

Selbstinstruktionen, um sich eigenständig durch den Focusing-Prozess zu führen:

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.“