

## Focusing Stufe 2: Übung #4 Fokussierende(r)

Lass dich in den Körper hineinführen oder gehe selbst in deinen Körper...

-----

### *Kontakt aufnehmen*

„Ich spüre etwas...“

„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 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.“

-----

### *Hinaus gehen*

„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 2: 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)?“

4. „Möchtest du, dass ich ein Leading-In mache?“

5. Falls ja: „Was für ein Leading-In hättest du gerne? Und hast du ein Thema?“

- Wenn du um ein Leading-In gebeten wirst, folge selbst in deinem eigenen Körper. Mache Pausen und sprich langsam und sanft.
- Verwende Präsenz-Sprache beim Reflektieren:
  - „Du spürst...“ „Du merkst...“ „Dir wird bewusst...“ etc.
  - später im Prozess: „Du spürst...“ → „Es lässt dich wissen...“
  - „... etwas in dir“ → falls die/der Fokussierende identifiziert war
  - „Da ist *etwas an* [Situation/Vorfall], das ein Gefühl von ... auslöst.“
  - „es“ „diese Stelle“ „er“ „sie“ → folge der/dem Fokussierenden
- Sage gegenwärtiges Erleben zurück.
- Es ist nicht nötig, vergangenes Erleben oder Zweifel bezüglich des Prozesses zurückzusagen.
- Sage alles zurück, was doppelt gesagt wird.

„Du hast noch etwa ... Minuten.“