

## **PräsenzFlow®-Heilungsprozess–Inneres Geschehen**

### **HINWEISE zum PräsenzFlow-Prozess für den Begleiter**

Atme einmal durch, bevor du mit sanfter, aber hörbarer Stimme etwas zurücksagst.  
Wenn viel gesagt wurde, dann sage nur das Letzte zurück.  
Stelle keine Fragen und mache keine Vorschläge.  
Dein Geschenk ist mit **DEINER PRÄSENZ DA ZU SEIN!**

**Spiegele die Mitteilungen in der Präsenz-Sprache!**  
**etwas in Dir ... fühlt / nimmt wahr / wird bewusst“ / sieht**  
**ein Teil in Dir ... fühlt / nimmt wahr / wird bewusst“ / sieht**  
**Dein Körper spürt ...**

### **0. Körper wahrnehmen**

Richte Deine Aufmerksamkeit auf Deinen ganzen Körper, so wie Du gerade hier bist.

=> Angesagte Körperspür-Meditation

Und wenn Du etwas wahrnimmst, kannst Du es mir mitteilen. Ich werde es Dir zurück spiegeln

### **1. Wahrnehmen des Inneren Geschehens / Innerer Anteile**

Lasse Dich mit Neugierde Dein Inneres Geschehen wahrnehmen.  
Welche Emotionen fühlst Du? Welche Körperempfindungen spürst Du?  
Welche Gedanken und Bilder nimmst Du wahr?

### **2. Kontakt mit einem Anteil aufnehmen**

Magst Du mit einem Teil in Dir in Kontakt gehen und vielleicht “Hallo“ zu ihm sagen!  
Lasse Dich mit interessierter Neugier dabei bleiben.

### **3. Kontakt mit einem Anteil zu vertiefen**

Magst Du spüren, ob es in Ordnung ist, einfach mit diesem Teil da zu sein.  
Lasse den Teil wissen, dass Du zuhörst und ihn siehst

### **4. Verabschieden vom Anteil**

Spüre nach, wie Du den Kontakt abschließen magst.  
Lasse den Teil wissen, dass Du zurückkehren wirst.

### **INTEGRATIONSZEIT – Spüre die angenehme Veränderung**

Nimm Dir Zeit, um einen angenehmen Teil des PräsenzFlows wahrzunehmen.