DFI DEUTSCHES FOCUSING INSTITUT

Foto: Steffen Hieber

Liebe Focusing-Freundin, lieber Focusing-Freund,

ein intensiver Sommer geht langsam in einen milderen Herbst über. Die Tage verändern sich, das Licht wird weicher – und vielleicht lädt Dich das genau wie uns ein, einen Moment innezuhalten, nachzuspüren und zugleich neugierig nach vorne zu schauen.
Aus dem DFI gibt es Schönes zu berichten: Wir blicken mit großer Freude auf eine lebendige und ausgebuchte Sommerschule zurück.
Gleichzeitig richtet sich unser Blick schon auf das, was vor uns liegt: Die Vorbereitungen für unsere Online-Konferenz **„The Best Practice“** im Februar haben begonnen.

Gendlin lädt uns in seinem Aufsatz „The Obedience Pattern“ dazu ein, weder äußeren Autoritäten noch der inneren Stimme in uns vorschnell zu gehorchen. Aber auch der erste innere Impuls ist noch nicht unbedingt die Antwort. Es geht vielmehr um einen geduldigen Dialog mit dem, was sich zunächst nur undeutlich im Körper zeigt. Nach innen zu hören bedeutet, für einen Moment nicht schon alles zu wissen. Dann kann sich etwas zeigen, das vorher noch keinen Platz hatte und unser bisheriges Denken und Spüren erweitert. Vielleicht magst Du beim Lesen einmal an eine eigene Frage denken, auf die Du noch keine fertige

Antwort hast. Was zeigt sich, wenn Du sie nicht sofort lösen musst, sondern ihr für einen Moment lauschst?
Den ganzen Text von Gendlin findest Du hier im NL.

Focusing öffnet uns immer wieder eine Tür, uns selbst mit Offenheit und Freundlichkeit zu begegnen ohne etwas verändern oder lösen zu müssen. Auch unsere nächsten Basisseminare möchten wir gerne vielen interessierten Menschen zugänglich machen. Wenn Du in deinem Umfeld jemanden kennst, für den Focusing eine schöne Entdeckung sein könnte, freuen wir uns sehr, wenn Du unsere Angebote weitertragen magst.

Herzliche Grüße
Charlotte Rutz und Klaus Renn

focus on...

Ausbildung in Focusing - Basis

in vielen Orten mit Start in diesem Herbst

Impulse, die weitergehen...
Focusing verbreitet sich nicht über Werbung, sondern über echte Menschen, die sagen: "Das hat mir wirklich etwas gebracht."
Vielleicht bist Du für jemand anderen so ein Mensch?
Vielleicht ist es genau der richtige Moment....jetzt mit der Ausbildung zu starten. Gib diese Information gerne an Kolleg*innen und Freund*innen weiter.
Die Ausbildung in Focusing wird in vielen Städten Deutschlands, in Österreich und der Schweiz angeboten.
*PS: in einigen Orten Deutschlands gibt es Punkte für Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen*

Ausbildung in Focusing - Termine

focus on...

8. Focusing-Impuls-konferenz Online

05./06. Februar 2027

"Miteinander verbinden, gegenseitig inspirieren, Zukunft gestalten"
Unsere Einladung einen Workshop anzubieten geht über unser DFI-Institut hinaus. In welcher Focusingheimat Du Dich auch befindest - Du bist herzlich eingeladen, Dein Angebot bis

05.11.2026 zu mailen, an: kontakt@dfi-focusing.de

Wir haben ***Prof. Dr. Donata Schoeller*** als Main Speakerin für Freitag abend eingeladen.

Infos zur Impuls-Konferenz

focus on...

Was jetzt wirkt

3 Praxis Tipps aus der Focusing-Therapie

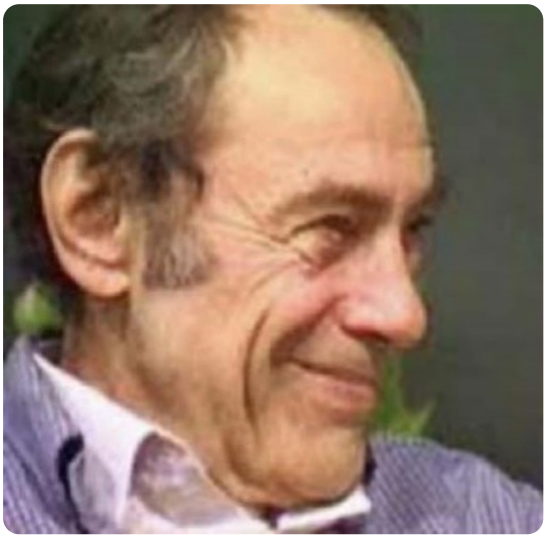
1. Die 3-Sekunden-Regel für den Alltag Zwischen einem Auslöser und dem Abrutschen in ein altes, schmerzhaftes Muster liegt oft nur ein Fenster von etwa drei Sekunden. In dieser Zeit kann eine vorbereitete körperliche Handlung den Automatismus unterbrechen, solange man innerlich noch „oben auf der Rutsche“ sitzt. **Praxis-Tipp:** Entwickeln Sie mit Ihren Klient*innen eine bewusste Gegen-Aktion für den Notfall: „Was kannst du in den ersten drei Sekunden tun – etwa aufstampfen oder tief ausatmen –, um wieder ins Hier und Jetzt zurückzukommen?“.

2. Bias Control: Das innere Gegenteil suchen Oft liefert uns unser Inneres Lösungen, die „zu bekannt“ klingen und lediglich alte Zensurmuster bestätigen. Die Suche nach dem (vielleicht skurrilen) inneren Gegenteil hilft, die Voreingenommenheit zu überwinden und zur wirklich frischen Quelle des Erlebens vorzustoßen. **Praxis-Tipp:** Wenn eine Lösung zu glatt erscheint,

fragen Sie den Felt Sense: „Wie würde das (unmögliche) innere Gegenteil dieser Antwort aussehen oder sich anfühlen?“.

3. Den „Inneren Rückspiegel“ einsetzen Präsenzen, die Klient*innen „im Rücken“ oder „von oben“ wahrnehmen, sind oft kraftvolle Teilpersonen, mit denen sie identifiziert sind. Die visuelle Ausgestaltung dieser Gestalt im imaginären Rückspiegel fördert die notwendige Disidentifikation und macht den Teil handhabbar. **Praxis-Tipp:** Schlagen Sie vor, die Teilperson genau zu betrachten: „Schau mal in diesen inneren Rückspiegel – wie sieht die Gestalt aus, die da den Druck macht, und wie ist ihr Blick?“.

focus on...



Gendlin, E. T. (1984). "*The Obedience Pattern*."

Das Gehorsamsmuster
Eine kurze Hinführung
Redaktionelle Einführung – nicht Teil des Originalaufsatzes
Wem oder was können wir folgen, wenn wir eine wichtige Entscheidung treffen müssen? Den Ratschlägen anderer? Einer spirituellen Lehre? Unserem Verstand? Oder der Stimme in uns, die besonders sicher und bestimmt auftritt?

Artikel lesen

focus on...

Weiterbildungen in Focusing und Focusing-Therapie

ESSENTIALS ab 16. Okt.2026 in Hamburg (2 Plätze)
KINDER ab Februar 2027 ONLINE (> 2 Plätze)
TRAUMA ab März 2027 in Würzburg (> 2 Plätze)
ESSENTIALS ab März 2027 in Würzburg - DFI (2 Plätze)

Weiterbildungen - Termine

focus on...

Focusing Seminare (themenzentriert)

Das innere spielerische Kind ins Leben holen
Termine: 02.-04.10.2026, Bonn
Leitung: Monika Timme (Video)

Der Focusing-Circle
Termine: 01.11. + 05.12.26, Online
Leitung: Eva Gregor

Mona liest - Märchen und Texte von Eugene Gendlin
Termine: 04.11./08.12.26
Leitung: Monika Timme (Video)

Verwurzelt Fliegen - Focusing & Tanztherapie
Termin: 09.-11.10.26, ZIST Penzberg
Leitung: Sabine & Martin Höhn

Zeige Deine Wunden
Termin: 06.-08.11.2026, Schwanberg
Leitung: Peter Ackermann und Dr. Thea Vogt

Verwurzelt Fliegen - Focusing & Tanztherapie
Termin: 13.-15.11.26, Götzis
Leitung: Sabine & Martin Höhn

Lebensübergänge

Termin: 26.-29.11.2026, Regensburg
Leitung: Peter Ackermann

Wecke Deine Wutkraft
Termin: 07.-10.01.2027, Halle/Saale
Leitung: Blanca de Rojas

Mensch Mann - wie ich dem Mann begegnete, der ich nicht werden konnte
Termin: 18.-21.03.2027, Regensburg
Leitung: Peter Ackermann

alle Termine Focusing Seminare

focus on...

Focusing-Vertiefungsseminare

Teilnahmevoraussetzung: abgeschlossene Focusing Ausbildung

Focusing Auffrischungsseminar
Termin: 13.11.-15.11.2026, Halle/Saale
Leitung: Blanca De Rojas Sanjuan

Auffrischungseminare - Termine

focus on...

Focusing-Sommer im Schloss

47. Internationale Focusing Sommerschule

Terminvorschau 2027

Teil I: 23.07.-27.07.2027
Teil II: 28.07.-01.08.2027
Das Programm zur Sommerschule ist voraussichtlich ab Anfang November online.

Sommerschule

focus on...

Unser Focusing-Blog (DFI)

In der Herbstzeit schwärmen die Pilzsucher aus, um sich vom Wald überraschen zu lassen. Manche gehen mit dem Vorsatz los, eine bestimmte Sorte zu finden; andere streifen durch den Wald und freuen sich über seltene Funde.
Ähnlich verhält es sich mit dem Focusing-Blog: Du kannst gezielt nach etwas suchen – dafür steht Dir seit Neuestem eine wunderbare Schlagwortsuche zur Verfügung! Oder Du streifst neugierig durch die Angebote und findest mal eine poetische Annäherung und mal etwas über die Geschichte von Focusing. Ein anderes Mal triffst Du auf Mehr als Fiktion beim Spielen oder auf das unerwartet, aber gute Ende einer physiotherapeutischen Kinderbehandlung. Auch das Geheimnis eines rosa Sofas kann enthüllt werden, ebenso wie das MEHR hinter dem Wort „eigentlich“. Und mitten im virtuellen Suchen und Sammeln hüpft noch ein Erdferkel vorbei, das man unbedingt gesehen haben muss!

DFI-Blog

focus on...

Die Seminarrücktritts-bedingungen haben wir ab 01.05.26 angepasst

Auszug aus unseren AGBs:

Bei Stornierung einer Aus- oder Weiterbildung bis 12 Wochen vor Beginn des ersten Seminars wird eine Bearbeitungsgebühr von 50,- € in Rechnung gestellt, bis 6 Wochen vor Absage in Höhe von 100,- €. Danach ist der Gesamtbetrag der Weiterbildung fällig.....

AGB

focus on...

Das DFI ist auf Social Media erreichbar

Wir würden uns freuen, Dich in unseren Seminaren und auf der 8. Focusing-Impuls-Konferenz begrüßen zu dürfen und wünschen Dir eine wunderbare Herbstzeit!

Danke Dir, Steffen (Hieber) für Deine Foto-Kollektion, die Du uns hier wieder zur Verfügung stellst.

Herzliche Grüße aus Würzburg,
Klaus Renn und Charlotte Rutz,
vom Team der Lehrenden und
Claudia Westermaier

Impressum:
Klaus Renn, Leiter des "Deutsches Focusing Instituts - DFI",
Approbierter Psychotherapeut (KJP)
Charlotte Rutz, Leiterin des "Deutschen Focusing Instituts - DFI",
Diplom-Psychologin und approbierte Psychotherapeutin (TP)
DFI · Ludwigstraße 8a · 97070 Würzburg - Steuernummer: 257/261/90782
Tel: +49 931 411 368 · E-Mail: kontakt@dfi-focusing.de · www.dfi-focusing.de

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} versandt.

Abmelden