

Workshop „Nicht schon wieder sitzen...!“ Spielfreudiges Focusing

Impulskonferenz 2021 – online

mit Monika Timme (Mona)

Focusing bewegt – innerlich und äußerlich. Wenn wir aus dem felt sense Bewegungen, Gesten, Körperhaltungen entstehen lassen, nimmt der Körper auch in seinem äußeren Ausdruck am Focusingprozeß teil. Das körperliche Erleben kann auf diese Weise intensiver gespürt werden.

Inhalt dieses zweistündigen Impuls-workshops waren (Inhalte habe ich teilweise geändert, um dem online-Format besser gerecht zu werden)

- Ein Gruppenfocusing zum guten Ort mit Bewegung als Ausdrucksmittel
- Bewegtes warm-up einer Vorstellungsrunde
- Partnerschaftliche Übung mit focusingorientiertem playbacktheater* und Austausch dazu in Break-out-rooms
- „Lieblingsheld*in meiner Kindheit“ – Gruppenfocusing mit Übergang zum Rollenspiel (siehe Audio dazu)
- „Meine Lieblingsheld*in in meinem Alltag“ – focusingorientiertes playbacktheater*
- Abschluß

*playbacktheater – eine*r erzählt, die anderen hören zu. Und lassen es auf sich wirken. Sie spielen für die Erzähler*in das Erzählte zurück. Die Erzähler*in lässt das Gespielte auf sich wirken. Wenn es passt, ist es für die Erzähler*in ein Geschenk, das einen neuen Blick auf das Ganze eröffnet, oder das Geschenk, sich zutiefst verstanden zu fühlen.

„Im Workshop „ nicht schon wieder sitzen...“ bei Mona hat es mir ganz viel Spaß gemacht aktiv an dem Prozess beteiligt zu sein Elemente aus dem Playback-Theater mit Focusing zu verbinden.

Bei einer „Reise“ zu meinem Kindheitshelden konnte ich ganz eintauchen in die Energie von WINNETOU und diese Kraft, Stärke und den Mut, die ich in der Kindheit in dieser Rolle erlebte ins Hier und Jetzt holen. Großartig!

Danke liebe Mona für dieses Erlebnis!“

Marion Aupperle, Hiddenhausen

„Mir hat das Ganze riesig viel Freude gemacht, und ich bin wieder mal berührt und bewegt davon, was online alles möglich ist...!“

Monika Timme, Alfter bei Bonn