Herzlich willkommen !

zum
Focusing Impulsworkshop
6. Februar 2021

Refilling nach dem Pesso Ansatz

Jan-Fredo Willms

.

We are made to be happy
in an imperfect world …

Al Pesso

Überblick heute:

Begrüßung

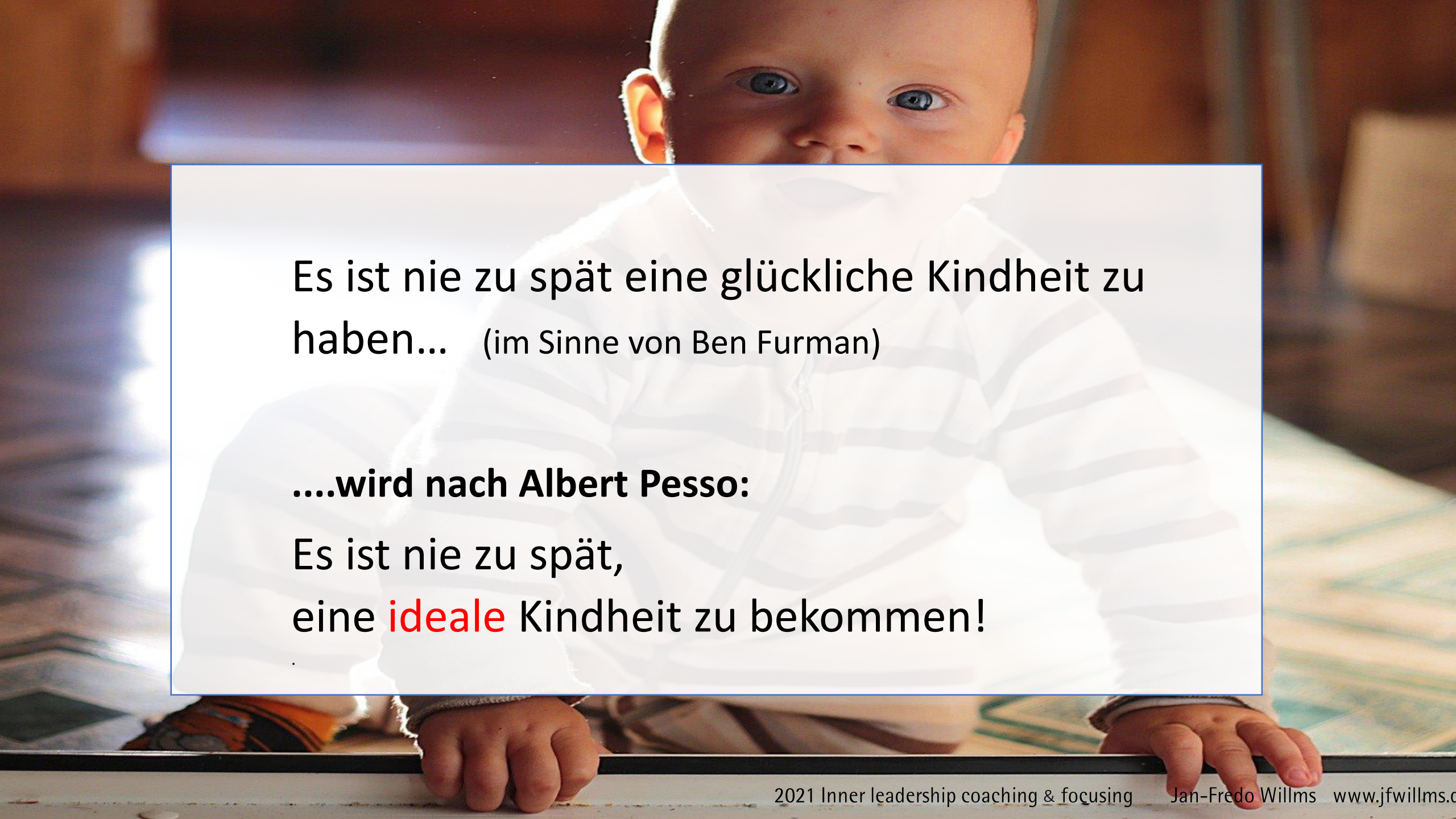
Gruppenfocusing

Austausch

Refilling nach dem
Albert Pesso Ansatz

Übung

Abschluss



Es ist nie zu spät eine glückliche Kindheit zu haben… (im Sinne von Ben Furman)

….wird nach Albert Pesso:

Es ist nie zu spät,
eine ideale Kindheit zu bekommen!

Ansatz von Albert Pesso

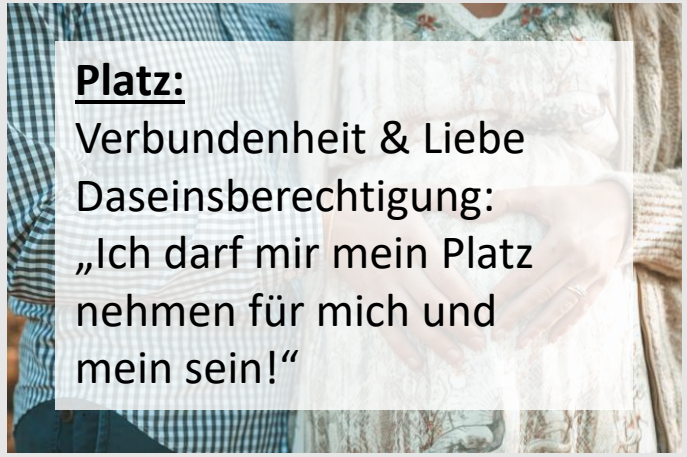
Evolutionäres Gedächtnis – Körpergedächtnis

.

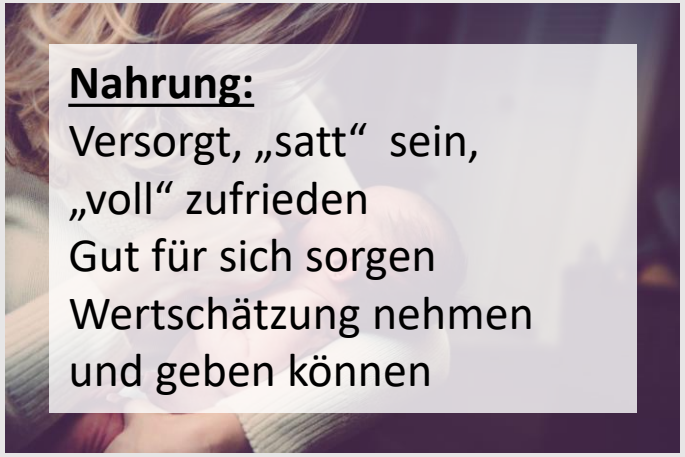
Erfüllung von Grundbedürfnisse…
… zur richtigen Zeit…

… von der richtigen Bezugsperson !

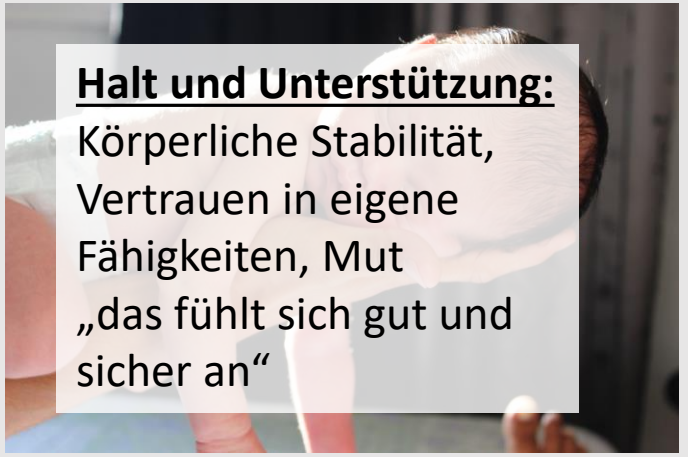
5 Grundbedürfnisse nach Pesso



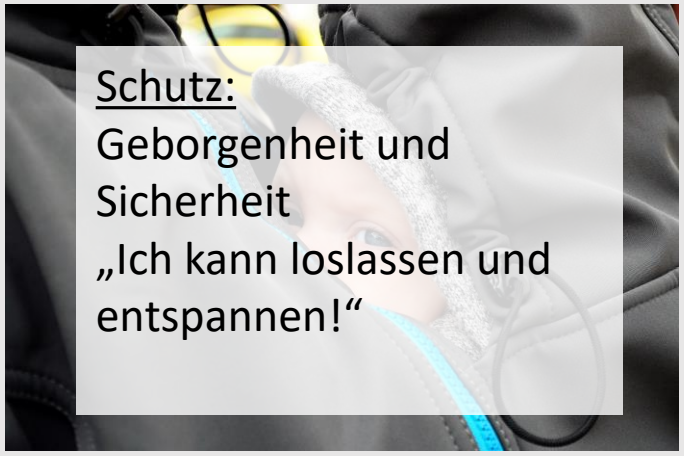
Platz:
Verbundenheit & Liebe
Daseinsberechtigung:
„Ich darf mir mein Platz nehmen für mich und mein sein!“



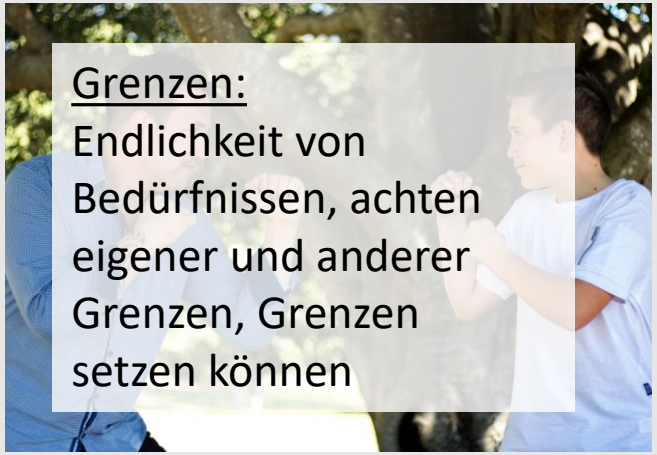
Nahrung:
Versorgt, „satt“ sein,
„voll“ zufrieden
Gut für sich sorgen
Wertschätzung nehmen und geben können



Halt und Unterstützung:
Körperliche Stabilität,
Vertrauen in eigene Fähigkeiten, Mut
„das fühlt sich gut und sicher an“



Schutz:
Geborgenheit und Sicherheit
„Ich kann loslassen und entspannen!“



Grenzen:
Endlichkeit von Bedürfnissen, achten eigener und anderer Grenzen, Grenzen setzen können

Albert Pesso setzt an 3 Ebenen an:

1. Ebene: Bedürfnisse

„not enough“ - zu wenig bekommen, was gebraucht worden wäre:
Grundbedürfnisse wurden vom Kind vernachlässigt

2. Ebene: Trauma

„too much in“ - zu viel bekommen, was nicht passte:
Grenzüberschreitungen und Trauma

3. Ebene: Holes in Roles

„to much out“ – holes in roles: „Löcher“ in Elternrollen
mussten zu früh vom Kind gestopft werden

Vorgehen nach dem Pesso Ansatz

1. **Aktuelle Szene –** Problem in einer Situation im Hier und Jetzt

2. **Historische Schlüsselszene** – woher kenne ich das noch…

3. **Ideale Szene** – wie wäre es gewesen, wenn…

4. **Integration & neue Perspektiven**

Übung: Antidote Ideale Mutter / Vater

Aufmerksamkeit nach innen,
Freiraum schaffen (z.B. Guter Ort)

1. **Das „Negativ“ Bild** aus der Vergangenheit kurz beschreiben –
2. Das **„Positiv“ Bild** entwickeln in allen Farben: die gegenteiligen, **idealen Qualitäten des Elternteils** herauskristallisieren
3. Wie fühlt es sich an, wenn der **ideale Vater/Mutter** damals so [passend] gewesen wäre…**spüren**, ausmalen, auskosten, etc.
4. Was hätte er zu dir gesagt? **Rollenspieler** wiederholt im genauen Wortlaut und Intonation die gewünschten Worte oder Gesten.
5. Begleiter sorgt dafür, dass der Focusierende immer nachspürt, genießt und in der Körperwahrnehmung bleibt

Weitere Informationen:

Artikel über Focusing & Pesso: „Das Antidote von Al Pesso – Ideale Eltern für das innere Kind“ von Susanne Kersig:
https://www.deutsches-focusing-institut.de/focusing/artikel-ueber-focusing

Al Pessos homepage:

https://pbsp.com/

Institute in Deutschland:

www.pesso-therapie.de
www.mbachg.de
www.pesso-institut.de

Kontakt:
Jan-Fredo Willms
www.jfwillms.de
mail@jfwillms.de