

Focusing Stufe 2: Übung #5

Fokussierende(r)

Beachte die folgenden sechs Empfehlungen, während du auf die Art und Weise fokussierst, die für dich richtig ist.

1. In Präsenz sein

„Ich spüre etwas in mir, das...“

2. Langsam vorgehen

„Ich nehme mir Zeit, um...“

3. Im Körper nachspüren

„Ich spüre nach, wie sich das jetzt in meinem Körper anfühlt.“

4. Im Kontakt mit dem unklaren Rand bleiben

„Ich spüre nach, was noch unklar ist.“
„Das ist *etwas an*...“

5. Den Raum halten für etwas Neues

„Ich lasse es wissen, dass es so bleiben kann, wie es ist, solange, wie es das braucht.“

6. Alles, was sich wie „frische Luft“ anfühlt, ist ein Schritt, gleichgültig, wie es aussieht

„Ich sage ‚ja‘ zu dem, was gekommen ist.“

Focusing Stufe 2: Übung #5

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.“