

# Focusing

## mit Leichtigkeit zur Lösung

### Begleitung zum eigenen Ich

Hilfe in allen möglichen Lebenssituationen

- Krankheiten
- Persönliche oder berufliche Veränderungen
- Krisensituationen, Beziehungsschwierigkeiten
- Stress/Überlastung/Burnout
- Entscheidungen
- Wunsch nach mehr Lebendigkeit und Lebensqualität
- Eigene Ressourcen entdecken
- Zukunftsgestaltung
- Visionen entwickeln und umsetzen



Dies ist eine Einladung, in einem geschützten Raum bei entspannter Atmosphäre neue Seiten von sich selbst kennen zu lernen, Lösungen für Fragen und Probleme zu finden und altbekannte Muster hinter sich zu lassen.

Eine vertrauensvolle Beziehung, Achtsamkeit, Echtheit, Akzeptanz und Mitgefühl sind der Kern meiner Arbeit.

Mit Kopf und Bauch in Kontakt kommen – und die richtige Lösung finden.  
Eine grosse Hilfe für alle Entscheidungen.



#### **Das Rationelle**

das Denken, Verstehen, Hinterfragen

#### **Das Erlebnismässige**

das Empfinden und Fühlen

**Beides** achten – Antworten auf Lebensfragen  
mit Leichtigkeit und tiefer Klarheit

Der Focusing-Prozess

**CHRISTIAN AEGERTER**

NATURHEILPRAKTIKER MIT EidG. DIPLOM IN HOMÖOPATHIE UND TEN  
BERATER IM PSYCHOSOZIALEN BEREICH MIT EidG. DIPLOM  
FOCUSING BEGLEITER

Naturheilpraxis Industrieweg 30 · 3612 Steffisburg · 033 437 15 10  
[christianaegerter@bluewin.ch](mailto:christianaegerter@bluewin.ch) · [www.christianaegerter.ch](http://www.christianaegerter.ch)

**Das Gespräch** steht dabei am Anfang, **das innere Erleben** ist jedoch genauso wichtig. Ich begleite Sie mit Zuhören, genauen Nachfragen, mit Empathie und Mitgefühl. Ich gebe Anregungen und mache Vorschläge aus meiner Wahrnehmung und Resonanz zum Thema.

Die Prozessbegleitung ähnelt einer gemeinsamen Entdeckungsreise. Sie bestimmen Inhalt und Tempo. Sie entscheiden, wo Sie verweilen oder weitergehen möchten. Alle Emotionen sind willkommen. Ich bin der Begleiter und achte als Fachmann darauf, dass wir in die Tiefe und zum Wesentlichen kommen. Und ich helfe, die neuen Erkenntnisse in Ihrem Alltag umzusetzen.



Focusing ist eine der wirksamsten Methoden, eigene Themen zu erforschen und Veränderungen einzuleiten.

In einer bequemen Haltung – sitzend oder liegend – leite ich Sie dabei an, sich selbst mit einer interessierten und offenen Haltung besser wahrzunehmen, als dies im Alltag möglich ist.

Das innere Erleben steht dabei im Vordergrund. Körperliche Empfindungen, innere Bilder, Gedanken, Gefühle und Worte sind ebenso willkommen und werden so begleitet, dass ein „carrying forward“, ein „Weitertragen“ des Prozesses in Gang kommt. Focusing folgt einem klaren Konzept und lässt dabei viel Raum.

## Der Zugang über den Körper

Es werden verschiedene Methoden und Techniken der Gesprächspsychotherapie, Körperpsychotherapie mit Focusing kombiniert. Der Körper drückt vieles aus, was wir nur schwer in Worte fassen können. Spannungen und Erschöpfung aber auch viele Emotionen zeigen sich körperlich. Wir beobachten, benennen, suchen, hinterfragen, probieren aus.

Ein Raum zum Ankommen, zum Wohlfühlen – und zum Experimentieren.

Berührung, mitfühlend, haltend, experimentierend oder manchmal auch eine entspannende Massage, kann sehr gerne mit einbezogen werden. Dabei arbeite ich nach dem «Wheel of Consent» zur konsensbasierten Berührung nach Dr. Betti Martin. Mehr Informationen dazu auf meiner Homepage.

## Bei Krankheit und Schmerz – Die Geschichte hinter dem Symptom erforschen

Auch bei körperlichen Beschwerden und Schmerzen wird Focusing erfolgreich eingesetzt. Es lohnt sich, dem seelischen Anteil nachzugehen, um die tieferen Ursachen vieler Erkrankungen zu verstehen. Oft ist Heilung erst dann möglich.

Ich arbeite gerne in Kombination mit naturheilkundlicher oder homöopathischer Behandlung.

**Interessiert? Rufen Sie mich an und wir vereinbaren eine Probestunde, damit Sie mein Angebot erleben können.**

**Ich freue mich sehr, Sie kennen zu lernen!**

**Christian Aegerter**



**CHRISTIAN AEGERTER**

NATURHEILPRAKTIKER MIT EIDG. DIPLOM IN HOMÖOPATHIE UND TENS  
BERATER IM PSYCHOSOZIALEN BEREICH MIT EIDG. DIPLOM  
FOCUSING BEGLEITER

Naturheilpraxis Industrieweg 30 · 3612 Steffisburg · 033 437 15 10  
[christianaegerter@bluewin.ch](mailto:christianaegerter@bluewin.ch) · [www.christianaegerter.ch](http://www.christianaegerter.ch)