

# Focusing

## Vertrauen ins Eigene



## Einführungskurs

Foto: Annina Buchli

Bringt dein Alltag herausfordernde Umstände mit sich, in welchen sich deine Gedanken im Kreis drehen und du unter Druck bist? Gibt es Momente, in denen du im Nachhinein wünschst, du hättest nicht oder anders reagiert? Oder steht eine Entscheidung an, die du nicht leichten Herzens fällen kannst? Ein Thema lässt dich nicht zur Ruhe kommen.

Focusing nach Eugene T. Gendlin ist eine Methode, die dich unterstützt, mit solchen Situationen besser umzugehen. Focusing hilft, unsere innere Aufmerksamkeit zu stärken und die Wahrnehmung der körperlichen Resonanz auf unsere Erfahrungen zu fördern. Dadurch sind unser Denken und Fühlen besser miteinander verbunden. Dies begünstigt innere Klarheit. Unser Handlungsspielraum wird erweitert und wir können selbstfürsorglich handeln.

### **Methode kennenlernen und erfahren**

- Du stärkst dein Vertrauen ins «Eigene» und in deine Intuition und Werte.
- Du wirst dir deiner eigenen Ressourcen bewusst und kannst aus diesen kreativ wirken.
- Du erfährst und übst die Kraft des inneren Dialogs und der damit verbundenen Präsenz.
- Du lernst, wie du dir in anspruchsvollen Situationen Raum verschaffen und selbstfürsorglich handeln kannst.
- Du gönnst dir eine kleine Auszeit und schöpft frische Energie.

### **Unsere Arbeitsweise**

Anhand von verschiedenen Übungen im Einzel-, Zweier- und Gruppensetting hast du die Möglichkeit, Focusing kennen zu lernen. Wir arbeiten interaktiv und ohne dass wir unsere Themen gegenseitig in ihrer Tiefe kennen müssen. Du kannst für dich konkrete Hilfsmittel für deinen Alltag ausprobieren und mitnehmen.

### **Nächste Kursdaten**

Termine, Kursort und -kosten siehe [www.verenagysin.ch/#focusing](http://www.verenagysin.ch/#focusing) oder [www.isabelkarrer.ch/focusing](http://www.isabelkarrer.ch/focusing)

### **Kursleitung und Anmeldung**

Isabel Karrer & Verena Gysin, Trainerinnen Focusing TIFI, 6300 Zug

[mail@isabelkarrer.ch](mailto:mail@isabelkarrer.ch)  
Telefon 079 385 85 95

[info@verenagysin.ch](mailto:info@verenagysin.ch)  
Telefon 079 236 22 50

**Wochenendkurs**

Freitag, 5. Juni 2026, 16:30 bis 20:00 Uhr  
Samstag, 6. Juni 2026, 09:00 bis 17:00 Uhr  
Sonntag, 7. Juni 2026, 09:00 bis 13:00 Uhr

**Kursort**

6300 Zug, Ziegelmatweg 1 (SBA)

**Kosten**

CHF 500 inkl. ein vegetarisches Mittagessen, Getränke und Kursunterlagen  
Anmeldeschluss bis 1. Mai 2026

Bei Fragen stehen wir dir telefonisch oder per Email gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns auf deine Anmeldung mit nachstehendem Talon oder per Email.

Isabel Karrer  
Baarerstrasse 43, 6300 Zug  
[mail@isabelkarrer.ch](mailto:mail@isabelkarrer.ch)  
Telefon 079 385 85 95

Verena Gysin  
Alpenstrasse 14, 6300 Zug  
[info@verenagysin.ch](mailto:info@verenagysin.ch)  
Telefon 079 236 22 50

.....  
**ANMELDUNG**

Name ..... Vorname .....

Adresse .....

Telefonnummer .....

Email-Adresse .....

Bemerkungen  
.....  
.....

Ort, Datum .....