

	PRÄSENZFLOW-Prozess
1.	Hinweise für die Begleitung Spiegele mit sanfter ruhiger Stimme. Wenn viel gesagt wurde, dann spiegele nur das zuletzt Gesprochene zurück oder was Du Erinnerst. 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
2.	PRÄSENZFLOW-Prozess Im PräsenzFlow-Prozess geht es um das Spüren und Mitteilen, was genau JETZT in Dir wahrnehmbar ist. Du sprichst über Dein jetziges, inneres Geschehen (PräsenzFlow). Welche inneren Anteile nimmst Du JETZT wahr? Welche Körperempfindungen und Emotionen fühlst Du? Welche Bilder, Gedanken oder Glaubenssätze nimmst Du wahr? Du kannst Dich dabei auch von der Begleitung spiegeln lassen. Schließe dabei am besten Deine Augen. Du kannst bei einer angenehmen Emotion (es ist ruhig, klar, freudig) Dein Mitteilen abschließen und in die Integrationszeit gehen. Emotionen <i>Ein Teil fühlt sich unsicher. usw.</i> Spiegeln: <i>Ein Teil fühlt sich gerade unsicher</i> Körperempfindungen <i>Ich spüre einen Druck im Kopf. Mein Knie schmerzt.</i> Spiegeln: <i>Du spürst einen Druck im Kopf. Dein Knie schmerzt.</i> Gedanken <i>Ich denke gerade „Wie soll ich jetzt weitermachen?“</i> Spiegeln: <i>Da ist ein Gedanke da: „Wie soll ich jetzt weitermachen?“</i> Bilder <i>Ich sehe mich auf einer grünen Wiese</i> Spiegeln: <i>„Da ist ein Bild da, wo Du Dich auf einer grünen Wiese siehst“</i>
3.	INTEGRATIONSZEIT In der Integrationszeit kannst Du Dich von Deiner Begleitung halten lassen und Dir Zeit nehmen, um Dich sicher, geborgen und geliebt zu fühlen.