

## E. Hinaus gehen

**Sätze, vor denen ODER steht, sind alternative Formulierungen, um denselben Vorschlag auf andere Art und Weise zu machen. Wörter in {Klammern} stellen alternative Wortformulierungen dar.**

Und wir haben noch ungefähr {fünf} Minuten...

ODER: In ein paar Minuten sollten wir anfangen, einen geeigneten Ausstiegspunkt zu finden...

[falls tief im Prozess:] Du hast noch {ein paar} Minuten Zeit, um dort zu sein, wo du bist, bei diesem \_\_\_\_\_.

[falls nicht mehr tief:] Du könntest nachspüren, ob es okay ist, bald aufzuhören, oder ob zuerst noch mehr geschehen {kommen} {gehört werden} möchte {bevor wir aufhören}.

[Manchmal:] Nimm dir Zeit, um nachzuspüren, was sich in deinem Körper verändert hat, besonders, was sich jetzt offener oder gelöster anfühlt.

[Manchmal:] Vielleicht magst du dir Zeit nehmen, um nachzuspüren, ob es ein Wort, ein Symbol, eine Metapher oder eine Bewegung gibt, {das/ die} beschreibt, wie es sich jetzt anfühlt, so dass du dazu zurück kehren kannst.

[Manchmal:] Vielleicht magst du noch einmal Revue passieren lassen, was in der Sitzung geschehen ist, und nachspüren, was wichtig davon war oder an was du dich gerne erinnern möchtest.

Und lass {es} einfach wissen, dass du bereit bist, dazu zurückzukehren {wenn es deine Aufmerksamkeit braucht}.

[wenn es sensibel ist:] Du könntest nachspüren, was für einen Kontakt es zu dir haben möchte, wenn die Sitzung vorbei ist.

[falls es ein positives Gefühl ist:] Vielleicht magst du dieses \_\_\_\_\_ einladen, auch noch nach der Sitzung bei dir zu sein.

Schau einmal, ob du deinem Körper und den Dingen, die bei dir waren, danken möchtest.

ODER: deinem Körper und deinem inneren Prozess.

ODER: allen Teilen, die gekommen sind.

ODER: deinem Prozess und allem, was gekommen ist.

### [falls nötig:] **Leading Out**

Lass deine Aufmerksamkeit wieder weiter werden. Nimm den Raum um dich herum wahr und die Geräusche, falls da welche sind, und öffne die Augen, sobald es sich richtig anfühlt.

ODER: Nimm dir Zeit, mit deiner Aufmerksamkeit langsam wieder nach außen zu gehen... Spüre wieder den Kontakt zur Sitzunterlage... Nimm wieder den Raum wahr und die Geräusche... Und komm in deinem eigenen Tempo und auf die Art und Weise, die für dich richtig ist, wieder zurück...