

# Focusingberatung

---

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. Im Zentrum steht der körperorientierte Ansatz und stellt so die Wahrnehmung des Körpers in den Vordergrund. Es ist eine Technik, die zum Ziel hat, die eigenen Ressourcen kennen zu lernen, zu stärken und im Alltag umzusetzen.

Die Beratung 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.

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