

---

essentials

Essentials liefern aktuelles Wissen in konzentrierter Form. Die Essenz dessen, worauf es als „State-of-the-Art“ in der gegenwärtigen Fachdiskussion oder in der Praxis ankommt. Essentials informieren schnell, unkompliziert und verständlich.

- als Einführung in ein aktuelles Thema aus Ihrem Fachgebiet
- als Einstieg in ein für Sie noch unbekanntes Themenfeld
- als Einblick, um zum Thema mitreden zu können.

Die Bücher in elektronischer und gedruckter Form bringen das Expertenwissen von Springer-Fachautoren kompakt zur Darstellung. Sie sind besonders für die Nutzung als eBook auf Tablet-PCs, eBook-Readern und Smartphones geeignet.

Essentials: Wissensbausteine aus Wirtschaft und Gesellschaft, Medizin, Psychologie und Gesundheitsberufen, Technik und Naturwissenschaften. Von renommierten Autoren der Verlagsmarken Springer Gabler, Springer VS, Springer Medizin, Springer Spektrum, Springer Vieweg und Springer Psychologie.

---

Diana von Kopp

# Focusing

Die Sprache der Intuition



Springer

Diana von Kopp  
Heidelberg  
Deutschland

ISSN 2197-6708

essentials

ISBN 978-3-658-08753-1

DOI 10.1007/978-3-658-08754-8

ISSN 2197-6716 (electronic)

ISBN 978-3-658-08754-8 (eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer Fachmedien Wiesbaden 2015

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Fachmedien Wiesbaden ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media ([www.springer.com](http://www.springer.com))

*Focusing ist ein Begriff, der diesen inneren Prozess des Spürens kennzeichnet: Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper richten – vor allem auf den Brust-/Bauchraum –, können wir ein diffuses körperliches Gefühl entdecken, das eine Bedeutung enthält. Diese noch unklare, körperlich spürbare Bedeutung hat etwas zu tun mit der Situation, in der wir uns gerade befinden. Wenn es uns nun gelingt, die Bedeutung dieses körperlichen Gefühls schrittweise zu klären, sehen wir die Situation verändert. „Es dämmert uns etwas“, „es geht uns ein Licht auf“, „wir sehen etwas in neuem Licht“ sind Beschreibungen, die für solche fühlbaren Veränderungen der eigenen Befindlichkeit nach einem gelungenen Klärungsprozess typisch sind.  
Heinz-Joachim Feuerstein*

---

## Was Sie in diesem Essential finden können

- Lernen Sie mit Focusing eine Methode kennen, die Ihnen Zugang zu Ihrem intuitiven Wissen verschafft.
- Erfahren Sie mehr über bewusste und unbewusste Gedächtnisinhalte.
- Entdecken Sie, warum es wichtig ist, auf Ihre innere Stimme zu hören.
- Lernen Sie mit inneren Kritikern umzugehen
- und Ihre Wahrnehmung in einen Zustand zu bringen, der Ihnen ein tieferes und umfassenderes Verständnis zu einem Sachverhalt ermöglicht.

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Innere Logik</b> .....	1
<b>2 Äußere Logik</b> .....	3
<b>3 Wohlfühlen</b> .....	5
<b>4 Sprache</b> .....	9
<b>5 Sprache und Körper</b> .....	11
<b>6 Eugene T. Gendlin – der Entdecker von Focusing</b> .....	15
<b>7 Aktualisierungstendenz</b> .....	17
<b>8 Innere Kritiker</b> .....	19
<b>9 Innovationen vs. Gewohnheiten</b> .....	23
<b>10 11 Millionen vs. 40 Bit</b> .....	27
<b>11 Die sechs Focusing-Schritte</b> .....	29
<b>12 Ausblick</b> .....	41
<b>Was Sie aus diesem Essential mitnehmen können</b> .....	43
<b>Literatur</b> .....	45