

## PräsenzFlow®-Heilungsprozess–SCHAM

### 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 kurze Körperspür-Meditation

=> **Stell Dir jetzt eine Situation in Deinem Leben vor, in der Du Dich geschämt hast.**

*Nimm Dir Zeit die Situation zu fühlen. Wenn Du Emotionen, Körperempfindungen, Bilder oder Gedanken wahrnimmst, kannst Du sie mir mitteilen. Ich werde sie Dir zurück spiegeln*

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

Lasse Dich mit Neugier 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 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.