

Focusing Stufe 3: Übung #1

Fokussierende:r

Beantworte die fünf Fragen so, wie es für dich stimmig ist.

Dann beginne mit dem Focusing-Prozess.

Wenn du an einen Punkt kommst, an dem du dir eine Selbst-Instruktion geben würdest, *bitte die/den Begleiter:in, dir genau die Instruktion zu geben, die du dir selbst gegeben hättest.*

Zum Beispiel:

- „Könntest du mir den Vorschlag machen, ‚Hallo‘ dazu zu sagen?“
- „Ich möchte, dass du mich einlädst nachzuspüren, wie sich das von deinem Standpunkt aus fühlt.“

Wenn die/der Begleiter:in den Vorschlag auf eine Weise formuliert, die sich nicht richtig für dich anfühlt, sage ganz genau, was du hören möchtest.

Wenn du beschreibst, was du spürst, wird die/der Begleiter:in das zurücksagen und du kannst es innerlich überprüfen.

Bitte am Ende der Sitzung um einen Vorschlag, den Prozess abzuschließen.

Focusing Stufe 3: Übung #1

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?“

- Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deinen eigenen Körper.
- Sage innerlich „Hallo“ zu all deinen eigenen Empfindungen.
- Warte, bis die/der Fokussierende spricht (nach dem Leading-In).
- Halte kurz inne, sage zurück und dann warte.
- Verwende Präsenz-Sprache: „Du spürst...“, „Du merkst...“, „Dir wird bewusst...“, „... etwas in dir (später: es) fühlt sich ... an/ ist...“
- Wenn die/der Fokussierende um einen bestimmten Vorschlag bittet, mache diesen.
- Verwende „Polster“, z.B.:
 - „Du könntest...“
 - „Vielleicht magst du...“
 - „Falls es passt...“
- Nachdem du den Vorschlag gemacht hast, warte wieder.
- Wenn die/der Fokussierende etwas sagt, sage es wieder zurück.

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