

## PräsenzFlow®-Heilungsprozess-Transformation

### HINWEISE zum PräsenzFlow-Prozess für den Begleiter

Atme einmal durch, bevor du mit sanfter, aber hörbarer Stimme etwas zurücksagst.

**Spiegele die Mitteilungen in der Präsenz-Sprache!**

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

**Dein Körper spürt ...**

### EINLEITUNG – Kontakt mit Deinem Körper

Angesagte Einleitung um mit dem Körper in Kontakt zu kommen.

*Nimm Deinen Körper insgesamt wahr.*

### 1. Wahrnehmen des PräsenzFlows

*Lasse Dich Deinen inneren PräsenzFlow mit Neugierde wahrnehmen.*

*Welche Körperempfindungen und Emotionen fühlst Du?*

*Welche Bilder, Gedanken oder Glaubenssätze nimmst Du wahr?*

**Unterstützung**

*Nimm Dir Zeit den Teil in Dir wahrzunehmen / zu fühlen / zu spüren / zu sehen!*

### 2. Kontakt aufnehmen mit einem Teil

*Magst Du mit einem Teil in Dir in Kontakt gehen und vielleicht “Hallo“ zu ihm sagen!*

*Was nimmst Du wahr, wenn Du empathisch Hallo zu diesem Teil sagst?*

### 3. Kontakt vertiefen

*Lasse Dich Zeit mit diesem Teil verbringen ohne etwas erreichen zu wollen.*

*Lasse den Teil wissen, dass Du ihn siehst und zuhörst.*

### 4. Transformation

*Wenn sich beim Kontakt mit einem Teil eine angenehme Erfahrung zeigt wie:*

*Leichtigkeit, Entspannung, Freude, Kraft, Klarheit, Zuversicht, Stille, Frieden, Aha-Erlebnis dann schenke dieser Erfahrung Deine liebevolle Aufmerksamkeit.*

**Als Begleiter kannst diese Transformation unterstützen**

*Nimm Dir ein paar Momente Zeit diese **angenehme Erfahrung** zu fühlen. **Pause***

*Wenn Du die angenehme Erfahrung in Deinem Körper spüren kannst, dann dehne sie in Deinem Körper aus. **Pause***

*Wenn keine angenehme Transformations-Emotion spürbar ist, dann schaue, ob du etwas Ruhiges in deinem Körper spürst oder irgendeine angenehme Emotion.*

### DANKE und ABSCHLUSS PräsenzFlow

*Wenn Du den PräsenzFlow abschließen magst, dann kannst Du Dich bei den Anteilen bedanken und mitteilen, dass Du wiederkommen möchtest.*

### INTEGRATIONSZEIT – Spüre die angenehme Veränderung

*Nimm dir Zeit Deine Aufmerksamkeit bei den angenehmen Gefühlen und dem entspannten Körper zu lassen.*