

Focusing Stufe 2: Übung #1

Fokussierende:r

Einstieg

„Ich nehme mir Zeit, in meinen Körper hinein zu spüren – erst in die äußeren Bereiche, Füße, Beine, Kontakt zur Sitzunterlage, Rücken, 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 (Form, Farbe, Gewicht, Temperatur, Beschaffenheit, Bewegung, Emotion etc.).“

„Ich überprüfe die Beschreibung und passe sie ggf. an.“

Kontaktvertiefung

„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/sehe/spüre.“

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

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

Ausstieg

„Ich spüre nach, was es noch braucht, bevor ich zum Ende komme.“

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

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

Focusing Stufe 2: Übung #1

Begleiter:in

1. „Sitzt du bequem?“

2. „Hast du ein Thema?“

3. „Wie viele Minuten vor Schluss soll ich dir Bescheid geben?“

4. „Was wünschst du dir von mir als Begleiter:in?“

- Gehe in Präsenz mit dir selbst – so gut, wie das gerade für dich möglich ist.
- Konzentriere dich heute ganz darauf, *bei* der/dem Fokussierenden und ihrem/seinem Prozess zu sein.
- Halte den Raum für das, was kommen möchte, und sage es zurück.
- Falls die Präsenz der/des Fokussierenden nicht ganz stabil ist, verwende Präsenz-Sprache: „Du spürst (etwas in dir, das) ...“
- Falls die/der Fokussierende gut in Präsenz ist, kannst du die Präsenz-Sprache weglassen und einfach die Qualitäten dessen, was sie/er spürt, zurücksagen.
- Erwinnere dich daran, dass du nicht die Verantwortung für den Prozess hast. Du musst nichts Schlaues oder Weises sagen. Du musst einfach nur dabei sein!

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