

# EINFACH ANFANGEN

in Coaching, Beratung und Therapie

---

Focusing-Impuls-Konferenz  
9. bis 10. Februar 2024  
Kristina Marek und Irene Fink



## Felt Senses zu Anfängen

Nimm dir einige Minuten Zeit, **Frei-Raum** zu schaffen. Es gibt jetzt nichts zu tun. Erlaube dir deinen Atem, deinen Körper zu spüren, im Moment anzukommen.

Wenn sich Präsenz eingestellt hat, kannst du dich fragen, ob es gerade eine **Anfangssituation** gibt, die dich beschäftigt. Vielleicht magst du dir dazu eine dieser Fragen stellen:

- ~ Was für ein inneres Empfinden habe ich im Moment mit dem Ganzen dieser Anfangssituation?
- ~ Wie und mit welcher Lebenslust würde mein vergnügtes, freies inneres Kind in dieser Anfangssituation handeln?
- ~ Welche Erwartungen habe ich und haben andere an mich? Was für eine Körperbewegung, Geste oder Haltung entsteht in mir? Wie verändert sich diese, wenn ich mich selbst frage: Wenn alles diesen Anfang betreffend schon irgendwie gelöst wäre ...?

Was von dem, das entstanden ist, ist **für dich bedeutsam**?

## ZUVERSICHT

---

„Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe.“

Pippi Langstrumpf,  
Anfängerin

# Focusing mit Zitaten

Vielleicht magst du dir eines der Zitate zwei-, dreimal selbst laut vorlesen – oder vorlesen lassen ... und mit deiner Aufmerksamkeit in die Körpermitte sinken ...

- ~ Welches Wort erregt, welche Worte erregen deine Aufmerksamkeit?
- ~ Welche Stimmung entsteht in dir?
- ~ Wird vielleicht eine Erinnerung in dir geweckt? Oder ein Wunsch, eine Idee?
- ~ Entsteht eine vage Ahnung, ein Felt Sense?

Steht etwas von dem, was entstanden ist, in Zusammenhang mit etwas, das in deinem Leben gerade beginnt?

Was davon könntest du gut gebrauchen?



# Exzentrizität – die Suche nach außergewöhnlichen Sichtweisen



„Vielmehr geht es um eine besondere Position, die wir im Zuge der Weltbetrachtung einnehmen – es geht darum, exzentrisch zu werden, indem wir das Zentrum verlassen, den Bezirk einer als allgemein gedachten, geordneten und akzeptierten Erfahrung der Wirklichkeit.“

Aus: Tokarczuk, Olga (2021): Übungen im Fremdsein. Essays und Reden

## Wider Planung und Kalkül

„Entsprechend sind Anfänge (...) imstande, Versuche des Kalküls und der Planung zu unterlaufen und ihr schöpferisches Potenzial selbst dann zu bezeugen, wenn etablierte Referenzrelationen\* im Schwinden begriffen sind.“

Aus: Czihak, Adam und Egert, Gerko (2016): Dramaturgien des Anfangens

\* ungefähr: Beziehungen zu verlässlichen, vertrauten Deutungen, Bezugspunkten, Kenntnissen, ...