

Focusing Stufe 3: Übung #2

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 spürst, dass dein Prozess Unterstützung gebrauchen könnte, bitte deine:n Begleiter:in, dir einen Vorschlag zu machen.

Zum Beispiel:

- „Könntest du mir hier einen Vorschlag machen?“
- „Ich könnte jetzt eine Einladung gebrauchen.“

Dieses Mal musst du nicht um einen bestimmten Vorschlag bitten, wenn du nicht möchtest. (Du kannst aber, wenn du willst.)

Wenn der Vorschlag nicht passt, sage, was du lieber hören möchtest.

Ansonsten sagt die/der Begleiter:in die Beschreibungen dessen zurück, was du spürst, so dass du sie innerlich überprüfen kannst.

Du darfst dir selbst Prozessvorschläge machen, wenn du magst. Spüre dann, welchen Unterschied es macht, ob der Vorschlag von dir kommt oder von der/dem Begleiter:in.

Focusing Stufe 3: 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?“
5. „Möchtest du, dass ich ein Leading-In mache?“
falls ja: „Was für ein Leading-In hättest du gerne?“

- Sage nur zurück, solange die/der Fokussierende nicht um einen Vorschlag bittet.
- Wenn die/der Fokussierende um einen Vorschlag bittet, mache einen. Vielleicht bist du nicht ganz sicher, welcher Vorschlag richtig ist. Nutze für die Entscheidung deinen eigenen Felt Sense und das, was wir gelernt haben. Du kannst auch auf deine Unterlagen schauen.
- Verwende „Polster“, z.B.:
 - „Du könntest...“
 - „Vielleicht magst du...“
 - „Falls es passt...“

- Nachdem du einen Vorschlag gemacht hast, warte wieder.
- Wenn die/der Fokussierende etwas sagt, sage es wieder zurück.

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