

Inner Relationship Focusing

Der grundlegende Leitfaden des Inner Relationship Focusing

Focuser

„Ich nehme mir Zeit, meinen Körper zu spüren; zuerst die äußeren Bereiche/
Körperteile, dann die Kehle, Brust, Bauch und den inneren Spürraum“

„Was möchte jetzt meine Aufmerksamkeit?“ *oder*
„Was taucht in Bezug auf dieses Thema auf?“

„Ich warte ab, freundlich-interessiert, wohlwollend, spürend, ohne Worte ...“

„Ich nehme etwas wahr, ...“

„Ich finde eine passende Beschreibung“

„Ich nehme wahr, welche Resonanz diese Beschreibung im Körper findet“

„Ich wende mich dem zu“ – „Ich begrüße es“ - „Ich sehe, es existiert“

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

„Ich fühle, ob es in Ordnung ist einfach damit Zeit zu verbringen“

„Ich bleibe dabei, mit freundlichem Interesse ...“

„Ich nehme wahr, wie es sich von seiner Warte aus fühlt“ – „.. wie es dies sieht“

„Ich spüre, ob es eine emotionale Qualität hat“

„Ich nehme wahr, was es mit (mir) teilt / mir zeigt / möchte“

„Ich lasse es wissen, dass ich es wahrnehmen/hören/sehen/verstehen kann“

„Ich bin offen für alles, was es mir sonst noch mitteilen möchte“

„Ich spüre, ob es in Ordnung ist, bald zum Ende dieser Sitzung zu kommen“

„Ich finde einen guten Abschluss für diese Sitzung:“



Begleitung

- (1) „Wie lange soll die Sitzung dauern?“ oder „Bis wann soll die Sitzung gehen?“
- (2) „Sitzen Sie gut so? Können Sie mich gut hören?“
- (3) „Wieviel Minuten vor Ende soll ich Ihnen Bescheid geben?“
- (4) „Wie möchten Sie begleitet werden? Haben Sie einen speziellen Wunsch?“
- (5) „Möchten Sie eine Einführung in der Körper? Wenn ja, welche?“ (optional)

- Machen Sie es sich bequem
- Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit in den Körper
- Begrüßen Sie still die eigenen Anteile / Gefühle
- Warten Sie, bis der Focuser spricht
- Machen Sie eine angemessene Pause, bevor Sie etwas reflektieren.

- Keine Fragen stellen
- Keine Vorschläge machen
- Keine Analysen oder Interpretationen vornehmen

„Wir haben noch ungefähr ____ Minuten“

