

es gibt einen **teil** in mir,  
der weiß ...

*nähere informationen  
und terminvereinbarungen:*

# focusing

nach e. t. gendlin

## **helga hascher**

- ▶ focusing-begleitung FZK
- ▶ mediale beratung
- ▶ körper- und energiarbeit

falkensteinstraße 5  
79102 freiburg

tel. 0761 881 441 5  
h.hascher@arcor.de

der körper trägt  
die **lösung** der **probleme**  
schon in **sich**

focusing empfiehlt sich als therapie bei:

- ▶ stress
- ▶ dauernden unlustgefühlen
- ▶ überforderung
- ▶ depressiver verstimmung
- ▶ entscheidungsschwierigkeiten
- ▶ sowie vielen anderen problemen

## was ist focusing?

focusing ist eine psychologische methode, die philosophisch begründet, empirisch überprüft und klinisch erprobt ist. in ihrem zentrum steht das achtsame wahrnehmen des körperlichen erlebens. aus diesem entfalten sich unter bestimmten bedingungen lösungsorientierte schritte – denkschritte und heilungsschritte zugleich. focusing bedeutet, der stimme des körpers zu folgen.

focusing wurde von prof. dr. eugene t. gendlin an der universität von chicago begründet.

## vielfältige anwendungen

heute wird focusing bereits in vielen ländern angewendet:

- ▶ in der psychotherapie
- ▶ in beratung, coaching und supervision
- ▶ in der gesundheitsvorsorge (stressverwandlung, entspannung, körperliches wohlfühlen)
- ▶ im management (planung, entscheidungsfindung, kommunikation)
- ▶ in der pädagogik (schule, erwachsenenbildung)
- ▶ im künstlerischen arbeiten und kreativen denken
- ▶ in der spirituellen praxis (meditation, seelsorge)
- ▶ und in vielen alltäglichen persönlichen und beruflichen situationen.

focusing kann jeder lernen und in seinem persönlichen und beruflichen leben auf vielerlei weise nutzbringend anwenden.

## das grundprinzip

so ist die focusing-therapie ein integratives therapeutisches verfahren, das von *einem* grundlegenden prinzip getragen wird: dem respekt vor der person und dem vertrauen auf die ihr innewohnende lebendige kraft zur selbstwerdung im rahmen einer therapeutischen beziehung.

nicht von theorien und techniken, sondern von dieser kraft lassen sich focusing-therapeut/innen in ihrer arbeit leiten.

## der körper hat die lösung

überraschenderweise „weiß“ der körper, wie er den ganzen menschen heilen kann – und er möchte es auch, er versucht es die ganze zeit. die scheinbar unlösbaren probleme kommen daher, dass unsere gedanken und gefühle, mit denen wir unsere körperlichen (miss-) empfindungen ständig analysieren und bewerten, den *selbstheilungskräften des körpers* keinen raum lassen, wirksam zu werden.

was wir über unsere innere und äußere situation denken und fühlen, ist fast immer nichts anderes als die immer gleiche selbstkritik und selbstabwertung. wir bewegen uns gedanklich und gefühlsmäßig in gewohnten, gleichförmigen schlaufen und nehmen die chance nicht wahr, unseren körper zu fragen und ihm zuzuhören, was er uns antwortet.

diese antworten sind immer *schritte nach vorn*, entwicklungsschritte, heilungsschritte, durch die das neue kommt, das wir zur lösung der gegenwärtigen probleme brauchen.