

PräsenzFlow®-Prozess

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!

Du nimmst wahr ... Du spürst ... Dir wird bewusst ... Du siehst ...
etwas in Dir ... spürt / nimmt wahr / wird bewusst“ / sieht
ein Teil in Dir ... spürt / nimmt wahr / wird bewusst“ / sieht

EINLEITUNG – Kontakt mit Deinem Körper

Angesagte Einleitung um mit dem Körper in Kontakt zu kommen.

1. Wahrnehmen des PräsenzFlows

Lasse Dich Deinen inneren PräsenzFlow mit Neugierde wahrnehmen.
Welche Körperempfindungen spürst Du und welche Emotionen fühlst Du?
Welche Bilder, Gedanken oder Glaubenssätze nimmst Du wahr?

2. Kontakt aufnehmen

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 einem Teil sagst?

3. Kontakt vertiefen

Lasse Dich jetzt Zeit mit diesem Teil verbringen ohne etwas erreichen zu wollen.
Lasse den Teil wissen, dass Du ihn siehst und zuhörst.

4. Verabschieden

Spüre nach, wie Du den Kontakt abschließen magst.
Lasse den Teil wissen, dass Du zurückkehren wirst.

INTEGRATIONSZEIT – Spüre die angenehme Veränderung

Nimm Dir jetzt noch Zeit, um angenehme Teile des PräsenzFlows wahrzunehmen.