

Der PräsenzFlow-Wachstumsprozess®

Der PräsenzFlow-Wachstumsprozess bringt Dich im „Hier und Jetzt“ in Kontakt mit Verletzlichkeiten. Ein **Fühlen** der alten Verletzlichkeit im „Hier und Jetzt“, in einer „sicheren Umgebung“, „ohne Überforderung“ integriert den verletzten Anteil Schicht für Schicht. Verletzte Anteile werden Schritt für Schritt integriert und befreit. Große Lebensthemen werden Deinen Alltag weniger bestimmen und sie benötigen eine längere Phase der Integration. In diesem Heilungsprozess gehst Du regelmäßig mit diesem verletzten Anteil in Kontakt und baust eine annehmende und liebevolle innere Beziehung auf.

Vorbereitung

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-Prozess kannst Du Dir etwas Zeit nehmen Deinem Körper Aufmerksamkeit zu schenken. Lasse Dich dazu mit Deiner Aufmerksamkeit bei den Füßen beginnen und über Deine Beine, Dein Becken und Deinen Bauch zu Deinem Brustbereich gehen. Nimm auch Deine Arme, Hände und Deinen Kopf wahr. Zum Abschluss kannst Du noch nach Innen spüren und Deinem Herzbereich Aufmerksamkeit schenken.

1. Wahrnehmen des PräsenzFlows®

Wahrnehmen der Anteile, die gerade da sind

Lasse Dich nun die Augen schließen und mit Deiner Aufmerksamkeit nach innen gehen. Du bist neugieriger BeobachterIn nimmst Deine inneren Anteile wie Emotionen, Gedanken, Bilder, Körperempfindungen, Blockaden, Erstarrung, Nebel, Nichts, Chaos, Stillewahr.

Blockaden im PräsenzFlow®

Nebel, Blockaden, Müdigkeit, Nichts spüren, Dilemmas, Gedankenspiralen, Erstarrung 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.

Umgang mit Gedanken und Geschichten

Wenn Du viele Gedanken und Geschichten denkst, dann kannst Du Dich fragen:
Wie fühlt es sich an diese Gedanken und Geschichten zu denken?
Welche Emotionen oder Körperempfindungen nehme ich wahr?

KritikerIn, BeurteilerIn

Die BeurteilerIn, KritikerIn sagt zum Beispiel: „*Ich kann das gar nicht*“. Du kannst dann diesen Teil in Dir, der sagt, dass „Du es nicht kannst“ wahrnehmen, anerkennen und vielleicht willkommen heißen. Auf diese Weise erkennst Du auch diesen Anteil von Dir an und er darf so da sein, wie er ist.

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.

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.

Wie fühlt es sich an, wenn Du innerlich bereit bist „Hallo“ zu diesem Anteil zu sagen?

Und wenn Du dann ganz im Fühlen bist, dann spreche innerlich dieses erste „Hallo“ zu Deinem Anteil aus.

Hallo „

„

Hallo „ „, ich möchte Dich kennenlernen.

Hallo „ „, Du darfst genau so sein, wie Du bist.

Hallo „ „, ich bin neugierig auf Dich.

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 schmerzhafteste Teil darf genau so sein, wie er ist.

Wenn sich die Absicht doch bemerkbar macht, dass der schmerzhafteste 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 (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?

Umgang mit schmerzhaften Anteilen

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, so dass diese Emotion mehr inneren Raum in Dir hat.

Du kannst dieses Verteilen und Ausdehnen des Schmerzes durch ein sanftes Streichen mit Deinen Händen über Deinen Körper unterstützen. Durch die Ausdehnung und dem größeren inneren Raum nimmt die Intensität des Schmerzes meistens ab. Du hast mehr Raum und Kapazität schmerzhafteste Emotionen fühlen und halten zu können. Dadurch kannst Du unangenehme Anteile besser halten und bleibst stabiler.

4. Die Transformation wahrnehmen und ausdehnen

Transformation nennen wir die Veränderung des Zustand 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, 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. Er 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.

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

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

Wenn keine angenehme Transformations-Erfahrung spürbar ist, dann schaue, ob Du etwas Ruhiges in Deinem Körper spürst oder irgendeine angenehme Emotion.

Spüre hin, wo es sich in Deinem Körper ruhig und/oder stabil anfühlt und dehne das Gefühl über Deinen ganzen Körper aus. Du bleibst mit Deiner Aufmerksamkeit bei diesen ruhigen, stabilen Aspekten.

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.

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.