

Fokuserende

Til enhver tid: den fokuserende kan til enhver tid ønske følgeskab , f.eks. „vil du være venlig at reflektere dette?“ eller ”Kan du reflektere det på den her måde:...”

Indføring

”Jeg giver mig god tid til at mærke efter i min krop, først de ydre områder, så hals, bryst, mave”

”Hvad har brug for min opmærksomhed nu (med hensyn til ...)”

Skabe Kontakt

”Jeg lægger mærke til/registrerer noget”

”Jeg siger Hej til.../jeg anerkender ...”

”Jeg mærker hvordan (det ønsker) jeg skal være med det”

”Jeg finder den bedste måde at beskrive det”

”Jeg afstemmer beskrivelsen med fornemmelsen i min krop”

Fordybelse af kontakt

”Jeg ser om det er OK blot at være med dette”

”Jeg er med det, nysgerrig og interesseret / med en venlig attitude”

”Jeg fornemmer, hvordan det føles fra dets synspunkt”

Dyb kontakt og kommunikation

”Jeg fornemmer om det har en følelsesmæssig kvalitet”

”Jeg lader det vide at jeg hører / forstår det”

”Jeg er åben overfor hvad det ellers ønsker at lade mig vide / vil fortælle mig”

Afslutte sessionen

”Jeg fornemmer om det er OK at slutte snart”

”Jeg lader det vide at jeg er villig til at komme tilbage”

”Jeg takker min krop og alt hvad der kom frem”

Partner

Før øvelsen begynder, fastlægger I rammerne:

1. ”Sidder du komfortabelt?”
2. ”Hvor mange minutter før vi slutter, vil du gerne have et signal?”
3. ”Hvad vil du gerne have fra mig som din partner?”

Under øvelsen:

- Klargør før sessionen begynder, hvis du ikke forstår
- Vær afslappet
- Bring opmærksomheden ind i din EGEN krop
- Sig stille 'Hej' til enhver af dine EGNE følelser
- Vent til den fokuserende taler
- Følg den fokuserendes ønsker på en afslappet måde
- Var ligeledes åben overfor ønsker under sessionen
- Undlad at stille spørgsmål eller komme med forslag
- Undlad at fortolke eller analysere
- Undlad at tage ansvar for processen
- Du behøver ikke at gøre noget, hvis den fokuserende er stille eller ikke ved hvad han/hun skal gøre
- Dit job er blot at være tilstede

Kort før øvelsen afsluttes:

„Vi har omkring ____ minutter tilbage“

Efter øvelsen:

- Undlad at analysere, fortolke eller diskutere indholdet af processen
- Tal om jeres roller under øvelsen, f.eks: Hvordan gik det med at fokusere? Hvordan gik det med følgeskabet? Hvad var hjælpsomt ved følgeskabet? Hvad ville du ellers gerne have ønsket dig?