

HINWEISE PräsenzFlow®-Prozess

HINWEISE für den Begleiter zum PräsenzFlow-Prozess

Spiegele die Mitteilungen in der Präsenz-Sprache!

Du nimmst wahr ... Du spürst ... Dir wird bewusst ... Du sieht ...

etwas in Dir ... spürt / nimmt wahr / wird bewusst“ / sieht

ein Teil in Dir ... spürt / nimmt wahr / wird bewusst“ / sieht

Du spiegelst die Körperempfindungen, Emotionen, Bilder, Gedanken/Sätze, welche die erforschende Person mit Dir teilt folgendermaßen:

Körperempfindungen spiegeln

Wenn der Erforschende sagt: "Ich fühle im Hals eine Enge".

Dann spiegelst Du als Begleiter diese Körperempfindung: "Du fühlst eine Enge im Hals"

Emotionen spiegeln

Wenn der Erforschende sagt: "Ich bin traurig".

Dann spiegelst Du als Begleiter "Etwas in Dir ist traurig" oder "Ein Teil von Dir ist traurig".

Bild spiegeln

Wenn der Erforschende sagt: "Ich sehe gerade ein Bild von einer tiefhängenden Wolke".

Dann spiegelst Du als Begleiter: "Du siehst gerade ein inneres Bild einer tiefhängenden Wolke".

Gedanken/Sätze spiegeln

Wenn der Erforschende sagt: Ich höre/denke gerade den Satz: "Du wirst das nie bekommen"

Dann spiegelst Du als Begleiter: Du hast gerade den Satz: "Du wirst das nie bekommen" innerlich gehört.

Arbeiten mit mehreren Anteilen

xxx

Eigene Vorschläge mitteilen lassen

xxx

Aufgabe für den Alltag

PräsenzFlow-Prozess nach Triggersituation alleine machen

1. Aktivierung erkennen,
2. Pause machen und sicheren Raum suchen
3. PräsenzFlow-Prozess machen
 1. Anteil wahrnehmen
 2. Hallo sagen
 3. Kontakt vertiefen
 4. Verabschieden
4. Ergebnis des PräsenzFlow-Prozess mitteilen