

Untangling: From Stuck to Alive

through Cultivating Embodied Empathic Presence

Workshop with Barbara McGavin, co-author of “Untangling”

Workshop Description

When we’re stuck—unable to move forward in our lives—we are often caught in a “Tangle.” These recurring inner conflicts, paralysing patterns, or contradictory impulses aren’t just psychological phenomena; they are carried in our bodies as a frozen interruption of life. Untangling offers a different way to understand your stuckness—not as something permanently wrong with you or your life, but as a “stoppage” of life energy that can resume and flow again.

Workshop Content

- **Core Approach:** The Untangling method is a radical relationship-oriented, body-based approach to inner work. It combines Eugene Gendlin’s Focusing with a profound understanding of inner Parts and what they need for healing and transformation.
- **Learning Experience:** The workshop blends theoretical understanding with practical exercises. Participants will alternate between exercises, demonstrations, and time for their own processes. You will leave with an experience of the fundamentals of this method, usable for yourself and in work with others.
- **Powers of Presence:** Discover how the “Powers of Presence” create the precise kind of attention your Parts need and how you can cultivate and strengthen your capacity for Presence.

Who Should Attend

This workshop is suitable for anyone working with themselves or others who seeks a compassionate, body-oriented approach to inner processes. Prior knowledge of Focusing or parts-work is helpful, but not required. Deepening engagement with the book is recommended but not necessary. The workshop will be held in English, with occasional German clarification if needed.

About the Facilitator

Barbara McGavin has, together with Ann Weiser Cornell, been developing and refining how to use Focusing in some of the most difficult areas of life since 1994. Untangling has grown out of this and is the core of her Inner Relationship Focusing practice. Barbara has a background in humanistic psychology, teaching, fine art, and graphic design.

Reference

McGavin, B., & Weiser Cornell, A. (2024). *Untangling: How you can transform what's impossibly stuck*. Calluna Press.



Untangling: Von festgefahren zu lebendig durch die Kultivierung verkörperter empathischer Präsenz

Workshop mit Barbara McGavin, Co-Autorin von „Untangling“

Workshop-Beschreibung

Wenn wir feststecken – nicht in der Lage sind, in unserem Leben voranzukommen – sind wir oft in einem „Tangle“ („Verwickelung“) gefangen. Diese wiederkehrenden inneren Konflikte, lähmenden Muster oder widersprüchlichen Impulse sind nicht nur psychologische Phänomene; sie werden in unserem Körper als eingefrorene Unterbrechung des Lebens getragen. Untangling bietet eine andere Art, dein Feststecken zu verstehen – nicht als etwas, das dauerhaft mit dir oder deinem Leben nicht stimmt, sondern als einen „Stopp“ der Lebensenergie, die sich wieder aufnehmen und fließen kann.

Workshop-Inhalte

- **Kernansatz:** Die Untangling-Methode ist ein radikal beziehungsorientierter, körperbasierter Ansatz für innere Arbeit. Sie verbindet Eugene Gendlins Focusing mit einem tiefen Verständnis innerer Anteile („Parts“) und dem, was sie für Heilung und Transformation brauchen.
- **Lernerfahrung:** Der Workshop verbindet theoretisches Verständnis mit praktischen Übungen. Die Teilnehmenden wechseln zwischen Übungen, Demonstrationen und Zeit für ihre eigenen Prozesse. Du wirst mit einer Erfahrung der Grundlagen dieser Methode nach Hause gehen, anwendbar für dich selbst und in der Arbeit mit anderen.
- **Powers of Presence:** Entdecke, wie die „Powers of Presence“ genau die Art von Aufmerksamkeit schaffen, die deine Anteile brauchen, und wie du deine Fähigkeit zu Präsenz kultivieren und stärken kannst.

Für wen der Workshop geeignet ist

Dieser Workshop ist geeignet für alle, die mit sich selbst oder mit anderen arbeiten und einen mitfühlenden, körperorientierten Ansatz für innere Prozesse suchen. Vorkenntnisse in Focusing oder Parts-Arbeit sind hilfreich, aber nicht erforderlich. Eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Buch wird empfohlen, ist jedoch nicht nötig. Der Workshop findet auf Englisch statt, mit gelegentlichen Klärungen auf Deutsch, falls erforderlich.

Über die Leiterin

Barbara McGavin entwickelt und verfeinert gemeinsam mit Ann Weiser Cornell seit 1994 den Einsatz von Focusing in einigen der schwierigsten Lebensbereiche. Untangling ist aus dieser Arbeit hervorgegangen und bildet den Kern ihrer Inner-Relationship-Focusing-Praxis. Barbara hat einen Hintergrund in humanistischer Psychologie, Lehrtätigkeit, bildender Kunst und Grafikdesign.

Literaturhinweis

McGavin, B., & Weiser Cornell, A. (2024). *Untangling: How you can transform what's impossibly stuck*. Calluna Press.



Details zum Untangling-Seminar mit Barbara McGavin am 9. Juni 2026

ORT: Gemeinschaft BROT-Kalksburg, Promenadeweg 5, 1230 Wien-Liesing

Seminarzeiten: 9:30 – 17:00 (1.5 h Mittagspause)

Trainerin: Barbara McGavin (UK)

Finanzialer Beitrag: EUR 210,-bis 290,- (nach eigenem Ermessen und Möglichkeiten)

Early Bird Preis: EUR 190,- bei Anmeldung bis 31. März 2026.

Verbindliche Anmeldung mit [Kontaktformular](#):

(<https://forms.gle/CHwurQBxYBv12V7L6>)

Anmeldeschluss 10. Mai 2026

Stornobedingungen:

Eine kostenfreie Stornierung ist bis zu 30 Tage vor Workshop-Beginn möglich.

Bei einer späteren Stornierung wird die Teilnahmegebühr nur dann vollständig erstattet, wenn eine/r Ersatzteilnehmer: in den Platz übernimmt. Andernfalls werden 50% der Teilnahmegebühr als Stornogebühr einbehalten.

Organisationsteam:

Peter Pressnitz, E-Mail: peter.pressnitz@gmail.com, mobil: +43 699 14700052

Paula Rossi, E-Mail: kontakt@paularossi.at, mobil: +43 664 3431133