

## Der PräsenzFlow-Heilungsprozess®

### Wirkung des PräsenzFlow Heilungsprozesses

Der PräsenzFlow-Heilungsprozess bringt Dich im Hier und Jetzt in Kontakt mit Verletzlichkeiten. Das **Fühlen** der alten Verletzlichkeit im Hier und Jetzt, in einer sicheren Umgebung, ohne Überforderung integriert/heilt den verletzten Anteil Schicht für Schicht.

Der PräsenzFlow Heilungsprozess integriert viele verletzte Anteile gänzlich. Das heißt, gebundene, blockierte Lebensenergie steht wieder frei zur Verfügung.

Bei großen Lebensthemen braucht es eine längere Phase der Integration mittels des PräsenzFlow Heilungsprozesses. Du begibst Dich deshalb regelmäßig mit diesem verletzten Anteil in Kontakt und baust eine annehmende und liebevolle innere Beziehung auf. Dein Alltag wird dadurch zunehmend weniger von den verletzten Anteilen bestimmt werden.

### Absichtslosigkeit - Vertrauen

#### Keine Absicht "Etwas Bestimmtes erreichen zu wollen"

Im PräsenzFlow®-Heilungsprozess geht es nicht darum, ein bestimmtes Ergebnis erreichen zu wollen. Es gibt nicht das Ziel, dass es Dir nach dem Prozess besser geht oder dass sich alter Schmerz auflöst.

Es geht darum sich den Anteilen zu öffnen, sie wahrzunehmen und zu fühlen, die sich in jedem Moment des Prozesses zeigen. "Annehmen von allem was ist" ist der Wegbegleiter im Heilungsprozess.

#### Keine Absicht "unangenehme Teile los zu werden"

Ein Kernaspekt des Prozesses ist, den Ort in Dir zu finden, um unangenehme Teile in Dir annehmen zu können. Die unangenehmen Teile dürfen im Prozess für den Moment genauso da sein, wie sie sich gerade anfühlen. Die Botschaft für den unangenehmen Teil in Dir ist: *"Du darfst im Moment genauso da sein, wie Du gerade bist"*

#### Vertrauen

Lasse Dich immer wieder ins Vertrauen gehen, dass alles was im Heilungsprozess geschieht genau richtig ist. Vertraue der inneren Weisheit des Prozesses, weil Du im Hier und Jetzt präsent bist.

### Vorbereitung für den Heilungsprozess

Schaffe zunächst einen geschützten sicheren Raum für Dich, wo Du ungestört für Dich sein kannst und stelle auch Dein Handy ab.

#### Einstimmung

Zur Einstimmung auf den PräsenzFlow-Heilungsprozess kannst Du Dir etwas Zeit nehmen Deinem Körper Aufmerksamkeit zu schenken. Mache die Meditation „Körper spüren“. Je besser Du Deinen Körper wahrnehmen kannst, umso besser kannst Du auch mit Deinem inneren Geschehen in Kontakt kommen.

Wir empfehlen Dir das Einstimmen und den PräsenzFlow Heilungsprozess mit geschlossenen Augen zu machen.

#### Thema Deines PräsenzFlow Heilprozesses

Verbinde Dich mit Deinem ausgewählten Thema. Wenn Du Dich kurz mit Deinem Thema verbunden hast, dann sei neugierig auf die Teile, die sich dann zeigen möchten. Du kannst auch ohne ein Thema in einen PräsenzFlow Heilungsprozess gehen.

## 1. Wahrnehmen des PräsenzFlows®

### Wahrnehmen der Anteile, die gerade da sind

Gehe mit Deiner Aufmerksamkeit nach innen.

Du bist neugieriger BeobachterIn und nimmst Deine inneren Anteile, wie Emotionen, Gedanken, Bilder, Körperempfindungen wahr.

### Aufmerksamkeit für das Fühlen Deiner Emotionen

#### Welche Emotionen fühlst Du, wenn Du ...

- ⇒ wenn Du diese Körperempfindung wahrnimmst.
- ⇒ dieses innere Bild siehst
- ⇒ diese Gedanken wahrnimmst
- ⇒ diesen Glaubenssatz wahrnimmst
- ⇒ diese Erinnerung erzählst

Als Begleiter\*in kannst Du die erforschende Person daran erinnern.

### Was tun ...

#### wenn Du Nebel, Blockaden, Müdigkeit, Nichts spüren, Erstarrung oder Chaos wahrnimmst?

Das sind auch Anteile von Dir, die Dich zum Teil schützen vor unangenehmen Gefühlen.

Erkenne sie an, erlaube ihnen da sein zu dürfen und sage ihnen, dass Du sie wahrgenommen hast.

Sei neugierig auf diese Anteile, denn sie sind oft eine Tür zu Deiner Verletzlichkeit.

Wenn Du hin spürst, was Du fühlst, wenn diese Anteile da sind, dann fühlst, Du z.B. Traurigkeit oder Frust. Und somit kannst Du dem Teil, der traurig ist oder frustriert ist Aufmerksamkeit schenken.

#### wenn Du viele Gedanken, Erinnerungen und Geschichten denkst?

Wenn Du viele Gedanken, Erinnerungen und Geschichten denkst, dann kannst Du Dich fragen:

*Was fühle ich, wenn ich diese Gedanken und Geschichten denke?*

*Welche Emotionen oder Körperempfindungen nehme ich wahr?*

#### wenn Du die KritikerIn, BeurteilerIn wahrnimmst?

Die BeurteilerIn, KritikerIn sagt zum Beispiel: *“Du kannst das nicht“*.

Du kannst dann diesen Teil in Dir, der sagt, *“Du kannst das nicht“* wahrnehmen und anerkennen.

Auf diese Weise erkennst Du auch diesen Anteil von Dir an und er darf so da sein, wie er ist.

Du kannst dem Teil auch sagen, dass Du Dich ihm ein anderes Mal zuwendest.

#### wenn sich ganz viele Anteile zeigen?

Lass eine Zeit lang zu, dass sich ganz viele Anteile zeigen. Sag diesen Anteilen, dass Du sie wahrgenommen hast und dass sie alle da sein dürfen. Irgendwann entscheidest Du dann, dass Du einen Anteil besser kennenlernen möchtest und Du sagst zu ihm: **„HALLO...“**

### Sich Zeit nehmen für die Anteile

Nimm Dir Zeit jeden Anteil bewusst wahr zu nehmen und zu fühlen. Lass Dich den Anteil in seiner Intensität und Qualität beschreiben.

Wenn sich viele Anteile hintereinander zeigen, dann nimm Dir für jeden Anteil genügend Zeit.

Springe nicht von Anteil zu Anteil.

Wenn sich ein neuer Anteil meldet und Du noch mit dem jetzigen Anteil Zeit verbringen möchtest, dann kannst Du dem neuen Anteil folgendes sagen:

*“Ich nehme Dich wahr und schenke Dir später meine Aufmerksamkeit.“*

## 2. In Kontakt mit einem Anteil gehen

### Auswahl des Anteiles, den Du näher kennen lernen möchtest

Deine Auswahl kann intuitiv oder rational geschehen. Beides ist ok.

Du kannst den Anteil auswählen, der am meisten im Vordergrund ist oder einen Anteil, der eher im Hintergrund steht. Oder Du wählst einen Anteil aus, der sich gut anfühlt. Vertraue da Deiner Intuition oder dem Zufall.

Wenn Du z.B. immer den traurigen Teil nimmst zu dem Du „Hallo“ sagst, dann nimm mal einen anderen Teil, z.B. den ohnmächtigen, den kritisierenden Teil oder den freudigen Teil.

### Mit einem „Hallo“ in einen ersten Kontakt mit einem Teil gehen

Der erste Kontakt zu einem Anteil in Dir, kann ein sehr spannender Moment sein. Spüre hin, ob Du innerlich bereit bist für einen Kontakt oder ob da noch Widerstände sind, die Deine Aufmerksamkeit brauchen.

Und wenn Du dann bereit bist, dann spreche innerlich dieses erste „Hallo“ zu Deinem Anteil aus. Wie fühlt es sich an, nachdem Du „Hallo“ zu einem Teil gesagt hast?

Hallo „ „  
Hallo „ „, ich nehme Dich wahr.  
Hallo „ „, ich bin neugierig auf Dich.  
Hallo „ „, ich möchte Dich kennenlernen.  
Hallo „ „, Du darfst genau so sein, wie Du bist.

## 3. In Beziehung mit einem Anteil gehen

### Die einzige Absicht im PräsenzFlow ist es, Deinen inneren Anteil kennenzulernen und eine innere Beziehung aufzubauen.

Im PräsenzFlow geht es nicht darum, dass unangenehme Teile verschwinden sollen oder nicht mehr wehtun dürfen. Der schmerzhafte Teil darf genau so sein, wie er ist.

Wenn Du jedoch bemerkst, dass Du die Absicht hast, dass der schmerzhafte Teil sich verändern oder verschwinden soll, dann nimm diese Absicht wahr und umschreibe auch diese als Teil von Dir:

*„Ein Teil von mir möchte, dass der „traurige Teil“ endlich verschwindet.“*

Damit erkennst Du auch diesen Teil von Dir an.

### Nimm Dir nun Zeit mit Deinem inneren Anteil zu sein und verbringe eine neugierige und fühlende Zeit mit ihm.

#### Du kannst auch mit Deinem inneren Anteil sprechen:

*Ich nehme Dich (z.B. der Teil, der traurig ist) wahr.*

*Was möchtest Du für mich?*

*Was möchtest Du nicht für mich?*

*Was brauchst Du von mir?*

*Was wünschst Du Dir von mir?*

*Was wünsch ich mir von Dir?*

Lausche aufmerksam in Dich, was die Teile auf deine Fragen antworten, bzw. auch nicht antworten.

Als Begleiter\*in kannst Du die erforschende Person daran erinnern. Wenn dies für die erforschende Person gerade nicht stimmig ist, dann teilt sie das dem BegleiterIn mit. Begleitende und erforschende Person führen keine Gespräche während des PräsenzFlow Heilungsprozesses.

### Regulation von schmerzhaften Anteilen

Du kannst Dich Schütteln oder abklopfen, um sehr schmerzhafte Anteile zu regulieren. Bewegung und die Aufmerksamkeit zu Ressourcen lenken, können starke Emotionen regulieren.

## **Ausdehnen von schmerzhaften Anteilen vergrößert Deinen inneren emotionalen Raum**

Wenn Du mit einem sehr schmerzhaften Teil in Kontakt bist, dann kannst Du hin spüren, wo Du in Deinem Körper diesen Schmerz fühlst. Du kannst dann eine Hand auf diese Stelle legen und in der Vorstellung die Energie dieses schmerzhaften Teiles ausdehnen. Durch die Ausdehnung nimmt die Intensität des Schmerzes meistens ab und Du hast mehr Raum und Kapazität schmerzhaftes Emotionen fühlen und halten zu können. Dadurch bleibst Du stabiler.

## **4. Die Transformation wahrnehmen und ausdehnen**

**Transformation** nennen wir die Veränderung des Zustands des Schmerzes, Frust, etc. in einen Zustand der Erkenntnis, Weisheit, Aha-Erlebnis, Frieden, Stille, Freude, Weite, Glückseligkeit. Eine Transformation bringt Dich in Kontakt mit Deiner inneren Weisheit, mit Deiner Essenz und mit Deiner Seele.

Du bist im Transformations-Moment im tiefen Kontakt mit Dir. Ein Stück Heilung und Integration Deiner alten, verletzten Anteile findet gerade statt.

Diese Transformation kann nicht willentlich ausgelöst werden. Sie entsteht spontan aus der tiefen Bereitschaft heraus, Deinen inneren Anteil empathisch und emotional ganz anzunehmen. Dein Nervensystem wird ruhiger und Dein Körper entspannt sich und es kehrt meist Frieden ein und es wird leichter.

### **Ausdehnen der angenehmen Transformations-Erfahrung**

Wenn eine Transformation geschieht, dann gib den Transformations-Erfahrungen wie Frieden, Stille, Erleichterung, Freude, Weite, Glückseligkeit Deine liebevolle Aufmerksamkeit. Sie dürfen sich ausdehnen und durch Deinen ganzen Körper strömen.

### **Die Absicht eine Transformation zu erleben**

Wenn Du bemerkst, dass in Dir eine Absicht da ist, eine Transformation erreichen zu wollen, dann nimmst Du das wahr und erkennst auch diesen Teil an.

## **Abschluss des PräsenzFlow Prozesses**

### **Danke und Verabschiedung**

Wenn Du magst, kannst Du Dich bei allen Anteilen bedanken, dass sie sich Dir gezeigt haben und ihnen sagen, dass Du wieder kommen möchtest.

### **Was tun, wenn es sich nach dem PräsenzFlow-Prozess unangenehm anfühlt?**

Wenn Du Dich nicht so gut fühlst nach dem PräsenzFlow Heilungsprozess, dann kannst Du auch dieses unangenehme Gefühle wahrnehmen und willkommen heißen. Nimm Dir danach bewusst Zeit Deine Aufmerksamkeit auf Deine Ressourcen zu lenken oder auf die angenehmen Erfahrungen des Prozesses, wenn die da waren.

Du kannst auch hin spüren, wo es sich in Deinem Körper gerade ruhig und stabil anfühlt. Dehne diese ruhige, stabile Körperempfindung über Deinen ganzen Körper aus. Du bleibst mit Deiner Aufmerksamkeit bei diesen ruhigen, stabilen Aspekten.

## **Integrationszeit**

Nimm Dir in der Integrationszeit noch etwas Zeit alles in Dir geschehen zu lassen. Deine Aufmerksamkeit darf bei den angenehmen Gefühlen und dem entspannten Körper bleiben.

Es gibt dann nichts mehr zu tun. Dein System integriert selbständig Deine Erfahrungen.