

Focusing Stufe 1: Übung #2

Fokussierende:r

Sprich ein paar Minuten über einen kürzlich geschehen Vorfall, der schwierige Empfindungen in dir ausgelöst hat.

Nun bringe deine Aufmerksamkeit in deinen Körper und lade eine Resonanz zu dem ein, worüber du gesprochen hast. In der Regel braucht das etwas Zeit! Sobald du soweit bist, beschreibe langsam die Resonanz, die innere Empfindung.

Wenn dein:e Begleiter:in deine Worte zurücksagt, biete sie innerlich der Resonanz an. Nimm dir Zeit zu erspüren, ob diese Worte ganz genau und vollständig passen – oder überhaupt nicht – oder ob sie teilweise stimmen, aber noch mehr da ist.

Bleibe bei der Empfindung, beschreibe sie weiter und überprüfe die Beschreibungen mithilfe dessen, was dein:e Begleiter:in zurücksagt.

Wenn du merkst, dass du ins „Erzählen“ gerätst, komme sanft in deinen Körper zurück. Wenn du Gefühle wahrnimmst, erinnere dich daran zu sagen: „Ich spüre etwas in mir, das ...“

Sobald du die verbleibende Zeit mitgeteilt bekommst, lass die Resonanz wissen (egal ob sie sich verändert hat oder nicht), dass du bereit bist, zu einem anderen Zeitpunkt zu ihr zurückzukehren, und danke ihr.

Nutze für diese Schritte die Selbstinstruktionen vom letzten Mal.

Focusing Stufe 1: Übung #2

Begleiter:in

1. „Sitzt du bequem?“

2. „Wie viele Minuten vor Schluss soll ich dir Bescheid geben?“

Biete stumm deine Präsenz an, während die/der Fokussierende einen Vorfall beschreibt und eine Resonanz dazu einlädt.

Wenn die/der Fokussierende die Resonanz beschreibt, warte, bis sie/er eine Pause macht.

Dann sage die Beschreibung zurück, so dass sie/er überprüfen kann, ob sie passt. Verwende dabei Präsenzsprache:

„Du spürst (etwas in dir, das) ...“

Sage NUR Beschreibungen innerer Empfindungen zurück. Wiederhole nicht die Selbstinstruktionen, die die/der Fokussierende verwendet.

Erinnere dich daran, dass es nicht deine Aufgabe ist, etwas zu bewirken.

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