

Newsletter Herbst 2017



Liebe(r) Focusingfreund (in)

zum Goldenen Oktober zuerst a bissl was Nachdenklich-**Sinnvolles**: *

Sinn: Psychologische Ratgeber empfehlen meistens: „Tun Sie mehr von diesem“ und „Tun Sie weniger von jenem“. „Mehr“ meint: Achtsamkeitsübungen, meditieren, regelmäßig bewegen, Pausen, Nichtstun und Nein sagen. „Weniger“ meint: keine Arbeit mit nach Hause nehmen, weniger Kaffee und Alkohol, sich nicht zum Sklaven digitaler Medien machen, sowie stressige Situationen und Menschen meiden.

All diese theoretisch gut gemeinten Empfehlungen helfen meist nicht wirklich. Schon Nietzsche meinte, „...dass Erschöpfung dort am größten ist, wo am unsinnigsten gearbeitet wird.“ Menschen brennen nicht aus, weil ihre Tätigkeit zu anstrengend ist – sie brennen aus, wenn sie keinen persönlichen Einfluss mehr auf ihr Tun nehmen können. Dies ist immer mit einem Mangel an Lebenssinn verbunden.

Sinnlosigkeit: In der griechischen Mythologie stellt Sisyphos ein starkes Bild der Sinnlosigkeit dar. Als Bestrafung zur Unsterblichkeit verdammt, muss er einen großen Marmorblock immer wieder einen Berg hinauf rollen. Kurz vor dem Ziel wird der Stein zu schwer, er entgleitet ihm wieder und er muss erneut hinunterlaufen und von vorne beginnen. Es ist eine Tätigkeit ohne jedes Ziel, ohne jeden Zweck (Assoziationen zum Alltag in so manchen Arbeitsstätten sind durchaus erlaubt).

Sinn – philosophisch: Auf die Frage nach dem Sinn des Lebens kann es letztendlich keine konkrete Antwort geben. Nach Wittgenstein kann jemand, der seinen Sinn des Lebens gesucht und gefunden hat, meist nicht genau sagen, worin er denn nun in einer Letztbegründung wirklich definiert ist. Das heißt auch: Wenn wir ein sinnerfülltes Leben führen, stellt sich die Frage oftmals gar nicht.

* aus meinem neuen Buch: Rainer Eggebrecht, „Sieben kurze Lektionen über moderne Psychologie“

Philosophisch lässt sich die Frage nach **dem** Sinn des Lebens also nicht klar beantworten.

Die Spiritualität begründet Sinn mit grundlegend-allumfassender universeller Liebe.

Und die Psychologie fördert die individuelle Sinnfindung durch wahrnehmungspräzisierendes Fragen:

Wenn ich an mein gegenwärtiges Leben denke – bin ich dann glücklich und zufrieden?

Unsere humanistische Grundhaltung der Kongruenz, Empathie und Wertschätzung ermöglicht es, das Abenteuer zu wagen, in Kontakt mit sich seinen ganz eigenen sinnvollen Weg immer wieder neu zu finden.

Focusing zentriert die Aufmerksamkeit auf das, was **der** nächste Schritt ist, damit sich das entwickeln kann, was gerade ansteht, das, was sich im Moment mit erster Priorität meldet.

Auch Pater Anselm Grün bestätigt hierzu, wie wichtig es ist, „...liebevoll in den Körper hinein-zuspüren und der eigenen Sehnsucht zu trauen“.

Was ist also „Sinn“? Wenn wir eine genaue sprachliche Definition wollen, müssen wir reduzieren: wir pressen etwas nur subjektiv Erlebbares in die 26 Buchstaben des Alphabets. Damit gibt es in der Sprachlogik auch den polaren Gegensatz „sinnlos“, „unsinnig“ – bloß: wer definiert was aufgrund welcher Wertungen?

Um angemessen offen zu bleiben, können wir uns einer Sinnbedeutung nur poetisch oder in Bildern bzw. in subjektiver Bedeutungsfindung (Focusing) nähern.



Der Mystiker Almaas: „Es gibt nichts Besseres als die Einfachheit, man selbst sein zu können, zu erkennen, wer man ist, und das Gefühl der Vertrautheit und der Wirklichkeit darin zu verspüren. Die ganze innere Reise, die gesamte psychospirituelle Praxis hat im Grunde nur ein Ziel: wirklich diejenigen zu sein, die wir sind.“

Auch der bayrische Zen-Meister Gerhard Poldt überwindet die polar-semantische Widersprüchlichkeit und versöhnt sie auf tiefgründig-bayrische Art:

„Ich sinnlose vor mich hin ... und das mit Begeisterung!“



Jetzt aber zu den terminlichen und inhaltlichen Infos der drei igf-Institute in Weilheim, München und Berlin. Auf zahlreichen Veranstaltungen könnt Ihr den achtsamen Umgang mit Euch selbst wieder mal auffrischen und erweitern, um neue stimmige Schritte im Denken, Fühlen und Handeln zu erproben.

igf Weilheim – Rainer Eggebrecht

Integrales Focusing: authentisch bleiben in Zeiten der Veränderung

Leitung: Rainer Eggebrecht Mittwoch, 1. November 2017,
10 bis 18 Uhr, im igf Weilheim

Integrales Focusing bringt unterschiedliche Perspektiven in einem Netzwerk sich gegenseitig bereichernder Ansätze zusammen. Die wechselseitige Verschränkung aller Lebensbereiche macht es zunehmend erforderlich, alle Ebenen des Seins in einer größeren Perspektive neu zusammenzuführen.

Focusing fördert das nicht wertende Bewusstwerden unmittelbarer Wahrnehmungsvorgänge und erweitert die Fähigkeit, Sinnfragen, lebensbejahende Spiritualität und widersprüchliche Informationen über unsere derzeitige Realität verstehend zu integrieren.

Focusing führt uns zu einer genaueren Balance zwischen inneren Wahrnehmungsprozessen und effektivem Außenverhalten und vermittelt Impulse, unsere komplexe menschliche Natur als Teil der gesamten Biosphäre besser zu verstehen. **Kosten:** 80 €



Focusingwoche: Das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung fördern

Montag, 13. November, 18 Uhr bis Freitag, 17. November 2017, 14 Uhr
in Haus Buchenried, Leoni (Starnberger See) **Dozent:** Dr. Rainer Eggebrecht

Focusing schult die Wahrnehmung, indem es die Aufmerksamkeit auf die unmittelbar gegenwärtige Erfahrung lenkt und Sie in Berührung bringt mit dem, was Sie fühlen und empfinden. So kann sich unser Befinden genauer bemerkbar machen: in inneren Bildern, Gefühlen, in Körpererleben und in Gedanken. Focusing vermittelt Ihnen kreative Impulse zu mehr Freude und Lebendigkeit. Daneben erlernen Sie Grundhaltungen und Methoden von Focusing und vertiefen diese bei sich selbst. Weitere Themen sind der Umgang mit Grenzen, Entscheidungsfindung, Umgang mit Träumen und Fantasien sowie Beziehungen. **Ort:** Haus Buchenried, Leoni am Starnberger See, Assenbacher Str. 45

Kosten: Übernachtung (EZ): 200 €, Kursgebühr: 180 €, Vollpension: 60 €, insgesamt 440 €

Anmeldung: Münchner Volkshochschule Telefon (089) 4 80 06-0 info@mvhs.de



Wie Kopf, Herz und Bauch „Ja“ sagen

Klärungshilfen bei Ignatius von Loyola und im wahrnehmungsorientierten Focusing

2. bis 4. Februar 2018 in der Schwabenakademie Irsee

Bei Entscheidungen ist es wichtig, sich über die tatsächliche Fragestellung klar zu werden, echte von scheinbaren Alternativen zu unterscheiden und herauszufinden, was man eigentlich wirklich will. Im Gegensatz zu früheren Zeiten haben wir heute kaum noch traditionelle Konzepte, um klare und stimmige Entscheidungen eindeutig treffen zu können. Heute gibt es eine Fülle unterschiedlichster Entscheidungstechniken, doch man muss zuerst herausfinden, was man wirklich will...um echte von scheinbaren Alternativen unterscheiden.

Ignatius von Loyola, der Begründer des Jesuitenordens, hat vor über fünfhundert Jahren Kriterien zur Entscheidungsfindung entwickelt, die verblüffend klare Anregungen für unser modernes Entscheidungsverhalten aufweisen.

Focusing ist eine moderne wahrnehmungspräzisierende Methode, welche die Aufmerksamkeit auf die unmittelbar gegenwärtige Erfahrung richtet und ein präzises Erleben des eigenen Denkens, Fühlens und Handelns ermöglicht. Focusing schult neben der klaren Strukturierung eines Anliegens besonders das Hören auf die innere Stimme (Intuition), womit das eigene Entscheidungsverhalten praxisnah und konkret auf den Punkt gebracht wird.



Dozent: Dr. Rainer Eggebrecht

Ort: Schwabenakademie Irsee, Klosterring 4, 87660 Irsee
Fr. 15.30 Uhr bis So. 12.30 Uhr mit dem Mittagessen

Gebühr: inkl. 2 x Vollpension: EZ 247 €, DZ 223 €

Anmeldung: Tel. 08341 906 661 /662

E-Mail: buero@schwabenakademie.de

Weitere Seminartipps 2018 mit Rainer Eggebrecht (komplett auf www.focusing-igf.de)

Schnupper-Seminar: Sonntag, 11. Februar 2018, 10 bis 17 Uhr im igf Weilheim

Refresher-Seminar (ab Grundausbildung) Samstag, 21. April 2018 im igf Weilheim

Kollegiales Therapeutentreffen (ab Therapeuten-Zertifikat), Sonntag, 22. April 2018

Beginn der nächsten Grundausbildung: Freitag, 23. März 2018

Beginn der nächsten Weiterbildung: Freitag, 26. Januar 2018

Beginn der neuen Post-Zertifikats-Supervisionsausbildung: Freitag, 20. Juli 2018

Vorträge / Kurzseminare mit Rainer Eggebrecht: ebenfalls bitte auf unserer Website unter „igf Weilheim“ - „Vorträge“ genauer nachsehen.

igf München – Peter Helmer



NEU am igf-München: Ausbildung zum Resilienz Coach

Warum überstehen manche Menschen Krisen und belastende Lebensumstände besser als andere? Dieser Frage gehen wir in der Ausbildung zum Resilienz Coach intensiv nach. Ihr erfahrt, wie ihr zukünftig Klienten professionell darin unterstützt, ihre persönliche Widerstandskraft zu stärken. In Verbindung mit integraler Denkweise

werden neben den Grundlagen zum instrumentellen und kognitiven Stressmanagement ebenso die Grundlagen von Burnout (Früherkennung, Symptome, Auswirkungen, Prävention) und die 7 Säulen der Resilienz vermittelt.

Ziel der 6-tägigen Kompaktausbildung ist, wie man mit verschiedenen Methoden und Techniken ein sinnvolles und funktionierendes Resilienzkonzept für Klienten erstellt. Ideal als Ergänzung der Grund- oder Weiterbildung Gesprächs- und Focusingtherapeut/in zur persönlichen Weiterqualifizierung und zur Stärkung des eigenen Kompetenzprofils am boomenden Markt Gesundheitsmanagement.

Termin: 08.02. – 10.02.2018 und 07.05. – 09.05.2018 jeweils 10 – 18 Uhr

Kursleiterschein PMR Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Durch die Ausbildung zum Kursleiter für Progressive Muskelrelaxation werden die Teilnehmer befähigt, eigene Kurse anzuleiten - sie ist von den Krankenkassen anerkannt und entspricht den Vorgaben gemäß § 20 SGB V zur Durchführung von Präventionskursen. Bei der Progressiven Muskelentspannung PME (auch bekannt als Progressive Muskelrelaxation PMR nach Jacobson oder Tiefenentspannung) handelt es sich um ein Entspannungsverfahren durch bewusstes An- und Entspannen von Muskelgruppen. Ihre hohe Wirksamkeit ist durch wissenschaftliche Studien getestet und nachgewiesen. PMR lässt sich auch erfolgreich mit anderen Entspannungs- und Psychotherapieverfahren wie z.B. Focusing kombinieren.

Nächste Termine: 15./16. November 2017 - für kurzfristig Entschlossene: noch 2 Plätze frei!
21./22. März 2018

„Schnupperabend“ Integrales Focusing & Gesprächstherapie

Für alle Interessierte, die Integrales Focusing und Gesprächstherapie kennen lernen möchten. Ihr erhaltet unverbindlich erste Einblicke in Interventionen und Anwendungsbereiche aus Therapie und Coaching. An diesem Abend macht ihr erste persönliche Erfahrungen mit der effektiven Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsmethode des Focusing.

Termin: Donnerstag, 13.12.17 von 19.00 bis 21.00 Uhr

Integrales Arbeiten mit Teams und Gruppen

Für alle Teilnehmer der Grund- und Weiterbildung, die interessiert daran sind, wie erfolgreiches integrales Arbeiten in Teams und Gruppen gelingen kann.

Die Kompetenz, im Team effektiv und lebendig zusammen zu arbeiten, wird für Menschen und Organisationen immer wichtiger. Daher ist Teamentwicklung unter psychologischen und gruppendynamischen Aspekten ein stetig wiederkehrendes Thema für Coaches und Therapeuten und verlangt entsprechendes Fachwissen und Methodik. Im Seminar erhaltet ihr Aufschluss über die Grundlagen, Methoden und Instrumente, die in fast jedem Team einfach anwendbar und problemlos umsetzbar sind.

Termin: 19. – 20. Juni 2018 jeweils von 10 – 18 Uhr

igf in Mühlenbeck bei Berlin - Oliver Kreim

Hier im igf- Berlin in Mühlenbeck beginnt am 13.10.2017 die nächste Weiterbildung. Einige Weiterbildungsteilnehmerinnen aus der letzten Weiterbildung sind gerade in der Zertifizierungsphase und werden demnächst auch auf unserer Webseite (Therapeutenliste) erscheinen.

Die **nächste Basisausbildung** beginnt voraussichtlich im

September 2018. Die Seminare hier im Norden sind mal gut besucht, mal fällt auch was aus.



Für das Seminar „**Vertiefung integraler Focusingtherapie anhand des Konzeptes der Schematherapie**“ am 27. – 29. Oktober 2017 gibt es noch vier freie Plätze. Für alle, die focusingorientiert Telearbeit in ihrer Praxis integrieren, bietet dieses Seminar, vor allem bei der Begleitung von Menschen, bei denen ihr Handeln stark durch strukturgebunden Anteile beeinflusst wird, viel Interessantes.

Neu, wie schon im letzten Newsletter angekündigt, wird es ab 2018 die Weiterbildung zur

Focusingorientiert integralen Traumatherapie“ (FITT) im Angebot des igf –Berlin geben.

Die Termine und mehr Informationen gibt es schon online. Diese Ausbildung ist vor allem für bereits praktizierende Therapeuten, die zumindest Focusingvorkenntnisse haben und Menschen mit Trauma bindungsorientiert begleiten wollen, konzipiert. Mit viel Freiraum werden wir die wichtigsten traumasensiblen Themen erarbeiten, falls dabei etwaig eigene Verwundungen erscheinen, uns darum sorgen, um auch im Hier und Jetzt bei uns selbst wahrzunehmen, wie wir uns regulieren, wie wir mit uns selbst und mit unseren Klienten in Kontakt gehen oder auch vermeiden.

Des Weiteren wird es darum gehen, wie sich unsere Focusing-Begleitung gestalten muss, wenn es hilfreich und integrierend für Menschen sein soll, für die ein in den Körper Spüren oftmals vor allem Angst, Unbehagen und Stress bedeutet. Die zwölf Seminare bieten viel Theorie, Möglichkeit zum Austausch und vor allem auch eine integrale Sichtweise zu Trauma, mit Schwerpunkt Entwicklungs-trauma (auch Transgenerationales Trauma u.a.). Daneben werden wir natürlich ganz viel focusingorientiert im Miteinandersein erkunden, wie wir und unsere Klienten stimmig miteinander im Kontakt sein können. Wir werden schauen wie sich Klientinnen auf verschiedenste Interventionen und wichtige Themen einlassen können, wie wir Ressourcen spürbar werden lassen und auch die Gesprächsführung betreffend, vermeiden retraumatisierend zu arbeiten, dabei jedoch das Wesentliche, den Umgang mit der Verwundung dabei bemerken, einen stimmigen Umgang damit pflegen.

Viele Jahre Erfahrung mit Klienten und mir selbst, eigene traumaspezifische Fortbildungen, ein großer Wissensschatz, die eigens zum Thema erstellte Webseite und der entstehende Blog (www.traumaheilung-care.de) will hinaus in die Welt und so freue mich auch schon sehr auf die erste Ausbildungsgruppe zur FITT hier am igf in Mühlenbeck.

Buchtipps von Rainer: Toyo Shibata: Du bist nie zu alt, um glücklich zu sein

Piper-Verlag, 2016, Tb.

Glück kennt keine Jahreszahl – Auch im hohen Alter ist das Leben noch lebenswert. Das ist die Maxime der 102-jährigen Toyo Shibata, die mit ihren inspirierenden Gedichten und Gedanken ganz Japan tief bewegte. Aus ihrem Buch strömt pure Weisheit. Es ist ebenso melancholisch wie heiter, ebenso weise wie ermutigend. Eine Botschaft der Hoffnung für Menschen jeden Alters. Drei Gedichte (Koans) daraus:



Die Augen schließen

Wenn ich die Augen schließe

sehe ich mich
mit Zöpfen
fröhlich hüpfen

höre meine Mutter rufen
weiß die Wolken am Himmel
gelb der Raps auf den Feldern
bis in unendliche Ferne

welche Freude
mit 92 Jahren
die Augen zu schließen -
zu dieser Momentaufnahme der Welt

Massage-Gutscheine

Ein paar Zettelchen

gefunden
in einem alten Portemonnaie

15 Minuten Schultermassage
für Mama und Papa.
gültig bis Dezember 1931
Ken'ichi

ein Päckchen Gutscheine
aus japanischem Papier
ausgeschnitten von meinem Sohn
in seiner Grundschulzeit

ob ich sie jetzt
noch nutzen kann?

Familie

Am Tag

als Sohn und Schwiegertochter
stritten
verdunkelten Wolken
den Himmel

Am Tag darauf
als Schwiegertochter sagte:
Mutter verzeih den Kummer
den wir dir machten
umfingen mich Sonnenstrahlen

Wir gehören zusammen
möge der Himmel
über unserer kleinen Familie
stets wolkenlos sein

Einen schönen goldenen Oktober, gute, staade und sinnvolle Herbsttage



und vielleicht ein baldiges Wiedersehen in einem unserer BMW-Institute (Berlin, München, Weilheim)?

Mit herzlichen Grüßen!



Rainer



Peter



Oliver

Aktuelle igf-Daten: www.focusing-igf.de info@focusing-igf.de

igf – Zentrale Dr. Rainer Eggebrecht, Schmiedstr. 11, 82362 Weilheim
fon 0881 41842326 mobil 0179 4958994 email info@focusing-igf.de

igf – München Peter Helmer, Nymphenburgerstr. 119 b, 80636 München
fon 089 18975587 mobil 0172 8909959 weitere email igf@peterhelmer.com

igf – Berlin Oliver Kreim, Waldstr. 11, 16567 Mühlenbecker Land / OT Mühlenbeck-Summt
fon 033056 285046 mobil 0151 15146696 weitere email oliver.kreim@focusing-igf.de

