

Focusing Stufe 3: Übung #1 **Fokussierende(r)**

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

Dann fokussiere auf die für dich richtige Art und Weise und sei dir dabei besonders deiner Selbst-Instruktionen bewusst, zum Beispiel (aber nicht nur):

„Ich begrüße es/ erkenne es an.“

„Ich sage ‚Hallo‘ dazu.“

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

„Ich überprüfe die Beschreibung mithilfe meines Körpers.“

„Ich spüre nach, welche Art von Kontakt es zu mir haben möchte.“

„Ich werde einfach dabei sein.“

„Ich bleibe mit interessierter Neugier dabei.“

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

„Ich spüre nach, ob es seine eigene Emotion hat.“

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

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

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

„Ich lasse es wissen, dass ich bereit bin zurückzukehren.“

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

Focusing Stufe 3: Übung #1 **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?“

Leading-Ins: siehe Zusatzblatt

- 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...“

Achte besonders darauf, wann der/ die Fokussierende sich eine Selbst-Instruktion gibt. Gebe in dem Fall keine Reflektion.

Notiere dir ein oder zwei Selbst-Instruktionen, die sich der/ die Fokussierende gibt, und sage ihm/ ihr nach der Sitzung, welche das waren.

„Du hast noch etwa ... Minuten.“