

Als Focusing Trainerin begleite ich Dich gerne dabei, Deine nächsten Schritte in die von Dir gewünschte Richtung zu gehen.

# FOCUSING

Aus der eigenen Schatztruhe schöpfen und Neuland entdecken



## Begleitung · Trainingsgruppen · Kurse

Béatrice Gründler  
Focusing-Trainerin  
ausgebildet bei Eveline Moor

Dozentin, Musikerin, Autorin  
8260 Stein am Rhein  
beatrice.gruendler@ein-klang.com  
+41 76 304 30 12



[www.ein-klang.com/Focusing](http://www.ein-klang.com/Focusing)  
[www.focusingswitzerland.ch](http://www.focusingswitzerland.ch)

Stehst Du vor grossen Entscheidungen?

Möchtest Du Dein Potential  
mehr ausleben?

Wünschst Du Dir mehr Leichtigkeit?

Suchst Du gerade den Durchblick  
bei persönlichen Themen?

Ist es gerade eng?

*Kennst Du dieses Gefühl im Bauch,  
das eigentlich weiss, wie es ist?  
Es meldet sich zwar ab und zu, aber Du  
verstehst es nicht oder Du weisst nicht,  
was Du damit anfangen sollst?*

Aus diesem anfangs diffusen Körperwissen können neue Erkenntnisse und oft erstaunlich klare Antworten auf persönliche Fragen und nächste Schritte entstehen. Was ins Stocken geraten ist, kann somit wieder ins Fliessen kommen.

Seit über 15 Jahren mache ich mit Focusing bei mir und anderen Menschen erfreuliche Erfahrungen. Ich erlebe, wie die damit gewonnenen Aha-Erlebnisse sich konkret im Alltag auswirken. Grossen Herausforderungen kann ich mit Focusing in einer von innen heraus veränderten Haltung begegnen. Es sind oft die kleinen, unscheinbaren «Shifts», die dann doch Entscheidendes bewirken. Dies gilt für kreative Arbeitsprozesse genauso wie für Lernprozesse und persönliche Themen.

Der amerikanische Philosoph Prof. Eugene Gendlin (1926 – 2017) entwickelte aus seiner Jahrzehnte langen Forschungsarbeit zusammen mit Carl Rogers Focusing als Methode, welche auf dem Körperwissen und dem «felt sense», dem gefühlten Sinn, beruht. Er beobachtete, dass Menschen, welche sich in Prozessen nachhaltig in die gewünschte Richtung veränderten, alle etwas gemeinsam hatten:

*Den aufmerksamen Umgang  
mit körperlichen Zeichen  
und den inneren Dialog zwischen  
Körper und Verstand.*

