

Focusing Stufe 2: Übung #5

Fokussierende:r

Folgende Eigenschaften sind wichtig, um als Fokussierende:r eine gute Focusing-Partnerin/ ein guter Focusing-Partner zu sein:

- die Fähigkeit zur Präsenz mit dem eigenen Erleben
 - Pünktlichkeit
 - Verlässlichkeit
 - ein gewisses Maß an methodischer Kompetenz
-
- die Bereitschaft, wirklich zu fokussieren (und nicht nur zu „reden“)
 - Feingefühl dafür, welche Inhalte mitgeteilt werden können (und welche nicht)
 - echtes Interesse, den eigenen Entwicklungsprozess voranzutreiben
 - Mut
 - etc.

Kultiviere diese Qualitäten im Laufe deines „Focusing-Lebens“.

Focusing Stufe 2: Übung #5

Begleiter:in

Folgende Eigenschaften sind wichtig, um als Begleiter:in eine gute Focusing-Partnerin/ ein guter Focusing-Partner zu sein:

- die Fähigkeit zur Präsenz mit dem eigenen Erleben *und* dem Erleben der/des Fokussierenden
 - Pünktlichkeit
 - Verlässlichkeit
 - ein gewisses Maß an methodischer Kompetenz
-
- Geduld
 - Empathie
 - Wohlwollen
 - Kompetenz, das eigene Leben zu gestalten
 - etc.

Kultiviere diese Qualitäten im Laufe deines „Focusing-Lebens“.