

Inhalt

Vorwort	7
Einführung und Gebrauchsanweisung	9
Ein erstes Focusing	10
Hinweise zur Durchführung der Focusing-Übungen	10
Freiraum schaffen – Motive und Ziele beim Lesen des Buches	11
Vom Sinn, Focusing zu lernen	13
Was Sie in diesem Buch lernen können und was nicht	14
Zur Aktualität von Focusing	15
Überblick über das Buch	17
Erster Teil: Wissenswertes über Focusing	19
Eugene Gendlin und Focusing	19
Gendlins Experiencing-Theorie	21
Der Focusing-Prozess	32
Focusing als personenzentrierte Intervention	38
Was ist das Personenzentrierte im Focusing?	38
Focusing und Achtsamkeit	42
Zur Wirksamkeit von Focusing	46
Focusing im Kontext empirischer Befunde	47
Neurowissenschaftliche Gedanken zur Wirksamkeit von Focusing	52
Zweiter Teil: Focusing zum Ausprobieren	59
Zu zweit oder allein?	60
Überblick über das Training	61
Die Focusing-Haltung	61
Partnerschaftliches Focusing	65
Zuhören und Begleiten, im Körper ankommen	68
Zuhören und Begleiten	68
Den Körper spüren	69
Freiraum schaffen (1. Schritt)	73
Äußerer Freiraum	75
Beziehungsfreiraum	75
Innerer Freiraum	75
Partnerschaftliches Freiraum-Schaffen	77
Freiraum schaffen allein	81

Die körperliche Resonanz und ihre Symbolisierung – der Felt Sense und sein Griff (Schritte 2 – 4)	84
Den Felt Sense verstehen, auf das Thema anwenden, Fragen stellen (5. Schritt)	90
Focusing als ganzer Prozess (Schritte 1 – 6)	99
Selbstfocusing	103
Mögliche Hindernisse beim Selbstfocusing mit Lösungsvorschlägen ...	103
Selbstfocusing zum Ausprobieren	105
Der innere Kritiker	105
Woran der innere Kritiker erkennbar ist	106
Der Umgang mit dem inneren Kritiker im Focusing	107
Dritter Teil: Weitere Focusing-Formate und ihre Anwendungen	113
Thinking at the Edge und Erlebensbezogenes Concept Coaching oder: Wie das Konzept für dieses Buch entstanden ist	113
Thinking at the Edge (TAE) – „Wo noch Worte fehlen“	114
Erlebensbezogenes Concept Coaching (ECC)	117
TAE/ECC zum Ausprobieren.	129
Gruppen-Focusing	135
Focusing im Kontext von Beratung und Psychotherapie	136
Focusing in der Beratung	136
Psychotherapie und Focusing	137
Vierter Teil: Wo Sie noch mehr über Focusing erfahren können	139
Wenn Sie noch mehr über Focusing wissen möchten	139
Wenn Sie Focusing intensiver lernen möchten	142
Basistraining	142
Focusing-Begleiter	142
Focusing-Trainerin	142
Focusing-Berater und Focusing-Therapeutin	143
Erlebensbezogenes Concept Coaching	143
Experientielle Beratung und Therapie	144
Wenn Sie einen professionellen Focusing-Begleiter oder eine Focusing-Therapeutin suchen	144
Überblick über die Materialien im und zum Buch	146
Literatur	151
Sachregister	155