

Focusing in Kurzform

1. Freiraum schaffen

Wie fühlst du dich? Was hindert dich daran, dich gut zu fühlen? Antworte nicht, lasse deinen Körper die Antwort geben. Dringe nicht hinein in das, was kommt. Heiße alles, was kommt, willkommen. Lege alles für eine Weile neben dich.

Abgesehen, von alledem, fühlst du dich gut?

2. Einen Felt Sense kommen lassen

Greife eines dieser Probleme oder Schwierigkeiten heraus. Dringe nicht in das Problem. Was fühlst du in deinem Körper, wenn du dir alles, was mit diesem Problem zusammenhängt, in Erinnerung rufst?

3. Den Felt Sense beschreiben: einen ‚Griff‘ finden

Welches ist die Eigenart des Felt Sense? Welche Worte, Sätze oder Bilder kommen aus dem Felt Sense? Welches Eigenschaftswort passt am besten dazu?

4. Vergleichen

Gehe nun hin und her zwischen dem Wort (oder Bild) und dem Felt Sense. Passen beide zusammen? Wenn sie zusammenpassen, lassen Sie dieses Gefühl des Zusammenpassens mehrmals in sich aufkommen. Wenn sich der Felt Sense verändert, folge ihm mit deiner Aufmerksamkeit. Sobald du eine Übereinstimmung zwischen Wort oder Bildern und dem Gefühl erreicht hast, koste dieses Gefühl für eine Minute aus.

5. Fragen

Frage den Felt sense: „Was ist es an diesem ganzen Problem, das dich so ... macht?“ Wenn du nicht mehr weiterkommst, stelle dir folgende Fragen: Was ist das Schlimmste an diesem Gefühl? Was ist so schlimm daran? Was braucht es, damit es besser wird? Was sollte geschehen? Antworte nicht selbst, warte darauf, dass sich das Gefühl regt und dir eine Antwort gibt. Was wäre es für ein Gefühl, wenn alles in Ordnung wäre? Lassen deinen Körper antworten: Was steht dem im Wege?

6. Annehmen und schützen

Heiße alles willkommen, was kommt. Sei froh, dass dein Körper geantwortet hat. Das ist nur der erste Schritt auf die Lösung des Problems zu, weitere werden kommen. Jetzt, da du dein Gefühl kennst, kannst du es verlassen und später zu ihm zurückkommen. Beschütze es vor kritischen Stimmen.

Will dein Körper eine weitere Focusing-Runde oder ist das der richtige Moment, um aufzuhören?