

## Workshop Focusing & Ausdrucksmalerei

Wann: 02. - 03. März 2012, 10:00 - 18:00 Uhr

Wo: Einachstr.1, 77723 Gengenbach

Villa Felseneck, [www.villa-felseneck.de](http://www.villa-felseneck.de)

Kosten: 200.- Euro (incl. Material und Pausenverpflegung)

Teilnehmer: Max. 6 Personen

Anmeldung: Dieter Kirchner

Mail: [focusing-coach@gmx.de](mailto:focusing-coach@gmx.de)

Tel.: 0175 73 18 750

Web: [www.focusing.de](http://www.focusing.de)



Mal- und Zeichenkenntnisse: Sind nicht erforderlich!  
Mit vorhandenen Erfahrungen kann der eigene Malprozess strukturiert und Blockaden „bearbeitet“ werden.

Focusing-Ausbildung/Kenntnisse: Sind nicht erforderlich!  
Focusing-Begleiter und Trainer können ihre Methoden-Kompetenz erweitern.

Material: Verschiedene Papiere, Stifte und Farben werden gestellt. Eigenes Material kann gerne verwendet werden.

Kleidung: Die Kleidung kann durch Farben verschmutzt werden. Bitte wählt eure Kleidung entsprechend oder tragt Schutzkleidung.

## Ich habe ein Thema, ein Anliegen ...

Ich gehe mit meinem Thema in einen begleiteten Focusing-Prozess.

Was gefühlt entsteht, kann sich mit Farben und Formen gestalterisch ausdrücken.



Ich betrachte das Entstandene, lasse es auf mich wirken, um dann in einem zweiten Schritt auf das „Bild“ zu fokussieren.

Im folgenden Focusing-Prozess kann sich ergänzend Sprache und gefühlter Sinn entwickeln.

Den gefühlten Sinn zu meinem Thema über den so gestalteten Weg zu finden, kann neue, erweiterte und überraschende Perspektiven eröffnen. Worte, die zu Beginn noch fehlten, können über das Bild greifbar werden.

Im abschließenden Prozess kann ich herausfinden, ob die Darstellung und Begriffe stimmig sind, und mein Bild vervollständigen.

# Focusing & Ausdrucks"Malerei"

02. - 03. März 2012



Alles was sich ausdrücken will  
kann im Focusing-Prozess  
in Farben und Formen  
auf Papier gebracht werden

Focusing ist eine Problemlöse-Methode, die Denken und Fühlen  
systematisch in Beziehung bringt.  
Indem die Wahrnehmung auf das körperlich spürbare Unklare  
einer Situation gerichtet wird, ist es möglich, gezielt in den  
Bereich eines Themas zu kommen, in dem Worte noch fehlen.  
Begründer: Eugene T. Gendlin



Ich will m/ein Bild malen ...

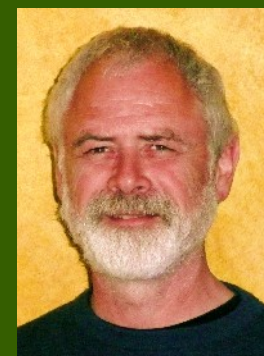
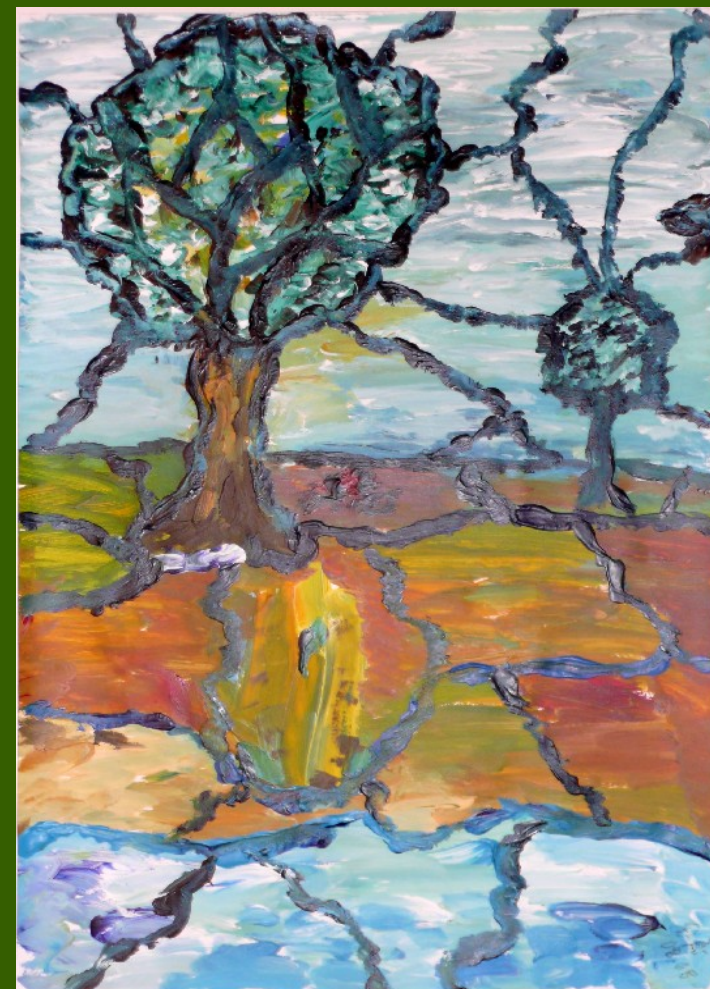
Ich will etwas malen, z.B. einen Baum. Mit dem  
Begriff „Baum“ entstehen Symbole, Techniken,  
Bekanntes und ich versuche dies darzustellen.  
Oft bin ich mit dem Ergebnis unzufrieden, ich hatte  
mir etwas Anderes vorgestellt.

Ich kann auch auf andere Art und Weise sagen „Mein  
Baum und alles was dazugehört“ und im begleiteten  
Focusing-Prozess über felt sense und felt shift  
herausfinden, wie das noch Unbekannte gemalt  
werden will.



Abseits von Erwartungen und Bewertungen kann „mein  
Bild“ entstehen. Während des Malens kann ich mit  
„Mini-Focusing-Prozessen“ den nächsten stimmigen  
Schritt zu „meinem Bild“ finden. Das kann sich vom  
leeren Blatt „Womit und wie fange ich an“ über  
„Wann ist für mich welche Farbe wo und wie passend  
platziert“ bis zum stimmigen „Braucht das Bild noch  
etwas oder ist es jetzt fertig“ entwickeln.

So kann aus dem Vorhaben „Ich will einen Baum  
malen“ mein damit verknüpftes Thema oder das für  
mich stimmige Baum-Bild entdeckt und gemalt  
werden, eben mein Bild ...



Dieter Kirchner  
Dipl.-Ing.  
Focusing-Trainer  
Coach (DFG)

Focusing  
und  
Kreativität