



# Materialpaket für Übungssitzungen

## Was enthält dieses Materialpaket?

### Infos zur empfohlenen Vorgehensweise

|                                                       |   |
|-------------------------------------------------------|---|
| Deine idealen ersten Übungsklient:innen.....          | 1 |
| So bekommst du Übungsklient:innen durch mich .....    | 1 |
| Eigene Übungsklient:innen finden.....                 | 1 |
| Dein erster Kontakt mit Übungsklient:innen .....      | 1 |
| Formular zur Rückmeldung durch Klient:innen .....     | 2 |
| Formular zur Sitzungsrückmeldung an mich (Arno) ..... | 2 |
| Die erste Sitzung.....                                | 2 |
| Sitzungen dokumentieren .....                         | 2 |
| Supervisierte Sitzungen .....                         | 2 |

### Formulare

|                                               |   |
|-----------------------------------------------|---|
| Rückmeldung zu deiner Focusing-Sitzung.....   | 4 |
| Sitzungsrückmeldung an mich (Arno) .....      | 5 |
| Dokumentationsbogen für Übungssitzungen ..... | 6 |

## Infos zur empfohlenen Vorgehensweise

Bis zum Ende deiner Zertifizierungsausbildung musst du mindestens 30 Sitzungen mit Übungsklient:innen durchgeführt haben. Dazu zählen Menschen, die Focusing noch nicht kennen, ebenso wie erfahrenere Personen. Dazu gehören sowohl Menschen, die du selbst findest, als auch Menschen, die ich dir auf Wunsch vermitteln kann. Eine Focusing-Partnerschaft zählt NICHT dazu.

Wenn du therapeutisch oder in einem Heilberuf arbeitest, zählen Sitzungen mit deinen eigenen Klient:innen NICHT dazu. (Warum? Ein Teil deiner Zertifizierung besteht darin, angeleitete Focusing-Sitzungen anbieten zu können, die von anderen Prozessen getrennt sind.)

Nach der 11. Trainingswoche ist ein guter Zeitpunkt, mit Übungsklient:innen zu beginnen.

### Deine idealen ersten Übungsklient:innen

Deine idealen ersten Übungsklient:innen sind Menschen, die bereits etwas Focusing kennen.

Eine besonders geeignete Person kannst du kennenlernen, wenn du bei den Focusing Stufen assistierst. Vertraue deinem Felt Sense und sprich jemanden an, dem du gern zusätzliche Sitzungen anbieten würdest. Mache das Angebot im persönlichen Kontakt oder per E-Mail. Stelle klar, dass du keinen Partnerschaftstausch anbietest, sondern im Rahmen deiner Ausbildung bis zu drei angeleitete Focusing-Sitzungen.

### So bekommst du Übungsklient:innen durch mich

Schreibe mir einfach eine E-Mail oder sprich mich an, ob ich dir Leute vermitteln kann. Ich kann natürlich nicht versprechen, dass ich zeitnah jemanden finde.

### Eigene Übungsklient:innen finden

Du kannst auch selbst Übungsklient:innen finden. Frage Freund:innen, ob sie Menschen kennen, die gern Focusing-Sitzungen erleben würden. So findest du Personen, mit denen du noch nicht vertraut bist. Das ist eine großartige Gelegenheit, deine Fähigkeit weiterzuentwickeln, anderen zu erklären, was Focusing ist und welchen Nutzen es haben kann. (Du darfst Freund:innen oder Verwandte als Übungsklient:innen nehmen, ideal ist es jedoch nicht. Sitzungen mit Freund:innen oder Verwandten sollten nicht als supervisierte Sitzungen verwendet werden; siehe unten.) Wenn enge Freund:innen Sitzungen wünschen, könntest du anbieten, jemanden aus deiner Ausbildungsgruppe zu finden, der oder die sich mit ihnen trifft.

### Dein erster Kontakt mit Übungsklient:innen

Schon beim Vereinbaren einer Sitzung gibt es die Möglichkeit, empathisch, mitfühlend und herzlich zu sein. Denke daran, mögliche Nervosität in dir innerlich anzuerkennen, damit deine natürliche Wärme (in Self-in-Presence) und deine Freude am Kontakt mit einem anderen Menschen leichter hervortreten können.

Kläre unbedingt Folgendes:

- (1) Wie lange dauert die Sitzung? Üblicherweise sind es insgesamt 50 Minuten, einschließlich eines kurzen Gesprächs davor und danach. Wie viele Sitzungen bietest du insgesamt an? Höchstens drei.
- (2) Wer meldet sich wie bei wem? Telefon, Signal, Zoom oder eine andere Möglichkeit...
- (3) Erkläre, dass du noch lernst und es zum Ablauf gehört, dass die Person dir nach der Sitzung eine schriftliche Rückmeldung gibt und dass dir diese Rückmeldung wichtig ist.
- (4) Du möchtest vielleicht auch deine Absageregulation erklären, zum Beispiel: Eine Absage muss mindestens 24 Stunden vorher erfolgen; andernfalls wird die Sitzung auf die Höchstzahl von drei Sitzungen angerechnet. Es ist eine interessante Herausforderung, dies aus Self-in-Presence heraus zu sagen. Du könntest es vorher mit deiner Triade üben.

## Formular zur Rückmeldung durch Klient:innen (siehe Seite 4)

Ich möchte, dass du Rückmeldungen von deinen Übungsklient:innen einforderst. Das ist ihre „Bezahlung“ für kostenlose Sitzungen oder – später in deiner Ausbildung – für Sitzungen zu geringen Kosten. Du kannst das beigefügte Formular verwenden oder ein eigenes erstellen. Das vorgeschlagene Formular findest du in diesem Materialpaket. Diese Rückmeldung schickst du NICHT an mich. Sie ist nur für dich.

## Formular zur Sitzungsrückmeldung an mich (siehe Seite 5)

**Sehr wichtig:** Es gibt ein zweites Rückmeldungsblatt, das DU ausfüllst. Warum? Weil ich möchte, dass du möglichst zeitnah die Sitzung reflektierst. Setze dich kurz nach der Sitzung – wenn möglich unmittelbar danach – mit dem Rückmeldungsformular an mich hin und fülle es aus.

Es lädt dich dazu ein, die Sitzung als Ganzes zu betrachten: Was ist gut gelungen? Wo hattest du Fragen? Wie weit kam die Person im Focusing-Prozess etc.? Das Formular ist in diesem Materialpaket enthalten. Kopiere die Fragen und deine Antworten direkt in den E-Mail-Text und schicke sie an mich.

**WICHTIG:** Berichte über jede Sitzung mit einer deiner Übungsklient:innen in einer eigenen E-Mail und verwende eine eindeutig zuzuordnende Betreffzeile, zum Beispiel: „Sitzung 1 mit Eugen am 21.12.2026“

Was geschieht dann? Ich lese alle E-Mails und antworte auf einige, aber nicht auf alle. Dabei folge ich meinem eigenen Felt Sense, was eine Rückmeldung benötigt und was nicht. Wenn du zu etwas unbedingt eine Antwort brauchst, etwa bevor du die nächste Sitzung mit dieser Person hast, solltest du dies in der Betreffzeile der E-Mail deutlich kennzeichnen.

## Die erste Sitzung

Denke daran, die erste Sitzung mit Folgendem zu beginnen:

- Finde heraus, was die Person durch die gesamte Sitzungsreihe und durch diese konkrete Sitzung erreichen möchte.
- Bitte sie, dir mitzuteilen, was ihr hilft. Falls etwas geschieht, das für sie nicht so gut funktioniert, soll sie dir auch das sagen.
- Sei in Self-in-Presence! Das bedeutet, allen eigenen Gefühlen innerlich „Hallo“ zu sagen und mit dieser Person im gegenwärtigen Moment zu sein. Du bringst dein Wissen über Focusing und deine Erfahrung mit, was hilfreich ist – UND die fokussierende Person hat immer recht! Diskutiere also nicht mit ihr.
- Stelle NICHT die fünf Fragen, die zu Beginn einer Partnerschaft gestellt werden – denn dies ist keine Partnerschaft.

## Sitzungen dokumentieren

Ich empfehle dir, den in diesem Materialpaket enthaltenen Dokumentationsbogen für Übungssitzungen zu verwenden, um den Überblick über alle Sitzungen zu behalten.

Niemand außer dir wird dieses Formular je sehen. Du kannst daher auch eine andere Methode verwenden oder dieses Formular anpassen – vielleicht ist es für dich eine hilfreiche Grundlage.

## Supervisierte Sitzungen

Dreimal während deiner Ausbildung hast du eine supervisierte Sitzung. Es liegt in deiner Verantwortung, diese Sitzungen zu planen und zu organisieren.

Bei einer supervisierten Sitzung sehe oder höre ich gemeinsam mit dir eine Aufnahme der Sitzung an und gebe dir währenddessen und danach Rückmeldung.

Bei mindestens einer Sitzung muss es sich um die allererste Focusing-Sitzung der fokussierenden Person handeln.

Supervisierte Sitzungen sollten nicht mit engen Freund:innen oder Verwandten stattfinden.

**So funktioniert es:** Mit Zustimmung der betreffenden Person führst du die Sitzung über Zoom durch und zeichnest sie auf. Wenn die Aufnahme vorliegt, kontaktierst du mich und vereinbarst einen Termin, an dem wir die Aufzeichnung gemeinsam ansehen oder anhören.

Dieses Treffen dauert das 1,5-Fache einer üblichen Sitzung, also 75 Minuten. Du spielst die Aufzeichnung über die Bildschirmfreigabe in Zoom ab. Ich werde dich bitten, an bestimmten Stellen die Aufnahme für Kommentare anzuhalten. Bitte übe die Technik vorher!

Diese Sitzungen dienen nicht deiner Bewertung. Sie sind zum Lernen da – für dich und auch für mich.

**Noch etwas:** Das Lernen aus einer supervisierten Sitzung soll sich auf deine künftigen Sitzungen auswirken. Zeichne daher bitte nicht mehrere Sitzungen auf und lasse sie anschließend nacheinander beobachten. Anders gesagt: Zeichne eine Sitzung auf, bespreche sie mit mir, lerne aus dieser Erfahrung – und führe ERST DANACH die nächste supervisierte Sitzung durch.

## Rückmeldung zu deiner Focusing-Sitzung

**Dein Name:**

**Datum der Sitzung:**

**Wie ist dein Gesamteindruck davon, wie die Sitzung verlaufen ist?**

**Was hast du an dem geschätzt, wie ich dich begleitet habe? (Bitte formuliere so konkret wie möglich!)**

**Was hättest du dir anders gewünscht? (Bitte formuliere so konkret wie möglich!)**

**Hast du Fragen zum Prozess?**

**Weitere Anmerkungen:**

## ZUM KOPIEREN UND EINFÜGEN IN EINE E-MAIL AN MICH (ARNO)

Vorname der Person:

Datum der Sitzung:

Bisherige Focusing-Erfahrung (*falls vorhanden*):

Dein Gesamteindruck davon, wie die Sitzung verlaufen ist:

Was du daran geschätzt hast, wie du die Person begleitet hast:

Deine wichtigste Frage zur Sitzung (*eine Stelle, an der du nicht sicher warst, was geschah oder was du tun solltest*):

Etwas, das du aus dieser Sitzung gelernt hast:

Wie weit kam die Person in dieser Sitzung mit Focusing (*zum Beispiel: Sie konnte einen Felt Sense flüchtig wahrnehmen, aber es war schwer, dabei zu bleiben*):

Ist eine weitere Sitzung vereinbart?

Dokumentationsbogen für Übungssitzungen

| Nr. | NAME KLIENT:IN | SITZUNGS-DATUM | RÜCKMELDUNG DER KLIENT:IN ERHALTEN | BERICHT AN ARNO GESENDET |
|-----|----------------|----------------|------------------------------------|--------------------------|
| 1   |                |                |                                    |                          |
| 2   |                |                |                                    |                          |
| 3   |                |                |                                    |                          |
| 4   |                |                |                                    |                          |
| 5   |                |                |                                    |                          |
| 6   |                |                |                                    |                          |
| 7   |                |                |                                    |                          |
| 8   |                |                |                                    |                          |
| 9   |                |                |                                    |                          |
| 10  |                |                |                                    |                          |
| 11  |                |                |                                    |                          |
| 12  |                |                |                                    |                          |
| 13  |                |                |                                    |                          |
| 14  |                |                |                                    |                          |
| 15  |                |                |                                    |                          |
| 16  |                |                |                                    |                          |
| 17  |                |                |                                    |                          |
| 18  |                |                |                                    |                          |
| 19  |                |                |                                    |                          |
| 20  |                |                |                                    |                          |
| 21  |                |                |                                    |                          |
| 22  |                |                |                                    |                          |
| 23  |                |                |                                    |                          |
| 24  |                |                |                                    |                          |
| 25  |                |                |                                    |                          |

Dokumentationsbogen für Übungssitzungen – Fortsetzung

| Nr. | NAME KLIENT:IN | SITZUNGS-DATUM | RÜCKMELDUNG<br>DER KLIENT:IN<br>ERHALTEN | BERICHT<br>AN ARNO<br>GESENDET |
|-----|----------------|----------------|------------------------------------------|--------------------------------|
| 26  |                |                |                                          |                                |
| 27  |                |                |                                          |                                |
| 28  |                |                |                                          |                                |
| 29  |                |                |                                          |                                |
| 30  |                |                |                                          |                                |