Focusing Stufe 2: Übung #1 Fokussierende(r)

Nach innen gehen

„Ich nehme mir Zeit, in meinen Körper hinein zu spüren, erst in die äußeren Bereiche, dann in Hals, Brust, Bauch.“

„Was braucht jetzt meine Aufmerksamkeit (zu diesem Thema)?“

Kontakt aufnehmen

„Ich spüre (etwas, das) ...“

„Ich begrüße es/erkenne es an.“

„Ich spüre nach, auf welche Weise es möchte, dass ich bei ihm bin.“

„Ich finde die beste Art und Weise, es zu beschreiben.“

„Ich überprüfe die Beschreibung mithilfe meines Körpers.“

Kontakt vertiefen

„Ich spüre nach, ob es in Ordnung ist, einfach dabei zu sein.“

„Ich bleibe mit interessierter Neugier dabei.“

„Ich spüre nach, wie es sich von *seinem* Standpunkt aus fühlt.“

„Ich spüre nach, ob es eine emotionale Qualität hat.“

„Ich lasse es wissen, dass ich es höre.“

„Ich bin offen für alles Weitere, das es mir mitteilen möchte.“

Hinausgehen

„Ich spüre nach, ob es in Ordnung ist, bald aufzuhören.“

„Ich lasse es wissen, dass ich zurückkehren werde.“

„Ich bedanke mich bei allem, was gekommen ist.“

Focusing Stufe 2: Übung #1 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 der/die Fokussierende spricht.
- Atme einmal durch, bevor du mit sanfter, aber hörbarer Stimme etwas zurücksagst.
- Sage: „Du spürst...“, „Du merkst...“, „Dir wird bewusst...“
- „... etwas in dir fühlt sich ... an/ ist...“
- Sage Wörter zurück, die Gefühle oder Körperempfindungen ausdrücken.
- Wenn es viel gibt, sage nur das Letzte zurück.
- Stelle keine Fragen und mache keine Vorschläge.
- Interpretiere und analysiere nicht.
- Übernehme nicht die Verantwortung für den Prozess.
- Du musst nichts machen, wenn der/die Fokussierende still ist oder nicht weiß, was er/sie tun soll.
- Deine Aufgabe ist es nur DA ZU SEIN!

„Du hast noch etwa ... Minuten.“