

Leseprobe aus Pilz-Kusch, Logbuch Speed-Focusing,
ISBN 978-3-7799-7628-8 © 2023 Beltz Verlag, Programm Juventa
in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim und Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-7628-8](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-7628-8)

Inhaltsverzeichnis

Teil 01

Sich stimmig führen – im Einklang mit dem Inneren 7

- Im vollen Alltag auf die innere Stimme hören 8
- In drei Schritten stimmige »Antworten« in sich finden 16
- Stimmige Ausschläge des inneren Navis erkennen 25
- Die entdeckerefreudige Focusing-Haltung entscheidet 33
- Erkennen, dass die Antwort richtig ist (Felt Shift) 42
- Anwendungsmöglichkeiten von Speed-Focusing 43
- Test: Was stimmt (nicht) in deinem Leben und was möchte noch lebendig werden? 45
- Stimmige Ziele mit Körperintelligenz aufspüren 53

Teil 02

Speed-Focusing im vollen Alltag anwenden – eine Erkundungsreise 59

- Stimmige und lebendige Selbstführung 60
- Die Signale des inneren Navis erkennen und entschlüsseln 90
- Eine stimmige Balance finden 125
- Stimmige Entscheidungen treffen 180
- Stimmige Selbstentfaltung – den eigenen Weg finden 202

Teil 03

Spielend leichte Umsetzung für vielfältig Engagierte 217

- Wie dir die Integration in den Alltag einfach gelingt 218
- Sieben Möglichkeiten, stimmige »Antworten« zu finden 222

Teil 04 Anhang 223

Danksagung 224

Die Autorin 225

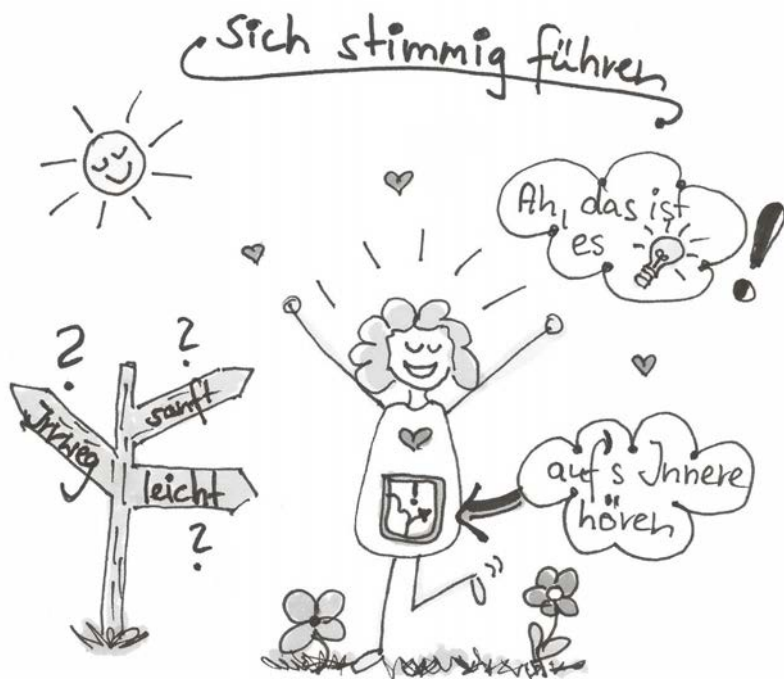
Literaturverzeichnis 226

Teil 01

Sich stimmig führen – im Einklang mit dem Inneren

»Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, ist nichts im Vergleich zu dem, was in uns liegt. Und wenn wir das, was in uns liegt, nach außen in die Welt tragen, geschehen Wunder.«

(Henry David Thoreau, 1817–1862)



Im vollen Alltag auf die innere Stimme hören

Dieses Logbuch lädt Sie ein zu einer Entdeckungsreise, auf der Sie lernen, mitten im turbulenten Alltag auf Ihre innere Stimme zu hören. Durch die wissenschaftlich fundierte Methodik des Focusing erhalten Sie Zugang zu Ihrem inneren Navi und somit zu Ihrem inneren Wissen. Damit können Sie sich leichter durch den Dschungel der täglichen Herausforderungen navigieren. Probieren Sie aus, wie Sie mit Achtsamkeit und Körperintelligenz in erstaunlich kurzer Zeit stimmige Antworten in sich selbst finden können, die wirklich passen. Entdecken Sie, wie viel mehr Möglichkeiten Sie in der Hand haben, auch in scheinbar aussichtslosen Situationen etwas zum Positiven zu verändern.

An Focusing fasziniert mich am meisten, wie rasch und angenehm man den Kopf frei bekommt, sich in aller Lebendigkeit spürt, nebenbei entschleunigt und schneller auf eine sanfte und wohlthuende Art und Weise kreative Lösungen und Handlungsimpulse aus dem Körper erhält, die wirklich stimmen und spürbar voranbringen.

Experimentieren Sie auf Ihrer Entdeckungsreise mit einem bunten Strauß von mehr als 70 Übungen, um zwischendurch zu sich zu kommen, sich besser zu spüren und erstaunlich schnell herausfinden zu können, was in jeder Situation für Sie richtig und stimmig ist. Mit den Focusing-Werkzeugen finden Sie auch in schwierigen und krisenhaften Situationen in sich Halt und Kraft und wissen sich selbst zu helfen. Sie können lernen, belastende Gedanken und Gefühle in wenigen Sekunden oder Minuten umzuwandeln und mehr Leichtigkeit und Lebensfreude in Ihr tägliches Leben zu bringen. Sie blühen auf, anstatt sich auszupowern. Statt sich selbst zu optimieren entdecken Sie, was aus sich heraus leben und sich entfalten möchte. Denn Ihr inneres Navi signalisiert Ihnen mit feinen Signalen, wo es für Sie langgeht und wie Sie unnötige Umwege vermeiden. Erkunden Sie, wie Sie die Signale erkennen und entschlüsseln können. So werden Sie zufriedener mit sich und Ihrem Leben und wachsen persönlich völlig unangestrengt.

Sie können vermehrt Ihren Kopf entlasten, sich innerlich entspannt zurücklehnen und auf sich und Ihren hochintelligenten Körper hören.

Erkunden Sie, wie sich Ihr Körper- und Lebensgefühl verändern, wenn Sie mithilfe von Focusing zunehmend in Übereinstimmung mit Ihrem Inneren handeln, arbeiten und Entscheidungen treffen. Entdecken Sie, wie Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Positive und Voranbringende lenken können. Erweitern Sie Ihr Handlungsrepertoire mit vier leicht zu erlernenden praxiserprobten Kurz-Focusing-Instrumenten und sieben Möglichkeiten, stimmige »Antworten« in sich zu finden und sich stimmig zu entscheiden. Mit den Werkzeugen werden Sie unabhängiger von Expertinnen und Experten und den Ratschlägen anderer.

Sie sind hier genau richtig, wenn ...

... Sie Focusing und speziell Speed-Focusing kennenlernen möchten – als Neuling, als Focusing-Praktizierende oder -Lehrende, um die Werkzeuge für sich und für die Arbeit zu nutzen. Die praxisorientierten Kurz-Focusing-Werkzeuge lassen sich vielfältig einsetzen, unter anderem wenn Sie Menschen coachen, therapieren, beraten, lehren oder begleiten. Experimentieren Sie mit den Focusing-Werkzeugen, wie Sie damit Ihren persönlichen und beruflichen Alltag lebendiger, bunter und freudvoller gestalten und die Werkzeuge an Ihr Klientel weitergeben können.

Sie sind eingeladen, jegliche Anstrengung, Anspannung und Druck loszulassen, so gut es geht. Vergessen Sie alle »Ich muss« und »Ich sollte« sowie Vorstellungen darüber, wie Sie sein sollten und wie Sie es »richtig« und gut machen. Im Focusing gibt es kein Richtig und kein Falsch, auch kein »Du musst« oder »Du sollst«. Alles, was Sie innerlich erleben, ist willkommen und darf da sein. Denn nur so kann es sich verändern. Seien Sie neugierig und offen wie ein Kind, eine Forscherin oder ein Forscher. Erkunden Sie so unvoreingenommen wie möglich, welche neuen Qualitäten und Besonderheiten Sie an sich und in sich entdecken. Probieren Sie aus, welches Erkundungsexperiment Sie anspricht, was bei Ihnen gut wirkt und Ihnen leichtfällt.

Alle Übungsanleitungen sind Vorschläge zum Ausprobieren, die Sie so umsetzen können, dass sie für Sie passen und Sie sich gut damit

fühlen. Sie profitieren am meisten von den einfachen, leicht in den Alltag integrierbaren Speed-Focusing-Werkzeugen, wenn Sie sich auf die Erkundungsexperimente einlassen können, offen für Neues, vielleicht auch Ungewohntes sind und bereit sind, sich selbst und Ihren Körper aufmerksam wahrzunehmen. Hilfreich ist, ein bisschen Geduld und die Bereitschaft zum Üben und Wiederholen mitzubringen, wenn nicht alles beim ersten Mal klappt. Eine Portion Experimentierfreude und Offenheit ist besonders förderlich. Probieren Sie so offen wie möglich aus, was hilfreich und bereichernd für Sie ist. Machen Sie es sich beim Lesen und Üben gemütlich und lassen Sie sich überraschen, wie Sie mehr Stimmigkeit und Lebensfreude tagtäglich erleben können – mit erstaunlich geringem Aufwand und Zeit. Probieren Sie aus, wie Sie die Werkzeuge in Ihren Alltag integrieren und Meetings, Seminare, Coachings, Therapiesitzungen und auch andere Situationen beleben können.

Im ersten Teil des Logbuchs erhalten Sie die Grundlagen für ein besseres Verständnis: Sie erfahren, wozu Speed-Focusing gut ist, wie Sie Zugang zu Ihrer inneren Stimme und »Antworten« in sich bekommen und erkennen, dass die Antwort wirklich stimmt.

Um vom Logbuch am besten profitieren zu können, lesen Sie zunächst den ersten Teil und die ersten beiden Kapitel des zweiten Teils, um sich mit den Basisinstrumenten achtsamer, stimmiger und lebendiger Selbstführung vertraut zu machen. Nehmen Sie sich die Zeit, die Erkundungsexperimente in unterschiedlichen Situationen Ihres Alltags nach und nach auszuprobieren und Ihre Erlebnisse und Erfahrungen schriftlich festzuhalten. Dabei wird Ihr Erlebens- und Erkenntnisprozess meist noch fortgeführt. Mithilfe eines Selbsttests im ersten Teil können Sie auf einer tieferen Ebene Klarheit gewinnen, wo Sie stehen, was in Ihrem Leben schon stimmt und was noch lebendig werden möchte. Probieren Sie anschließend aus, wie Sie mit Ihrer Körperintelligenz innerlich achtsam ein stimmiges Zielbild kreieren, das Ihnen auf Ihrer Entdeckungsreise eine klare Ausrichtung und einen Motivationsschub geben kann. Erleben Sie innerlich, wie es sich anfühlt, wenn Sie Ihre Ziele erreicht haben und kosten Sie es mit allen Sinnen aus.

Im zweiten Teil sind Sie eingeladen, mit Speed-Focusing in weiteren konkreten Situationen in Ihrem Alltag zu experimentieren und

Ihre Erfahrungen zu vertiefen. Lassen Sie sich gern intuitiv von Ihren individuellen Anliegen und Bedürfnissen leiten. Probieren Sie aus, wie Sie eine stimmige Balance und Ihre individuellen Kraft- und Ruheinseln finden, wie Sie stimmige Entscheidungen treffen und wie Sie gezielt Ihren persönlichen Weg und neue Schritte finden, um sich beruflich und persönlich weiterzuentwickeln oder neu auszurichten.

Im dritten Teil des Logbuchs erhalten Sie eine Übersicht zu den sieben Möglichkeiten, mit Speed-Focusing »Antworten« in sich zu finden und eine »Gebrauchsanleitung« für vielfältig Engagierte, wie Sie die Focusing-Werkzeuge auf Ihre eigene individuelle Weise spielend leicht in Ihren Alltag integrieren können.

Was bedeutet (Speed-)Focusing und wozu ist es gut?

Info



Focusing – der Körper weiß, was stimmt und leben möchte.

Focusing ist eine empirisch überprüfte und klinisch erprobte Methode, die den Körper einbezieht und uns Zugang zu unserer inneren Stimme, unserem inneren Navi verschafft. Mit Focusing wird gezielt die eigene Körperintelligenz und Intuition aktiviert. So können Sie stimmige Antworten, Entscheidungen sowie kreative Lösungen zu allen Themen und Fragen des Lebens bekommen – sogar zu komplexen Situationen. Diese fühlen sich richtig an und bringen spürbar voran.

Prof. Dr. Eugene Gendlin, Schüler und Nachfolger von Prof. Dr. Carl Rogers, dem Begründer der Gesprächspsychotherapie, entwickelte Focusing an der Universität von Chicago im Rahmen eines Forschungsprojekts zur Psychotherapie. In den 1960er-Jahren machte er die erstaunliche Entdeckung, dass Klientinnen und Klienten die größten Therapieerfolge erzielten, wenn sie in den Sitzungen beim

Sprechen mit ihrem körperlichen Erleben verbunden waren, unabhängig von der angewandten Methode und den Themen. Im Vergleich dazu hatten andere Klientinnen und Klienten, die sich nur »vom Kopf her« über ihre Probleme äußerten, weniger Erfolg und veränderten sich kaum.

Aus dieser Erkenntnis heraus entwickelte Gendlin Focusing als Verfahren der Problemlösung, des Erkenntnisgewinns, der Entscheidungsfindung, der Persönlichkeitsentwicklung, des professionellen Begleitens von Veränderungsprozessen und des Denkens (Gendlin 2004). Focusing kann als ergänzende Methode im Coaching, in Beratung, Therapie, Gesundheitsförderung und Achtsamkeitspraxis angewandt werden. Denn Focusing ist eine übergreifende Methode: »ein Zugangsweg [...] zu Ihrer eigenen Lebenswirklichkeit, zu Ihrer eigenen Lebensweisheit« (Wiltschko 2010, S. 11).

Im Zentrum von Focusing steht das achtsame Wahrnehmen des inneren körperlichen Erlebens, aus dem unter bestimmten Bedingungen lösungsorientierte Schritte entstehen können. Wir haben zu allem, was wir erleben, eine innere körperliche Resonanz, einen sogenannten »Felt Sense«. Dieser Felt Sense bezieht sich auf ein Problem, eine Person, eine Situation, ein Thema oder auf etwas, das wir innerlich erleben, beispielsweise ein »Durcheinander« oder eine Unbehaglichkeit. Dieser Felt Sense enthält die eingefaltete Bedeutung des Themas oder die im Körper gespürte »Antwort« auf eine Frage, die wir unserem inneren Navi stellen. Oftmals ist diese Antwort überraschend anders als das, was wir denken.

Beispiel



Beispiele für Felt Sense

Eine Person erzählt Ihnen, dass sie total erfolgreich oder glücklich ist. Je länger Sie zuhören, bemerken Sie, dass Sie irgendetwas stört und irritiert. Sie spüren vielleicht ein Grummeln im Bauch oder etwas in Ihrem Körper zieht sich zusammen. Sie bemerken vielleicht auch ein Unbehagen. Obwohl die Person von ihrem Glück spricht, spüren Sie, dass etwas nicht stimmt, aber Sie wissen nicht genau, was es ist.

Oder: Sie suchen eine neue Wohnung. Sie haben sich Kriterien überlegt, die für Sie wichtig sind. Sie sehen sich etliche Wohnungen an, die sich nicht passend anfühlen. Dann betreten Sie eine Wohnung, die einigen Kriterien gar nicht entspricht. Sie schauen sich um, irgendetwas spricht Sie an und Sie fühlen sich wohl. Sie spüren: »Das ist meine Wohnung«, ohne Worte oder Erklärungen dafür zu finden. Es kribbelt vielleicht etwas in Ihrem Bauch oder Sie spüren etwas in sich, das Sie energetisiert, das sich aufregend und freudig anfühlt, auch wenn Ihre »Traumwohnung« Ihre vorher verstandesmäßig überlegten Kriterien nicht ganz erfüllt.

Focusing bezeichnet das Entstehen-Lassen des Felt Sense, sein Wahrnehmen und das achtsame Verweilen mit ihm. Daraus kommen Schritte der Veränderung. Dazu ist es erforderlich, die Wahrnehmung nach innen zu richten, in den Körper, in die Körpermitte, den Brust- und Bauchraum. Dort können wir ein vages körperliches Gespür bemerken, das mit irgendetwas in unserem Leben zu tun hat: mit einer Person, einer Situation oder einer Erinnerung. Oft wissen wir nicht, womit genau. Dann können wir Richtung Körpermitte fragen: »Womit hat das in meinem Leben zu tun?«

Wenn sich eine stimmige Erkenntnis, ein stimmiger Handlungsimpuls, ein Lösungs- oder Entscheidungsschritt in unserem inneren Navi zeigt, ist dies als Felt Shift körperlich spürbar. Der Felt Shift ist also ein gefühlter Erkenntnis-, Lösungs- oder Handlungsschritt, eine körperlich gespürte Veränderung. Er wird als erleichtertes Aufatmen und Energiezustrom, als Erkenntnisgewinn wie ein Aha-Effekt erlebt. Focusing bedeutet, der Stimme des Körpers zu folgen, der erstaunlicherweise »weiß«, wie Probleme gelöst werden können. Der von innen gefühlte Körper ist nach Gendlin die wichtigste Ressource für jegliche »Problemlösung«. Er »weiß«, was benötigt wird, um den nächsten Schritt in sich selbst zu finden. Der eigene Körper ist somit eine »Quelle der Information und Innovation«.

Der Körper weiß mehr über die gegenwärtige Situation als unser Bewusstsein. Der Fokus liegt auf dem inneren körperlichen Erleben. Gendlin beschreibt Focusing als »die Zeit, in der man mit etwas ist,

das man körperlich spürt, ohne zu wissen, was es ist« (Gendlin 2004b). Es hört sich komplizierter an, als es in Wirklichkeit ist. Focusing ist wie Meditation nur begrenzt sprachlich zu beschreiben. Erleben Sie Focusing in Seminaren, in der Therapie oder im Coaching, um die Breite und Tiefe des Veränderungsprozesses Ihres inneren Erlebens wahrnehmen und in Worte fassen zu können. Probieren Sie aus, mit welchen der im Logbuch beschriebenen Speed-Focusing-Übungen Sie bei sich ankommen und neue Antworten und Lösungen in sich erhalten, die wirklich passen und Sie auf Ihrem Weg voranbringen.

Focusing – vor allem Speed-Focusing – ist für mich zu einer lieb-gewonnenen täglichen Begleiterin, Orientierungshilfe und Stütze geworden und kann in allen beruflichen und privaten Situationen schnell und einfach praktiziert werden. Focusing hat mich 2005 aus einer Krise heraus, zu meiner Berufung und einem lebendigeren, tieferen und bunteren Leben geführt. Jede Entscheidung, die ich seitdem nicht nur mit dem Kopf, sondern focusingorientiert mit dem ganzen Körper getroffen habe, haben sich für mich als richtig erwiesen. Focusing gibt mir Halt, Sicherheit und Orientierung, um auch Schritte ins Ungewisse zu wagen, die mich reizen und gleichzeitig ängstigen.

Info



Speed-Focusing – eine kompakte Kurzform des Focusing

Speed-Focusing – in Focusing-Fachkreisen als Mini-Focusing bekannt – ist eine kompakte, vereinfachte Kurzform des Focusing. Sie können es als Selbsthilfe-Methode in allen Situationen Ihres beruflichen und privaten Lebens anwenden. Mithilfe Ihres inneren Navis und seinen feinen Signalen – dem Felt Sense und Felt Shift – können Sie direkt herausfinden, was jeweils für Sie stimmig und wirklich wichtig ist und was leben möchte.

Am einfachsten praktizieren Sie es allein, indem Sie innehalten oder unter der Dusche stehen. Mit etwas Übung können Sie es auch beim Spaziergehen und bei der Arbeit anwenden und nach und nach

auch, wenn Sie mit anderen zusammen sind. Sogar in Coachings, Therapien und in Gruppen, die Sie selbst leiten, können Sie Speed-Focusing nutzen. (Speed-)Focusing lässt sich am leichtesten und nachhaltigsten unter Anleitung in Seminaren, Bildungsurlauben, Coachings oder in der Therapie erlernen. Insofern ist dieses Logbuch eine ideale Ergänzung zu focusingorientierten Coachings, zu Bildungsurlauben, Seminaren, Ausbildungen und zur Therapie.

Sie können die Arbeit mit diesem Logbuch zusätzlich anreichern, indem Sie sich bei der Durchführung von mehr als 30 Übungen durch eines oder beide meiner Hörbücher von mir anleiten lassen (Pilz-Kusch 2017a und b, Hörbuch-Download).

Info



Wozu ist Speed-Focusing alias Mini-Focusing gut?

- Es hilft, im Alltag öfter bei sich selbst zu sein und sich in aller Lebendigkeit zu spüren.
- Es fördert mehr Tiefe, Intensität und Freude im Leben.
- Es entlastet den Kopf.
- Es ermöglicht, schneller zum Wesentlichen zu gelangen.
- Damit können Sie auf sich hören, anstatt über sich selbst hinwegzugehen.
- Es unterstützt dabei, stimmiger zu handeln, zu entscheiden, zu arbeiten, zu führen und sich auszurichten – in Übereinstimmung mit dem Inneren.
- Es kann mitten im vollen Alltag – während und außerhalb der Arbeit – schnell praktiziert werden.
- Es hilft, den eigenen Weg zu finden und den nächsten kleinen für Sie »richtigen« Schritt zu tun.
- Es fördert einen freundlicheren Umgang mit sich selbst und anderen.

In drei Schritten stimmige »Antworten« in sich finden

Der Zugang zur Körperintelligenz, zum von innen gefühlten Körper geschieht beim Speed-Focusing in drei Schritten. Die wichtigste Voraussetzung ist, im Kontakt mit sich selbst zu sein und den Körper zu spüren. Wir nennen diesen ersten Schritt im Focusing: »aus dem Kopf in den Körper kommen«. Sobald Sie im ganzen Körper anwesend sind, haben Sie leichter Zugang zu Ihrem Innersten, zum inneren Navi.

Eine weitere Voraussetzung, um Antworten aus dem Inneren zu erhalten, ist FreiRaum zu haben. Das bedeutet, dass Sie mit FreiRaum-Techniken eine gute Distanz zu Ihren Problemen, Sorgen und Nöten finden, statt sich in ihnen zu verlieren. Sie lernen in diesem Logbuch Kurz-FreiRaum-Techniken, mit denen Sie in drei bis 90 Sekunden einen wohltuenden Abstand zu bedrückenden Empfindungen gewinnen können. Sobald Sie FreiRaum geschaffen haben, können Sie Ihrem Inneren eine konkrete Frage stellen oder zu einer unklaren Situation eine Antwort aus Ihrem Inneren erhalten, das heißt eine Erkenntnis oder einen stimmigen Handlungs-, Lösungs- oder Entscheidungsschritt. Wichtig ist dabei, Ihrem inneren körperlichen Erleben eine Weile in der offen unvoreingenommenen Focusing-Haltung achtsam und wohlwollend Ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken. Sollte irgendetwas Sie davon abhalten, ganz da zu sein und sich wohlzufühlen, befreien Sie sich zunächst mit einer der Kurz-FreiRaum-Techniken.

Im Focusing machen wir damit zuerst den inneren oft überfüllten inneren Raum frei von Belastendem, bevor wir nach einer stimmigen Lösung und einem stimmigen nächsten Handlungsschritt Ausschau halten. Im zweiten Teil des Logbuchs steigen Sie tiefer ein und können verschiedene Erkundungsexperimente in typischen Alltagssituationen ausprobieren.

Info



Zugang zum inneren Navi in drei Schritten finden

1. Schritt: aus dem Kopf in den Körper gelangen

Um Zugang zur Körperintelligenz zu bekommen, müssen wir in Verbindung mit uns selbst sein und unseren Körper spüren.

2. Schritt: für FreiRaum sorgen

Wir schaffen einen guten, wohltuenden Abstand zu Belastendem, zum Thema oder Problem.

3. Schritt: stimmige »Antworten« in sich finden

Wir lassen einen Felt Sense, eine innere körperliche Resonanz zu einem Problem oder einer unklaren Situation kommen. Wir »befragen« den Körper, spüren achtsam in der freundlich-wohlwollend und offen unvoreingenommenen Focusing-Haltung in den Körper hinein und verweilen bis zu 60 Sekunden mit dem Unklaren, bis eine »Antwort« aus dem Inneren aufsteigt. Falls das nicht gelingt, haben wir mehrere methodische Möglichkeiten, stimmige Handlungsschritte zu finden.



Das erfordert einen Lernprozess, Wiederholung und Übung, besonders wenn wir innerhalb von drei bis 90 Sekunden einen Handlungsimpuls, eine Erkenntnis, eine stimmige Entscheidung oder eine Lösung erhalten möchten, die sich richtig anfühlt.

Zunächst lade ich Sie direkt zu einer kleinen Übung ein, um in einem ersten Schritt zu sich zu kommen, im eigenen Körper anzukommen, sich zu spüren und freundlich-wohlwollend und unvoreingenommen zu erkunden, was Sie gerade in sich entdecken. Indem wir unserem inneren Erleben eine Weile freundlich Gesellschaft leisten und einfach nur wahrnehmen, was gerade in uns passiert, erschließt sich uns meist sehr leicht der nächste kleine Schritt, der jetzt für uns richtig und stimmig ist.

Im Folgenden verwende ich die Du-Form, um dich direkt, offen und persönlich anzusprechen.

Nimm dir Zeit zum Lesen und für die focusingorientierten Erkundungsexperimente, um ein Gespür für Speed-Focusing zu bekommen und sie zu genießen. Ich wünsche dir spannende und bereichernde Erlebnisse und Erkenntnisse. Zum Glück gibt es im Focusing kein Richtig und kein Falsch. Solltest du Fragen haben, auf die du während der weiteren Lektüre und dem Ausprobieren der Erkundungsexperimente keine befriedigenden Antworten findest, kannst du sie mir gern per E-Mail schreiben: ulrike@pilz-kusch.de.

Erster Schritt: Bei sich im Körper ankommen

Probiere den ersten Schritt gleich mit folgender Übung aus.

Übung



Im ersten Schritt bei sich im Körper ankommen

Nimm dir einen Moment Zeit, um dich mit deiner ganzen freundlichen und wohlwollenden Aufmerksamkeit deinem Körper zuzuwenden.

den. Mache es deinem Körper so gemütlich wie möglich ... Spürst du das Buch in deinen Händen? ... Magst du es zur Seite legen oder eine bequeme Haltung finden, in der du langsam weiterlesen und dich wahrnehmen kannst?

Lehne dich entspannt zurück. Schließe deine Augen zwischen- durch, wenn es angenehm ist. So kann der Kopf leichter frei werden und du kannst deinen Körper besser wahrnehmen ... Spüre ganz bewusst deine Fußsohlen am Boden oder auf der Unterlage ... und deinen Körper auf der Sitz- oder Liegefläche ... Erlaube ihm, seine ganzen Lasten an den Boden und die Unterlage abzugeben und überflüssige Anspannung loszulassen ...

Nimm deinen Atemstrom wahr: Spüre ganz bewusst, wie es ein- und ausatmet ... Atme vor allem genüsslich aus ... Spaziere mit deiner vollen freundlichen Aufmerksamkeit in deinen Körper, in den Bauch- Brust-Raum ... Lass dir dafür ein paar Atemzüge Zeit ... Erkunde unvoreingenommen, so neugierig wie ein Kind, ein Forscher oder eine Forscherin, was sich in deinem Körper bemerkbar macht und wie es sich anfühlt ... Nimm dir dafür etwas Zeit ...

Du kannst dich in Richtung Körpermitte fragen: Wie fühlt es sich gerade in mir an? ... Wie ist meine innere Gestimmtheit? ... Wie ist mein inneres Wetter? ... Lass jede Frage jeweils eine ganze Weile in dir wirken ... Warte in Ruhe ab und lass dich überraschen, was du in dir entdeckst ... Gestatte dir auch, dass nicht viel passieren »muss« ...

Falls das jetzt nicht klappt, ist das völlig in Ordnung ... Alles braucht Übung und den richtigen Zeitpunkt ... Sollte sich etwas unbehaglich anfühlen, probiere aus, ob du diesem Teil in dir gestatten kannst, da zu sein ... Vielleicht magst du auch einem Unwohlsein in dir vom Herzen aus zulächeln oder ihm Anteilnahme oder Mitgefühl schenken ...

Wie war dieses kleine Experiment für dich?

Was genau hat sich in deinem Körper bemerkbar gemacht?

Wo im Körper spürst du etwas? Was genau?

Wie fühlt sich das für dich an?

Was war etwas hilfreich, um zu dir zu kommen?

Klopf dir innerlich auf die Schultern, falls du dich als Focusing-»Neuling« auf die Übung hast einlassen können. Hast du vielleicht etwas entdeckt, was für dich interessant oder ein wenig neu ist? Was ist das?

Sollte sich etwas Ungutes, wie zum Beispiel Gedankenkreisen, in dir breit gemacht haben, kann dir folgende Kurz-FreiRaum-Technik dabei helfen, Abstand zu gewinnen und dich etwas besser zu fühlen.

Im zweiten Teil erfährst du weitere Techniken, wie du auch im Stehen, im Gehen und in Bewegung aus dem Kopf in den Körper kommen sowie FreiRaum schaffen kannst.

Zweiter Schritt: FreiRaum schaffen

FreiRaum bietet dir eine wunderbare Möglichkeit, dich jederzeit auf eine einfache und angenehme Weise von allem zu distanzieren, was dich im Moment belastet und davon abhält, dich auf das zu konzentrieren, was dir wichtig ist.

Übung



Kurz-FreiRaum-Technik: Entlastungsatmung

Ziele und Nutzen: Mit FreiRaum kannst du dir Erleichterung und einen lebensbejahenden Abstand verschaffen zu allem, was dich bedrückt und zu überwältigen droht. So kannst du schnell wieder Zugang zu allen deinen Fähigkeiten erlangen. Die folgende Kurz-FreiRaum-Technik kannst du in allen Situationen deines Lebens anwenden, sei es während und außerhalb der Arbeit, bei Arztterminen, in und vor Prüfungen und sogar in Gegenwart anderer Menschen. Denn den Atem hast du immer dabei. Bei Stress, innerer Unruhe, negativen Gedanken, Herzrasen, Angst, Aufgeregtheit und Ärger kann die gezielte verlängerte Ausatmung dir jederzeit helfen, deine Gedanken und Gefühle zu beruhigen, deine Muskulatur zu entspannen und den Blutdruck zu senken. Indem du zusätzlich den Verstand beschäftigst und dir genau vorstellst, welche deiner konkreten Probleme du »hinausatmest«, schaffst du wirkungsvoll FreiRaum. Die Übung kann ganz kurz oder auch länger durchgeführt werden, solange bis du dich erleichtert fühlst und wieder aufatmen kannst.

Ablauf: Mache es deinem Körper wieder gemütlich ... Spüre ganz bewusst deine Fußsohlen am Boden oder auf der Unterlage, die Berührungspunkte deines Körpers auf der Sitzfläche und an der Lehne ... Schließe zwischendurch die Augen, wenn es angenehm ist und du dich dann besser spüren und wahrnehmen kannst ... Atme durch die Nase unangestrengt ein und durch den leicht geöffneten Mund wieder aus ...

Lass dich in die Ausatmung hineinfallen und atme so lange aus, wie es geht ... Lasse die Einatmung von allein unangestrengt wieder kommen ... Stelle dir dabei so genau wie möglich vor, wie das Unbehagliche – Gedankenkreisen, innere Unruhe oder unangenehme Empfindungen – bei der Ausatmung aus deinem Körper weichen ... und wie du mit der Einatmung Positives in dich aufnimmst. Beschäftige deinen Verstand, indem du dir innerlich beispielsweise sagst: »Einatmend nehme ich frische positive Energie in mich auf und das, was mir jetzt guttäte ... Ausatmend lasse ich das Unbehagliche aus meinem Körper weichen.« Wähle die Worte, die für dich stimmen und wiederhole die Sätze mehrmals.

Stelle dir bei der Einatmung genau vor, was dir jetzt guttäte ... ebenso konkret wie möglich bei der Ausatmung, dass du das, was sich unangenehm in dir anfühlt, aus deinem Körper herausatmest und deinen inneren Raum davon frei machst. Nach dem Ausatmen warte, bis wie von selbst eine kleine Pause des Nichtatmens nach dem Ausatmen entsteht, in der sich dein vegetatives Nervensystem beruhigt.

Mache die Übung solange, bis sich dein Atem vertieft und beruhigt hat und es sich etwas weiter und freier in dir anfühlt ... Lass deinen Atem wieder frei fließen und nimm dir noch einen kleinen Moment Zeit, die kleine Übung in dir nachklingen zu lassen.

Erkunde, was du jetzt in dir wahrnimmst und sich vielleicht in dir verändert hat ... Wie fühlt es sich jetzt in dir an? ... Warte in Ruhe ab ... Erlaube dir auch, dass du keinen Unterschied in dir zu bemerken brauchst ... Vielleicht passt jetzt eine andere FreiRaum-Methode besser, beispielsweise eine Variante in Bewegung aus dem zweiten Teil: das Abschütteln oder Belastendes lustvoll wegschieben.

Was hat sich jetzt vielleicht in dir verändert? Wie nimmst du deinen Atem wahr?

Wie fühlt es sich jetzt in dir an?

Wenn du magst, kannst du auch gleich die nächste Übung ausprobieren.

Übung



Bei Tätigkeiten im ganzen Körper anwesend sein

Ziel: Erkunden, wie sich deine Präsenz, dein Körper- und Lebensgefühl verändert und was du erlebst, wenn du bei deinen Tätigkeiten in deinem ganzen Körper anwesend bist. Und du kannst herausfinden, wie es auf deinen Zustand und deine Gefühlslage wirkt, wenn du den Kontakt zu dir und deinem Körper verlierst.

Ablauf: Möchtest du erforschen, wie es für dich ist, wenn du weiterliest, deinen Körper ganz bewusst spürst und so in ihm anwesend bist? ... Wie fühlt sich das an? ... Woran bemerkst du deine Präsenz? ... Was ändert sich dann? ... Wie wirkt sich das auf deine Wahrnehmung und deine Stimmung aus? ... Sei offen und lasse dich in aller Ruhe

überraschen, ob und was du möglicherweise bemerkst. Es ist völlig in Ordnung, wenn du beim ersten Mal nichts registrierst. Es braucht Übung und ein wenig Zeit, sich feiner und tiefer wahrzunehmen.

Experimentiere auch in deinem täglichen Leben bei anderen Aktivitäten mit dieser eindrucksvollen kleinen Übung. Du wirst erstaunt sein, was du dabei über dich entdecken kannst und wie einfach es sein kann, mehr Lebendigkeit in deinen Alltag zu bringen.

Wie fühlt es sich für dich an, mit dem ganzen Körper anwesend zu sein, wenn du liest oder eine andere Tätigkeit ausübst?

Was ist dann für dich anders – an deiner Präsenz, an deinem Körpergefühl, deiner Stimmung?

Im Folgenden kannst du den dritten Schritt kennenlernen, wie wir Antworten in uns bekommen.