

Hausaufgabe zu Focusing Stufe 1 – Termin 3:

- Nimm dir bis zum nächsten Termin ein paar Mal etwa zehn Minuten Zeit, in denen du ungestört bist.
- Spüre in dich hinein, indem du deine Aufmerksamkeit auf den äußeren Bereich deines Körpers lenkst und dann nach innen gehst (vgl. Übung #1).
- Spüre nach, was da ist, und sage: „Ich spüre (etwas in mir, das)...“
- Spüre nach, ob es begrüßt werden kann und möchte. Wenn ja, sage: „Hallo, ich sehe, du bist da.“ (Oder finde eine andere Formulierung, die besser für dich passt.)
- Spüre dann nach, WIE sich das in dir anfühlt. Lass Worte, Bilder oder Bewegungen kommen, die das beschreiben, und vergleiche sie mit dem Gefühl. Falls nötig, finde Worte, Bilder oder Bewegungen, die noch besser passen.
- Wiederhole das zwei bis dreimal, bis du eine Beschreibung hast, die es möglichst genau trifft.
- Nimm wahr, ob sich dadurch etwas verändert.
- Am Ende verabschiede dich von dem, was jetzt da ist, und lass es wissen, dass du zurückkehren wirst.

Beim nächsten Mal sprechen wir über deine Erfahrung.

Viel Spaß!