

PräsenzFlow® - Inneres Geschehen wahrnehmen

HINWEISE zum PräsenzFlow 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 ...

Körper wahrnehmen

Richte Deine Aufmerksamkeit auf Deinen ganzen Körper, so wie Du gerade hier bist.
=> Angesagte Körperspür-Meditation

Wahrnehmen des Inneren Geschehens / Innerer Anteile

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

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

INTEGRATIONSZEIT

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