

# Focusing

Im Rahmen der klientenzentrierten Forschung am Institut von Carl Rogers an der Universität Chicago fand in den 60iger Jahren eine bahnbrechende Entdeckung statt: E.T. Gendlin konnte nachweisen, dass die erfolgreichen KlientInnen einen körperlich spürbaren inneren Prozess durchlaufen. Er nannte diesen Prozess Focusing. KlientInnen, die diesen Prozess nicht spontan erleben, kann er gelehrt werden, damit sie innere Veränderung erreichen.

## Was ist Focusing?

Focusing ist eine psychologische Methode, die philosophisch begründet, empirisch überprüft und klinisch erprobt ist. Im Zentrum steht das achtsame Wahrnehmen des körperlichen Erlebens. Aus diesem entfalten sich unter bestimmten Bedingungen lösungsorientierte Schritte – Denkschritte und Heilungsschritte zugleich. Focusing bedeutet, der Stimme des Körpers zu folgen. Es beschreibt den Kernprozess persönlicher Veränderung.

Focusing wurde von Prof. Dr. Gene Gendlin an der Universität Chikago begründet und wird im Deutschen Ausbildungsinstitut für Focusing (DAF) weiterentwickelt.

Focusing wird bereits in vielen Ländern der Welt angewendet:

- in der Psychotherapie
- in Beratung, Coaching und Supervision
- in der Gesundheitsvorsorge (Stressverwandlung, Entspannung, körperliches Wohlfühlen)
- im Management (Planung, Entscheidungsfindung, Kommunikation)
- in der Pädagogik (Schule, Erwachsenenbildung)
- im künstlerischen Arbeiten und kreativen Denken
- in der spirituellen Praxis (Meditation, Seelsorge)

und in vielen alltäglichen persönlichen und beruflichen Situationen

Focusing kann jeder lernen und in seinem persönlichen und beruflichen Leben auf vielerlei Weise nutzbringend anwenden.

Für die professionelle Anwendung, vor allem in Psychotherapie und Beratung, stehen spezielle Aus- und Weiterbildungen zur Verfügung.