

Focusing Stufe 2: Übung #2

Fokussierende:r

- Ich erinnere mich an einen kürzlich geschehenen Vorfall, der eine innere Reaktion in mir ausgelöst hat.
- Ich sage ein paar Sätze darüber und höre, was zurückgesagt wird.
- Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit in meinen Körper und beschreibe die innere Reaktion. Vermutlich sticht ein Körpergefühl, eine Emotion, ein Gedanke oder ein inneres Bild hervor.
- Ich wende mich dem „Rand“ zu, in den diese Reaktion eingebettet ist – also den *fehlenden* Erlebensdimensionen, die ich spüre, aber noch *nicht* ausdrücken kann.
- Ich beschreibe, wie sich das in meinem Körper anfühlt.

Hinweis: Dafür kannst du Worte nutzen, aber auch all die anderen Modalitäten, die wir besprochen haben: Bewegungen, Gesten, Mimik, Bilder, Zeichnungen, Geräusche, Melodien etc.

- Ich überprüfe die Beschreibung (mit Hilfe dessen, was die/der Begleiter:in zurücksagt) und passe sie gegebenenfalls an. Dann wende ich mich erneut dem „Rand“ zu und drücke ihn aus.
- Ich setze diesen Prozess fort.
- Wenn das Zeitsignal gegeben wird: Ich bedanke mich bei dem, was gekommen ist, und lasse es wissen, dass ich – falls nötig – zurückkehren werde.

Hinweis: Nutze für diese Schritte die Selbstinstruktionen, die wir gelernt haben.

Focusing Stufe 2: Übung #2

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?“

- Sage den Vorfall, den die/der Fokussierenden beschreibt, zurück.
- Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deinen eigenen Körper, während die/der Fokussierende das ebenfalls tut.
- Falls die/der Fokussierende ihre/seine Reaktion mit Worten ausdrückt, sage das wie gewohnt zurück.
- Falls sie/er eine andere Modalität wählt (z.B. Bewegungen, Geräusche, Zeichnungen) halte einfach still den Raum dafür.

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