



# *Focusing-Atelier:*

## *Entfalte Deine Kreativität!*

*Am 28. April 2018 in Stein am Rhein*

*Mit «Focusing» können Fragen an sich selbst beantwortet werden. Es ist hilfreich in kreativen Prozessen, bei wichtigen Entscheidungen sowie beim Klären von Beziehungen und anspruchsvollen Situationen.*

Der Philosoph Eugene Gendlin, der Begründer von Focusing, geht davon aus, dass wir alle einen «felt sense», also einen gefühlten Sinn für Situationen oder ein Problem haben. Genauso wie Fragen, Suchen, Neugierde und ungelöste Themen in unserem Körper gespeichert sind, sind auch die Ideen, Antworten und Lösungen dafür in uns angelegt, auch wenn diese manchmal ganz schön versteckt sind. Diese aus unserem inneren Kern entstehen zu lassen, ist die Absicht von Focusing. Dabei kommunizieren Verstand und Körper miteinander, bis sie im Teamwork» das Neue» finden. Dies kann eine Antwort oder eine bisher nicht gefundene und hilfreiche Betrachtungsweise einer Situation sein, welche ein erleichtertes Körpergefühl vermittelt. Diese ist meist von einem Aufatmen begleitet, wie wir dies bei Aha-Erlebnissen kennen, oder wenn in einen stickigen Raum plötzlich frische Luft strömt.

Focusing ist eine Methode und zugleich eine Haltung, die jeder Mensch erlernen und praktizieren kann. Es braucht dafür Offenheit und die Motivation, Neues zu entdecken und den Mut, Nichtwissen und Unsicherheit zu zulassen. So dringen wir zu Schätzen in uns vor, die oft lange verborgen darauf gewartet haben, entdeckt zu werden. Insofern sind Focusing-Prozesse an sich schöpferisch, kreativ und wie ein Stück zu sich heimkehren. Gleichzeitig kann Focusing dabei unterstützen, seine Kreativität zu entdecken und hilfreich einzusetzen oder die sprudelnden Ideen und bereits entstandenen Werke endlich ans Licht zu bringen.

## Ziele:

1. Du erhältst Inspirationen, wie du deine Kreativität hilfreich anwenden, unterstützen und nach aussen tragen kannst.
2. Du erhältst einen Überblick über Focusing als Methode; weisst woher es kommt, wozu es dient und wie es angewendet wird.
3. Du erlebst alle sechs Schritte eines Focusingprozesses exemplarisch in der Interaktion mit den Teilnehmenden.
4. Du machst eine erste Erfahrung für dich persönlich in einem von mir angeleiteten Gruppenfocusing.
5. Du machst erste Schritte mit Focusing in einem Zweiersetting in der Rolle als Anwender/in- und Begleiter/in.



\*\*\*\*\*

Wann: 28.04.2018, 13.30-17.00 Uhr

Wo: Stein am Rhein, genauere Infos folgen bei Anmeldung

Leitung: Béatrice Gründler, Dozentin, Musikerin, Autorin, Focusing Begleiterin in  
Ausbildung zur Trainerin

Beitrag: 55.-CHF Max. 10 Teilnehmende

Anmeldung: bis am 30.03.2018 per Mail: [beatrice.gruendler@ein-klang.com](mailto:beatrice.gruendler@ein-klang.com)

Weitere Infos: Tel: 052 242 00 94/076 304 30 12, [beatrice.gruendler@ein-klang.com](mailto:beatrice.gruendler@ein-klang.com)

Mehr über Focusing erfährst du unter: [www.ein-klang.com/Kurse](http://www.ein-klang.com/Kurse) <https://www.focusingswitzerland.ch>



Lieder • Geschichten • Konzerte • Kurse

Béatrice Gründler • Alte Zollstrasse 20 • CH-8260 Stein am Rhein •  
+41 (0)52 242 00 94 [www.ein-klang.com](http://www.ein-klang.com) [beatrice.gruendler@ein-klang.com](mailto:beatrice.gruendler@ein-klang.com)