

Focusing Stufe 1: Übung #4

Fokussierende(r)

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Körper und lade ein, was jetzt deine Aufmerksamkeit braucht.

ODER:

Fange an, über etwas zu sprechen, an dem du arbeiten willst, und spüre in deinen Körper, bis du „etwas“ spürst.

Beschreibe, was du spürst.

Wenn der Begleiter deine Worte zurücksagt, nimm die Worte mit nach innen und prüfe, ob sie passen oder nicht oder ob sie teilweise stimmen, aber noch mehr da ist.

Es ist okay zu sagen „Das stimmt nicht ganz“ oder „Könntest du es folgendermaßen formulieren...“

Nutze den Raum und die Zeit, um mit interessierter Neugier zu erforschen, was da ist, und fahre fort, die Worte deines Begleiters an deinem inneren Gefühl zu überprüfen.

Wenn du das Zeichen zum Aufhören bekommst, spüre innerlich nach, ob noch mehr kommen möchte, bevor du aufhörst. Sage dann, dass du zurückkommen wirst, und bedanke dich bei dem, was gekommen ist.

Focusing Stufe 1: Übung #4

Begleiter(in)

1. „Sitzt du bequem?“
2. „Wie viele Minuten vor Schluss soll ich dir Bescheid geben?“
3. „Was wünschst du dir von mir als Begleiter(in)?“

- Mache es dir bequem.
- Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deinen eigenen Körper.
- Sage innerlich „Hallo“ zu allem, was in dir aufsteigt.
- Warte, bis der/die Fokussierende spricht...
- Dieses Mal sagst du immer dann etwas zurück, wenn der/die Fokussierende aufhört zu reden.
- Atme einmal durch, bevor du die Worte des/der Fokussierenden mit sanfter, aber deutlicher Stimme zurück sagst.
- **Verwende Präsenz-Sprache...**
„Du spürst...“
„Du merkst...“
„Du nimmst wahr...“
- Sage Gefühls- und Körperwörter zurück.
- Wenn es viel gibt, sage nur das Letzte zurück.
- Stelle keine Fragen und mache keine Vorschläge.
- Interpretiere und analysiere nicht.
- Übernehme nicht die Verantwortung für den Prozess.
- Du musst nichts machen, wenn der/die Fokussierende still ist oder nicht weiß, was er/sie tun soll.
- Deine Aufgabe ist es nur DA ZU SEIN!

„Du hast noch etwa ... Minuten.“