
Was Sie aus diesem Essential mitnehmen können

- Nun wissen Sie, warum es sich lohnt, auf Ihre innere Stimme zu hören.
- Sie haben mit Focusing ein Werkzeug, mit dem Sie jederzeit inneren Freiraum schaffen und neue, kreative Lösungen aus sich selbst heraus entdecken können.
- Focusing ist ein kreativer Prozess.
- Bedenken Sie, wie wichtig es ist, kreative Prozesse frei von Rationalisierungen, Analysen und Bewertungen zu halten.
- Freuen Sie sich über Geistesblitze, Aha-Momente und neue Entdeckungen und geben Sie diesen genügend Raum sich zu entfalten.

Literatur

Über Focusing

- Feuerstein, H. J. (unveröffentlichtes Manuskript). *Gespür entwickeln. Focusing im Arbeitsleben*. Gengenbach: FZK.
- Feuerstein, H. J., Müller, D., & Weiser-Cornell, A. (2000). *Focusing im prozess*. Köln: GwG-Verlag.
- Fridja, N. H. (2005). Emotion experience. *Cognition and Attention*, 19, 473–498.
- Gendlin, E. T. (1978). *Focusing*. New York: Bantam Books.
- Gendlin, E. T. (1991). Tinking beyond patterns: Body, language and situations. In B. den Ouden & M. Moen (Hrsg.), *The presence of feeling in thought* (S. 25–151). New York: Peter Lang.
- Gendlin, E. T. (1993). Die umfassende Rolle des Körpergefühls im Denken und Sprechen. *Deutsche Zeitung für Philosophie*, 41(4), 693–706.
- Gendlin, E. T. (1997). What happens when Wittgenstein asks „what happens when...?“ *The Philosophical Forum*, 28(3), 268–281.
- Gendlin, E. T. (1999). Was geschieht, wenn Wittgenstein fragt: „Was geschieht, wenn...?“ In H. J. Schneider & M. Kross (Hrsg.), *Mit Sprache spielen. Die Ordnungen und das offene nach Wittgenstein* (S. 119–135). Berlin: Akademie-Verlag.
- Gendlin, E. T. (2000). Introduction: Thinking at the edge. *The Folio: A Journal for Focusing and Experiential Therapy*. New York: The Focusing Institute.
- Gendlin, E. T. (2003). Beyond postmodernism: From concepts through experiencing (excerpt). In R. Frie (Hrsg.), *Understanding experience: Psychotherapy and postmodernism* (S. 100–115). London: Routledge.
- Weiser Cornell, A. (1997). *Focusing – der Stimme des Körpers folgen*. Reinbeck: Rowohlt.

Allgemeines über Wahrnehmung, Bewusstsein und Intuition

- Beck, H. (2013). *Biologie des Geistesblitzes. Speed up your mind!* Heidelberg: Springer.
- Damasio, A. (2000). *The feeling of what happens: Body, emotion and consciousness*. London: Random House.
- Gigerenzer, G. (2008). *Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition*. München: Goldmann.
- Gladwell, M. (2005). *Blink. The power of thinking without thinking*. New York: Little, Brown and Company.
- Kahnemann, D. (2012). *Schnelles Denken langsames Denken*. München: Siedler.
- Kandel, E. R. (2012). *Das Zeitalter der Erkenntnis. Die Erforschung des Unbewussten in Kunst, Geist und Gehirn von der Wiener Moderne bis heute*. München: Siedler.
- Kandel, E. R., Schwartz, J., & Jessel, T. (2012). *Neurowissenschaften: Eine Einführung*. Heidelberg: Springer Spektrum.
- Merlau-Ponty, M. (1966). *Phänomenologie der Wahrnehmung*. Berlin: de Gruyter.
- Phelps, E. A. (2006). Emotion and cognition: Insights from studies of the human amygdala. *Annual Review of Psychology*, 57, 27–53.
- Wittgenstein, L. (1970). *Über Gewissheit*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.