönen Achberg wenden wir uns den im August 2024 akut wahrnehmbaren unterschiedlichsten Klimagefühlen zu; sie führen hin zu lebenswichtigen Quellen wie Verbundenheit, Zuversicht, Liebe, Dankbarkeit, aktiver Wirksamkeit. Wir stärken und bewahren eine klimafreundliche Lebenskraft, Lebensfreude. Das geht besser miteinander. In der Wiederverbindung mit der Natur. Im Wissen, was wir tun.

Die Übungen zum umweltzentrierten Erleben basieren auf Focusing, Traumzeiten und TAE. Wir arbeiten so oft als möglich draußen.

**Voraussetzungen:** keine

**Unsere Gastreferentin:**

**Teresa Dawson**, zertifizierende Koordinatorin TIFI. Langjährige Zusammenarbeit mit Gene Gendlin. Mit Focusing engagiert bei IPU Schweiz, Psychologists for Future, im Kollektiv Burnoutprävention 'aktiv sein und bleiben', in den Formaten 'KlimaGespräche' und 'Living with the climate crisis' nach Rosemary Randall und Andy Brown.

*Nach Jahren der Lehrtätigkeit im In- und Ausland für Focusing-Ausbildungen (inkl. Focusing-Wochen Achberg), Träume und TAE legte ich angesichts der Klimakrise und deren physischen und psychischen Folgen für uns Menschen den Schwerpunkt meiner Focusing-Tätigkeit auf ein umweltzentriertes Erleben. [www.teresadawson.ch](http://www.teresadawson.ch)*



---

## Teil 2: Ausbildungsseminare und Themenworkshops

(alle parallel zeitgleich)

vom Samstag, den 10.08. bis Mittwoch, den 14.08.2023

Beginn: Samstag, 18:00 Uhr mit dem Abendessen

Ende: Mittwoch, 13:00 Uhr mit dem Mittagessen

---

### Ausbildungsseminare:

---

#### Focusing I - Einführungs- und Grundlagenseminar

mit Lothar Kammer und Christiane Henkel

**Focusing** ist ein Zugang zu unserem noch nicht gewussten inneren Erleben. Die meisten Menschen kennen körperlich vage und unscharfe Empfindungen. Sie begleiten unser Erleben bei persönlich wichtigen Fragen und Problemen aber auch in alltäglichen Situationen. Im Focusing wenden wir uns dieser inneren Welt - für die wir noch keine Worte haben - in achtsamer und interessierter Weise zu. Indem wir den körperlich gespürten Ahnungen folgen, beginnt ein Verstehensprozess, der über das Gedachte und auch über die schon bekannten Gefühle hinausgeht. Wir finden neue stimmigere Perspektiven und eine bessere Verbindung zu uns selbst; die eigenen Freiheitsgrade werden erhöht.

Das Grundlagenseminar ist für alle Interessierten offen, die Focusing kennen lernen oder frühere Erfahrungen auffrischen möchten – gleich ob persönlich oder beruflich motiviert. Ausgehend von eigenen kleinen Themen können Sie die Wirkweise des Focusing in sich erfahren. Im Zweiersetting können erste Schritte im Focusingbegleiten erkundet werden und kleine erlebensbezogene Theorieeinheiten schaffen zusätzlich ein grundlegendes Verständnis des Prozessgeschehens.

**Voraussetzungen:** Neugier

---

#### Focusing IV - Integrations-Seminar

mit Antje Sommer-Schlögl und Angelika Pikulik

Das **abschließende Integrations-Seminar** verhilft dazu, Vertrauen in den eigenen Begleitstil zu gewinnen. Dazu bietet das Seminar viel Erprobungsraum in der Begleiterrolle, so dass einerseits die Wirksamkeit der eigenen Focusinghaltung fühlbar wird und zudem eine wohlwollende Auseinandersetzung mit den dabei aufkommenden Unsicherheiten Platz findet. Auch das dabei häufig angestoßene Bewertungsthema wird aufgegriffen und kann - wie auch andere Themen - in den eigenen Focusing-Prozessen vertieft werden. Durch mehrere aufeinander folgende Focusing-Prozesse mit derselben Person und in verschiedenen Formen der Supervision wird auch die Dynamik von

Prozessfolgen zum Thema. Daneben werden wir strukturgebundene Anteile der Begleiter:innen / Focussierenden und musterhafte Wiederholungen in den Prozessen aufspüren, reflektieren und diese theoretisch verständlich machen. Ausblickend befassen wir uns mit der Bedeutung und den Möglichkeiten von Focusing für die persönliche Arbeits- und Lebenswelt.

**Voraussetzungen:** Nachweis der Teilnahme an Focusing I, II und III

---

## Themenworkshops:

---

### Es gibt keinen Stellvertreter für das eigene Leben

mit Silvia Boorsma

**Veränderungen, Herausforderungen, Überraschendes:** Immer wieder sind wir gefragt, inne zu halten, Orientierung zu finden, authentisch zu werden. Schenken wir dem Aufmerksamkeit, was wir lieben, was uns berührt, was uns wirklich etwas bedeutet, dann bringt uns das näher an die Landkarte des eigenen Lebensweges, an unser persönliches Wesen, an unsere einzigartige Präsenz. Achtsam nach innen zu lauschen ist dabei der weit kreativere Weg, als nur dem Intellekt das Feld der Entscheidungen zu überlassen. Die Begegnung mit Kunst Gestaltung macht uns wach für neue Eindrücke. Sie gibt uns auch die

Möglichkeit selber Ausdruck zu finden und damit das eigene Leben wieder deutlicher zu bewohnen. Wer sonst - außer uns selber - ist da gefragt und wartet auf Antwort. ... Wir arbeiten in diesem Seminar mit Texten von interessanten Autoren, Farben, Klängen, Bewegung, Worten und mit unterschiedlichen kreativen Ausdrucksmitteln.

**Voraussetzungen:** Focusing-Begleiterfahrung

---

### Gruppenprozess zur Entwicklung einer umweltsensiblen Lebensgestaltung mit der Erlebensbezogenen-Concept-Coaching-Methode (ECC)

mit Regina Jürgens und Monika Lindner

**Im Anschluss an das Auftaktseminar** vertiefen wir das Thema „Umweltzentriertes Erleben“ in einem Gruppenprozess, unter anderem mit den Denkbewegungen des „Thinking at the Edge“ (TAE). Komplexe Themen benötigen neue kulturelle Muster und Handlungsstrategien, die wir nur gemeinsam entwickeln können. Die Herausforderung besteht darin, dass wir dabei das Felt Sensing jedes Gruppenmitglieds einbeziehen.

Dafür bietet der Ansatz Erlebensbezogenes-Concept-Coaching (ECC) eine spezifische Herangehensweise, den Aufbau einer innovationsfreundlichen Kommunikationskultur anzuleiten, diesen immer wieder zu reflektieren, sowie die im Gruppenprozess entstandenen innovativen Ideen in Handlungs-

schritte zu übersetzen. Eine Gruppe als soziale Umwelt inspiriert und ermöglicht, individuelle Ideen zu entfalten, die wir alleine so nur schwer finden und ausdrücken könnten. Am Ende steht auch die Frage, wie man die verschiedenen Elemente bei der Begleitung von eigenen Gruppen oder zu anderen Themen anwenden kann.

Gendlin's Umwelt-Begriff verdeutlicht unsere tiefe Verwobenheit mit allem Lebendigen. Mit Qigong-Übungen spüren wir diese Verbindung körperlich und nutzen sie für unsere Entwicklungsprozesse.

**Voraussetzungen:** keine

---

### Focusing und Wandern

mit Hansueli Windlin und Reto Schmidli

**Wandern** ist eine wunderbare Art, mit sich selbst und der Landschaft in Kontakt zu sein und darin Zeit zu verbringen. Focusing lässt sich hier besonders gut einweben und kann eine Erweiterung des inneren Erlebens bringen. Zur Verbindung von Wandern und Focusing gehört auch die bewusste Verlangsamung, die wir aktiv auf allen Ebenen praktizieren werden. Falls Du noch keine Focusing-Kenntnisse hast, wird Dir das Seminar einen Einblick dazu ermöglichen.

Im achtsamen und verlangsamten Bewegen wird es möglich, dem ganz feinen Erleben in uns zu lauschen. Mit dem Zeit verbringen, was in uns da ist: Meine Gestimmtheit, mein inneres Echo auf das, wie ich mich gerade bewege und was um mich ist. Alles fließt in meine Wahrnehmung ein. So kann ich viel lernen über mich.

Und vielleicht können beim Wandern auch Themen in Bewegung kommen, die bisher feststecken.

Wir werden im Seminar die Gegend rund um den Achberg wandernd erkunden und auch mal innehalten an schönen Plätzen, mal alleine einen Streifzug durch den Wald machen oder einfach genießen und es uns gut gehen lassen.

Wir freuen uns auf Dich.

**Voraussetzungen:** Lust auf Bewegung und Neugier auf neue Erfahrungen. Bei körperlichen Einschränkungen bitte im Voraus Rücksprache halten. Focusing-Kenntnisse sind nicht erforderlich.

---

## Zusätzlich: Supervisions- und Beratungsangebot

(über die gesamte Zeit vom 09. bis 14.08.2024;  
zu vergeben sind insgesamt 20 Arbeitseinheiten à 50 Minuten)

mit Thomas Franke

Ich möchte mich als Berater und Begleiter in Einzelsettings für supervisorische und persönliche Anliegen jeder Art im Zusammenhang mit dem Praktizieren von Focusing an 6 Tagen (9. bis 14.8.) für insgesamt 20 Stunden zur Verfügung stellen. Ich habe selbst keine gestalterischen oder thematischen Vorgaben. Unsere Zusammenarbeit wird also davon leben, dass Ihr Eure Anliegen in Form von theoretischen und methodischen Fragestellungen (z.B. Aktualisierungstendenz sensu Rogers und Fortsetzungsordnung sensu Gendlin; was „ist“ Focusing? u.ä.), Fragen zur Arbeit mit („schwierigen“) Klient:innen („Fallsupervision“), zum Finden und „Genauern“ eines eigenen Focusing-„Stils“, zur Indikation für Focusing in Beratung und Psychotherapie oder auch von persönlichen Themen mit- und einbringt. Hier ist also kein ganzes Seminar zu buchen, sondern Ihr könnt mich stundenweise je nach Eurem Bedarf für (max. vier Arbeitseinheiten à 50 Min. p.P.) Einzelsitzungen (Fall-Supervision, Beratung, Begleitung eures Focusing-Prozesses) in Anspruch nehmen.

Pro gebuchter Arbeitseinheit sind 90 Euro zu bezahlen. Es ist also wichtig, dass Ihr bei Eurer Anmeldung die Anzahl der Stunden und

den Zeitraum angebt, innerhalb dessen Ihr auf dem Achberg für eine „Aufteilung“ verfügbar seid. Für diese Form der Setting-Organisation können keine Frühbucher-Rabatte in Anspruch genommen werden, sollten irgendwelche individuellen Notlagen bestehen, bitte ich Euch, diese mit mir persönlich zu kommunizieren (tomfra@t-online.de). Ich freue mich auf unsere Treffen.

**Voraussetzungen:** Ich denke, das Setting kann für Focusing-Menschen interessant sein, die mindestens das Einführungsseminar (Focusing I) absolviert haben.

**Anmeldung:** Ich bitte Euch, Eure Anmeldungen für mein Angebot möglichst frühzeitig vorzunehmen: **Spätestens ab dem 01.07.2024 sind für dieses Angebot keine Anmeldungen mehr möglich.** Für nähere Informationen könnt Ihr Euch gerne an Antje Sommer-Schlögl (Focusing-Büro) oder direkt an mich wenden.

---

## Poolprogramm und Ferientage im Humboldthaus

**Parallel** zu den Veranstaltungen findet das Poolprogramm statt. Dies ist eine Möglichkeit, ein Seminar zu verdauen oder sich auf ein weiteres vorzubereiten, sich endlich einem eigenen Projekt in Ruhe widmen zu können, sich mit jemandem zum partnerschaftlichen Focusing zu treffen... oder einfach ein paar Tage auszuspannen. Die Anwesenden organisieren sich selbst; es gibt keine Leitung, keine Vorgaben... vielmehr die spannende Erfahrung, Eigenem nachzugehen und trotzdem dabei zu sein. Dabei lässt sich von der Atmosphäre profitieren, die von den Seminaren ausgeht - vielleicht lässt sich auch selbst etwas dazu beitragen. Auch für Partner:innen und Kinder von Seminarteilnehmer:innen ist das Poolprogramm eine gute Möglichkeit, die Fortbildungszeit mit gemeinsamer Ferienzeit zu verbinden.

Das Humboldt-Haus eignet sich mit seinen Campingmöglichkeiten, dem Swimmingpool und der Sonnenterrasse gut als Ausgangspunkt für Unternehmungen im hügeligen Umland (Lindau, Bootsfahrt in die Schweiz, Zeppelinmuseum, Kletterhalle im Ort etc.). Morgens wird zur Teilnahme wahlweise Stilles Sitzen, Qigong und Yoga für alle offen angeboten. Außerdem besteht die Möglichkeit vor Ort Massage-Sitzungen (Aroma, Osho etc.) zu buchen, die das Wohlbefinden komplettieren. Eingeladen sind alle, die einen inneren Faden zu den Focusing-Wochen haben. Das Poolprogramm kostet nichts außer Unterkunft und Verpflegung, daher bitte beim Haus anmelden. Wollen Sie sich ein Bild machen? Dann schauen sie auf die Website:

[www.humboldt-haus.de](http://www.humboldt-haus.de)



Anmeldung unter: [www.focusing-netzwerk.de](http://www.focusing-netzwerk.de)

## → Dozent:innen

<b>Antje Sommer-Schlögl</b> .....	M.A. Päd./Psych., Achtsamkeit in der Natur, Focusingtherapie, EMDR-Traumatherapie, Sexualberatung, HP (Psych.), D – München
<b>Christiane Henkel</b> .....	Dipl. Päd., biografisches und kreatives Schreiben, D – Bielefeld
<b>Lothar Kammer</b> .....	Supervisor, Coach, Mediator, D – Rantrum bei Husum SH
<b>Hansueli Windlin</b> .....	Dipl. Sozialarbeiter (FH), Personenzentrierter Prozessbegleiter GFK, transformation in natura® Coach, CH - Luzern
<b>Monika Lindner</b> .....	Dipl. Päd., EC-Coach/Trainerin/Kursleiterin (GwG), Trainee Foc. Trainer, D – Augsburg
<b>Regina Jürgens</b> .....	Dipl. Soz., Personenzentrierte Beraterin und Ausbilderin, EC-Coach GwG, D – Bielefeld
<b>Reto Schmidli</b> .....	Dipl. Yogalehrer, Kampfkunstlehrer, tätig in der Flüchtlingsarbeit, CH - St. Gallen / Herisau
<b>Silvia Boorsma</b> .....	Malerin u. Dipl. Kunsttherapeutin, CH – Basel / Arlesheim
<b>Thomas Franke</b> .....	Dipl. Psych., PP & KJP, Lehrtherapeut, Supervisor, Certified Focusing Professional (TIFI), D - Bad Schwalbach
<b>Teresa Dawson</b> .....	Zertifizierende Focusing Koordinatorin TiFi, Personenzentrierte Gesprächstherapie, CH -Zürich

## → Anmeldeschluss ist der 08. Juli 2024

Nach diesem Datum ist eine Rückerstattung nicht möglich, es sei denn, Sie oder wir stellen eine Ersatz-Teilnehmer:in, welche die erforderlichen Voraussetzungen mitbringt.

## → Preise

Teil 1 (Auftaktseminar) .....	280,- €
Teil 2 (Focusing-Seminare und Themenworkshops) .....	520,- €

## → Ermäßigungen

Wir bieten verschiedene Ermäßigungsmöglichkeiten an:

Frühbucherrabatt bei Anmeldung bis Ende Februar und Konto-Eingang bis Ende April 2024:

Teil 1 (Auftaktseminar): .....	255,- €
Teil 2 (Focusing-Seminare und Themenworkshops): .....	450,- €

Vollzeit-Studierende, Erwerbslose und Sozialhilfe-Empfänger:innen (mit Nachweis) bezahlen für die Focusing-Seminare und Themenworkshops in Teil 2: .....

370,- €. Es kann nur ein Rabatt geltend gemacht werden.

## → Organisatorisches

Anmeldung mit dem dafür vorgesehenen Formular über unsere Website:

<http://www.focusing-netzwerk.de/index.php/focusingwoche/anmeldung>

Internationaler Bankcode: Antje Sommer-Schlögl, ING-DiBa,

IBAN: DE09 5001 0517 5415 5984 00 , Swift/BIC: INGDDDEFFXXX

Die Reservierung im Humboldt-Haus nehmen Sie bitte selbst vor.

## → Fragen zu den Seminaren

sowie zur Anerkennung früherer Focusing-Kurse beantwortet Ihnen das Focusing-Netzwerk-Büro:

Antje Sommer-Schlögl ~ Tel +49 (0)170 - 4275 837 ~ [buero@focusing-netzwerk.de](mailto:buero@focusing-netzwerk.de)

Weitere Informationen zu den Seminarleiter:innen und der Veranstaltung:

[www.focusing-netzwerk.de](http://www.focusing-netzwerk.de)

Fortbildungspunkte der Psychotherapeutenkammer sind auf Anfrage möglich.

## → Das Humboldt-Haus

Internationales Kulturzentrum Achberg e.V. -Humboldt-Haus, D-88147 Essersweiler, Fon. +49 (0)8380 335

Zweibettzimmer mit Vollpension p.P. ab 78,-€, EZ-Zuschlag 18,-€, Zelten mit Duschgelegenheit mit Vollpension 52,-€

Weitere Informationen sowie Privatquartiere in der Umgebung über das Humboldt-Haus: [www.humboldt-haus.de](http://www.humboldt-haus.de)

