

Spüren Sie manchmal,



- dass Sie den Kontakt zu sich selbst und Ihrer inneren Wahrheit verloren haben?
- dass Sie Ihren Gedanken, Ihren Gefühlen und Ihren Körperempfindungen hilflos ausgeliefert sind?
- dass innere Konflikte und Widersprüche Sie daran hindern, Ihr Leben zu leben?

Würden Sie gerne lernen,



- Ihrer inneren Stimme zu folgen und der Mensch zu werden, der Sie in Wahrheit sind?
- eine gute Beziehung zu Ihren Gedanken, Ihren Gefühlen und Ihrem Körper aufzubauen und diese für Ihr persönliches Wachstum zu nutzen?
- innere Konflikte und Widersprüche aufzulösen und Ihre Lebensenergie wieder in Fluss zu bringen?

Lernen Sie Focusing!

Das Focusing-Trainingsprogramm umfasst vier Stufen. Jede Stufe besteht aus 12 Trainingsstunden für Gruppen oder 7,5 Stunden für Einzelpersonen, die nach individueller Absprache aufgeteilt werden können. Das Programm kann auch komplett am Telefon oder über Skype absolviert werden.

Das Training beinhaltet zu etwa zwei Dritteln Selbst-erfahrungselemente und zu einem Drittel Theorie. Die Teilnahme setzt daher die Bereitschaft voraus, sich mit persönlichen Inhalten auseinanderzusetzen und sich mit anderen Menschen darüber auszutauschen.

In Focusing Stufe 1 lernen Sie:

- behutsam in Ihr Inneres hinein zu spüren und Ihr inneres Erleben wahrzunehmen, ohne sich damit zu identifizieren,
- aktiv mit Ihrem Erleben in Kontakt zu treten und einen inneren Raum zu schaffen, der es diesem ermöglicht, seinen eigenen nächsten richtigen Schritt zu tun,
- andere Menschen durch wertungsfreies aktives Zuhören bei diesem Prozess zu unterstützen.

Stufe 1 enthält alle wichtigen Grundelemente und kann auch unabhängig von Stufen 2 bis 4 absolviert werden. Die Stufen 2 bis 4 erweitern und vertiefen die erworbenen Fähigkeiten.

Focusing-Einzelsitzungen am Telefon oder über Skype:

Neben dem Focusing-Trainingsprogramm biete ich auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Einzelsitzungen am Telefon oder über Skype an, in denen Sie mit persönlichen und beruflichen Themen Ihrer Wahl arbeiten können.

Preise: auf Anfrage

Über Focusing:

Focusing wurde von Prof. Dr. Eugene Gendlin an der Universität von Chicago im Zusammenhang mit der Psychotherapieforschung entdeckt, die zu Carl Rogers' personenzentriertem Ansatz führte, auf dem die sogenannte Gesprächspsychotherapie beruht.

Focusing fördert die ganz natürliche menschliche Fähigkeit, eine Beziehung zu sich selbst aufzubauen, die zu echtem inneren Wandel führt. Focusing kann auch recht leicht von Nicht-Experten erlernt werden.

Das Training basiert auf dem von Ann Weiser Cornell und Barbara McGavin entwickelten Inner Relationship Focusing.

Focusing wird inzwischen weltweit in Seminaren und Workshops gelehrt.

Über mich:

Mein Name ist Arno Katz und ich unterstütze Menschen auf ihrem Weg zu sich selbst.

Ich bin zertifizierter Focusing Trainer des Focusing Institutes New York. Außerdem bin ich Studienrat und unterrichte Englisch und Deutsch. Ich bin verheiratet und habe zwei Kinder.

Weitere Informationen und Kontakt:

Arno Katz
Hasenstraße 53
59071 Hamm
02381/439950

arnokatz@focusing.me
www.focusing.me

