

## Methoden zum Innenhalten im Beratungsprozess

- Methoden zur Gruppen- oder Selbstreflexion
- Regelmäßige geplante Feedbackschleifen
- Aktives und emphatisches Zuhören
- In den bewussten gemeinsamen Dialog gehen
- Fragestellungen zur Aufmerksamkeitsfokussierung
- Prozess U
- Fantasie- und Traumreisen
- Bodyscan
- Erfolgsgeschichten
- Reframing/Perspektivwechsel
- Meditationen Bildmeditation, ...
- Atemübungen
- Inneres Team
- Antreibermodell
- Züricher Ressourcenmodell
- SWOT-Analyse
- Aufstellungsarbeit/Systembrett
- Arbeit mit Glaubenssätzen
- Methoden der Aufmerksamkeitsfokussierung
- Z.B. Focusing

ist eine Problemlöse-Methode, die Denken und Fühlen systematisch in Beziehung bringt. Indem die Wahrnehmung auf das körperlich spürbare Unklare einer Situation gerichtet wird, ist es möglich, gezielt in den Bereich eines Themas zu kommen, in dem Worte noch fehlen. Begründer: Eugene T. Gendlin