

## Focusing Stufe 1: Übung #5

### Fokussierende(r)

#### *Einstieg*

„Ich nehme mir Zeit, in meinen Körper hinein zu spüren, erst in die äußeren Bereiche, Füße, Beine, Kontakt zur Sitzunterlage, Arme, Hände, dann in Hals, Brustraum, Magen und Bauch.“

„Ich spüre nach, was jetzt meine Aufmerksamkeit (zu diesem Thema) 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.“

„Ich überprüfe die Beschreibung mithilfe meines Körpers.“

-----

#### *Kontaktvertiefung*

„Ich spüre nach, ob es in Ordnung ist, einfach dabei zu sein.“

„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.“

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

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

-----

#### *Ausstieg*

„Ich spüre nach, ob es in Ordnung ist, bald aufzuhören.“

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

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

## Focusing Stufe 1: Übung #5

### 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)?“  
(Wenn die/die Fokussierende nur sagt, was sie/er *nicht* möchte, frage nach, was sie/er stattdessen möchte.)

- Beachte das, worum die/der Fokussierende gebeten hat. Frage vor der Sitzung nach, falls du nicht genau weißt, was gemeint ist.
- Mache es dir bequem.
- Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deinen EIGENEN Körper.
- Sage innerlich „Hallo“ zu allem, was IN DIR aufsteigt.
- Warte, bis die/der Fokussierende spricht.
- Folge entspannt dem, worum die/der Fokussierende gebeten hat.
- Sei offen für Wünsche auch während der Sitzung.
- Stelle keine Fragen und mache keine Vorschläge.
- Interpretiere und analysiere nicht.
- Übernimm nicht die Verantwortung für den Prozess.
- Du musst nichts machen, wenn die/der Fokussierende still ist oder nicht weiß, was sie/er tun soll.
- Deine Aufgabe ist es nur DA ZU SEIN!

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