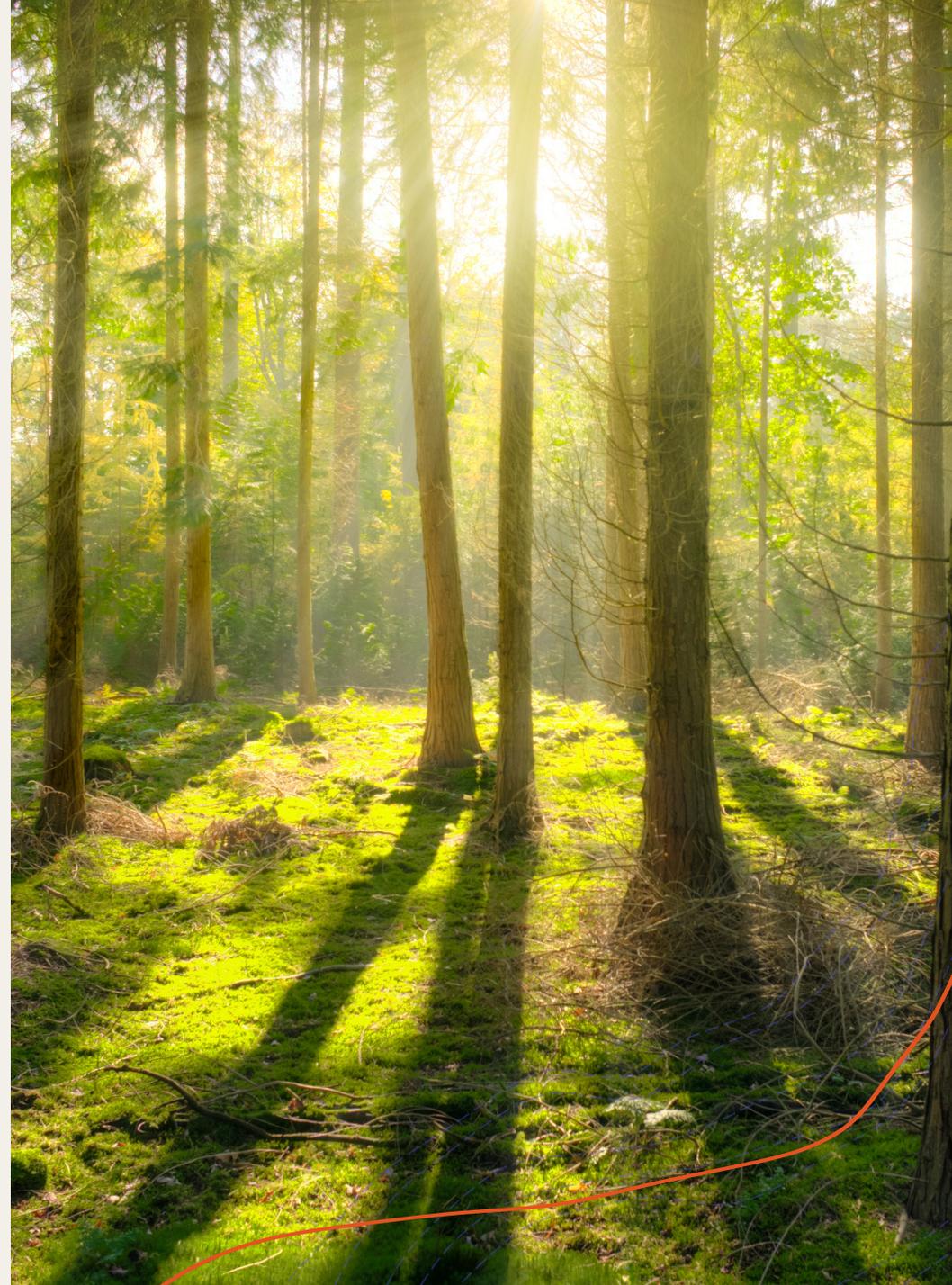


Willkommen zur Changes Gruppe Online

- + Partnerschaftliches Focusing
- + Zoom-Gastgeberin: Paula Rossi

- + e-mail: kontakt@paularossi.at
- + mobil: +43-(0)664-3431133



Zur Orientierung im Online-Raum

ABLAUF im Zoom-Raum, 90 Minuten

- hh:mm
- 00:00 START
Check-In, Organisatorisches max. 15'
 - 00:10 Zoom Raum wird geschlossen
 - 00:15 Partnerschaftliches Focusing in 2er und 3er₊
Gruppen (Breakouts, 60 Min.)
 - 01:15 Wertschätzung, Check-Out max. 15'
 - 01:30 ENDE

Organisatorisches + Tipps

- Partner*innen-Wünsche
- Breakout-Größe (2er oder 3er)
- bei unstabilem Internet bitte ohne Video focusieren



Anregungen für das partnerschaftliche Focusing

- Die Zeit gerecht aufteilen.
- Der Prozess "gehört" der Person, die fokussiert.

Als Fokussierende:

- erzähle kurz über Deine Focusing-Kenntnisse (Einführung, Fortgeschritten...) - so können beide sich entspannen 😊
- entscheidest Du, wieviel Du von Deinem Thema erzählen möchtest.
- bitte um Spiegelungen und Einladungen, die Dir dienlich sind.
- Nimm Dir Zeit, um mit dem "..."/Felt Sense zu verweilen, lass eine Antwort frisch entstehen/kommen.

Anregungen für das partnerschaftliche Focusing

- Die Zeit gerecht aufteilen.
- Der Prozess "gehört" der Person, die focusiert.

Als Begleitende:

- achte auf die Zeit, ca. 3-5 Minuten vor dem Schluss gebe Deine/r Partner:in Bescheid.
- gehe mit dem Fluss der/des Focusierenden.
Verwende die Sprache der Präsenz
 - (etwas in dir ist ..., da ist ... gerade in dir, wie ist es jetzt ..., vielleicht möchtest Du jetzt ... usw.)
- kannst Du Dir vorstellen, dass Deine Rückenlehne Dir eine Stütze beim Begleiten ist.



Kostet die Teilnahme an Changes etwas?

Es macht mir große Freude die Changes Gruppe niederschwellig anzubieten. **Ich möchte dazu beitragen, dass Focusing zu einer Alltagspraxis in Leben von vielen Menschen wird.** Daher biete ich die Changes Gruppe seit Januar 2022 kostenfrei in 1-2 Wochen Rhythmus an. In den Sommermonaten findet eine Pause statt.

Gleichzeitig werde ich oft gefragt, ob ich einen Ausgleich für mein Angebot haben möchte...

Stelle Dir vor die Changes-Gruppe würde sich in echt treffen und beim Eingang gibt es eine Box für einen **freiwilligen** Raumbeitrag...

Wenn Du hier gerne und mit Freude etwas reingeben würdest, dann kannst Du wie folgt beitragen, als Zahlungszweck bitte

“Changes Raumbeitrag“ eintragen:

Bank Austria Konto lautend auf Paula Rossi, IBAN:
AT091200010016530411, BIC: BKAUATWW

Danke Dir!

Eugene T. Gendlin in seinem Buch „Focusing“

„Eines der wichtigen Merkmale von Focusing besteht darin, dass der Veränderungsprozess als wohltuend empfunden wird. Er fühlt sich an, als würde man nach einem langen Aufenthalt in einem muffigen Raum wieder frische Luft einatmen.“ (S. 28)

„Man entdeckt oft großen Reichtum in anderen Menschen, wenn man sich Durch Focusing und gegenseitiges Zuhören öffnet; gleichzeitig bereichert und festigt es die Beziehungen. Ein positives Klima kann sich entwickeln, jeder entdeckt im anderen das Streben nach Authentizität und respektiert das.“ (S. 172)



CHANGES Links

- Anmeldung zur Changes Gruppe
 - falls Du jemanden die Changes Gruppe weiterempfehlen möchtest, bitte diesen Link weitergeben (der Grund dafür ist Datenschutz und Schutz der Gruppe):
<https://www.paularossi.at/changes-gruppe>
- Signal-Gruppe für Changes Teilnehmende:
 - falls Du auch mal zwischendurch und selbstorganisiert partnerschaftliches Focusing praktizieren möchtest.
 - Sobald Du Dich über den obigen Link zur Changes angemeldet hast, bekommst du den Link zu der Changes Signal-Gruppe per E-Mail zugesendet.