

### **Focusing Stufe 3: Übung #2** **Fokussierende(r)**

Beantworte die fünf Fragen des Begleiters/ der Begleiterin so, wie es für dich stimmig ist.

Dann beginne mit dem Focusing-Prozess.

Wenn du an einen Punkt kommst, an dem du dir eine Selbst-Instruktion geben würdest, *bitte den Begleiter/ die Begleiterin, dir genau die Instruktion zu geben, die du dir selbst geben würdest.*

Zum Beispiel:

- „Könntest du mir den Vorschlag machen, ‚Hallo‘ dazu zu sagen?“
- „Ich möchte, dass du mich einlädst, einfach dabei zu sein.“

Wenn der Begleiter/ die Begleiterin den Vorschlag auf eine Weise formuliert, die sich nicht richtig für dich anfühlt, sage ganz genau, was du hören möchtest.

Wenn du beschreibst, was du spürst, wird der Begleiter/ die Begleiterin das reflektieren und du kannst es innerlich überprüfen.

Bitte am Ende der Sitzung um einen Vorschlag, den Prozess abzuschließen.

### **Focusing Stufe 3: Übung #2** **Begleiter(in)**

1. „Sitzt du gut?“
2. „Wie viele Minuten vor Schluss soll ich dir Bescheid geben?“
3. „Was wünschst du dir von mir als Begleiter(in)?“
4. „Möchtest du, dass ich ein Leading-In mache?“
5. Falls ja: „Was für ein Leading-In hättest du gerne? Und hast du ein Thema?“

- Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deinen eigenen Körper.
- Sage innerlich „Hallo“ zu all deinen eigenen Gefühlen.
- Warte, bis der/die Fokussierende spricht (nach dem Leading-In).
- Halte kurz inne, reflektiere und dann warte.
- Verwende Präsenz-Sprache: „Du spürst...“, „Du merkst...“, „Dir wird bewusst...“, „... etwas in dir (später: es) fühlt sich ... an/ ist...“
- Wenn der/ die Fokussierende um einen bestimmten Vorschlag bittet, mache diesen.
- Verwende „Polster“, z.B.:
  - „Du könntest...“
  - „Vielleicht magst du...“
  - „Schau mal, ob es richtig wäre...“
- Nachdem du den Vorschlag gemacht hast, warte wieder...
- Nachdem der/ die Fokussierende etwas sagt, reflektiere wieder...

**„Du hast noch etwa ... Minuten.“**