

„Speed“-Focusing – (berufliche) Veränderungen leichter meistern

Halt, Kraft und oft überraschend neue kreative Handlungsmöglichkeiten in sich entdecken

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Der ständige Wandel im Beruf erfordert die Bereitschaft, sich zu verändern und neu zu orientieren. Wie können Sie gelassen die Herausforderungen bewältigen und Ihren ganz eigenen stimmigen Weg finden, der Sie beruflich und persönlich weiterbringt? Mit Focusing, einem wissenschaftlich fundierten Verfahren der inneren Achtsamkeit können Sie Halt, Kraft und Orientierung in sich finden. Damit „zapfen“ Sie gezielt über den Verstand hinaus Ihre Körperintelligenz und Intuition an. Ihr Körper signalisiert genau, was für Sie wirklich wichtig und richtig ist und aus sich heraus leben und sich entfalten möchte.

Lernen Sie, diese Signale zu erkennen und zu „lesen“. Probieren Sie aus, wie Sie mit „Speed“-Focusing zu sich kommen und spielerisch-erkundend neue passgenaue Antworten und kreative Lösungen in sich finden können, die Sie spürbar voranbringen (Felt Shift) – oft erstaunlich schnell und wohltuend. Entdecken Sie, wieviel mehr Möglichkeiten Sie in der Hand haben, etwas zum Positiven zu verändern, als Sie vermutlich denken.

Empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer:innen und Selbstständige aus beratenden, therapeutischen, gesundheitsfördernden, medizinischen, sozialen, pädagogischen, kirchlichen und (an)leitenden Berufen zur Weitergabe der leicht erlernbaren Werkzeuge an ihr Klientel und ihr Team sowie für Arbeitnehmer:innen, die die Werkzeuge gut in ihren beruflichen Kontexten einsetzen können.

Seminarinhalte

- Wertschätzende Standortbestimmung und stimmige, motivierende Neuausrichtung
- 3 Schritte, um gezielt passgenaue „Antworten“ in sich zu finden, die Sie weiterbringen (Felt Shift)
- Stress, Hilflosigkeit und Ängste mit der RAIN-Methode in innere Stärke umwandeln
- Mut machen, Neues auszuprobieren und neue Wege zu beschreiten
- Mit „Speed“-Focusing wegweisende Signale erkennen, neue kreative Handlungsmöglichkeiten und Chancen zur Weiterentwicklung zu Ihren konkreten beruflichen Situationen entdecken
- kollegiales partnerschaftliches Focusing – mit dem ganzen Körper zuhören und andere achtsam und wertschätzend begleiten lernen
- konkretes Handwerkszeug für beratende, leitende, therapeutische, soziale, pädagogische Arbeit, etc.

Seminar Nr.:	816326
Termin:	08.11.2026 – 13.11.2026 Sonntag, 18:00 Uhr (Beginn mit dem gemeinsamen Abendessen) - Freitag, 13:00 Uhr
Ort:	Haus Germania, Wangerooge
Preise:	1.045,00 € (Ü/VP) Unterbringung im EZ inbegriffen 1.245,00 € für Einrichtungen / Firmen
Dozentin:	Ulrike Pilz-Kusch
Ulrike Pilz-Kusch , Dipl.-Pädagogin, zert. Focusing-Trainerin, Coach (Prof. Dr. I. Schmitz), zert. Stress-trainerin, Tanz- + Theaterpädagogin, Buch-, CD-, Kartenset-Autorin. Ulrike Pilz-Kusch: Logbuch „Speed-Focusing. Das innere Navi entdecken - aufblühen statt auspowern“. BELTZ. Seit 2003 selbstständig, 20 Jahre tägliche Achtsamkeitspraxis. www.pilz-kusch.de	
Teilnehmer*innenzahl: 10 - 15	
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen
Nicht im Preis enthalten: Kaltgetränke (auch während der Mahlzeiten), Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.)	



Ulrike Pilz-Kusch

Ihr Nutzen

- **Stärkung des Selbstvertrauens** und der **Selbstverantwortung**
- Verbesserte **Selbstregulationskompetenz**: sich selbst (und andere) gelassen und stimmig durch den Arbeitstag navigieren – echt und professionell
- Erhöhte **Handlungskompetenz** und **Selbstwirksamkeit** in beruflichen Kontexten
- **Körperwahrnehmungs-** und **Focusing-Kompetenz**: die feinen Signale der Körperintelligenz im vollen Arbeitsalltag erkennen (Felt Sense) und entschlüsseln lernen (Felt Shift)
- **Stressresistenz** und **Resilienz**: mit FreiRaum-Techniken Stress und negative Gedanken in 3 bis 90 Sekunden umwandeln und **Stärke** in sich finden
- **Bewusste Aufmerksamkeitslenkung** auf das **Positive** und **Voranbringende**
- **Wertschätzende Gesprächsführungskompetenz**: Kollegiales partnerschaftliches Focusing kennen und anwenden lernen und andere achtsam begleiten



Teilnahmevoraussetzung

Offenheit für achtsame Körper- und Selbstwahrnehmung und Neues; Vorerfahrungen in Achtsamkeitspraxis, Körperarbeit oder Focusing sind hilfreich.

Übernachtung/Verpflegung

Wangerooge, die östliche der ostfriesischen Inseln, bietet zu jeder Jahreszeit Erholung pur, gesundes Nordseeklima, weitläufige Sandstrände und unberührte Natur. Das Seminar findet im Gästehaus Germania (www.gaestehaus-germania.de) statt. In direkter Strandlage erwarten Sie hier 23 Einzel- und 24 Doppelzimmer in liebevoll gestalteter Umgebung.

Übernachtung/Verpflegung: Sie sind im EZ mit Dusche/WC untergebracht. Sie werden im Gästehaus vollständig versorgt.

Anreise

Wangerooge ist gut und schnell mit der Fähre ab Harlesiel zu erreichen. Die Überfahrt dauert insgesamt ca. 1,5 Stunden. Vom Fähranleger Wangerooge fahren Sie mit der Inselbahn bis zum Bahnhof. Von dort aus erreichen Sie das Gästehaus Germania zu Fuß oder nehmen ein elektrisches Inseltaxi, das angemeldet werden muss. Das Reisegepäck können Sie sich vom Bahnhof gegen eine kleine Gebühr ins Haus bringen lassen.

Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.

Sonstiges

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

