

# Kursheft Modul 3:

## Die Phasen des Focusing-Prozesses

### Ziel:

In Modul 3 lernen Sie, auf welche Art und Weise Sie mit Ihrem Felt Sense in Beziehung treten müssen, damit dieser seine Bedeutung enthüllt und Ihnen zeigt, was für Sie richtig ist.

Sie erfahren, welche Phasen der Focusing-Prozess durchläuft, und lernen Selbstinstruktionen kennen, mit denen Sie sich eigenständig durch den Prozess führen können.

### 1. Rückblick auf Modul 2

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und machen Sie sich bewusst, wie es für Sie ist, in Ihren Körper zu spüren und wahrzunehmen, wie sich ein Thema/eine Situation in Ihrem Körper zeigt.

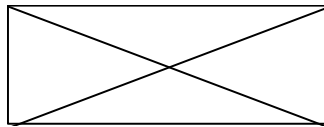
Welchen Unterschied macht es in Ihrem Leben, nicht mehr zu fragen, was in Ihnen vorgeht, sondern nachzuspüren, wie sich etwas auf körperlicher Ebene anfühlt?

## 2. Beobachtungsübung:

### Die Phasen des Focusing-Prozesses

(11:14 Minuten)

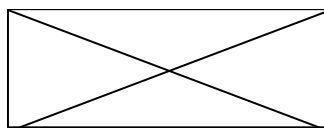
Hören Sie sich den folgenden Focusing-Prozess an. Es handelt sich um einen echten Prozess, nicht um einen simulierten. Notieren Sie, welche **Phasen** der Prozess durchläuft. Drücken Sie auf die Pausetaste, falls Sie mehr Zeit für Ihre Notizen brauchen.



## 3. Erklärung: Die Prozess-Phasen

### und Selbstinstruktionen

(13:33 Minuten)



### Vorbereitung:

„Wie und wo möchte ich sitzen?“

„Wie viel Zeit nehme ich mir?“

„Was ist mein Ausgangspunkt?“ (Thema, Körperempfindung, Gefühl etc.)

## *Einstieg in den Körper:*

„Ich spüre in meinen Körper... spüre meinen Körper als ganzen... spüre meine Füße... meine Beine... den Kontakt zur Sitzunterlage... spüre die Arme... die Hände... und gehe dann mit meiner Aufmerksamkeit in den inneren Bereich... meinen Hals... meinen Brustkorb... meinen Magen und Bauch...“

„Ich erinnere mich an meinen Ausgangspunkt (Thema), lade einen Felt Sense dazu ein und warte...“

## *Kontaktaufnahme:*

„Ich spüre etwas (in mir, das...).“

„Ich nehme mir Zeit, um zu spüren, was für eine Art von Kontakt es braucht.“

„Ich bleibe dabei und finde eine Beschreibung dafür, wie es sich anfühlt.“

„Ich überprüfe die Beschreibung mithilfe meines Körpers.“

[falls ich noch mehr Abstand dazu brauche:] „Ich sage ‚Hallo‘ zu diesem ‚Etwas‘.“

## *Kontaktvertiefung:*

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

„Ich bleibe mit interessierter Neugier dabei.“

„Ich spüre nach, wie ES sich von SEINEM Standpunkt 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.“

### *Ausstieg aus dem Körper:*

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

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

„Ich danke meinem Körper und allem, was gekommen ist.“

„Ich lasse meine Aufmerksamkeit weiter werden und nehme wieder meine Umgebung wahr.“

## **4. Übung: Der komplette Prozess**

Drucken Sie sich bitte die Selbstinstruktionen aus:

[\*\*Selbstinstruktionen Focusing.pdf\*\*](#)

Suchen Sie sich dann einen ruhigen Ort, an dem Sie ungestört sind, und führen Sie sich eigenständig mithilfe der Selbstinstruktionen durch den Prozess. Nehmen Sie sich dafür etwa 10 bis 20 Minuten Zeit. Notieren Sie anschließend, welche Erfahrungen Sie dabei gemacht haben.

## 5. Drei typische Probleme beim Fokussieren

### a) Das Gefühl, überwältigt zu werden

Falls Sie dazu neigen, von Ihrem Erleben **überwältigt** zu werden und sich damit zu **identifizieren**, müssen Sie **Präsenz** kultivieren und Ihre Fähigkeit stärken, bei dem zu sein, was in Ihnen vorgeht (vgl. Modul 1). Das braucht Zeit. Möglichkeiten, Ihre Präsenz gegenüber Ihrem Erleben zu stärken:

- **Präsenz-Sprache:** "Ich spüre etwas in mir, das..."
- **Nachspüren im Körper:** "Wie fühlt sich das Thema/Problem in meinem Körper an?"
- **Hand als Repräsentant von Präsenz:** "Ich lege meine Hand auf die Stelle, an der ich etwas spüre."
- Stärken Sie Ihren Körper durch **gesunde Ernährung** und **Sport**, damit er ein haltgebender, sicherer Ort für Ihr Erleben wird.
- Suchen Sie sich **Unterstützung:** In Anwesenheit einer **verständnisvollen Person** - eventuell eines professionellen Beraters - ist es viel einfacher, in Präsenz zu sein.

## b) Das Gefühl, nichts zu fühlen

Wenn Sie dazu neigen, **nichts** zu fühlen, sobald Sie nach innen spüren, müssen Sie das Nachspüren immer wieder üben:

- Nehmen Sie **alles** wahr, was in Ihnen vorgeht: Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Bewegungsimpulse, innere Bilder, Dinge, die Sie für Ablenkungen halten etc.
- Spüren Sie nach, **wie** sich das in Ihrem Körper anfühlt. Alles zählt: ein kleines Kribbeln, ein Gefühl von Taubheit, etwas Festes oder Verspanntes, Schmerz etc.
- Wenn es sich anfühlt, als sei da nichts, kann das **Nichts** vielleicht beschrieben werden. **Wie** fühlt es sich an? Leer oder hohl oder irgendwie anders?
- Vielleicht spüren Sie **angenehme Gefühle**. Beim Focusing geht es nicht nur um Negatives. Nehmen Sie sich Zeit für das Positive, beschreiben und genießen Sie es.

## c) Das Gefühl über das Gefühl

Falls es Ihnen nicht gelingt, Kontakt aufzunehmen zu einem Etwas, funkt möglicherweise ein **Gefühl über das Gefühl** dazwischen. Typische Gefühle über Gefühle, die dazwischen funken, sind:

- **Ungeduld/Frustration:** "Wann ändert sich das Gefühl im Magen endlich und fühlt sich besser an?"
- **Angst:** "Oh Gott, hoffentlich gerät die Wut nicht außer Kontrolle."
- **Scham:** "Wenn die anderen Menschen nur wüssten, dass ich solche Gefühle habe, würden sie mich nicht mehr mögen."
- **Schuld:** "Ich bin ein schlechter Mensch, wenn solche Dinge in mir vorgehen."

Sollten Sie solche **Gefühle über Gefühle** in sich wahrnehmen, müssen Sie sich ihnen zuwenden und darauf fokussieren, bevor Sie sich den ursprünglichen Gefühlen zuwenden.

Erspüren Sie dabei, welches legitime Bedürfnis das Gefühl über das Gefühl für Sie befriedigen möchte. Sicherheit? Soziale Anerkennung? Oder etwas anderes? Präsenz mit dem Gefühl über das Gefühl ist der Schlüssel!

## 6. Zusammenfassung

- Der Focusing-Prozess durchläuft typischerweise die Phasen der Vorbereitung, des Einstiegs in den Körper, der Kontaktaufnahme, der Kontaktvertiefung und des Ausstiegs aus dem Körper.
- Wir nutzen **Selbstinstruktionen**, um uns durch den Prozess zu führen.
- Typische Probleme beim Fokussieren sind das Gefühl, überwältigt zu werden, das Gefühl, nichts zu fühlen, und das Gefühl über das Gefühl.

## 7. Hausaufgabe

Üben Sie Focusing, indem Sie die Selbstinstruktionen nutzen, um sich durch den Prozess zu führen!

**Herzlichen Glückwunsch!**  
**Sie haben das**  
**Focusing-Online-Training absolviert!**