

SOCIAL ORIENTED FOCUSING

Workshop mit Yehudit First, TelAviv, in englischer Sprache mit deutscher Übersetzung

Im Laufe unseres Lebens entsteht im Zusammenspiel mit anderen Wachstum und Entwicklung. Wir werden in und aus der Interaktion geboren und innerhalb der Interaktion definiert und entwickelt sich das Selbst. Im sozial orientierten/ interaktionsbezogenen Focusing richten wir den Focus auf den gemeinsamen zwischenmenschlichen Raum und entwickeln einen Sinn für soziale Interaktion.

Dieses soziale Verständnis befähigt uns, das Leben und zwischenmenschliche Beziehungen zu gestalten:

- den Raum und die Freiheit, in Beziehungen mit sich selbst und mit anderen zu sein.
- die Fähigkeit, uns selbst und gleichzeitig andere wahrzunehmen.
- sich von unterbewussten Blockaden zu befreien, die uns daran hindern, erfüllte Beziehungen zu gestalten.
- die Fähigkeit wahrzunehmen und zu erkennen, was in uns in der Beziehung zu anderen erwacht (felt sense); für eine gelingende Interaktion die passenden Worte zu finden, die das Teilen, Verstehen und Akzeptieren ermöglicht.

So entwickeln wir die Fähigkeit, zwischen unseren verschiedenen persönlichen Bedürfnissen und Wünschen zu "tanzen", innerhalb eines geschlossenen Raums, der persönliches und zwischenmenschliches Wachstum während der Lebensreise ermöglicht.

Mit einfachen Hilfsmitteln (tools) und wirkungsvollen Techniken lernen wir, uns im sozialen Austausch wohl zu fühlen, wichtige Beziehungen zu fördern und zwischenmenschliche Begegnungen als Chance für Entdeckung, Entwicklung und Wachstum zu begreifen.

Schwerpunkte des Seminars können u.a. folgende Themen sein:

- Zu sehen und gesehen zu werden in dem Raum den wir mit anderen teilen.
- Vom Erleben des „Alleinseins“ hin zum Gefühl der „Zusammengehörigkeit“
- Beide Seiten des Gebens und Empfangens
- Masken und Rollen - meine eigenen An-Teile
- Interaktion zwischen Kompliment und Kritik
- Social Oriented Focusing - eine Brücke zur Konfliktlösung.

Yehudit First ist Körperpsychotherapeutin, EABP-Mitglied, Focusingkoordinatorin (in Ausbildung), spezialisiert auf Somatic Experiencing.

