

Rückblick und Ausblick auf die eigene Anwendung des Inner Relationship Focusing Protokolls

Selbstinstruktion	Essenz Was ist die Essenz dieser Instruktion für mich?	Eigene Formulierungen Wie formuliere ich diese Essenz, damit sie sich für mich stimmig anhört?	Häufigkeit Wie oft benutze ich diesen Schritt?
Ich nehme mir Zeit, meine Körper zu spüren ...			
Was möchte jetzt meine Aufmerksamkeit?			
Was taucht in Bezug auf dieses Thema auf?			
Weiteres? Hier eintragen ...			
Ich nehme etwas wahr, ...			
Ich finde die bestmögliche Beschreibung			
Ich prüfe diese Beschreibung mithilfe meines Körpers			
Ich begrüße es			
Ich spüre, welche Art von Kontakt es von mir haben möchte.			
Weiteres? Hier eintragen ...			
Ich fühle, ob es in Ordnung ist einfach damit Zeit zu verbringen			

Selbstinstruktion	Essenz Was ist die Essenz dieser Instruktion für mich?	Eigene Formulierungen Wie formuliere ich diese Essenz, damit sie sich für mich stimmig anhört?	Häufigkeit Wie oft benutze ich diesen Schritt?
Ich bleibe dabei, mit freundlichem Interesse ...			
Ich nehme wahr, wie es sich von seiner Warte aus fühlt			
Ich spüre, ob es eine emotionale Qualität hat			
Ich lasse es wissen, dass ich es wahrnehmen/verstehen kann			
Ich bin offen für alles, was es mir sonst noch mitteilen möchte			
Weiteres? Hier eintragen ...			
Ich spüre, ob es in Ordnung ist, bald zum Ende zu kommen			
Ich lasse es wissen, dass ich gewillt bin zurückkommen, wenn es das möchte			
Ich finde einen guten Abschluss für diese Sitzung			
Weiteres? Hier eintragen ...			