

Zusammenfassung der drei Schritte des Willkommens-Prozesses

1. Stell dir *eine*⁴⁰ der »Willkommens-Fragen«:

Was erlebst du gerade?

Was ist deine gegenwärtige Erfahrung?

Was ist deine Erfahrung hier und jetzt?

Was nimmst du gerade wahr?

Was beobachtest du gerade?

Die Willkommens-Frage hilft dir, dir deiner Erfahrung im Hier und Jetzt bewusst zu werden.

2. Schreib deine Antwort – den Inhalt deiner Erfahrung im Hier und Jetzt – auf.

Die einfache Formel des Willkommens-Schritts

1. Stell dir *eine*⁴¹ der Willkommens-Fragen. Zum Beispiel:

Was erlebst du gerade?

2. Schreib deine Antwort auf. Fertig!

Die vollständige Formel des Zulassens-Schrittes

1. Schreib die Zulassens-Frage auf: »Kannst du deine Erfahrung zulassen?«

2. Beantworte die Frage und schreib deine Antwort auf: ja oder nein.

3. Wenn du mit Ja geantwortet hast, ist der Zulassens-Schritt beendet.
Wenn du mit Nein geantwortet hast, dann stell dir eine der drei Nichtzulassens-Fragen und schreibe deine Antwort auf.
- 3a. Wenn du mit Ja geantwortet hast, ist der Zulassens-Schritt beendet.
- 3b. Wenn du mit Nein (zweites Nein) geantwortet hast, dann gehst du zurück zum ersten Schritt des Willkommens-Prozesses und stellst dir erneut die Willkommens-Frage ... und machst mit dem Prozess einfach weiter.

Wie nehme ich den Bodyshift wahr?

1. Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper und beobachte deine Körperempfindungen und Körpersignale
Am einfachsten ist es, dich auf deine Atmung zu konzentrieren.
2. Nimm den Bodyshift wahr; während das eigentliche Zulassen geschieht – zum Beispiel eine Veränderung der Atmung.
Wenn du eine eindeutige Veränderung in deinem Körper spürst, dann hast du den Bodyshift wahrgenommen.
3. Schreib deine Antwort/deinen Bodyshift auf!
Zum Beispiel: tiefe Einatmung oder lange Einatmung