Psychotherapie

Focusing – ein optimales Tool bei Hochsensibilität

Die Technik des Focusing wurde von Eugene Gendlin (Psychotherapeut) entwickelt. Focusing ist eine nach innen gerichtete Aufmerksamkeit aus der ein wahrnehmbares Gefühl entsteht. Dieser `Felt sense` steht in Zusammenhang mit einem bestimmten Problem, einer Situsation oder einem bestimmten Menschen.

Anders als bei der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie wird nicht auf der Verstandesebene eine Lösung gesucht, sondern es wird die Körperintelligenz / das Körperwissen angezapft. Der Ansatz ist: Wir tragen für jedes Problem die Lösung in uns!

In Bildform abgespeicherte Bilder werden aus dem Unbewussten ins Bewusstsein reaktiviert und über den `Felt sense` in Zusammenhang gebracht. Diese Bilder setzen während der Sitzung einen heilsamen Prozess in Bewegung. Der/die Klient/in verspürt tiefgreifende Einsichten und eine Erleichterung.

Focusing ist ein optimales Tool für hochsensible Menschen, da diese häufig einen leichteren Zugang zu ihrem Körperbewusstsein haben, nach innen horchen können und sehr gute Bilderdenker/innen sind.

Gerade für zurückhaltende Menschen ist Focusing ein `Door opener` in Coaching und Therapie und für sehr `verkopfte HSM` hilfreich, um wieder mehr ins Fühlen zu kommen.

Der Grundgedanke und die drei Schlüsselmerkmale des Focusing sind:

• Wie kann man Focusing für seine Hochsensiblen Klienten/innen und für sich selbst (als HSM) nutzen?
• Körperintelligenz – Focusing als Instrument für persönliches Wachstum (Persönlichkeitsentwicklung) und Selbsthilfetool
• praktische Übungseinheiten und Selbsterfahrung

Das Seminar eignet sich für Heilpraktiker/innen, -anwärter/innen, Heilpraktiker/innen für Psychotherapie, Anwärter/innen, psychologische Berater/innen, Coaches und andere im psychotherapeutischen Umfeld tätige Berufsgruppen.

Termin

Fr, 06.08.2027
09:00-16:00 Uhr

Preis

165,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSA111060827

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 16.11.2026

Dozentin

Diana Lang-Schön

Diana Lang-Schön, Jg. 1974, 2 Kinder, freiberuflich tätig als Heilpraktikerin, eingeschränkt für den Bereich Psychotherapie und staatliche gepr. Kinderpflegerin. Berufliche Erfahrung (Qualifikationen) als Individualbegleitung, Familienunterstützender Dienst, Arbeit mit Handycap Menschen, Familienbegleitung. Die Arbeit mit Lenormandkarten (Symbolkarten als Spiegel des Unbewussten) hat Sie als wertvolles Hilfsmittel für Coach & Klient erkannt, ebenso das Aura Reading. Es ist ihr eine Freude mit Herz, Verstand und mit Struktur Menschen in ihre Medialität und die Arbeit mit Symbolkarten zu begleiten. Aufgrund ihrer eigenen Hochsensibilität / Medialität hat Sie sich überdies auf die Arbeit mit hochsensiblen Frauen & Kindern spezialisiert und bietet Coachings & Seminare hierzu an.