

Hausaufgabe zu Focusing Stufe 1 – Termin 2:

1. Halte mehrfach am Tag kurz inne und spüre in dich hinein. Nimm wahr, was in dir vorgeht, und sage:

„Ich spüre (etwas in mir, das) ...“

2. Spüre nach, ob es begrüßt werden kann und möchte. Wenn ja, sage:

„Hallo! Ich sehe, du bist da.“ [Oder finde eine andere Formulierung, die besser für dich passt.]

3. Spüre dann nach, wo in deinem Körper du das wahrnimmst.

Beobachte, was passiert. Beim nächsten Mal sprechen wir über deine Erfahrung.

Viel Spaß!