Freiraum

Dem Unklaren zuhören – Schritt für Schritt

Arbeitsbogen zu Focusing nach Eugene Gendlin



So setzt du das Material ein

Führe Focusing im Kurs oder Coaching einmal gemeinsam durch. Danach nutzen die Teilnehmenden den Bogen allein, zuerst nur Seite 3 zum Freiraum schaffen, später auch Seite 4 für den Felt Sense. Was sie notieren, bleibt bei ihnen.

Inhalt

Die sechs Schritte ..... Seite 2
Freiraum schaffen ..... Seite 3
Mein Felt Sense ..... Seite 4

Die sechs Schritte

Kopiervorlage zum Mitgeben (Seiten 2 bis 4). Nicht erklären, nicht lösen. Nur hinspüren und ein passendes Wort suchen.

1. **Freiraum schaffen**
   Was steht gerade an? Jedes kurz beiseitestellen.

2. **Felt Sense**
   Wie fühlt sich das Ganze im Körper an?

3. **Griff**
   Welches Wort oder Bild passt?

4. **Resonieren**
   Passt es wirklich? Noch einmal hinspüren.

5. **Fragen**
   Was macht es so? Was braucht es?

6. **Empfangen**
   Freundlich annehmen, was gekommen ist.

> **Wenn nichts kommt**
> „Weiß nicht“ ist ein guter Anfang. Bleiben Sie eine Weile dabei. Wird es zu viel, hören Sie auf und kommen später wieder.

Freiraum schaffen

Was steht gerade zwischen mir und einem guten Gefühl?

Das beschäftigt mich gerade

Noch etwas, das mich beschäftigt

Und noch etwas

Damit möchte ich heute weiterarbeiten

Mein Felt Sense

Langsam, mit Pausen. Das Wort darf sich ändern.

> Wird es zu viel: Augen öffnen, Füße spüren, aufhören. Wer in Behandlung ist, klärt das Üben allein vorher mit Ärztin, Arzt oder Therapeut:in.

Hier spüre ich es im Körper

Mein Griff-Wort oder Bild

Was macht es so? Was braucht es?

Das nehme ich mit