

Focusing Stufe 1: Übung #3

Fokussierende(r)

Einstieg

„Ich nehme mir Zeit, in meinen Körper hinein zu spüren, erst in die äußeren Bereiche, Füße, Beine, Kontakt zur Sitzunterlage, Arme, Hände, dann in Hals, Brustraum, Magen und Bauch.“

„Ich spüre nach, was jetzt meine Aufmerksamkeit (zu diesem Thema) braucht.“

Kontaktaufnahme

„Ich spüre (etwas in mir, das) ...“

„Ich begrüße es/erkenne es an/sage ‚Hallo‘ dazu.“

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

„Ich überprüfe die Beschreibung mithilfe meines Körpers.“

Kontaktvertiefung

„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 spüre nach, was es so ... macht.“

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

„Ich spüre nach, was für einen Kontakt es von mir/zu mir braucht.“

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

Ausstieg

„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?“

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

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

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