

Focusing - im Gespräch mit Deinem Körper *Rezept*

Schritt 1. Wähle einen Startpunkt

1. **Bittet Dein Körper um Deine Aufmerksamkeit?** *Traurigkeit, Wut, Schmerz?*
 - * Geh zu den Wahrnehmungen in Deinem Körper und begrüße sie.
Wenn nötig: Wo fühlt es sich noch gut an in Deinem Körper?
Aufmerksamkeitsbalance.
2. **Hast Du eine Frage an Deinen Körper?**
Über eine Herausforderung, ein Ereignis?
 - * Sprich sie aus und/oder visualisiere sie.
 - * Wo schwingt Deine Frage in Deinem Körper mit?
3. **Möchtest Du mit einem früheren Felt Sense fortfahren?**
 - * Verwende den Felt Sense Namen, um die Empfindung wieder zu spüren.
 - * Geh dann weiter mit Schritt 3.

Akzeptiere jede Resonanz und begrüße sie mit Neugier.

Wenn Du den Gedanken oder den externen Trigger kennst, verwende das Pain-to-Power Rezept.

Schritt 2. Finde den Felt Sense-Namen für Deine Empfindung

1. **Beschreibe Deine körperliche Empfindung**, wie Du ein "Ding" beschreibst.
Farbe, Form, Größe, Material, Klang, Geruch.
 - * Vermeide Namen die diese Empfindungen interpretieren wie "Angst", "Traurigkeit".
 - * Gebe Dir Raum um Deine Gefühle auszudrücken.
Wenn nötig, sage und wiederhole das Triggerwort in Deiner Beschreibung.
2. **Prüfe, ob Dein Felt Sense richtig ist**, indem Du den Namen erneut sagst.
 - * Mit einer genaueren Beschreibung wird die Empfindung stärker. Sonst nicht.

Du weißt automatisch, wann Dein Felt Sense richtig benannt ist.

Schritt 3. Auf dem Weg zur richtigen Interpretation Deines Felt Sense

Verwende Deinen Felt Sense als Leitfaden.

Konzentriere Dich daher auf den Felt Sense. Wenn er verschwindet oder schwächer wird, rufst Du ihn mit seinem Namen wieder auf. Wenn Dein Felt Sense sich in einen neuen Felt Sense verwandelt, weißt Du, dass Du die Botschaft Deines Körpers verstanden hast.

Option 1: Deinem Felt Sense Fragen stellen. Zum Beispiel mit Fragen wie:

- * Was will mir mein Felt Sense sagen?
- * Was macht den Felt Sense so..... stark / ärgerlich?
- * Was will mein Felt Sense von mir?
Gibt es etwas, dem ich mich stellen sollte? *Etwas, von dem ich eigentlich nichts wissen möchte oder wofür ich mich schäme?*
- * Welche Entscheidung möchte ich lieber nicht treffen?
- * Welche "lösungsorientierte Situation" möchte Dein Felt Sense gern sehen?

Option 2: Andere Möglichkeiten, um den Felt Sense sich ausdrücken zu lassen, zB

- * Meditieren *Manchmal hilft es, den Namen des Felt Sense zu wiederholen.*
- * Tanzen zum Felt Sense * Deinem Felt Sense einen singenden Klang geben.