

Focusing Stufe 1: Übung #4

Fokussierende(r)

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Körper und lade ein, was jetzt deine Aufmerksamkeit braucht.

ODER:

Fange an, über etwas zu sprechen, an dem du arbeiten willst, und spüre in deinen Körper, bis du eine Resonanz wahrnimmst.

Beschreibe, was du spürst.

Wenn die Begleiterin/der Begleiter deine Worte zurücksagt, nimm die Worte mit nach innen und vergleiche, ob sie passen oder nicht oder ob sie teilweise stimmen, aber noch mehr da ist.

Es ist okay zu sagen „Das stimmt nicht ganz“ oder „Könntest du es folgendermaßen formulieren...“

Nutze den Raum und die Zeit, um mit interessierter Neugier zu erforschen, was da ist, und fahre fort, die Worte deiner Begleiterin/deines Begleiters an deiner inneren Resonanz zu überprüfen.

Wenn die Begleiterin/der Begleiter das Zeitsignal gibt, spüre innerlich nach, ob noch mehr kommen möchte, bevor du aufhörst. Sage dann, dass du zurückkehren wirst, und bedanke dich bei dem, was gekommen ist.

Focusing Stufe 1: Übung #4

Begleiter(in)

1. „Sitzt du bequem?“
2. „Wie viele Minuten vor Schluss soll ich dir Bescheid geben?“
3. „Was wünschst du dir von mir als Begleiter(in)?“

- Mache es dir bequem.
- Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deinen eigenen Körper.
- Sage innerlich „Hallo“ zu allem, was in dir aufsteigt.
- Warte, bis die/der Fokussierende spricht.
- Dieses Mal sagst du immer dann etwas zurück, wenn die/der Fokussierende aufhört zu reden.
- Atme einmal durch, bevor du die Worte der/des Fokussierenden mit sanfter, aber deutlicher Stimme zurücksagst.
- **Verwende Präsenz-Sprache:**
 - „Du spürst...“
 - „Du merkst...“ } eventuell: + etwas in dir, das...
 - „Du nimmst wahr...“
 - „Du siehst/hörst...“
- Sage vor allem Wörter zurück, sich auf Gefühle und Körperempfindungen beziehen.
- Wenn es viel gibt, sage nur das Letzte zurück.
- Stelle keine Fragen und mache keine Vorschläge.
- Interpretiere und analysiere nicht.
- Übernimm nicht die Verantwortung für den Prozess.
- Du musst nichts machen, wenn die/der Fokussierende still ist oder nicht weiß, was sie/er tun soll.
- Deine Aufgabe ist es nur DA ZU SEIN!

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