

Focusing

„Jeder Körper weiß wie gelebt werden soll.“

*Eugene Gendlin - Begründer von Focusing,
Prof. für Philosophie und Psychologie an der
Universität von Chicago*

In Focusing lenken wir die Aufmerksamkeit auf das körperliche Erleben. Wir stellen einen innerlichen Kontakt zu einem Thema oder einer Frage her und verweilen bei der spürbaren Resonanz.

Dieses gespürte Erleben und die damit auftauchenden Bilder, Worte oder Gefühle formen den Focusingprozess und führen zu einem tieferen Verständnis und größerer Klarheit.

Es ist die gefühlte Bedeutung, auch felt sense genannt, die über vorgefasste Konzepte und Ideen hinausgeht. Wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit beim dem bleiben, was innerlich da ist, kann uns der Focusingprozess eine Entscheidung formen oder einen Schritt entwerfen, da wo wir ihn noch nicht sehen.

Behandlungsdauer 1 Std., Kosten: 45 Euro