

InnerLeadership

Selbstführung mit der Focusing Methode

Unsere Herausforderungen in der Führung, Selbstführung und in Entscheidungsprozessen werden immer größer und lassen sich in dieser Zeit der Veränderung nicht mehr mit dem gewohnten Denken lösen. Es braucht die Fähigkeit, rasch innere Klarheit zu finden, um Probleme passgenau und kreativ zu lösen. Mit der Focusing Methode lernen Sie, systematisch die eigene Körperintelligenz zu entschlüsseln und können so Verstand, Bauch und Ihr intuitives Wissen besser miteinander verknüpfen. Dadurch entstehen neue Perspektiven, stimmigere Entscheidungen und eine klarere Führung – im Inneren und im Außen.

Dabei geht es um drei wesentliche Aspekte:

- Wie kann ich bei Stress und Überlastung den inneren Freiraum behalten?
- Welche Möglichkeiten habe ich, besseren Zugang zu meinen inneren Ressourcen zu bekommen?
- Wie kann ich meinen Körper als Schlüssel nutzen, um an meine inneren Schätze heranzukommen?

Die Focusing Methode ist ein Selbstcoachingtool, was uns ermöglicht, Lösungen auf eine andere Art zu entdecken, die wir durch reines Nachdenken nicht finden würden. Focusing wurde an der Universität von Chicago von Prof. Dr. Eugene Gendlin entwickelt und wissenschaftlich bestätigt.

- + Focusing als Methode und Haltung kennenlernen
- + In stressigen Situationen den inneren Freiraum herstellen
- + Zugang zu meinen inneren Schätzen mit dem von Gendlin benannten 'Felt Sense'
- + Andere Menschen im Focusingprozess begleiten

Zielgruppe

- + Hauptberufliche und ehrenamtliche Führungs- und Nachwuchsführungskräfte
- + Team- und Projektleitende
- + Personalverantwortliche und beratende und engagierte Personen

Trainer

Jan-Fredo Willms

Beginn

Tag 1: 10:00 Uhr, Ende Tag 2: 16:30 Uhr

Kosten

215,00 € für TN aus Mitgliedsvereinen des LSB Niedersachsen e. V.

430,00 € für alle anderen TN

Inkl. Vollverpflegung, Arbeitsmaterialien

Übernachtung im DZ mit Dusche/WC,

Einzelzimmerbuchung nach Verfügbarkeit, EZ-Zuschlag 14,50 € pro Nacht

Veranstaltungsort/Kontakt

Akademie des Sports im LandesSportBund Niedersachsen e. V. Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10

30169 Hannover

Tel.: 0511-1268-162

E-Mail: tkrause@lsb-niedersachsen.de

>> **Die Anmeldung erfolgt über das BildungSportal des LSB**



07. - 08. Oktober
IN HANNOVER

ANMELDUNG
bitte bis zum
23. September 2025

