

Focusing Stufe 3: Übung #3

Fokussierende:r

Einstieg

„Ich nehme mir Zeit, in meinen Körper hinein zu spüren – erst in die äußeren Bereiche, Füße, Beine, Sitzfläche, Rücken, Arme, Hände, dann in den inneren Bereich, 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 (Form, Farbe, Gewicht, Temperatur, Beschaffenheit, Bewegung, Emotion etc.).“

„Ich überprüfe die Beschreibung und passe sie ggf. an.“

Kontaktvertiefung

„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/sehe/spüre.“

„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, was es noch braucht, bevor ich zum Ende komme.“

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

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

Focusing Stufe 3: Übung #3

Begleiter:in

1. „Sitzt du bequem?“
2. „Hast du ein Thema?“
3. „Wie viele Minuten vor Schluss soll ich dir Bescheid geben?“
4. „Was wünschst du dir von mir als Begleiter:in?“
5. „Möchtest du, dass ich ein Leading-In mache?“
falls ja: „Was für ein Leading-In hättest du gerne?“

- Ab jetzt seid ihr völlig frei, so zu fokussieren, wie das für euch passt.
- Denkt daran, bei Frage 4 zu besprechen, ob sich die/der Fokussierende Prozessvorschläge wünscht oder nicht.
- Viel Spaß!

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