DFI DEUTSCHES FOCUSING INSTITUT DAF WÜRZBURG

focus on...

Inhalt des Newsletters:

- Focusing Sommer im Schloss – 44. Internationale Focusing Sommerschule (DFI) Juli 2025
- Weiterbildungen in Focusing
- Themenzentrierte Seminare
- 6. Focusing-Impuls-Konferenz – Nachlese Termin 2026 zum Vormerken: 13./14.02.2026
- PITT Trauma Seminar mit Prof. Dr. Luise Reddemann Okt. 2025
- Focusing-Basis-Ausbildung
- Gene Gendlin: „Das erste Stadium des frischen Denkens“
- Focusing Kennenlernen
- Unser Focusing-Blog (DFI)
- Das DFI auf Social Media Neu auf YouTube: Interview zu Körper

Foto: Steffen Hieber

focus on...

Liebe Freundinnen und Freunde des Focusing,

nach einer längeren Zeit des Rückzugs melde ich mich heute wieder bei Euch. Die Herzklappen-Operation hat mich - körperlich wie geistig - stark zurückgeworfen. Ich konnte kaum gehen, geschweige denn schreiben oder kreativ denken. Umso größer ist nun meine Dankbarkeit: dass all das wieder möglich ist.

Und besonders dankbar bin ich Silvia, meiner Frau, sowie Ulrike Boehm, Charlotte Rutz und Claudia Westermaier, die mich alle bestens im DFI vertreten haben.

Ich bin zum ersten Mal wieder selbst Auto gefahren und habe - wenn auch vorsichtig - mit Sport begonnen. Ich bin wieder

„da“ - und zugleich spüre ich, dass sich in mir etwas Großes bewegt.

Focusing kann ein sehr konkretes politisches Werkzeug sein.

Mit neuer Klarheit nehme ich wahr, wie sehr sich unsere gesellschaftliche Situation verändert. Unsere demokratische Kultur, unsere Art zu leben und zu denken, steht unter Druck – hier in Deutschland und in den USA.

Eugene Gendlin hat uns gezeigt: Unser Erleben geschieht nie isoliert, sondern immer eingebettet in eine auch gesellschaftliche Situation. Diese spüren wir – oft unbewusst – als Grundgefühl, als eine Art Hintergrundmusik, die in uns wirkt. Wir können uns dieser Realität und ihrer Wirkung nicht entziehen.

Und gleichzeitig stimmt auch: Wir leben hier in Deutschland – trotz aller Herausforderungen – in Wohlstand, Sicherheit und mit einem funktionierenden Sozialsystem. Deutschland war 2024 mit einem Bruttoinlandsprodukt von 4.305 Milliarden Euro die drittgrößte Volkswirtschaft der Welt. Doch anstatt das als Kraftquelle zu erleben, reagieren viele mit Lähmung – und verlieren den Blick für die tatsächlichen Bedrohungen unserer offenen Gesellschaft.

Hier liegt die Chance von Focusing.

Mit dem FreiRaum-Schaffen haben wir eine Haltung und Praxis, die uns erlaubt, der Gegenwart frisch zu begegnen – und dem „Alles“, das da ist, in einem guten inneren Abstand.
Kein Verdrängen. Kein Leugnen. Keine Hysterie.
Sondern ein aufrichtiges, lebendiges Spüren – wie alles Unfertige und auch Stimmige in uns wirkt.

So können wir uns wieder fühlen – in unserer vollen Lebendigkeit – und zugleich wach und handlungsfähig bleiben.

Meine Einladung an Dich:

Nimm Dir einen Moment für ein Focusing auf unsere Weltlage…….
Achte auf Deinen inneren FreiRaum, spüre in Deine Körpermitte hinein…….. –
(felt sense entstehen lassen)

und frage Dich:

„Was ist mein kleiner, konkreter Beitrag in dieser Situation?“

Vielleicht entsteht daraus ein Schritt.
Eine Geste der Hoffnung.
Ein Widerspruch.
Oder ein erster Anfang in eine neue Richtung.

Focusing ist ein politisches Werkzeug – leise, kraftvoll, konkret aus dem Inneren kommend.
Und mit jeder solchen Handlung wird die Hintergrundmusik leiser.
Dann weht wieder frische Luft….. Weite…… Klarheit…… und neue Handlungsmöglichkeiten.

Herzliche Grüße
Klaus Renn

focus on…

Focusing Sommer im Schloss

Herzliche Einladung zum Focusing Sommer im Schloss, der 44. Internationalen Focusing Sommerschule (DFI) im Juli 2025.
Wir freuen uns, Dir unser spannendes Programm vorzustellen – wobei Sommerschule für sich schon Programm ist.

Das Schloss erwartet uns mit seinem

überaus besonderen Ambiente und den verwöhnenden Büffets.

44. Internationale Focusing Sommerschule:

Teil I: 18.-22.07.2025

01 Focusing lernen -
Seminar I der Focusing Basis-Ausbildung
Leitung: Charlotte Rutz und Blanca de Rojas

02 Verwurzelt fliegen -
Focusing & Tanztherapie (Warteliste)
Leitung: Sabine Höhn und Martin Höhn

03 Der aus sich selbst heraus vorwärts tragende
Prozess - Carrying Forward (Warteliste)
Leitung: Klaus Renn

04 Eine neue Beziehung...
...mit inneren Teilpersonen
Heilsame Beziehungen gestalten mit Focusing
und kreativen Medien
Leitung: Monika Timme und Arnika Rickert-Thies

Teil II: 23.-27.07.2024

05 Enneagramm und Focusing
Leitung: Hans Neidhardt

06 Geschwister - eine besondere und zwiespältige Beziehung
Ein Seminar, um sich auszuprobieren, mit Focusing
und Aufstellungs- und Skulpturarbeit
Leitung: Silvia Bickel-Renn und Ulrike Boehm
Assistenz: Helma Fandrich

07 "die Raupe erträumt sich den Schmetterling..."- Movement Medicine und Focusing
Leitung: Regula Häne

08 Freiraum - Spielraum - Handlungsraum! Mit
Focusing zu einem heilsamen Umgang mit Gefühlen und Emotionen finden
Leitung: Eva Gregor und Steffen Hieber

Bring gerne Deinen Partner und/oder Oma/Opa
zur Kinderbetreuung mit.

Gibt es Bedarf für eine organisierte Kinder-Betreuung in 2026?
Bitte Rückmeldung ans DFI.

Anmeldung Sommerschule 2025

focus on...

Focusing-Basis-Ausbildung

Eine große Bitte: Falls Du noch Kolleg*innen und Freund*innen kennst, die noch keine Focusing-Basis gemacht haben ...

Alle Termine und Orte der Basis-Ausbildung findest Du hier.

... weiterlesen

focus on...

Themenzentrierte Seminare im Herbst/Winter

Focusing in den Alltag einkreuzen
Termin: 25.04.-27.04.2025, Fr 18 - So 13
Leitung: Monika Timme

Focusing als Weg der Achtsamkeit
Termin: 09.05.-11.05.2025, Fr 18 - So 12
Leitung: Martin Höhn

Wecke Deine Wutkraft
Termin: 16.05.-18.05.2025,
29.08.-31.08.2025
Leitung: Blanca de Rojas

Was wurde schon gelebt - was will noch gelebt werden?
Mit Focusing flexibel und gelassen durch die dritte Lebensphase
Termin: 22.05.-27.05.2025, Fürth
Leitung: Ulrike Boehm und Gisela Höhl

Atem - Körper - Räume
Termin: 19.09.-21.09.2025, Regensburg
Leitung: Rega Rutte und Peter Ackermann

Focusing und Spiritualität:
Hier bin ich - Präsenz als lebendiges Mit - sein
Termin: 31.10.-02.11.2025, Schwanberg
Leitung: Peter Ackermann und Pfarrerin Dr. Thea Vogt

Lebensübergänge
Termin: 20.11.-23.11.2025, Regensburg
Leitung: Ulrike Boehm und Peter Ackermann

Focusing mit traumatisierten Menschen. Die Essenz von traumaspezifischen Methoden mit Focusing kreuzen.
Termin: 04.12.-07.12.25, Würzburg
Leitung: Gisela Höhl und Sigrid Patzak

Infos und themenzentrierte Seminare

focus on…

Focusing-Impuls-Konferenz (ONLINE)

Termin 2026 zum Vormerken:
13./14. Feb. 2026

„Miteinander verbinden, gegenseitig inspirieren, Zukunft gestalten“

Die 6. Focusing-Impuls-Konferenz Ende

Februar war auch in diesem Jahr mit 173 Teilnehmenden wieder nährend und berührend. Nada Lou aus Kanada, mit Übersetzung durch Eva Gregor, hat uns einen interessanten Einblick in die gemeinsame Arbeit von Gene Gendlin und seiner Frau, Mary Hendricks-Gendlin, zu "Thinking at the Edge" (TAE) gegeben. Das Potpourri der Workshops und die Begegnungen im partnerschaftlichen Raum brachten neue Impulse und berührende Focusing-Momente …

Nachlese

focus on…

PITT Trauma Seminar mit Prof. Dr. Luise Reddemann

15.10.-18.10.2025 (Mi 18 - Sa 13)

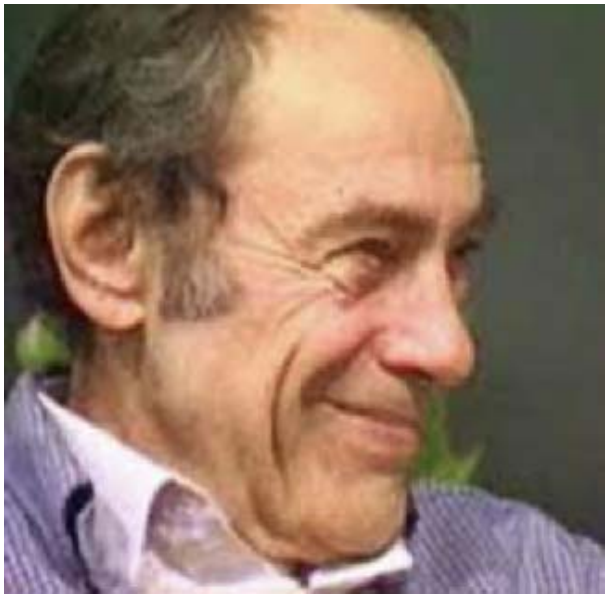
„Die psychodynamisch imaginative Traumatherapie

hat sich seit über 20 Jahren in der Behandlung von komplex traumatisierten Patient*innen bewährt. In diesem Seminar wird ein Überblick zu dieser Arbeit gegeben. PITT arbeitet mit dem Konzept der 3-Phasen Therapie nach Pierre Janet. Wir werden insbesondere die Aspekte Stabilisierung und Konfrontation beleuchten, vermitteln und üben.

Diese kompakte Einführung wendet sich an Angehörige aller Berufsgruppen, die mit der Beratung und Behandlung traumatisierter Menschen befasst sind.

Infos und Anmeldung PITT

focus on...



Gene Gendlin, der Begründer von Focusing

Frisches Denken mit Gene Gendlin:

Der folgende Text stammt von Gene Gendlin und wurde von Johannes Wiltschko verschriftlicht. Viele weitere originelle und inspirierende Beiträge Gendlins zu Psychologie, Philosophie und Psychotherapie findest Du in dem überaus lesenswerten Buch „Focusing in der Praxis“, erschienen im Klett-Cotta Verlag.

Hier ein Auszug daraus, ab Seite 84:

Jetzt frage ich: Wie kommt es, dass mein Arm weiß, was ich sagen will, ich aber nicht? Wieso kann ich sagen: »Nein, das ist es nicht, und das ist es auch nicht«, und doch kann ich nicht sagen, was es ist? Es ist ein körperliches … Ich wollte sagen, ein körperliches »Wissen«, aber das kann man so nicht sagen. Soll ich sagen: »Wahrnehmung«? Das wird auch nicht gehen. Soll ich sagen: ein »körperliches Denken«, ein »körperliches Wollen«, ein »körperliches Fühlen«? Alle diese Worte gehören zu bestimmten Anschauungen, zu bestimmten Theorien. Und die passen, als ganze Theorien, alle nicht zu dem, was ich sagen will …

... weiterlesen

focus on...

Weiterbildungen in Focusing und Focusing-Therapie 2025

Es gibt noch Platz in folgenden Weiterbildungen:

ESSENTIALS (Hamburg) ab 22.08.2025

KÖRPER (Freiburg) ab 16.10.2025

Alle Weiterbildungen in Focusing findest Du HIER:

... weiterlesen

focus on...

Focusing kennenlernen/Workshops rund um Focusing

“Focusing kennenlernen - Schnupperabende“, Bonn
Termine jeweils Di. 18:30 – 21 h
29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05.2025
Leitung: Monika Timme

"Focusing zum Kennenlernen" Isny
Termine jeweils Di. 18:30 - 21 h
20.05.25 "In den Körper lauschen"
27.05.25 "Die reiche Welt des inneren Erlebens"

03.06.25 "Zuhören wie Momo"
Leitung: Martin Höhn

Ich spür` Banane blau - Einführung in Focusing mit Kindern
Termin: 08.06.-13.06.2025, Lindau
Leitung: Bettina Markones

Aufbaumodul Focusing "In Begleitung junger Menschen" Ludwigshafen
Termin: 11.06.-15.06.2025 Mi 18 bis So 13
Leitung: Ulrike Gentner und Tobias Zimmermann SJ

"Focusing erleben" Geistliches Zentrum Schwanberg
Termin: 14.07.-16.07.2025 Fr. 14.30 - So. mittag
Leitung: Peter Ackermann

Alle Termine

focus on...

Unser Focusing-Blog (DFI)

Im **Focusing-Blog** haben sich über den Winter
spannende Texte rund um einige Gendlin-Konzepte
eingefunden: zum Felt Sense, zum Impliziten, zum
Prozess-Denken und zu Strukturgebundenen Mustern.
Außerdem Beiträge zur praktischen Anwendung von
Focusing: In der Suchtberatung, beim Journaling, auch mit Kindern, und in der alltäglichen Beziehungsgestaltung! Und wir stellen zwei Tools vor:
Den Freiraumkompass und eine App zum TAE.
Natürlich hat auch die Impulskonferenz ihren festen
Platz mit einer bunten Nachlese aus den Workshops.
Herzliche Leseeinladung! Lass uns auch gern einen
Kommentar da, wenn Du magst.

Herzliche Grüße von

Christiane, Bettina und Charlotte,
die Blog-Redaktion!

Hier geht's direkt zum DFI-Blog

focus on...

Das DFI auf Social Media

Das DFI auf Social Media! Vielleicht hast du uns schon entdeckt? Hier geht es uns ausdrücklich nicht darum, irgendwelche Algorithmen zu bedienen, sondern Focusing spürbarer zu machen und über unser Engagement zu informieren.

Unser YouTube-Kanal: Erklärvideos zu Focusing oder bestimmten Spezial-Angeboten, Interviews und Aufzeichnungen aus der Impuls-Konferenz oder unserer Sommerschule werden hier nach und nach zu finden sein. Also am besten einfach abonnieren.

Instagram: Dieses besonders „schnelle“ Medium machen wir uns passend für Focusing: In kurzer Zeit, ungefähr einer Minute, findest du hier langsame Inhalte.

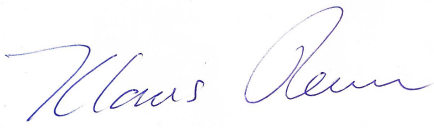
Einfach Schönes, Zitate zum Focusing, Einladungen zu Reflexion und auch mal Ankündigungen oder Hinweise auf neue Blog-Artikel.

DFI-WhatsApp-Kanal: Hier gibt es in ganz kurzer Form Hinweise zu allem, z.B. neue Podcast-Folgen von „Plätzchen für die Seele“, neue Blog-Beiträge und auch mal ein schönes Bildchen oder Zitat. Du kannst den Kanal hier (Link einfügen) abonnieren.

Wir würden uns freuen, Dich im Juli auf unserer Sommerschule im Schloss und in unseren Seminaren begrüßen zu dürfen.

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

Frühlingsgrüße aus Würzburg,
Claudia Westermaier, Klaus Renn
und vom Team der Lehrenden



Impressum:
Klaus Renn · Leiter des „Deutschen Focusing Institutes - DFI“.
Approbierter Psychotherapeut (KJP)
Ludwigstraße 8a · 97070 Würzburg · Steuernummer: 257/261/90782
Telefon: +49 931 / 411368 · Telefax: +49 931 / 411371
E-Mail: kontakt@dfi-focusing.de · www.dfi-focusing.de

Vom Newsletter abmelden: Bitte Link klicken