

## Focusing Stufe 1: Übung #3

### Fokussierende(r)

#### *Nach innen gehen*

„Ich nehme mir Zeit, in meinen Körper hinein zu spüren, erst in die äußeren Bereiche, dann in Hals, Brust, Bauch.“

„Was braucht jetzt meine Aufmerksamkeit (zu diesem Thema)?“

-----

#### *Kontakt aufnehmen*

„Ich spüre (etwas in mir, das) ...“

„Ich begrüße es/erkenne es an.“

„Ich spüre nach, auf welche Weise es möchte, dass ich bei ihm bin.“

„Ich finde die beste Art und Weise, es zu beschreiben.“

„Ich überprüfe die Beschreibung mithilfe meines Körpers.“

-----

#### *Kontakt vertiefen*

„Ich spüre nach, ob es in Ordnung ist, einfach dabei zu sein.“

„Ich bleibe mit interessierter Neugier dabei.“

„Ich spüre nach, wie es sich von *seinem* Standpunkt aus fühlt.“

„Ich spüre nach, ob es eine emotionale Qualität hat.“

„Ich lasse es wissen, dass ich es höre.“

„Ich bin offen für alles Weitere, das es mir mitteilen möchte.“

-----

#### *Hinausgehen*

„Ich spüre nach, ob es in Ordnung ist, bald aufzuhören.“

„Ich lasse es wissen, dass ich zurückkehren werde.“

„Ich bedanke mich bei allem, was gekommen ist.“

## Focusing Stufe 1: Übung #3

### 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?“

- Mache es dir bequem und gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deinen eigenen Körper.
- Sage innerlich „Hallo“ zu allem, was in dir aufsteigt.
- Warte, bis der/die Fokussierende spricht... Dann warte, bis er/sie eine Pause macht.
- Sage das Letzte, das der/die Fokussierende sagt, mit „Du spürst...“ zurück. Außer:
- Wenn der/die Fokussierende sich eine Selbstinstruktion gibt (wie einen der Sätze auf der anderen Seite), dann sage das NICHT zurück.
- Mache eine Pause von etwa einem Atemzug zwischen dem Satz des/der Fokussierenden und deiner Reflexion.
- Ansonsten biete deine Präsenz mit gelassener Ruhe an.

„Du hast noch etwa ... Minuten.“