

NEWSLETTER DES FOCUSING-NETZWERKES

- Dezember 2018 -

Liebe Freundinnen und Freunde, hallo Focusing-Interessierte und –Infizierte!

Das Jahr neigt sich seinem Ende zu und wir möchten gemeinsam mit Euch noch einmal zurück auf die vergangene Focusing-Woche auf dem Achberg schauen, bevor wir zu all den spannenden, vor uns liegenden Angeboten des Focusing Netzwerks kommen. Zum einen ist es einfach schön, Erinnerungen ganz nah ins Erleben zu holen und den vielen wertvollen Momente noch einmal nachzuspüren, die wir in dieser Woche miteinander teilen durften.

Gleichzeitig wollen wir auch Lust machen auf die geplanten Seminare der Focusing Woche 2019. Wer es im letzten Jahr versäumt hat, die einmalige Atmosphäre am Achberg mitzuerleben, hat nun wieder eine Gelegenheit, dabei zu sein. Wir freuen uns auf Euch! Darüber hinaus erfahrt Ihr, was in den Netzwerkknoten los ist und welche Angebote es vielleicht sogar vor Ort für Euch gibt.

Die Sommer-Veranstaltungen des Focusing-Netzwerkes (FN) findet Ihr auf unserer Homepage (www.focusing-netzwerk.de). Wenn Ihr mögt, teilt die Infos oder das anhängende "Achberg-Programm" mit interessierten Freund*innen, Kolleg*innen, Bekannten.

1. Rückblick Achberg 2018

Was die zurückliegende Focusing-Woche unter anderem so besonders machte, war das wunderbare Wetter! Bei nicht enden wollendem Sonnenschein verbrachten wir viele Stunden im Garten und auf der Terrasse - im Arbeits- oder Entspannungsmodus.... und häufig ging beides Hand in Hand. In diesem Jahr waren wir seit langem eine etwas kleinere Gruppe. Das tat der Atmosphäre keinen Abbruch - im Gegenteil. Vielleicht noch schneller als sonst waren die alten und neuen Gesichter miteinander vertraut.



Besonders war in diesem Sommer auch der Besuch von Catherine Torpey vom International Focusing Institute New York (TIFI). Sie war auf einer Reise durch die europäische Focusing-Szene und kam dazu auch auf den Achberg. Mit ihrer offenen Art lud sie ein zu vielen interessanten Gesprächen und Diskussionen.

Jeder Morgen konnte im Pool mit einem ersten Bad begonnen werden, mit Qigong und/oder stillem Sitzen. Nach einem wunderbaren Frühstück im Sonnenschein begannen die Seminare.

Die Auftakt-Veranstaltung „[Brainspotting und Focusing – Arbeiten mit dem inneren und äußeren Felt Sense](#)“ geleitet von den Traumatherapeuten Oliver Schubbe und Achim Grube fand großen Anklang und erfuhr sehr positive Resonanz. Die Bedeutung von Beziehung zwischen Therapeut und Klient während des Brainspotting-Prozesses wurde in den Demonstrationen von Oliver Schubbe sehr deutlich. Achim Grube zeigte anschaulich die Möglichkeit, Brainspotting- und Focusing-Prozesse zu verbinden. Alle Teilnehmer*innen hatten mehrfach Gelegenheit, die Methode selbst auszuprobieren.

Im Anschluss an den Auftakt gab es die Methodenseminare [Focusing II](#) mit Christine Grube, Astrid Bansen und Delia Conrad und [Focusing IV](#) mit Regina Jürgens und Petra Colombo.

Es wurden zwei Themenseminare angeboten. Im Seminar "[Charakterstrukturen und Wohlbefinden – Annäherungen an das Persönlichkeits-, Beziehungs- und Kommunikationsmodell des GFK-Instituts](#)" mit Jules Zwimpfer und Friedgard Blob ging es um das Entdecken, Annehmen und auch um die Möglichkeit eines veränderten Umgangs mit den eigenen strukturgebundenen Anteilen. Friedgard: "Wir haben das GFK Modell gekreuzt mit dem Konzept des Existenziellen Wohlbefindens und die Möglichkeit entdeckt, wie man dadurch leichter aus Verengungen raus kommen kann". Die Teilnehmer*innen empfanden die Beschäftigung mit ihren Strukturgebundenheiten als sehr intensiv und nicht immer einfach - letztlich aber als sehr lohnenswert und nachhaltig bereichernd. Jules Zwimpfer als GFK-Ausbilder und EMV'ler der ersten Stunde gab dem Ganzen den ganz besonderen Pfiff.

Silvia Boorsma lud ein zu der Beschäftigung mit dem Thema [„Passt mein Leben zu mir? Achtsame Umgang mit uns in Zeiten von Veränderung und Neuorientierung“](#).

In Focusing-Haltung wurde in diesem Seminar ein kreativer und achtsamer Umgang mit sich in Zeiten von Veränderung und Lebensübergängen praktiziert. Unter anderem war Anregung, wie die Natur mit dem Thema Übergang und herausfordernden Situation umgeht - auch das war Teil der Basis für eigene Gestaltungen. Im Folgenden lassen wir die Seminarteilnehmerinnen selbst zu Wort kommen:

„.....ETWAS aus dem Seminar - ohne ES konkret zu benennen, aber es ist gar nicht mal wenig - trage ich bis heute in mir und es beeinflusst meine alltägliche Wahrnehmung und mein Bewusstsein. Ich empfinde das als Bereicherung, als Erweiterung meines inneren und äußeren Raumes.besonders eindringlich fand ich den Freiraum, in dem sich in einem wohltuend klar umgrenzten Rahmen Kreativität entfalten durfte. Wie „schamlos“/ungehemmt ich meine eigene Kreativität entfalten konnte, hatte mit der Einbettung in einen vorbehaltlosen sozialen Kontext zu tun - die Intimität der kleinen Gruppe, mit der Großzügigkeit und liebevollen Auswahl der zur Verfügung gestellten Materialien, Deiner wohlwollenden Haltung und souveränen Impulssetzung und dem Wechsel von Ruhe und Bewegung.“ KRS

„...Das Sein ist so wach - so berührt - so spürbar... Alles in Allem etwas Erfahrenes, das mich weiterträgt und immer noch sehr belebend wirkt.“ Rita M.

„Das Seminar klingt nach wie vor in mir nach. Ich fand es spannend mein Leben zu betrachten und ich war überrascht, wie stimmig mein Lebenslauf im Wesentlichen ist. Ich sag, im Wesentlichen, weil ich auf einer oberflächlicheren Ebene oft von Zweifeln gepackt bin, ob ich auch wirklich auf der richtigen Spur unterwegs bin. Im Seminar hab ich dann erkannt, dass im Grunde alles gut ist. Das hat mich sehr froh gemacht. Unsere kreative Herangehensweise hat mir in diesem Prozess sehr geholfen. Ich hatte viel Raum, mir selber auf die Spur zu kommen. Das war schön.“ Nancy N.S.

„.....das Arbeiten in der Natur ist immer was besonderes!“ Inge A.



Die Faszination über das in den Seminaren Erlebte führte zu intensiven Gesprächen aller Teilnehmenden, wann immer man sich über den Weg lief - bei den Mahlzeiten, am/im Pool oder bei einem Gläschen Wein an den warmen Abenden auf der Terrasse.

Thomas' legendäre Disco läutete schließlich - wie in jedem Jahr - den letzten gemeinsamen Abend und damit den bevorstehenden Abschied ein. Glücklicherweise ist ‚nach dem Achberg‘ auch immer ‚vor dem Achberg‘....

2. Ausblick Achberg 2019

Unsere Focusing-Woche 2019 findet statt von

Freitag, dem 9. August, bis Donnerstag, den 15. August 2019,

wie immer im Humboldt-Haus in Esseratsweiler „auf dem Achberg“ (www.humboldt-haus.de), nahe Lindau am Bodensee.

Auftakt-Veranstaltung (9. - 11.8.2019)

Träume zum Leben erwecken *mit Lore Korbei*

Methoden- und Themenseminare (08. - 12.08.2018):

- Focusing I (Einführungs- und Grundlagenseminar) *mit Christine Grube und Petra Colombo*
- Focusing III (Prozess Seminar) *mit Delia Conrad und Antje Sommer-Schlögl*
- Focusing Trainer*in *mit Lothar Kammer und Achim Grube*
- Authentic Movement *mit Lila Twardon*
- Im Vertrauten steckt immer schon das Neue - von der Idee zum Konzept - ECC1 (Erlebensbezogenes Concept Coaching) *mit Regina Jürgens*
- Männerthemen *mit Thomas Franke (Halbtagsseminar)*

Das Team der Focusing Woche Achberg 2019

Petra Colombo

Fachtherapeutin f. Körper- und Psychotherapie GFK, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Focusing-Ausbilderin FN + -Trainerin DAF, www.praxis-colombo.de, pecolo@web.de

Delia Conrad

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Focusing-Ausbilderin FN; www.psychotherapie-freiraum.de, info@psychotherapie-freiraum.de

Thomas Franke

Rentner, Dipl. Psych., PP & KJP, Supervisor BDP; Focusing-Ausbilder FN + TIFI; www.tomfra.de, tomfra@t-online.de

Achim Grube

Dipl. Päd., Gesprächs- und Traumatherapeut, HPG, Brainspottingssupervisor, Focusing-Ausbilder FN und Koordinator FINY, www.leistungsblokkaden.de, achim.grube@online.de

Christine Grube

Supervisorin, Gesundheitscoach, personenzentrierte Beratung (GwG:Grundlagen), Focusing Ausbilderin FN; grube.chris@online.de

Regina Jürgens

Dipl. Soz., Personenzentrierte Beraterin und Ausbilderin, ECC-Trainerin GwG, Focusing-Ausbilderin FN und -Trainerin TIFI, www.juergens-kommunikation.de; info@juergens-kommunikation.de

Lothar Kammer

Mediator, Supervisor, Coach, zert. Focusingtrainer und Professional, Foc. Inst. New York, Focusing Ausbilder FN, www.Insel-FOCUSING.de, info@Insel-FOCUSING.de

Lore Korbei

Psychotherapeutin (klientenzentriert), Ausbilderin, Lehrtherapeutin und Supervisorin

Antje Sommer-Schlögl

M.A. Pädagogik und Psychologie, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Mediatorin, ganzheitliche Traumatherapie mit EMDR, Focusing Ausbilderin (FN), www.leben-in-entwicklung.de, info@leben-in-entwicklung.de

Lila Twardon

Dipl. Psych., PP & Körperpsychotherapeutin

Nähere Informationen zu den einzelnen Personen, sowie zu Ihren individuellen Angeboten außerhalb der Focusing-Woche, könnt Ihr den einzelnen Homepages oder auch den Angaben unter www.focusing-netzwerk.de/index.php/das-netzwerk/mitglieder entnehmen.

Anmeldungen sind online möglich unter:

www.focusing-netzwerk.de/index.php/focusing-wochen/anmeldung

Bei Fragen zu Programm und Anmeldung wendet Euch bitte an:

Focusing-Netzwerk-Büro und Netzwerkknoten München,

Antje Sommer-Schlögl, Karl-Valentin-Weg 2, D - 85521 Ottobrunn;

Tel.: (0049) – (0)170 – 4275 837; buero@focusing-netzwerk.de

3. Neuigkeiten aus den Netzwerk-Knoten

Es gibt wieder spannende regionale Angebote. Schaut doch mal rein! Die Links sind nur einen Klick von Euch entfernt (siehe oben!).

• Netzwerk-Knoten Hamburg

Changes-Gruppe (in Gründung) ab 25.02.2019 jeden letzten Mittwoch im Monat, 18 - 20:30 Uhr, Vor-Ort-Büro, Hansaplatz

Changes-Gruppen wurden in den 1970er Jahren von E.T. Gendlin in Chicago initiiert und finden seither weltweit statt: beruhend auf wechselseitiger Unterstützung kann man *Focusing* und *Thinking at the Edge (TAE)* praktizieren oder auch kennenlernen, ebenso ist Zeit für Austausch und Fragen. Der Austausch eignet sich hervorragend als Selbsthilfe-Methode.



Schnupper-Angebot:

PZB Weiterbildung am:

16. März 2019, 15 – 17 Uhr

27. April 2019, 15 – 17 Uhr

18. Mai 2019, 15 – 17 Uhr

15. Juni 2019, 15 – 17 Uhr

PZB - Weiterbildung: Personzentrierte Gesprächsführung und Beratung, focusing-basiert;

Einführungskurs (50 Std. anzurechnen für die Berater/in-Weiterbildung) 3 Wochenenden:
30. - 31. August, 20. - 21. September und 18. - 19. Oktober 2019,

danach Fortsetzung der Weiterbildung mit mtl. Treffen, Kosten auf Anfrage (www.juergens-kommunikation.de).

• Netzwerk-Knoten Schaumburg

Der Netzwerkknoten Schaumburg hat mit der Praxis FreiRaum in Lauenau jetzt endlich eigene Räume im wunderschönen Naherholungsgebiet am Deister-Süntel. Regelmäßig finden hier bereits Focusing-Übungsabende und Kennenlern-Wochenenden statt.



Weitere Infos und die genauen Termine entnehmen Sie bitte der Homepage www.psychotherapie-freiraum.de.

• Netzwerk-Knoten Tübingen:

Einen Überblick über die Focusing Angebote im Raum Tübingen / Stuttgart / Neckar-Alb findet Ihr auf der Website www.focusing-tuebingen.de.



Vom 1.- 4. November gab es im FOCUSZ, Focusing Zentrum Tübingen, wieder ein Traumseminar, "Aus weisen Quellen schöpfen - Focusing und Träume", dieses Mal unter der Leitung von Friedgard Blob. Es wurde nicht nur mit Gendlin's Traumfragen, sondern auch mit Kunsttherapeutischem Focusing FOAT® gearbeitet.

Friedgard: "Was als Ergebnis für die Teilnehmenden rausgekommen ist, hat mich sehr gefreut. Beeindruckt haben mich die Traumbilder. Die habe ich alle gar nicht auf ein einziges Foto drauf gekriegt!".

Gerade mal zwei Wochen später ist im FOCUSZ Tübingen der neue Zertifizierungskurs zum/zur Focusing Begleiter*in ("Focusing Basics") gestartet. Sehr gern können Interessenten ab 2019 in das Modul Focusing II quer einsteigen. Die zeitliche Schiene sieht vor, dass die Grundlagenseminare Focusing I-IV vor den Sommerferien abgeschlossen sind. Für Vorgespräch und Anmeldung bitte direkt an: Friedgard Blob, 0175-7228458 und focusing-tuebingen@email.de.

Download der Kursausschreibung <https://www.focusing-tuebingen.de/aktuelles/>

• Norddeutsche Focusingtage

Aufbaukurs vom 15. - 17. März 2019 im Lutherheim in Springe

Für alle Nordlichter und all jene, denen eine Focusingwoche im Jahr nicht genug ist: die seit einigen Jahren stattfindende Veranstaltung der Norddeutschen Focusingtage wurde neben dem bisherigen Adressaten-Kreis für Mitglieder der Deutschen Focusing Gesellschaft und des Focusing Netzwerkes geöffnet. Auf vielfachen Wunsch werden an diesem Wochenende drei parallel laufende Workshops angeboten:

Focusing vermitteln - Marianne Dobberstein

Verkörperertes ErLeben - Delia Conrad, Christine Grube

Social oriented Focusing - Yehudit First



Alle weiteren Infos erhaltet Ihr auf der Homepage von Achim und Christine Grube: www.norddeutsche-focusingtage.de

Wir hoffen, Euch im kommenden Jahr gesund und munter wiederzusehen und wünschen Euch eine erholsame, besinnliche (Vor-)Weihnachtszeit und einen guten Start ins Neue Jahr! Wir freuen uns auf ein Wiedersehen in 2019!

Für's FN Team mit besten Grüßen und in Vorfreude auf den FN-Achberg Sommer 2019

Friedgard, Delia und Antje



Antje Sommer-Schlögl
für das Focusing Netzwerk Büro
Karl-Valentin-Weg 2
85521 Ottobrunn bei München
Tel.: +49 (0)170 - 42 75 837

weitere Infos:

www.focusing-netzwerk.de