

Focusing mit traumatisierten Menschen –

die Essenz von traumaspezifischen Methoden mit Focusing kreuzen

Wie es gelingen kann, Menschen mit traumatischen Erfahrungen einen Zugang zum eigenen Inneren, mit seinem Reichtum und des Impliziten, zu ermöglichen, wird der Schwerpunkt des 3-tägigen Seminars sein.

Nicht verarbeitete traumatische Erfahrungen führen sehr häufig dazu, dass ein achtsames Wahrnehmen des eigenen Körpers, der Gefühle und Empfindungen, nur in Teilen möglich ist, da sich der Organismus instinktiv davor schützt, mit dem, was brisant und unverarbeitet ist, in Berührung zu kommen.

- Wir werden traumaspezifische Vorgehensweisen ins Focusing hineinweben, um zu verhindern, dass sich ein Überschwemmtwerden durch traumanaher Gefühle wie Ohnmacht und intensivste Angst ereignet oder eine Schutzreaktion wie Gefühls- und Körpertaubheit einstellt.
- Du bist eingeladen mit Focusing und praktischen Übungen wahrzunehmen, wie in der Gegenwart Momente von Geborgenheit, Verbundenheit und Lebendigkeit (wieder) spürbar werden. Wohltuendes Erleben und stärkende Erinnerungen können dann neben früher nicht verarbeitbaren Belastungen stehen und ermöglichen von diesen bewusst wegzupendeln. Durch die Erfahrung heute handlungsfähig zu bleiben, kann Traumatisches Stück für Stück verarbeitet werden

Eigene Themen, die möglicherweise bislang noch nicht durch Focusing zugänglich wurden, können behutsam in diesem Seminar in den Blick genommen werden.

In diesem Seminar kannst Du mit Inputs zum Seminarthema, angeleitetem Gruppenfocusing, Körperwahrnehmungsübungen, in Kleingruppen, im partnerschaftlichen Focusing und mit spielerischen Elementen in einem achtsam gehaltenem spürigem Raum eigene innere Prozesse erfahren und ein tieferes Verständnis und Wissen zu traumatisierten inneren Anteilen mitnehmen.

Seminar vom 4. bis 7. Dezember 2025

Beginn: Donnerstag 18 Uhr **Ende:** Sonntag 13 Uhr

Ort: Würzburg (Virchowstraße)

Gemeinsame Leitung:

Gisela Höhl, Dipl. Soz. Päd., Heilpraktikerin für den Bereich
Psychotherapie, Focusing- und Traumatherapeutin, Lehrende im DFI für
Focussierende Trauma-Arbeit

praxis@giselahoehl.de

Sigrid Patzak, Dipl. Pädagogin, Heilpraktikerin für den Bereich
Psychotherapie, Focusing- und Traumatherapeutin, Lehrende im DFI für
Focussierende Trauma-Arbeit, Systemische Supervisorin (DGSF)

praxis@sigrid-patzak.de

Teilnahmevoraussetzungen: Focusing Basisausbildung

Seminargebühr: 390 €

Anmeldung: per Mail ans DFI: kontakt-@dfi-focusing.de Tel.: 0931-
411368

www.dfi-focusing.de