



Christine le Coutre

Focusing zum Ausprobieren (PDF-E-Book)

Eine Einführung für psychosoziale Berufe

Mit Demo-Videos, Audioanleitungen und Arbeitsblättern
als Online-Zusatzmaterial.

(Personzentrierte Beratung & Therapie; 13)

1. Auflage 2016. 156 Seiten. 17 Abb. 5 Tab.

(978-3-497-60368-8) E-Book

Preis E-Book: € [D] 23.99

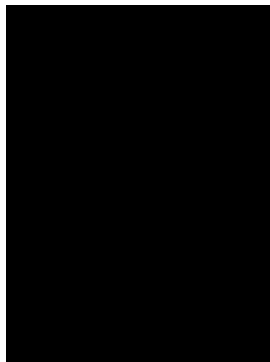
(alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt.)

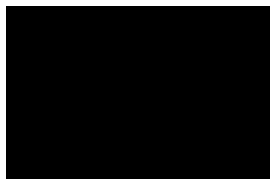
- [Kurztext](#)
- [Inhalt](#)
- [Autoreninfo](#)
- [Leseprobe](#)

Kurztext

Manchmal leitet uns in schwierigen Situationen ein vages Körpergefühl, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Diese Lücke zwischen Fühlen und Denken wird im Focusing geschlossen. Über das Spüren des Körpergefühls wird versucht, dieses möglichst genau in Worte zu fassen. Machen wir uns so zugänglich, was der Körper schon weiß, können wir leichter bewusste Entscheidungen im Einklang mit uns selbst treffen. Damit bahnt Focusing den Weg zu persönlicher und professioneller Entwicklung. Mit vielen Übungen und Anleitungen zum Focusing lädt dieses Buch Fachleute zum Ausprobieren ein - mit einem Partner oder im Selbstfocusing. Es vermittelt aber auch spannendes Hintergrundwissen zu Theorie, empirischen Forschungsergebnissen und den Bezug zu Achtsamkeit und neurowissenschaftlichen Konzepten.

Eine kurze Einführung im Videoformat finden Sie hier:





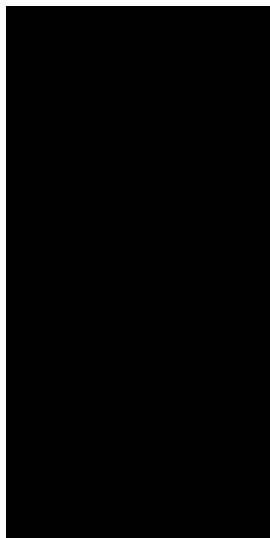
**Zusatzmaterial können Sie sich hier
herunterladen und mit dem Passwort aus dem
Buch (S. 146) öffnen:**

[Arbeitsblätter_und_Übungen_zum_Ausdrucken](#)

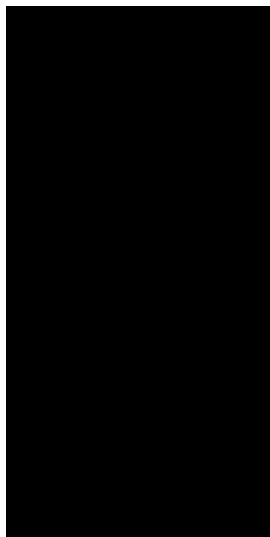
[Audio-Übungen_und_Filme](#) (Downloadzeit ca. 5 Minuten)

Die Filme, auch direkt zum online anschauen:

Film 1 Einführung zu Focusing und Buch

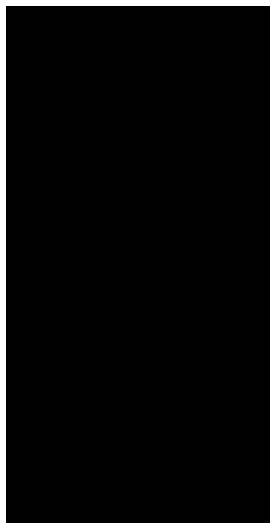


Film 2 Focusing-Prozess in 6 Schritten



Film 3 Körperwahrnehmung und Zuhören





Inhalt

Das vollständige und ausführliche [Inhaltsverzeichnis](#) können Sie sich als PDF-Datei herunterladen (mit Adobe Acrobat Reader, neueste Version, zu öffnen).

Autoreninformation

Dipl.-Psych. **Christine le Coutre**, Markt Schwaben, Gesprächspsychotherapeutin (GwG), Supervisorin (DGSv, GwG), Focusing-Trainerin (DFG), Erlebnisbezogener Concept Coach und Mediatorin, ist in einem Beratungszentrum in München und in freier Praxis tätig.

Leseprobe

Eine [Leseprobe](#) können Sie sich als PDF-Datei herunterladen (mit Adobe Acrobat Reader, neueste Version, zu öffnen).

Das könnte Sie auch interessieren



Kern, Ernst

Personzentrierte Körperpsychotherapie (2015)

-
-