

Focusing Stufe 1: Übung #4

Fokussierende:r

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Körper und wende dich dem zu, was jetzt deine Aufmerksamkeit braucht.

ODER:

Fange an, über etwas zu sprechen, an dem du arbeiten willst, und spüre in deinen Körper, bis du eine Resonanz dazu wahrnimmst.

Beschreibe, was du spürst.

Wenn die/der Begleiter:in deine Worte zurücksagt, nimm die Worte mit nach innen und vergleiche, ob sie passen oder nicht oder ob sie teilweise stimmen, aber noch mehr da ist.

Passe die Beschreibung dessen, was du spürst, solange an, bis sie einigermaßen stimmig ist.

Nutze den Raum und die Zeit, um mit interessierter Neugier zu erforschen, was da ist, und fahre fort, die Worte deiner Begleiterin/deines Begleiters an deiner inneren Resonanz zu überprüfen.

Wenn die/der Begleiter:in das Zeitsignal gibt, spüre innerlich nach, ob noch mehr passieren möchte, bevor du aufhörst. Sage am Ende, dass du zurückkehren wirst, wenn sich das richtig anfühlt, und bedanke dich bei dem, was gekommen ist.

Nutze für all das die Selbstinstruktionen vom letzten Mal.

Focusing Stufe 1: Übung #4

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?“

- Mache es dir bequem.
- Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deinen eigenen Körper.
- Sage innerlich „Hallo“ zu allem, was in dir aufsteigt.
- Warte, bis die/der Fokussierende spricht.
- Dieses Mal sagst du immer dann etwas zurück, wenn die/der Fokussierende aufhört zu reden.
- Atme einmal durch, bevor du die Worte der/des Fokussierenden mit sanfter, aber deutlicher Stimme zurücksagst.
- **Verwende Präsenz-Sprache:**
 - „Du spürst...“
 - „Du merkst...“ } eventuell: + etwas in dir, das...
 - „Du nimmst wahr...“
 - „Du siehst/hörst...“
- Sage vor allem Wörter zurück, die sich auf Gefühle und Körperempfindungen beziehen.
- Wenn die/der Fokussierende viel sagt, sage nur das Letzte zurück.
- Stelle keine Fragen und mache keine Vorschläge.
- Interpretiere und analysiere nicht.
- Du musst nichts machen, wenn die/der Fokussierende still ist oder nicht weiß, was sie/er tun soll.
- Deine Aufgabe ist es nur DA ZU SEIN und den Raum zu halten.

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