

PräsenzFlow®-Wertschätzung

HINWEISE zum PräsenzFlow-Prozess für den/die Begleiter*in

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

Spiegle 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 ...
Du nimmst ein inneres Bild wahr, in dem.....
Du nimmst den Gedanken/Glaubenssatz wahr...

Wenn Ihr Euch über die Struktur ausgetauscht habt, dann könnt Ihr mit der Übung beginnen.

ÜBUNG

A. Wertschätzungen aussprechen

Der/die Begleiter*in spricht eine Wertschätzung für die erforschende Person aus.
Die erforschende Person nimmt die Wertschätzung bewusst wahr und nimmt sich Zeit sie im Herzen ankommen zu lassen.
Wenn die erforschende Person bereit ist für die nächste Wertschätzung, gibt sie der begleitenden Person ein Zeichen.
Dauer ca. 5-7 Minuten

B. PräsenzFlow: Wahrnehmen des Inneren Geschehens / Innerer Anteile

Welche Emotionen fühlst Du? Welche Körperempfindungen spürst Du?
Welche Gedanken/Glaubenssätze und Bilder nimmst Du wahr?
Als erforschende Person nimmst Du mit Neugierde Dein inneres Geschehen wahr und teilst es in der PräsenzFlow-Sprache mit.
ein Teil ... fühlt / nimmt wahr / wird bewusst“ / sieht
Die begleitende Person hört präsent zu und spiegelt das innere Geschehen der erforschenden Person in der Präsenzsprache: *Ein Teil von Dir fühlt ...*
Zum Abschluss lasse Deine Aufmerksamkeit zu den angenehmen Teilen des PräsenzFlows gehen.
Dauer ca. 10-20 Minuten

C: Integrationszeit

INTEGRATIONSZEIT – Spüre die angenehme Veränderung

Setze oder lege Dich bequem hin oder kuschle Dich bei Deinem(r) Partner*in ein.
Gib Deinem Gehirn Zeit, die PräsenzFlow Erfahrung zu integrieren.
Es gibt nichts zu tun.