

Focusing Stufe 3: Übung #3 **Fokussierende(r)**

Beantworte die fünf Fragen des Begleiters/ der Begleiterin so, wie es für dich stimmig ist.

Dann beginne mit dem Focusing-Prozess.

Wenn du an einen Punkt kommst, an dem du spürst, dass dein Prozess Unterstützung gebrauchen könnte, bitte deinen Begleiter/ deine Begleiterin, dir einen Vorschlag zu machen.

Zum Beispiel:

- „Könntest du mir hier einen Vorschlag machen?“
- „Ich könnte jetzt eine Einladung gebrauchen.“

Dieses Mal brauchst du nicht um einen bestimmten Vorschlag zu bitten, wenn du nicht möchtest. (Du kannst aber, wenn du willst.)

Wenn der Vorschlag des Begleiters/ der Begleiterin nicht passt, sage, was du lieber hören möchtest.

Ansonsten reflektiert der Begleiter/ die Begleiterin die Beschreibungen dessen, was du fühlst, so dass du sie innerlich überprüfen kannst.

Du darfst dir selbst Prozess-Vorschläge geben, wenn du magst. Spüre dann, welchen Unterschied es macht, ob du dir selbst einen Vorschlag gibst oder der Begleiter/ die Begleiterin.

Focusing Stufe 3: Übung #3 **Begleiter(in)**

1. „Sitzt du gut?“
2. „Wie viele Minuten vor Schluss soll ich dir Bescheid geben?“
3. „Was wünschst du dir von mir als Begleiter(in)?“
4. „Möchtest du, dass ich ein Leading-In mache?“
5. Falls ja: „Was für ein Leading-In hättest du gerne? Und hast du ein Thema?“

- Reflektiere, solange der/ die Fokussierende nicht um einen Vorschlag bittet.
- Wenn der/ die Fokussierende um einen Vorschlag bittet, mache einen. Vielleicht bist du nicht ganz sicher, welcher Vorschlag richtig ist. Nutze für die Entscheidung deinen eigenen Felt Sense und das, was wir gelernt haben. Du kannst auch auf deine Unterlagen schauen.
- Verwende „Polster“, z.B.:
 - „Du könntest...“
 - „Vielleicht magst du...“
 - „Schau mal, ob es richtig wäre...“
- Nachdem du einen Vorschlag gemacht hast, warte wieder...
- Nachdem der/ die Fokussierende etwas sagt, reflektiere wieder... usw.

„Du hast noch etwa ... Minuten.“