

Newsletter Herbst 2023

Liebe Focusing - Freundin, lieber Focusing - Freund,

pünktlich zum Herbstbeginn ein paar Anregungen für integrales Denken und Fühlen: Um uns in schwierigen Zeiten nicht in postmoderner Beliebigkeit zu verlieren, benötigen wir eine gute Konzentrationsfähigkeit, um auch schwierige Themen präzise wahrzunehmen und die gefühlte Bedeutung im eigenen Inneren im Blick zu behalten. Mit wahrnehmungspräzisierenden Methoden und Techniken des Focusing nimmst du als dein eigener innerer Beobachter aus einer kleinen inneren Distanz die gefühlte Bedeutung des soeben Erlebten bewusst wahr. Dies fördert stimmiges Verhalten nicht nur bei dir selbst – du hilfst auch anderen, mit frischer Energie aktiv an drängenden persönlichen, gesellschaftlichen und auch ökologischen Problemen zu arbeiten. Dieses Verständnis von authentischer Präsenz und der Fähigkeit, dein Bewusstsein zu lenken und zu fokussieren, gehört zu den schönsten Präsenten, die du dir selbst – und anderen – machen kannst. Echtheit (Kongruenz), Einfühlung (Empathie) und Wertschätzung (Akzeptanz) sind hervorragende Elemente für die bewusste Manifestation deiner Ziele. Willkommene Folgen davon: eine offene wertschätzende Selbstwahrnehmung, Freude, Glück und Zufriedenheit!

Ich wünsche dir einen guten Herbst – und freu mich auch über einen persönlichen Kontakt – bei einer Supervision, einem Seminar, einer Tasse Kaffee oder telefonisch. Mit herzlichen Grüßen, Rainer



Aktuelle Veranstaltungs-Termine vom igf:

Nächster Schnupper-Erlebnis-Nachmittag: 4. Oktober 2023

Basisausbildung: Beginn: 21. Oktober 2023, **Weiterbildung:** Beginn: 13. Januar 2024

Nächstes Zertifikats-Seminar: 11./12. November 2023

Weitere Termine, Vorträge, Seminare oder Supervisionen bitte auf der Website ansehen oder telefonisch / per E-Mail erfragen.

Dr. Rainer Eggebrecht