

## **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 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](mailto: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](mailto:praxis@sigrid-patzak.de)

**Teilnahmevoraussetzungen:** Focusing Basisausbildung

**Seminargebühr:** 390 €

**Anmeldung:** per Mail ans DFI: [kontakt@dfi-focusing.de](mailto:kontakt@dfi-focusing.de) Tel.: 0931-411368

[www.dfi-focusing.de](http://www.dfi-focusing.de)