DFI DEUTSCHES FOCUSING INSTITUT DAF WÜRZBURG

focus on...

Inhalt des Newsletters:

- NEU: Was jetzt wirkt
  3 Praxis Tipps aus der Focusing-Therapie
- Focusing Sommer im Schloss 22.07.-31.07.2026
  45. Internationale Focusing Sommerschule (DFI)
- Focusing-Basis-Ausbildung
- Nachlese der Focusing-Impuls-Konferenz vom Feb. 2026
- Weiterbildung in Focusing und Focusing-Therapie
- Gene Gendlin:
  Wie kann der Körper einen Schritt fühlen, der nicht eintreten kann?
- Themenzentrierte Seminare
- Focusing Vertiefungsseminare
- Focusing Kennenlernen
- Unser Focusing-Blog (DFI)
- Internationale Focusing Konferenz WIEN -100 jähriges von Gene Gendlin
- Das DFI auf Social Media

Foto: Steffen Hieber

focus on...

Liebe Focusing-Freundinnen und Focusing-Freunde,

uns im Lehrendenteam macht Freude, in den Seminaren immer wieder mitzuerleben, wie Focusingprozesse entstehen, Menschen sich persönlich verändern und mit ihren Klient*innen erstaunliche neue Erfahrungen machen. Zugleich ist Focusing immer wieder eine Herausforderung, bekannte Vorstellungen und Konzepte nur als Hintergrundmatrix zu behalten und auf das Jetzt zu setzen.

Vielleicht kennst Du das:
Du fühlst Dich etwas hilflos und suchst nach der richtigen Intervention, die passende Technik für den nächsten Schritt oder nach Konzepten … nach etwas, das Veränderung macht.

Focusing ist hier grundlegend anders als die meisten anderen Therapieschulen:
Der nächste Schritt ist schon da – nur noch nicht gedacht, nicht gesagt, noch nicht gespürt.

Focusing – und Focusing-Therapie – ist die Kunst, dem Erleben Raum zu geben.
Und diesen Raum in einer besonderen, focusingorientierten Aufmerksamkeit anzufragen, so dass „Es“ entstehen kann: der Felt Sense, der antwortet.

Wir halten das prozesshafte Jetzt. Suchen jedoch nicht nach der nächsten Technik, die etwas verändert. Und doch arbeiten wir mit Konzepten, aber nicht, um Veränderung zu machen, sondern um Prozesse zu ermöglichen - die aus sich heraus tatsächliche und nachhaltige Veränderung bewirken. In diesem Sinne lassen sich schulenübergreifend so ziemlich alle Konzepte focusingorientiert (experienziell) für die Klient*innen nutzen.

Die Focusing-Kunst besteht darin, im Jetzt mit dem körperlichen Erleben in Kontakt zu kommen – woraus Veränderung von selbst geschieht. Oft ist dieser nächste Schritt überraschend. Und nicht etwas, das sich eine Therapeutin oder ein Therapeut hätte ausdenken können. Wenn wir aufhören, etwas machen zu wollen, und absichtslos, vertrauend dem Erleben Raum geben, beginnt sich etwas zu bewegen. Nicht, weil wir es steuern. Sondern weil der Prozess es trägt.

Im Newsletter beginnen wir heute mit einer neuen Rubrik:
„Was jetzt wirkt.
Praxis Tipps aus der Focusing-Therapie“

Unter dieser Überschrift wirst Du ab sofort in jedem Newsletter 3 Tipps finden, die vielleicht Impulse für Dich sein können. Gib sie auch gern an Menschen weiter, denen sie hilfreich sein könnten.

Zum Schluss möchten wir uns Mut machen: In einer Zeit, in der unsere liberale Demokratie unter Druck steht und in der Welt der aggressive Wahnsinn immer lauter wird, braucht es mehr als darüber reden.
Wir brauchen unseren FreiRaum:
Besinnen auf unseren gesellschaftlichen FreiRaum – trotz allem, leben wir weltweit auf sehr sehr hohem Niveau. Die Anregung ist, aus unserem Felt Sense von Innen her alltägliche Antworten entstehen zu lassen, die dem Leben wirklich dienen.

Herzliche Grüße

Charlotte Rutz und Klaus Renn

focus on...

Was jetzt wirkt

3 Praxis Tipps aus der Focusing-Therapie

1. Den prä-traumatischen Prozess reaktivieren Traumatische Erlebnisse stoppen oft einen vitalen Lebensprozess an einem bestimmten Punkt, doch der Organismus „weiß“ instinktiv, wie die gesunde Fortsetzung eigentlich hätte aussehen sollen. Durch das Aufsuchen dieses „Vor-dem-Stopp“-Zustands kann die Wachstumsrichtung des Erlebens wiederentdeckt werden.
Handlungsvorschlag: Frage das körperliche Spüren Deiner Klient*in an: „Wenn damals alles so gewesen wäre, wie es hätte sein sollen – wie würde sich das heute in deinem Körper anfühlen?“.

2. Responding: Das Wagnis der eigenen Resonanz Als Therapeut*in bist Du ein menschlich fühlendes Wesen, dessen eigene körperliche Reaktionen wichtige Daten über die gemeinsame Situation liefern. Ein Responding ist dabei kein fertiges Urteil, sondern ein Angebot aus Deinem eigenen „Minifocusing“, das Klient*innen hilft, ihr Implizites an einem neuen Reibungspunkt zu prüfen.
Handlungsvorschlag: Biete ein inneres Bild oder Gefühl vorsichtig als Vorschlag an: „Ich nehme gerade ein Bild wahr und weiß nicht, ob es passt – möchtest du es hören und bei dir prüfen?“.

3. Den „Cut“ (Filmschnitt) souverän setzen Klient*innen neigen oft dazu, über ihr eigentliches Erleben „hinwegzureden“, um schmerzhafte Ränder zu überspringen. Ein bewusster therapeutischer Schnitt verlangsamt den Prozess und ermöglicht erst die rekursive Begegnung mit dem Felt Sense.
Handlungsvorschlag: Unterbreche den Redefluss an einem bedeutungsvollen Punkt

freundlich und frage: „Dürfen wir hier kurz anhalten? Was geschieht gerade in deinem Körper, während du dir selbst bei dieser Erzählung zuhörst?“.

focus on…

Focusing Sommer im Schloss

45. Internationale Focusing-Sommerschule (DFI)

Teil I: 22.07.-26.07.2026
Teil II: 27.07.-31.07.2026

Unsere Sommerschulseminare füllen sich bereits wunderbar!
Für Focusing-Neu-Entdecker*innen:
Du hast Focusing noch nicht selbst erlebt? Dann bist Du hier genau richtig, im Sommerschul-Seminar: **„Focusing lernen“** - Seminar I der Focusing-Ausbildung.
Weitersagen ausdrücklich erwünscht! Wir laden Dich ein, dieses Angebot an Deine Freund*innen und Kolleg*innen weiterzugeben. Und bring auch gerne deine*n Partner*in mit …

Ausschreibung und Anmeldung

focus on…

Focusing-Basis-Ausbildung

Impulse, die weiterwirken

Focusing verbreitet sich nicht über Werbung.
Sondern über Menschen, die sagen:
„Das hat mir wirklich etwas gebracht.“

Focusing lebt davon, dass es weitergegeben wird.
Nicht als Methode. Sondern als Erfahrung.

Vielleicht kennst Du Menschen,
die nicht nur über Veränderung sprechen wollen –
sondern sie spüren möchten.

Dann schick ihnen diese Information.
Oder bring sie einfach mit.

Vielleicht ist es genau der richtige Moment.

Die Ausbildung in Focusing wird in vielen Orten Deutschlands, in Österreich und der Schweiz angeboten, **alle Termine hier.**
*PS: (in einigen Orten Deutschlands gibt es Punkte für Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen)*

Ausbildung in Focusing

focus on...

Focusing-Impuls-Konferenz

Terminvorschau für 2027: 05./06. Feb. 2027

Die 7. Focusing-Impuls-Konferenz

(ONLINE) im Feb. 2026 war mit gut 150 Leuten in wunderbarer ZOOM-Atmosphäre wieder inspirierend und wohl nährend, ganz nach unserem Motto:
„Miteinander verbinden, gegenseitig inspirieren, Zukunft gestalten“

Vortrag Dr. Greg Madison und Nachlese der Konferenz

focus on…

Weiterbildung in Focusing und Focusing-Therapie

Es gibt noch Platz in folgenden Weiterbildungen 2026:

Trauma ab Juni 2026 in Würzburg (1 Platz frei)

„Focusing bewegt“ ab Sept. 2026
(NEU in der Schweiz)

Termine Essentials
Essentials ab Sept. 2026 in Freiburg
Essentials ab Okt. 2026 in Hamburg

Termine Weiterbildungen

focus on...

Wie kann der Körper einen Schritt fühlen, der nicht eintreten kann?

Wenn die alte Verhaltensweise in einer bestimmten Situation nicht funktioniert, kann eine neue ganz einfach daraus entstehen, dass die alte abgewandelt wird. In diesem Fall empfinden Sie nicht zuerst das Gefühl eines neuen Weges. Sie fangen an zu rennen nach Ihrer alten Methode, die dann verändert wird, weil sich der Körper und die Umgebung verändert haben.

Typisch für solche Situationen ist, dass unser Gefühl uns nur die gewohnten Wege zeigt und warum diese nicht funktionieren. Sie können sie nicht zu einem neuen Weg »zusammensetzen«. Sie stecken fest. Doch in seltenen Fällen kann der Körper sie »zusammenfügen« zu einem einzigen ganzheitlichen Gefühl eines neuen Schrittes, selbst wenn dieser Schritt nicht zu einer Handlung werden kann. Das ist ein »Felt Sense«.

... weiterlesen

Gene Gendlin, der Begründer von Focusing

focus on...

Themenzentrierte Seminare

Das innere spielerische Kind ins Leben holen
Termine: 01.05.-03.05.26, Bonn
Leitung: Monika Timme

Wecke Deine Wutkraft
Termin: 14.05.-17.05.26, Halle/Saale
Leitung: Blanca de Rojas

„Reisen zu inneren Figuren und Wesen“
Termin: 13.06.-14.06.26, Bonn

Leitung: Monika Timme

Klare Grenzen setzen mit Focusing und Spielfreude
Termine: 03.07.-05.07.26, Bonn
Leitung: Monika Timme

Zeige Deine Wunden
Termin: 06.11.-08.11.26, Schwanberg
Leitung: Peter Ackermann und Dr. Thea Vogt

Focusing und das Heilige - Spirituelle Erfahrung im Körper wahrnehmen
Termin: 11.11.-15.11.26, Ludwigshafen
Leitung: Ulrike Gentner, Johann Spermann SJ, Tobias Zimmermann SJ

"Lebensübergänge"
Termin: 26.11.-29.11.26, Regensburg
Leitung: Peter Ackermann

Themenzentrierte Seminare

focus on...

Focusing Vertiefungsseminare

(Teilnahmevoraussetzung: abgeschlossene Focusing Basisausbildung)

Zeit für Freiraum ...
Termin: 1x monatlich, online
Leitung: Eva Gregor

Focusing Vertiefungstage
Termin: 08.06.-11.06.2026, Schwanberg
Leitung: Peter Ackermann

Focusing Auffrischungsseminare
Termin: 28.08.-30.08.26 Halle/Saale
13.11.-15.11.26
Leitung: Blanca De Rojas Sanjuan

Focusing Vertiefungstage
Termin: 03.09.-06.09.2026, Regensburg
Leitung: Peter Ackermann

Alle Termine

focus on...

Focusing zum Kennenlernen

Focusing-Schnupperstunde
Termin: 22.05.2026 Bonn
Leitung: Monika Timme

Focusing kennenlernen
Termin: 26.09.2026 Geistliches Zentrum Schwanberg
Leitung: Peter Ackermann

Termine Focusing Kennenlernen

focus on...

Unser Focusing-Blog (DFI)

Der Frühling beginnt und die ersten Blumen zeigen sich! Der **Focusing-Blog** blüht ganzjährig in vielen, bunten Artikeln, lebendig, inspirierend und mit Raum zum Innehalten. In den letzten Wochen sind so

einige neue Knospen aufgegangen: Du begegnest einem sehr persönlichen **Blick auf das Thema Rassismus**, Entwicklungsprozesse und Gesprächsräume mit **Focusing und Facilitation**, spirituelle Aspekte in **„Gendlin und die Katze“** sowie wohltuende Audios, die **Freude schenken** und **inneren Freiraum** entstehen lassen. Außerdem entdecken wir focusing-orientierte Zugangswege zu inneren **„Teilpersönlichkeiten“**, Charlotte Rutz wird in einem **Interview** vorgestellt - und noch so vieles mehr! DU bist herzlich eingeladen, vorbeizuschlendern und Dir zu pflücken, was Dir gefällt.

Herzliche Grüße aus der Redaktion – Bettina, Christiane und Charlotte.

Hier geht's direkt zum DFI-Blog

Foto: Christiane Henkel

focus on...

Internationale Focusing Konferenz WIEN

Zum 100. Geburtstag von Eugene Gendlin findet die Internationale Focusing Konferenz 2026
in seiner Geburtsstadt Wien statt
03. - 07. Juni 2026

Charlotte Rutz, Eva Gregor und Blanca de Rojas werden das DFI vertreten. Auch aus unserer DFI-„Community“ sind viele Menschen mit dabei und gestalten das Programm mit eigenen Workshops mit.

Infos hier

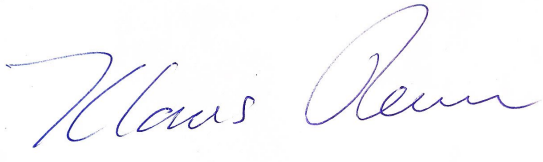
focus on...

Das DFI ist auf Social Media erreichbar

Wir würden uns freuen, Dich in einem unserer Seminare und auf der Focusing-Impuls-Konferenz begrüßen zu dürfen.

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

Herzliche Grüße aus Würzburg,
Claudia Westermaier, Gila Schmitt,
und vom Team der Lehrenden



Impressum:
Klaus Renn · Leiter des „Deutschen Focusing Institutes - DFI“.
Approbierter Psychotherapeut (KJP)
Charlotte Rutz · Leiterin des „Deutschen Focusing Institutes-DFI“.
Diplom-Psychologin und approbierte Psychotherapeutin (TP
Ludwigstraße 8a · 97070 Würzburg · Steuernummer: 257/261/90782
Telefon: +49 931 / 411368
E-Mail: kontakt@dfi-focusing.de · www.dfi-focusing.de

Vom Newsletter abmelden: Bitte Link klicken