

Hausaufgabe zu Focusing Stufe 1 – Termin 5:



- Halte ab und zu inne und spüre in dein Inneres, entweder kurz zwischendurch oder indem du dir bewusst zehn bis fünfzehn Minuten Zeit nimmst, in denen du ungestört bist.
- Lade einen Felt Sense ein – zu einem bestimmten Thema, einer bestimmten Situation oder dazu, wie es gerade in deinem Leben läuft.
- Lass Worte, Bilder, Geräusche oder Bewegungen aus dem Felt Sense kommen.
- Vergleiche, was kommt, mit dem Felt Sense und spüre, ob es genau passt oder nur teilweise oder gar nicht. Pendele zwei bis dreimal zwischen dem Felt Sense und der Beschreibung hin und her, bis die Beschreibung möglichst genau ist. (Es ist nicht nötig, dass sie hundertprozentig trifft.)
- Spüre dann nach, ob noch mehr passieren möchte. Wenn ja, gehe dem mithilfe der Selbstinstruktionen, die du gelernt hast, nach. Wenn nicht, verabschiede und bedanke dich bei dem, was gekommen ist, und lass es wissen, dass du zurückkehren wirst.

Bitte lies auch den Aufsatz „Stolpersteine in der Focusing-Partnerschaft“ von Ann Weiser Cornell und notiere eventuelle Fragen. (Der Artikel findet sich als Download auf der Material- und Themenseite zu Focusing Stufe 1.)

Beim nächsten Mal sprechen wir über deine Erfahrung und deine Fragen.

Viel Spaß!