

# Inhalt

<b>EINIGE ZITATE ZUM THEMA FOCUSING VON EUGENE GENDLIN</b>	<b>6</b>
<b>FOCUSING LERNEN</b>	<b>7</b>
<b>VERTRAG ZUR FOCUSING AUSBILDUNG</b>	<b>9</b>
<b>TEIL EINS: Grundlagen des Focusing, Selbstführung und empathisches Zuhören</b>	<b>10</b>
<b>WAS IST FOCUSING?</b>	<b>11</b>
Was Focusing dir ermöglicht – Eugene Gendlin	11
Focusing ist....	12
Was ist Focusing?	13
Drei Schlüsselaspekte des Focusing	16
„Experiencing Levels“:	
Eine Maßeinheit für die Wahrscheinlichkeit von Veränderung	19
<b>DIE GRUNDLAGEN DES FOCUSING</b>	<b>21</b>
Innere Haltungen, welche das Focusing erleichtern	21
Das Primat der menschlichen Präsenz	22
Felt Sense	22
Felt Shift	23
Die innere Beziehung	23
Focusing-Schritte	24
Einige Worte zum Thema Gefühle	24
Focusing-Schritte zur Selbstführung	25
Den Prozess sicher gestalten	26
Grundrechte des Focusers	26
Grundregeln für das Focusing mit einem Partner	26
Richtlinien für das Geben von Feedback	26
<b>SELBSTFOCUSING</b>	<b>27</b>
Drei Hindernisse, die beim Selbstfocusing im Wege stehen können, und was man dagegen tun kann	28
<b>ZUHÖREN</b>	<b>30</b>
Einführung in das Zuhören beim Focusing	31
Zuhören beim Focusing	31
Hör mir zu	32
Wie man empathisch zuhört	32
Focusing mit einem Zuhörer	33
Einem Focuser zuhören	34
Technische Grundlagen	35

Tipps für den Focuser und den Zuhörer	36
Überlegungen zum Thema Partnerschaft	37
Drei Regeln zur Sicherheit in Focusing-Partnerschaften	37
Optionale Fragen zur Vertiefung des Focusing-Prozesses	41
<b>BLOCKADEN: HÜRDEN BEIM FOCUSING</b>	<b>43</b>
Blockaden respektieren	46
<b>VOM WERT DER PRAXIS</b>	<b>47</b>
Changes-Gruppen	47
 <b>TEIL ZWEI: Fortgeschrittenes Zuhören &amp; Beginnendes Begleiten</b>	 <b>49</b>
<b>EIN RÜCKBLICK AUF EINIGE PUNKTE AUS TEIL EINS</b>	<b>50</b>
<b>HERAUSFORDERUNGEN BEIM FOCUSING UND MÖGLICHE LÖSUNGEN</b>	<b>50</b>
<b>FORTGESCHRITTENES ZUHÖREN</b>	<b>54</b>
Zuhören vs. Begleiten	54
Empathisches Zuhören mit dem ganzen Körper	54
Wann man zum exakten Wiedergeben zurückkehren sollte	55
Dem Focuser helfen, in der Gegenwart zu bleiben	55
Unterstützung der inneren Beziehung	56
1. Sichern von Distanz, Desidentifikation oder Umdeuten der Identifikation	56
2. Den Focuser in die Reflektion miteinbeziehen	57
Förderung einer positiven Haltung durch Umdeutung	58
1. Ersetze „Ich kann nicht...“ oder „Es ist schwer...“ durch „Du möchtest...“	58
Das Bewusstsein fördern	59
1. Verwende das Wort „etwas“, um das Unbekannte zu benennen	59
2. Zitiere die inneren Stimmen des Focusers	59
3. Achte auf reichhaltige Metaphern und Bedeutungsnuancen	60
4. Höre auf den ganzen Körper	60
5. Versuche nicht, spezifischer (oder unspezifischer) als der Focuser zu sein	61
6. Sei vorsichtig, wenn du anstelle desselben einen abstrakteren Ausdruck verwendest	62
7. Auspacken	63
8. Eine gute Umschreibung kann manchmal ziemlich hilfreich sein	63
 <b>EINEN PARTNER BEGLEITEN</b>	 <b>65</b>
Was bedeutet Begleiten?	65
Dämpfer	65
Erinnere dich an die Bedeutung der Präsenz	65
Hineinführen	66
Begleiten in Stichpunkten	69
Focusing am Rand unseres Bewusstseins	70

Freiraum schaffen	70
„Freiraum schaffen“ – der optionale erste Schritt im Focusing-Prozess	71
Wenn beim Focusing positive Gefühle auftreten	72
Wenn beim Focusing kritische innere Teile auftauchen – Einführung	73
<b>EINIGE GEDICHTE</b>	<b>75</b>
Das Gasthaus	75
Zwei Arten von Intelligenz	76
Für einen Neuanfang	77
<b>ANHANG I</b>	<b>78</b>
Bibliographie	79
Eine Einführung in die Arbeit von Gene Gendlin	80
Eine Einführung ins Focusing: Sechs Schritte	91
Liste von Gefühlen	95
Inventar der Bedürfnisse	97
Warum Zuhören gut für dich ist	98
Erzähl mir mehr: Über die Kunst des Zuhörens	101
Focusing-Partnerschaft als Lernprozess	103
Einige Anmerkungen zur Sprache	106
Beziehung = Entfernung + Verbindung	108
Focusing und Veränderung	115
<b>ANHANG II</b>	<b>119</b>
Programm „Grundlagen des Focusing“	119
<b>ALLGEMEINE INFORMATIONEN</b>	<b>119</b>
<b>LEHRPLAN</b>	<b>120</b>
<b>UNSERE PRIVATE FACEBOOK-GRUPPE: DU BIST EINGELADEN!</b>	<b>121</b>
<b>HAUSAUFGABEN</b>	<b>122</b>
Wöchentliche Lese- & Übungsvorschläge	122
Woche 1	122
Woche 2	123
Woche 3	124
Woche 4	125
Woche 5	126
Woche 6	127
Woche 7	128
Woche 8	129

<b>ÜBUNGEN</b>	<b>130</b>
Grundlagen des Focusing, Übung 1	130
Grundlagen des Focusing, Übung 2	131
Grundlagen des Focusing, Übung zum Selbstfocusing	133
Grundlagen des Focusing, Übung 3	134
Grundlagen des Focusing, Übung 4	136
Grundlagen des Focusing, Übung 5	138
<b>KOMPETENZEN &amp; ZIELE</b>	<b>140</b>
<b>ZUSAMMENFASSUNG</b>	<b>142</b>