

Focusing Stufe 1: Übung #2

Fokussierende(r)

Sprich ein paar Minuten über einen kürzlich geschehenen Vorfall, der eine Emotion bei dir hervorgerufen hat.

Nun bring deine Aufmerksamkeit in deinen Körper und lade einen Felt Sense – ein ganzheitliches Körpergefühl – zu dem ein, worüber du gesprochen hast. Erinnerung dich... das braucht Zeit! Sobald du soweit bist, beschreibe langsam den Felt Sense.

Wenn dein Begleiter/ deine Begleiterin deine Worte zurücksagt, biete sie innerlich dem Felt Sense an. Nimm dir Zeit zu spüren, ob diese Worte ganz genau und vollständig passen – oder überhaupt nicht – oder ob sie teilweise stimmen, aber noch mehr da ist.

Bleibe bei dem Gefühl, beschreibe es weiter und überprüfe die Beschreibungen mithilfe der Reflexionen deines Begleiters/ deiner Begleiterin.

Wenn du merkst, dass du anfängst, ins „Erzählen“ zu geraten, komme sanft in deinen Körper zurück. Wenn du Gefühle bemerkst, erinnere dich daran zu sagen: „Ich spüre etwas in mir, das ...“

Wenn du die verbleibende Zeit mitgeteilt bekommst, lass den Felt Sense wissen, dass du bereit bist, zu einem anderen Zeitpunkt zu ihm zurückzukehren, und danke ihm.

Focusing Stufe 1: Übung #2

Begleiter(in)

1. „Sitzt du bequem?“

Im selben Raum: „Wie ist der Abstand zwischen uns?“

Am Telefon: „Kannst du mich gut hören?“

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

Biete stumm deine Präsenz an, während der/die Fokussierende einen Vorfall beschreibt und einen Felt Sense dazu einlädt.

Wenn der/die Fokussierende einen Felt Sense beschreibt, warte, bis er/sie eine Pause macht.

Dann sage die Beschreibung zurück, so dass er/sie überprüfen kann, ob sie passt.

Führe das fort.

Sage NUR Beschreibungen des Felt Sense zurück. Lass alles andere, das der/die Fokussierende sagt, weg.

Erinnere dich daran, dass es nicht deine Aufgabe ist zu „helfen“.

„Wir haben noch etwa ... Minuten.“