



IM FOKUS  
sense of coherence

**Die Focusingberatung** ist eine ideale Vorgehensweise, neue Lösungsschritte zu erarbeiten, Entscheidungen zu treffen, einen ausgewogenen Weg im Alltag zu finden und neue Freiräume zu entdecken



## Die Beratung basiert auf dem Focusing-Konzept nach Eugene Gendlin

Zentral ist der körperorientierte Ansatz – im Vordergrund steht die Wahrnehmung des Körpers.

Es ist eine Technik, die zum Ziel hat, die eigenen Ressourcen kennen zu lernen, zu stärken und im Alltag umzusetzen.

Die Focusingberatung wird mit einer achtsamen und respektvollen Haltung begleitet und baut auf folgenden drei Grundsätzen auf:

- Empathie – Beziehung zum Du
- Kongruenz – Beziehung zum Ich
- Wertschätzung – Beziehung zum Prozess

SoC im Fokus bietet Kurzberatungen und längerfristige Begleitungen an.

«Dort, wo die Sprache endet,  
dort, wo das Unklare beginnt  
und man nach Worten suchen muss,  
da fängt Focusing an.»

Eugene Gendlin  
Johannes Wiltshcko

### Tarife

Nach Absprache. Private Abrechnung – die Kosten werden nicht von der Krankenkasse übernommen.