

## Literatur

- Behr, M., Hüsson, D., Luderer, H.J., Vahrenkamp, S.  
Gespräche hilfreich führen. Bd. 1: Praxis der Beratung und Gesprächspsychotherapie. Weinheim: Beltz 2017.
- Gendlin, E.T. The Politics of Giving Therapy Away. In: Larson, D. (ed.) Teaching Psychological Skills. Monterey: Brooks/Cole 1984
- Gendlin, E.T., Wiltchko, J. Focusing in der Praxis. Eine schulenübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag. Stuttgart: Klett Cotta 1999
- Weiser Cornell, A. Focusing-Der Stimme des Körpers folgen. Anleitungen und Übungen zur Selbsterfahrung. Hamburg: rowohlt 62004

## Anerkennung vom Fachverband

Für GwG-Mitglieder und Inhaber\_innen eines GwG-Zertifikats wird die Beteiligung an Changes-Treffen vom Fachverband GwG als Supervisionsteilnahme anerkannt (bei Teilnahme an mind. 4 Treffen jährlich). Interessierte melden sich bitte bei Heinke Deloch, um dafür registriert zu werden.

## Wer kann teilnehmen?

Eingeladen sind Menschen, die sich für Personenzentrierte Gesprächsführung und Focusing interessieren und den Personenzentrierten Umgang mit Menschen gerne leben, auffrischen, einfach nur erfahren oder auch ganz neu kennenlernen möchten. Vorkenntnisse oder eine Verpflichtung zu regelmäßiger Teilnahme sind nicht erforderlich.

## Termine

26.01.2021, 18.00 – 20.00 Uhr;  
ca. alle 6 Wochen

Aktuelle Termine siehe auch: [www.experientielle-beratung.de](http://www.experientielle-beratung.de)

## online/per Zoom

## Anmeldung

Bis jeweils Montag vor dem Treffen  
bei Heinke Deloch  
[info@experientielle-beratung.de](mailto:info@experientielle-beratung.de)

## Unkostenbeteiligung

Online-Termine finden kostenfrei statt  
Präsenztermine: 10,00 € pro Abend, zahlbar vor Ort

## Einladungen

Bitte dafür in folgenden Newsletter eintragen:  
<https://www.experientielle-beratung.de/newsletter/>

## Weitere Informationen

Heinke Deloch, Experientielle Beratung  
Tel. 08092.8632057  
Internet: [www.experientielle-beratung.de](http://www.experientielle-beratung.de)  
Email: [info@experientielle-beratung.de](mailto:info@experientielle-beratung.de)

## Changes-Treffen

Schritte zur Veränderung  
durch gegenseitiges Zuhören

Gespräche Personenzentriert führen,  
Focusingprozesse erleben & begleiten

Einfach kommen und mitmachen!

Für Personen mit & ohne Vorkenntnisse!

Experientielle  
BERATUNG

## Was sind Changes-Treffen?

Die Changes-Treffen wurden in den 1970er Jahren von E.T. Gendlin in Chicago initiiert und finden seither weltweit statt: Teilnehmende können dort Personenzentrierte Gesprächsführung praktizieren oder kennenlernen, ebenso ist Zeit für Austausch und Fragen. Das Besondere von Changes-Treffen besteht darin, dass man ohne weitere Verabredung auf Personen trifft, die sich gegenseitig auf personenzentrierte Weise unterstützen möchten. Interessierte Menschen ohne Vorerfahrung können zwanglos erste Bekanntschaft mit unterschiedlichen personenzentrierten Vorgehensweisen und Methoden machen. Zudem gibt es die Möglichkeit, sich über den Personenzentrierten Ansatz und neue Entwicklungen und Informationen auszutauschen, Fragen zu erörtern und Kontakte zu pflegen.

## Ablauf der Changes-Treffen

- Achtsamkeitsübung zum Ankommen, ggfs. kurze Einführung in die Arbeitsweise, Bilden von Listening-Partnerschaften
- Listening-Partnerschaft: je 2 Personen begleiten sich abwechselnd
- Abschluss im Plenum: ggfs. Rückmeldungen aus den Kleingruppen, Einbringen & Erörtern von Fragen

## Listening-Partnerschaft

Grundlegend für die Arbeit in den Kleingruppen ist das personenzentrierte erlebensbezogene Zuhören. Für Einsteiger\_innen werden Anleitungen für Listening-Partnerschaften (auch Focusing und Thinking at the Edge) zur Verfügung gestellt. Die Kleingruppen werden bei jedem Treffen spontan gebildet. Alles Besprochene bleibt vertraulich.

## Wie kommt es durch Zuhören zur Veränderung?

*„Focusing befähigt uns, jede noch so kleine Veränderung körperlich zu spüren. Wenn wir dies einmal erlebt haben, können wir immer erkennen, wenn wir uns verändern.“*

*„Eine wirkliche Veränderung bedeutet eine Veränderung der konkreten körperlichen Art und Weise in der Sie das Problem haben, und nicht nur eine neue Denkweise.“*

*„Was genau verstanden wurde, braucht nicht länger darum zu kämpfen, gehört zu werden. Es kann einfach nur da sein. Es kann atmen. Wenn das geschieht, gibt es im Innern auch ein klein wenig mehr Raum – Raum für das Auftauchen der nächsten Sache.“*

aus: E.T. Gendlin, Focusing-orientierte Psychotherapie, Stuttgart: Klett-Cotta, 1998

## GwG e.V. Regionalgruppe Südbayern

Kontakt: Heinke Deloch  
Experientielle Beratung  
Fichtenweg 8  
85567 Bruck  
tel.08092.8632057  
Internet: [www.experientielle-beratung.de](http://www.experientielle-beratung.de)  
mail: [info@experientielle-beratung.de](mailto:info@experientielle-beratung.de)

## GwG e.V.

Gesellschaft für Personenzentrierte Psychotherapie und Beratung  
Melatengürtel 127  
50825 Köln  
Tel.: 0221 925908-50  
Internet: [www.gwg-ev.org](http://www.gwg-ev.org)

## Personenzentrierte und Erlebensbezogene Psychotherapie und Beratung

Die Personenzentrierte Psychotherapie & Beratung wurde in den 1940er Jahren vom amerikanischen Psychologen Carl R. Rogers (1902–1987) begründet und hat durch die Experientielle / Erlebensbezogene Psychotherapie von E.T. Gendlin eine wirkungsvolle Weiterentwicklung erfahren. Als Verfahren der Humanistischen Psychologie geht der Personenzentrierte Ansatz (PZA) von der Überzeugung aus, dass jeder Mensch die Fähigkeit dazu hat, sich in konstruktiver Weise zu entwickeln. Ein zentrales Ziel von Vertreter\_innen des PZA ist es daher, in unterschiedlichsten gesellschaftlichen Bereichen Bedingungen herzustellen, die dieses Entwicklungspotential beim Einzelnen, aber auch bei der Zusammenarbeit in Teams aktivieren. Auf diese Weise können Problemlösungen ermöglicht sowie psychische Blockaden und soziale Konflikte bewältigt oder reduziert werden. Der Personenzentrierte Ansatz wird in vielen Fachbereichen an Universitäten und Fachhochschulen gelehrt und vertreten.