

Christine le Coutre

# **Focusing zum Ausprobieren**

**Eine Einführung für psychosoziale Berufe**

Mit Demo-Videos, Audioanleitungen und Arbeitsblättern  
als Online-Zusatzmaterial

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Dipl.-Psych. *Christine le Coutre*, Markt Schwaben, Gesprächspsychotherapeutin (GwG), Supervisorin (DGsv, GwG), Focusing-Trainerin (DFG), Erlebnisbezogener Concept Coach und Mediatorin, ist in einem Beratungszentrum in München und in freier Praxis tätig.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02627-2 (Print)

ISBN 978-3-497-60368-8 (E-Book)

ISSN 1860-5486

© 2016 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Reihenkonzeption Umschlag: Oliver Linke, Hohenschäftlarn

Covermotiv: © bittedankeschön/Fotolia.com

Satz: SatzBild, Ursula Weisgerber

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) E-Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

#### **Online-Zusatzmaterial zum Buch**

Arbeitsblätter, (Audio-)Übungen und Videos können Käuferinnen und Käufer des Buches „Focusing zum Ausprobieren“ auf der Homepage des Ernst Reinhardt Verlags unter <http://www.reinhardt-verlag.de> herunterladen. Das Passwort zum Öffnen der Dateien finden Sie am Ende des Buches auf S. 146.

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Einführung und Gebrauchsanweisung</b> .....	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
<b>Erster Teil: Wissenswertes über Focusing</b> .....	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
<b>Zweiter Teil: Focusing zum Ausprobieren</b> .....	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
<b>Dritter Teil: Weitere Focusing-Formate und ihre Anwendungen . . . . .</b>	<b>113</b>
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
<b>Vierter Teil: Wo Sie noch mehr über Focusing erfahren können . . . . .</b>	<b>139</b>
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
<b>Überblick über die Materialien im und zum Buch . . . . .</b>	<b>146</b>
<b>Literatur. . . . .</b>	<b>151</b>
<b>Sachregister . . . . .</b>	<b>155</b>