

## Zentrieren mit Übergang zu Wertschätzung und Dialog -

### BEISPIELHAFTER ABLAUF

- \* Zurechtrücken bzw. gut hineinsetzen auf der Sitzgelegenheit - so wie es meinem Körper hier und jetzt gut passt
- \* Die Augen dürfen sich entweder schließen oder mit einem unfokussierten Blick vor sich hin schauen so wie in ein „Narrenkastl“
- \* .... eine der Möglichkeiten für das weitere Spüren des Körpers wählen ....
- \* Stimmung - Gefühle - Emotionen (Metaphern)
- \* Vorstellen/Denken - was innerlich gerade „da ist“
- \* Ruhiger, freundlicher Blick auf die eigene innere Landschaft
- \* Zustimmung zur eigenen Person - „gut, dass du da bist“ zu mir selbst oder „schön, dass es dich gibt“ oder Ähnliches
- \* Auswählen von etwas, was ich an mir mag oder schön finde oder genieße - etwas, das mir jetzt in den Sinn kommt... (eventuell darauf achten, mehrere Angebote zu machen wie etwa „mögen an mir...“, „stolz sein auf...“, „mich freuen an...“, „schön finden an mir...“, usw.)
- \* Zustimmende Worte und Einstellung „abspeichern“
- \* Wechsel zu PartnerIn - sie/ihn innerlich zu mir holen: z.B. aus der Ferne auf mich zukommen lassen, 5 Sinne einzeln ansprechen, innere „Videoclips“ abspielen, ...
- \* Wahrnehmen der eigenen Gefühle und inneren Bilder im Zusammenhang mit PartnerIn
- \* Freundlicher, respektvoller Blick - „gut, dass es dich gibt/dass du da bist“ - inneres Ja zum Du
- \* Auswählen einer Wertschätzung für PartnerIn - ähnlich wie zuvor die Selbstwertschätzung
- \* Innerlich abspeichern

- \* Ja zu mir und zu dir „mitnehmen“ in das Gespräch bzw. in den Dialog... eventuell weiter in den Tag/Abend
- \* Zusätzliche Möglichkeit: etwas, was mich an mir selbst irritiert, frustriert, ärgert, ...  
- ruhig und freundlich hinschauen und „gelten lassen“ (auch das ist in mir da und ich gebe dem einen Platz); diesen Schritt auch mit PartnerIn
- \* Variante: Verwendung von Metaphern wie z.B. zwei Fenster aus meinem inneren Haus, die einen Ausblick in zwei unterschiedliche Landschaften ermöglichen - beide Landschaften haben ihre Besonderheiten und ihren Reiz; oder Bild einer Balkenwaage, die ins Gleichgewicht kommt - ich bin wertvoll, du bist wertvoll bzw. jemand ganz Besonderes - beides wiegt gleich viel
- \* Zum Schluss langsam von innen nach außen kommen im eigenen Tempo - über Körpergefühl, danach über das Gehör, Wahrnehmen des Sitzes und des Raumes, dann langsam Augenöffnen, eventuell zurechtrücken, strecken
- \* Blickkontakt - ein freundliches „Hallo, du“ über die Augen senden, eventuell Verbindung über die Hände aufnehmen
- \* (Selbst)Wertschätzung