

FAUSTFORMEL

- **In meinem**
[Bauch, Hals, rechten Knie, usw.]
spüre ich gerade...
[Entspannung, Schmerzen, Leichtigkeit, usw.]
- **Ich fühle mich gerade...**
[traurig, wütend, fröhlich, usw.]
- **Mein Kopf denkt gerade, dass...**
[ich falsch bin, alles doof ist, xyz nett ist, usw.]

FÜR ALLE

- **Zeitmessung nicht beobachten** – lenkt ab – **Gong am Ende**
- **Besondere Vertraulichkeit:** Prozess bleibt unkommentiert
- **Atmen:** tief & frei statt gewohnt flach oder kontrolliert, immer wieder dran denken zu atmen!

HILFESTELLUNG ALS LEITER

- Was ist jetzt bei Dir?
- Was fühlst du gerade?
- **Wo spürst Du das in Deinem Körper?**

BEIM SPRECHEN

Grundhaltung

- **Eigene Grenzen wahren**
(mir vorzeitiges Beenden erlauben und nur so tief gehen, wie gerade stimmig!)
- Immer den **liebvollen Erwachsenen innerlich aktiv halten**
- **Nie in die Gefühle reingehen oder dies ausagieren**
– stets in der **Beobachter-Position** und **mitteilen was ist!**
- **Nicht auf die Zeit schauen**, aber **nach Gong abschließen**

Reines Mitteilen Deines Innenlebens

- **Körperwahrnehmung** mitteilen: „Ich spüre eine Enge in der Brust.“
Insbesondere auf Deinen Atem achten!
- **Gefühle im Jetzt** mitteilen: „Ich fühle mich ...“

Unter den Täter-Gefühlen (z.B. „ausgenutzt“, „im Stich gelassen“), die ich-bezogenen verborgenen Gefühle erspüren.

- **Handlungsimpulse** mitteilen, aber **möglichst nicht umsetzen**, wenn dadurch der Kontakt unterbrochen wird, z.B. „Ich würde am liebsten weglaufen“. Beinzittern o.ä. hingegen zulassen! Falls direkter Blickkontakt schwer fällt, versuche wenigstens auf eine Körperteil eines Zuhörers zu schauen.
- **Gedanken spärlich & distanziert** möglichst im Konjunktiv mitteilen:
„Da ist ein Gedanke in mir, der meint ihr würdet mich ablehnen.“
oder „Mein Kopf denkt, dass ich jetzt weniger reden sollte.“
- **Keine Beschimpfungen**
- **Keine Bewertungen** oder unpersönlichen Aussagen
- **Nur Gegenwart**, nichts aus **Vergangenheit** oder **Zukunft**
- **Keine Erklärungen** oder **Analysen**

BEIM ZUHÖREN

- **Liebevolle Präsenz, da sein – 100% Aufmerksamkeit beim Sprecher**
- **nicht in Austausch gehen, nichts sagen,** auch möglichst nicht durch **Nicken** oder **Zulächeln**
- **nicht mitfühlen** oder **-denken**, sondern mich der Liebe und Zuversicht des Lebens verbinden u.a. mittels Gedankenkraft
- dabei **innerlich entspannen**, es gibt nichts zu tun, Da-sein reicht
- **eigene Gefühls- und Denkprozesse zurückstellen**
- **den Prozess möglichst nicht stören** durch eigene Aktivitäten
- **nicht eingreifen**, das macht ausschließlich die Leitung!
- **nichts aushalten, gut für Dich sorgen!**
(Selbstepathie, im Notfall auch rausgehen)