

Schweizerische Gesellschaft  
für Sozialpsychiatrie SGSP  
Sektion Deutschschweiz



**Thementag Herbst 2018      21. November 2018 in Zürich**

## ***Focusing und Selbstfürsorge***

Focusing ist eine behutsam aktivierende Haltung und Methode für die Begleitung von einem Gegenüber und für die Selbstfürsorge. In dieser druckfreien Haltung sorgen wir dafür, dass innerer Freiraum entsteht für das Lebendige, dass Abstand entsteht zu Belastendem und dass der Zugang zur eigenen Stärke offen bleibt oder geöffnet wird.

Eugene Gendlin (1926 – 2017), Psychotherapeut und Philosoph, Schüler und Mitarbeiter Carl Rogers', entwickelte Focusing aus seinen Forschungsarbeiten, in denen er untersuchte, was Klienten tun, die in ihren Therapien Fortschritte erzielen. Er entdeckte dabei einige Gesetzmässigkeiten, insbesondere, was den Einbezug des Körpers und die gewährende und neugierige Haltung gegenüber noch ganz vagen Empfindungen betrifft. Aus diesen Gesetzmässigkeiten formulierte Gendlin Prozess-Bewegungen, die lehr- und lernbar sind.

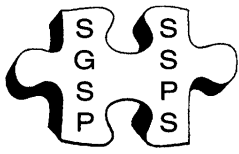
Focusing ist etwas ziemlich Anderes als die meisten verbreiteten Methoden. Im Focusing behandeln wir nicht etwas, sondern wir verbringen etwas Zeit mit „Etwas“, das noch nicht klar ist und sich unter bestimmten Bedingungen zeigen kann. Wir schaffen also Bedingungen, damit sich „Etwas“ zeigen kann. Wenn wir dieses „Etwas“ freundlich annehmen, akzeptieren, ohne es verändern (behandeln) zu wollen, dann kann „Es“ die eigene Wachstumsrichtung zeigen.

Didaktisches Prinzip dieses Thementages:

Nach einem gemeinsamen Beginn und einer Einführung in die Geschichte, Anwendungsgebiete und Begriffe von Focusing, werden Sie in 3 Gruppen jeweils jeden Workshop einmal absolvieren.

Da wir im Workshop-Teil mit 3 Gruppen arbeiten, ist die Teilnehmerzahl auf maximal 40 beschränkt.

Für das Programm bitte Blatt wenden.



Schweizerische Gesellschaft  
für Sozialpsychiatrie SGSP  
Sektion Deutschschweiz



08:45	Ankommen, Kaffee und Gipfeli
09:15	Begrüssung, Vorstellung Personen und Ablauf
09:25	Einführung ins Focusing, im Plenum
10.25	Einteilung der Teilnehmenden in drei Gruppen
10.30	Pause
11.00	Workshops – Runde 1 <ul style="list-style-type: none"><li>- „Freiraum schaffen“</li><li>- „Partialisieren“ (Abstand herstellen)</li><li>- Focusing in der Psychiatrie – Erfahrungsberichte und Diskussion</li></ul>
12:15	Plenum – erste Rückmeldungen
12:30	Mittagspause
13:45	Workshops – Runde 2
15:15	Workshops – Runde 3
16:30	Plenum – Rückmeldungen – Austausch
17:00	Ende

Leitung: **Florian Christensen**, Lehrgangsleiter ZASP; Dipl. Personzentrierter Berater PCA/SGfB, Focusing-Begleiter und – Trainer, Ausbilder Personzentrierte Beratung, MAS Erwachsenenbildung; Praxis in Winterthur  
**Caroline Weibel**, lic.phil. Fachpsychologin für Psychotherapie FSP/SVKP/SGfK, langjährige Erfahrung in der stationären Akutpsychiatrie. Praxis in Luzern  
**Marc Schmuziger**, Eidgen. anerkannter Psychotherapeut, Focusingausbilder DAF (Deutsches Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusingtherapie), Praxis in Bern, Verleger von taotime Verlag

**Zeit:** Mittwoch, 21. November 2018

**Ort:** Kirchgemeindehaus Neumünster, Seefeldstr. 91, 8008 Zürich

**Preis:** Fr. 250.- für berufliche Fachleute und Fr. 125.- für Angehörige und Betroffene, inkl. Mahlzeiten

**Anmeldung:** Via E-Mail: [zasp.info@sozialpsychiatrie.ch](mailto:zasp.info@sozialpsychiatrie.ch), Bitte geben Sie Ihre Preiskategorie an.

Es werden maximal 40 TeilnehmerInnen in der Reihenfolge ihrer Anmeldung aufgenommen.

**ZASP die interdisziplinäre sozialpsychiatrische Weiterbildung** ist ein dreijähriger, praxisbegleitender Lehrgang mit Zertifikatsabschluss, der von der Schweizerischen Gesellschaft für Sozialpsychiatrie (SGSP) getragen wird. Infos erhalten Sie unter [www.zasp.ch](http://www.zasp.ch) oder von [zasp.info@sozialpsychiatrie.ch](mailto:zasp.info@sozialpsychiatrie.ch).

**Thementage** sind Einzelveranstaltungen (Workshop, Fachtagung, Begegnungsort und Berührungspunkt in Einem), um ein aktuelles oder sonst für die Praxis relevantes Thema aufzugreifen, als Anstoss oder zur Vertiefung