

Focusing Stufe 2: Übung #4

Fokussierende:r

Einstieg

Lass deine:n Begleiter:in wissen, ob du dir ein Leading-In wünschst, und, falls ja, was für eine Leading-In du möchtest. Falls nein, gehe selbst in deinen Körper und wende dich dem zu, was deine Aufmerksamkeit braucht.

Kontaktaufnahme

„Ich spüre (etwas in mir, das) ...“

„Ich begrüße es/erkenne es an/sage ‚Hallo‘ dazu.“

„Ich finde die beste Art und Weise, es zu beschreiben (Form, Farbe, Gewicht, Temperatur, Beschaffenheit, Bewegung, Emotion etc.).“

„Ich überprüfe die Beschreibung und passe sie ggf. an.“

Kontaktvertiefung

„Ich bleibe mit interessierter Neugier dabei.“

„Ich spüre nach, wie es sich von *seinem* Standpunkt aus fühlt.“

„Ich spüre nach, ob es eine emotionale Qualität hat.“

„Ich spüre nach, was es so ... macht.“

„Ich lasse es wissen, dass ich es höre/sehe/spüre.“

„Ich spüre nach, was für einen Kontakt es von mir/zu mir braucht.“

„Ich bin offen für alles Weitere, das es mir mitteilen möchte.“

Ausstieg

„Ich spüre nach, was es noch braucht, bevor ich zum Ende komme.“

„Ich lasse es wissen, dass ich zurückkehren werde.“

„Ich bedanke mich bei allem, was gekommen ist.“

Focusing Stufe 2: 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?“

5. „Möchtest du, dass ich ein Leading-In mache?“

falls ja: „Was für ein Leading-In hättest du gerne?“

- Verwende, falls nötig, Präsenz-Sprache beim Zurücksagen:
 - „Du spürst...“ „Du merkst...“ „Dir wird bewusst...“ „Du hörst...“ etc.
 - später im Prozess eventuell: „Du spürst...“ → „Es lässt dich wissen...“
 - „...etwas in dir“ → falls die/der Fokussierende identifiziert ist
- Achte auf die Pronomen: „etwas“ → „es“, „diese Stelle“, „er“, „sie“ (folge der/dem Fokussierenden)
- Konzentriere dich auf gegenwärtiges Erleben.
- Sage Zweifel bezüglich des Prozesses NICHT zurück.
- Sage erst den Ort einer Empfindung zurück und dann die Qualität.
- Verwandele Nomen behutsam in Adjektive, Verben oder Partizipien, falls möglich (z.B. „der Schmerz“ → „schmerzhaft“, „es schmerzt“, „schmerzend“).
- Sei hellhörig, wenn die/der Fokussierende etwas doppelt sagt.

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