

Die Flasche

Reflektiere in Präsenz-Sprache, bevor du einen Prozess-Vorschlag machst: „Du spürst... etwas in dir ist... (fühlt sich.../ fühlt sich... an).

A: Nach innen gehen (siehe Handout „Leading-Ins“)

B: Kontakt aufnehmen

- „Vergleiche einmal das Wort ... mit dem Gefühl in deinem Körper und spüre nach, ob es passt oder ob ein anders Wort noch besser passt.“
„Vielleicht magst du nachspüren, ob es das Wort ... gut beschreibt.“
- falls Gefühl noch nicht beschrieben:
„Vielleicht magst du dir etwas Zeit nehmen, um nachzuspüren, wie du das beschreiben würdest.“
- falls „naher Prozess“ („entfernter Prozess“ siehe C1):
„Schau mal, ob du das anerkennen/ begrüßen kannst.“
„Du könntest ‚Hallo‘ dazu sagen.“
„Du könntest dazu sagen: ‚Ich weiß, dass du da bist.‘“
- wenn „es“ sensibel oder scheu ist:
„Du könntest nachspüren, was für eine Art Kontakt ES zu DIR haben möchte.“
- *Reflexionen*: aus „etwas in dir“ wird „er“, „sie“ oder „es“.

C: Sich dazu setzen

- C1: „Schau einmal, ob es okay wäre, einfach *dabei* zu sein.“
„Schau einmal, ob es okay wäre, dem Gesellschaft zu leisten.“
„Schau einmal, ob es okay wäre, etwas Zeit damit zu verbringen.“
- C2: „Vielleicht könntest du dich mit interessierter Neugier dazu setzen.“
„Vielleicht magst du dich dazu setzen, so als ob du es besser kennen lernen willst.“
- C3: „Nimm dir etwas Zeit, um nachzuspüren, wie ES sich von SEINEM Standpunkt fühlt.“
- C3+ (falls nötig:) „Du könntest nachspüren, ob ES seine eigene Emotion hat.“
„Du könntest nachspüren, welche Stimmung es hat.“

D: Kontakt vertiefen

- *Reflexionen*: Aus „Du spürst...“ wird „Es lässt dich wissen...“ oder „Es zeigt dir...“
- Wenn „es“ etwas sagt:
„Du könntest es wissen lassen, dass du das hörst.“
„Nimm dir etwas Zeit, um zu spüren, ob es vielleicht noch mehr gibt, das es dir mitteilen (oder zeigen) möchte.“
- falls nötig:
„Du könntest es einladen, dir mitzuteilen, was es so ... [Körpergefühl oder Emotion] macht.“
- falls nötig, besonders bei Furcht und Ärger:
„Du könntest es einladen, dir mitzuteilen, was es *nicht* für dich will.“
„Du könntest es einladen, dir mitzuteilen, was es für dich will.“

E: Hinaus gehen (siehe Handout „Hinaus gehen“)

Achtung: Dies sind *keine* immer gültigen Formeln! Richte dich nach dem Prozess des/ der Fokussierenden!