

FOCUSING und THINKING AT THE EDGE

Focusing und *Thinking at the Edge* nach Dr. Eugene Gendlin, Philosoph und Psychotherapeut, sind Methoden, bei denen geübt wird, *mit dem (noch) Nicht-Wissen achtsam zu verweilen*. Zu Themen, Fragen und Situationen, die uns beschäftigen, haben wir meist ein uneindeutiges, aber doch deutlich wahrnehmbares, körperliches Gespür. Wenn wir uns *neugierig und absichtslos* dem noch unklaren, schon gespürten, aber noch *impliziten Wissen* zuwenden, kann es sich in seinen Bedeutungen entfalten. Eine Tür zu neuen Erkenntnissen kann sich öffnen, Impulse zu einem im Jetzt stimmigen nächsten Schritt können entstehen.

***Focusing* und *Thinking at the Edge* sind wirksam, um**

- persönliche oder berufliche Themen selbständig, mit Kopf und „Bauch“ zu klären;
- in Gesprächen achtsam zuhören zu können und präsent zu sein;
- mit unklaren Situationen vertrauensvoll umzugehen;
- schöpferisch-gestalterische Prozesse in Kunst und Design, in der Wissenschaft und bei der Konzeptentwicklung zu unterstützen;
- individuelle und soziale Lern- und Entwicklungsprozesse zu begleiten;
- das Bewusstsein von Selbstwirksamkeit zu stärken, u.v.m.

Professionelle Einsatzbereiche

sind Berufsfelder, in denen Interkulturalität und Diversität eine Rolle spielen, soziale und pädagogische Berufe, kreative Berufe, Wissenschaft, Personalmanagement u.a.

HINTERGRUND

Eugene Gendlin, 1926 in Wien geboren, musste 1938 in die USA flüchten und forschte an der Universität von Chicago als Philosoph über das Zusammenwirken von Erleben und Sprache. In der Zusammenarbeit mit Carl Rogers, dem Begründer der personzentrierten Psychotherapie, entwickelte er *Focusing* und für den akademischen Kontext *Thinking at the Edge (TAE)* als Methoden, mit denen jeder Mensch üben kann, sein implizites Wissen zur Sprache zu bringen. Die Methoden sind für jede/n erlernbar und können *selbständig, in Tandems oder in Gruppen* praktiziert werden.

LERNMÖGLICHKEITEN

Ich biete für Menschen, die *Focusing* für sich nützen möchten, **Einzeltrainings** an. Die Grundhaltungen und Basiswerkzeuge zum *Focusing /TAE* können in fünf bis zehn Stunden erlernt werden. Darüber hinaus halte ich **Workshops** und biete **Partnertrainings** sowie **Übungsgruppen** für *Focusing* Partnerschaften an.

Für weitere Informationen und konkrete Angebote kontaktieren Sie mich!
kontakt@sabine-aydt.net

LINKS

Focusing Institut und internationales *Focusing* Netzwerk, New York: www.focusing.org