

Widerstand - mit Focusing scheinbar Unbewegliches in Bewegung bringen
Online Tagesworkshop 27.04.2024 10-17 Uhr

„Da bin ich im Widerstand“ - hast du dich das auch schon einmal sagen hören? Ob ausgesprochen oder nicht, jede*r kennt dieses Phänomen, dass innerlich etwas auf die Bremse tritt, auf die Barrikaden geht, sich sperrt, blockiert, hart oder fest wird. Manchmal kannst du das ganz deutlich spüren, manchmal wird dir aber erst nach einer Weile bewusst, dass du gewisse Aufgaben oder Aktivitäten vermeidest, ihnen ausweichst und sie länger aufschiebst als es gut wäre. Wenn du das dann bemerkst, wird meist deutlich: irgendetwas in dir „ist da im Widerstand“ und hindert dich daran, gewisse Dinge zu tun oder zu sagen oder zu lassen. Dieses Etwas kann ein ganz schön zähes Ding sein.

Während in der Psychoanalyse „Widerstand“ ein wesentlicher Bestandteil des Konzeptes ist, haben wir in der Focusing Welt ein anderes Verständnis davon: „Widerstand“ als solches, als etwas Festes, gibt es im Focusing nicht. Dafür aber irgendwo in uns ein „Etwas“, das sehr gute Gründe hat, sich nicht weiter bewegen zu wollen.

Wie es gehen kann, mit Hilfe von Focusing mit dem „Widerständigen“ in einen hilfreichen Kontakt zu kommen, es sich öffnen zu lassen, die Kraft in dieser „Gegen-Kraft“ zu finden und Bewegung in das häufig scheinbar Unbewegliche und Unveränderliche zu bringen, darum geht es in diesem Workshop.

Das Workshop-Programm wird ein lebendiger Mix aus Gruppenfocusings, partnerschaftlichem Focusing, Übungen in Kleingruppen, Austausch sowie theoretischen Impulsen. Es gibt ein Handout und ein Audio zum Download.

Die Teilnahme ist auch ohne Focusing Kenntnisse möglich.

Der Workshop findet via Zoom statt, die Teilnehmer*innenzahl ist auf 20 Personen begrenzt.

Kosten: 140,00 €; der Kurs ist von der Umsatzsteuer befreit

Kursleitung, Anmeldung und weitere Informationen:

Eva Gregor, Ausbilderin DFI

Email: kontakt@heil-bewusst-sein.com

Tel.: 040 . 6687 3671