

Fragen stellen ¹

- Fragen an den Felt Sense stellen, die das Verweilen mit ihm, sein Sich-Öffnen und das Symbolisieren unterstützen
- den Felt Sense antworten lassen

Beim Begleiten Ihres eigenen Focusing-Prozesses können verschiedene Fragen helfen: Fragen, *die Sie an Ihren Felt Sense stellen*, die Sie also nach innen, in Ihren Körper richten und den Felt Sense antworten lassen.

Ihr Griff-Wort war „x“. Sie können den Felt Sense fragen: „Was ist so ‚x‘ daran?“, also z.B. „Was ist so ‚unruhig‘ daran?“ Oder Sie fragen: „Was ist das Wichtigste/Schlimmste daran?“

Wenn Sie diese Fragen stellen, warten Sie ein wenig, bis der Felt Sense antwortet, bis also neue Symbolisierungen auftauchen. Diese vergleichen Sie dann wieder mit dem Felt Sense, so wie ich es im vierten Schritt beschrieben habe.

Weitere Fragen, die Sie stellen können, sind:

„Wo spüre ich genau den Felt Sense im Körper?“

„Wo ist die Quelle/das Zentrum des Felt Sense?“

„Wie fühlt er sich an?“

„Was würde mir jetzt gut tun?“

„Was brauche ich jetzt?“

„In welche Richtung geht der nächste Schritt?“

„Wo ist frische Luft?“

„Wo fühle ich Lebendigkeit in mir?“

Ich habe schon gesagt, dass die einzelnen Focusing-Schritte nicht immer ordentlich der Reihe nach geschehen müssen. Dies trifft besonders auf die Schritte drei, vier und fünf zu. Sie werden das in Ihren eigenen Focusing-Versuchen feststellen können.

¹ Darstellung nach: Johannes Wiltschko: Ich spüre also bin ich, Münster 2011, S. 82