



## 2-tägiger Workshop für *Inner Relationship Focusing* (Level 1)

Focusing ist eine erlebensorientierte, körperbezogene und evidenzbasierte Praxis der Selbstreflexion. Sie kann im Sinne von Selbsterfahrung oder als therapeutische Strategie mit Klient:innen angewendet werden.

Das „Inner Relationship Focusing“ (IRF) wurde von Ann Weiser Cornell und Barbara McGavin auf Grundlage der Arbeiten von Eugene Gendlin, dem Begründer des Focusing, weiterentwickelt.

Focusing ist einerseits eine therapeutische Haltung und Technik, die den therapeutischen Prozess der Selbstexploration und des Wachstums erleichtert. Andererseits ist es ein Weg, eine tiefere Beziehung zum eigenen Erleben zu entwickeln, was wiederum dabei hilft, in der Therapie präsenter zu sein.

In diesem Workshop wird die Basis für das Focusing sowohl für das eigene Wachstum als auch für die prozessorientierte Begleitung von Klient:innen vermittelt. Im Zentrum steht das systematische Üben zu zweit in einer Focusing-Partnerschaft, wodurch Focusing gelernt und erlebt werden kann.

Der vollständige Lehrgang besteht aus 8 Wochenenden (Level 1 bis 4), die weiteren Workshops sind Gegenstand der Planung.

### Weitere Informationen

**Kursdatum:** Freitag 24.04. und Samstag der 25.04.2026

**Zeiten:** 09:00 – 17:00

**Kursort:** Zürich oder allenfalls Bern

**Preis:** 400.-

**Kursleitung:** Kaspar Kellenberger und Olga Steffen

**Anzahl TN:** maximal 8

**Sprache:** deutsch, einige Kursmaterialien auf englisch

**Anerkennung:** Level 1 ist im Rahmen vom IRT anerkannt, Anerkennung als Selbsterfahrung auch möglich

### Zielpublikum

Der Workshop richtet sich an Psychotherapeut:innen (in Ausbildung oder nach Abschluss), die sich dafür interessieren.

- eine praktische Methode zu erlernen, um einen tieferen Zugang zu emotionalem Erleben in der Psychotherapie zu erlangen.
- im Sinne einer humanistischen Selbstfürsorge ihre Wahrnehmung für ihr Innenleben systematisch zu kultivieren.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, denn das Focusing ist eine vielseitige Fertigkeit, die sich in ganz verschiedenen therapeutischen Ansätzen integrieren lässt.

## Methode

In dem Workshop werden die inhaltlichen Grundlagen Schritt für Schritt vermittelt. Zu jedem Schritt gibt es eine Live-Demonstration und anschliessend eine Übung im Tandem. Diese Focusing-Partnerschaften können idealerweise auch nach dem Workshop weitergeführt werden.

## Inhalte und Ziele

### Kompetenz für die Psychotherapie

- Du lernst, mit komplexen und unklaren Gefühlen von Klienten sowie von dir selbst zu verweilen.
- Du lernst, wie du non-direktiv und empathisch zuhören kannst, ohne eine Änderungsagenda zu verfolgen.
- Du lernst, wie du bestehende Interventionen durch eine IRF-Haltung vertiefen kannst, indem du Prozessen neugierig und geduldig mehr Raum gibst.

### Kompetenz für persönliches Wachstum

- Du lernst, nach bestimmten Regeln eine neugierige und empathische innere Beziehung zu deinem Erleben zu entwickeln.
- Du erfährst, dass Focusing innere Prozesse in Gang setzt, die zu persönlichem Wachstum und Selbstfürsorge beitragen.

## Anmeldung

Anmeldung bitte per Email an [k.kellenberger@praxis-zeitraum.ch](mailto:k.kellenberger@praxis-zeitraum.ch)  
Bei Fragen oder Unsicherheit auch gerne per Email oder 077 472 44 52

## Leitung

### lic. phil. Kaspar Kellenberger

Kaspar Kellenberger hat bei Prof. Klaus Grawe an der Universität Bern Psychologie studiert. Anschließend absolvierte er eine postgraduale Therapieausbildung (MASPT Unibe) an der Universität Bern und hat seit 2013 verschiedene Weiterbildungen in emotionsfokussierter Therapie und Inner Relationship Focusing abgeschlossen.

Nach mehrjähriger Tätigkeit in der Privatklinik Wyss (Einzel- und Gruppentherapie, Qualitätssicherung) arbeitet er in einer eigenen Praxis in Bern. Er ist seit 2015 zertifizierter EFT-Therapeut für Individuen (Level D) und Paare (Level C), Gründungsmitglied der Schweizerischen Gesellschaft für EFT (EFT-CH) und seit 2022 als assoziierter Supervisor und Ausbilder am Institut für Emotionsfokussierte Therapie in Bern tätig.



### lic. phil. Olga Steffen

Olga Steffen studierte Psychologie an der Universität Fribourg bei den Professoren M. Perrez und G. Bodenmann. Anschließend absolvierte sie eine postgraduale Therapieausbildung in tiefenpsychologischer Richtung an der Universität Zürich. Seit 2017 hat sie verschiedene Weiterbildungen in emotionsfokussierter Therapie (Einzel, Paare) und Inner Relationship Focusing absolviert. Sie kann eine mehrjährige Tätigkeit in verschiedenen psychiatrischen Einrichtungen vorweisen, am längsten davon in der Privatklinik Wyss, wo sie seit 2021 als leitende Psychologin der ambulanten Dienste in Biel tätig ist (Einzel- und Gruppentherapie). Seit 2019 ist sie ausserdem in einer eigenen Praxis in Bern tätig. Seit 2020 ist sie zertifizierte EFT-Therapeutin.

