

## Focusing Stufe 2: Übung #2

### Fokussierende(r)

- Ich erinnere mich an einen kürzlich geschehenen Vorfall, der eine emotionale Reaktion bei mir ausgelöst hat.
- Ich sage darüber ein paar Sätze zu meiner Begleiterin/ meinem Begleiter und höre, was zurück gesagt wird.
- Ich gehe mit meiner Aufmerksamkeit in meinen Körper und lade ein Gefühl für den „Rand“ ein – für das, was noch nicht in Worte gefasst ist.
- Ich beschreibe, wie sich das in meinem Körper anfühlt. (Wörter, Bild, Bewegung, Eigenschaft, Metapher: „Wie ist das?“)
- Ich sage meiner Begleiterin/ meinem Begleiter die Beschreibung und höre, was sie/ er zurück sagt.
- Ich überprüfe die Beschreibung in meinem Körper und erlaube es ihr – falls nötig – sich zu ändern, damit sie mit dem Gefühl übereinstimmt.
- Ich spüre nach, wie sich all das nun in meinem Körper anfühlt.
- Ich bleibe bei dem, was sich jetzt wie der „Rand“ anfühlt, spüre nach und beschreibe es.
- (Wenn das Zeichen aufzuhören kommt:) Ich bedanke mich bei dem, was gekommen ist, und lasse es wissen, dass ich zurückkehren werde.

## Focusing Stufe 2: Übung #2

### Begleiter(in)

1. „Sitzt du bequem?“
2. „Wie viele Minuten vor Schluss soll ich dir Bescheid geben?“
3. „Was wünschst du dir von mir als Begleiter(in)?“

Nachdem die/der Fokussierende einen vor kurzem geschehenen Vorfall und eine emotionale Reaktion geschildert hat, spiegle wie folgt zurück:

„Da ist *etwas an* \_\_\_\_\_ Situation \_\_\_\_\_,  
(dem du nachgehen möchtest.“) ODER  
(das ein Gefühl von \_\_\_\_\_ hervorruft.“)

Wenn die/der Fokussierende ein Gefühl für den „Rand“ beschreibt (einen Felt Sense), sage das zurück und beginne den Satz mit „Du spürst...“

Verwende diese beiden Reflexionsformen immer dann, wenn sie gebraucht werden (wobei die erste wahrscheinlich nur am Anfang nötig ist).

Halte ansonsten deine Präsenz mit gelassener Ruhe. Erwähne dich daran, dass es nicht deine Aufgabe ist, dafür zu sorgen, dass die Sitzung gut läuft!

„Du hast noch etwa ... Minuten.“