

Die Flasche

Hinweis: Sage immer zuerst zurück, bevor du einen Prozessvorschlag machst.

A: Einstieg (siehe „Handout Leading-Ins“ in Focusing Stufe 2)

B: Kontaktaufnahme

- „Vergleiche einmal das Wort ... mit dem Gefühl in deinem Körper und spüre nach, ob es passt oder ob ein anders Wort *noch* besser passt.“
„Vielleicht magst du nachspüren, ob es das Wort ... gut beschreibt.“
- *falls Empfindung noch nicht beschrieben:*
„Vielleicht magst du dir etwas Zeit nehmen, um nachzuspüren, wie du das beschreiben würdest.“
- *falls Ort noch nicht benannt:*
„Du könntest nachspüren, wo in deinem Körper du das wahrnimmst.“
- *falls „naher Prozess“ („entfernter Prozess“ siehe Phase C):*
„Falls es passt, könntest du das anerkennen/begrüßen/„Hallo“ dazu sagen.“
„Du könntest dazu sagen: „Ich weiß, dass du da bist.““
- *falls „es“ sensibel oder scheu ist (auch in Phase D):*
„Du könntest nachspüren, was für eine Art Kontakt es von dir oder zu dir braucht.“
„Du könntest nachspüren, wie es möchte, dass du bei ihm bist oder wie es bei dir sein möchte.“
- *Zurück sagen:* aus „etwas in dir“ wird „er, sie, es“ oder „diese Stelle“.

C: Platz nehmen

- „Spüre einmal nach, ob es okay wäre, einfach *dabei* zu sein/ dem Gesellschaft zu leisten/ etwas Zeit damit zu verbringen.“
„Vielleicht könntest du dich mit interessierter Neugier dazu setzen.“
„Vielleicht magst du dich dazu setzen, um es besser kennenzulernen.“
- *falls Emotion noch nicht erspürt:*
„Nimm dir etwas Zeit, um nachzuspüren, wie es sich von *seinem* Standpunkt aus fühlt.“
„Du könntest nachspüren, ob es seine eigene Emotion hat.“
„Du könntest nachspüren, in welcher Stimmung es ist.“

D: Kontaktvertiefung

- *Zurück sagen:* Aus „Du spürst...“ wird eventuell „Es lässt dich wissen...“ oder „Es zeigt dir...“
- *wenn „es“ etwas sagt/zeigt:*
„Du könntest es wissen lassen, dass du das hörst/siehst.“
„Nimm dir etwas Zeit, um zu spüren, ob es vielleicht noch mehr gibt, das es dir mitteilen/zeigen möchte.“
- „Du könntest es einladen, dir mitzuteilen, was es so ... *[Körpergefühl oder Emotion]* macht.“
- „Du könntest es einladen, dir mitzuteilen, was es *nicht* für dich will.“
„Du könntest es einladen, dir mitzuteilen, *was* es für dich will.“
„Du könntest nachspüren, was es (nicht) für dich will.“

E: Ausstieg (siehe „Handout Ausstieg aus dem Prozess“)

Achtung: Dies sind *keine* immer gültigen Formeln! Richte dich nach dem Prozess der/des Fokussierenden!