

Hausaufgabe zu Focusing Stufe 1 – Termin 4:

- Nimm dir ein paar Mal etwa zehn Minuten Zeit, um zu fokussieren.
- Nutze die Selbstinstruktionen von Übung #3, um dich selbst durch den Prozess zu führen. Am besten legst du sie vor dich hin und immer wenn du spürst, dass du eine Selbstinstruktion brauchst, öffne kurz die Augen und schaue nach, welche passen würde.
- Mache dir dabei bewusst, in welcher Phase des Prozesses du dich befindest.
- Erwinnere dich daran, dass die Instruktionen nicht alle der Reihenfolge nach verwendet werden müssen. Es ist okay, Instruktionen wegzulassen, wenn sie nicht passen. Auch der Wortlaut der Instruktionen darf angepasst werden. Entscheide einfach nach deinem eigenen Gefühl, was stimmig ist.
- Beobachte, was während des Prozesses passiert. Falls du Fragen hast oder auf Schwierigkeiten stößt, mache dir Notizen.

Beim nächsten Mal sprechen wir über deine Erfahrung.

Viel Spaß!