

## Focusing Stufe 1: Übung #1

### Fokussierende(r)

- „Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit in meinen Körper.“
- „Ich spüre zunächst die äußeren Bereiche, meine Füße... den Kontakt meines Körpers zur Sitzunterlage... meine Hände...“
- „Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit in den inneren Bereich meines Körpers, in den Hals... den Brustkorb... den Magen... und den Bauch...“
- „Ich spüre nach, was jetzt meine Aufmerksamkeit braucht.“
- „Ich spüre [Beschreibung, was du fühlst].“  
→ bei Körperempfindungen
- „Ich spüre *etwas in mir, das* [Beschreibung].“  
→ bei Gefühlen
- „Ich spüre nach, ob es begrüßt werden kann und möchte, und begrüße es gegebenenfalls.“
- „Ich bleibe dabei und beschreibe, wie sich das in mir anfühlt.“
- „Ich bedanke mich bei allem, was gekommen ist.“

[Hinweis: Die Selbstinstruktionen müssen nicht alle und auch nicht in einer festgelegten Reihenfolge verwendet werden. Auch der Wortlaut darf abweichen.]

## Focusing Stufe 1: Übung #1

### Begleiter(in)

#### 1. „Sitzt du bequem?“

- a) im selben Raum: „Wie ist der Abstand zwischen uns?“
- b) am Telefon: „Kannst du mich gut hören?“

#### 2. „Wie viele Minuten vor Schluss soll ich dir Bescheid geben?“

Ab jetzt in Stille:

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deinen eigenen Körper, während du mit sanfter Präsenz bei deinem Gegenüber verweilst, mit gespitzten Ohren, wachen Augen und Geduld und Interesse. Und halte den Raum für all das, was kommt.

Es ist okay, leise Murmelgeräusche zu machen, wenn sich das richtig anfühlt, aber NICHT, um zu helfen.

**„Wir haben noch etwa ... Minuten.“**

*Versuche nicht, etwas zu MACHEN. Übe dich darin, nicht zu helfen. Erinnerung dich daran, dass du NICHT für die Sitzung verantwortlich bist.*