

# 1 Checklisten für den Facilitator<sup>1</sup>

Auszug auf Joseph Culps Unterlagen, Copyright 2019, WIYS Institut von Amerika, [contact@wiys-institute.com](mailto:contact@wiys-institute.com) , Übersetzt von Marianne Dietz-Grebe

Wenn wir für andere walken oder leiten, sollten wir uns ein paar Dinge bewusst werden. Hier ein paar Checklisten und Hinweise für den Facilitator und Walker.

## Trainer/Facilitator<sup>2</sup> Feedback Checkliste

Der Trainer sollte folgende Bereiche der Leitung beachten und konstruktives Feedback anbieten und unterstützende Reflektion für den Trainee. Nicht überwältigen lassen, sondern fühlen, was wichtig ist. Benutze Diskretion sei angemessen für den Level und den Fortschritt des Trainees.

Benutze diese einfachen **Basisregeln für dein Feedback**:

- Wie war es für den Facilitator (Das Gefühl von Kompetenz und Herausforderung)
- Was war hilfreich? (Ich erkenne an, wie du das gemacht hast .....)
- Was könnte noch verstärkt werden (ich würde gern noch mehr sehen von ....)
- Was kann noch hinzugefügt werden? (Vielleicht könntest Du noch versuchen...)

## Bereiche der Leitung (der Facilitation)

- Dem Walk den Rahmen geben (framing)
- Den Walker einladen und den Klienten vorbereiten
- Eine Kontakt-Sprache zu verwenden (reflektiv, unterstützend, einladend, affirmativ)
- Der Tonfall der Stimme (warm, kalt, das Volumen, der Energielevel, das Gefühl)
- Der Rhythmus (Pacing (Einfühlsam), zeitlicher Rhythmus, schnell, langsam, flexibel)
- Verbindend (empathisches Zuhören, offen/ blockiert)
- Den Rahmen haltend (Sicherheit, present sein, Keine Erwartungen haben)
- Die Benutzung der Fragen, der Frageprozess (die Reihenfolge der Fragen, die Zeit, die Angemessenheit), also Fragen<sup>3</sup> nach Energie, felt sense, Bewegung, Impulse, emotionales Gefühl, Bedürfnisse, Wünsche, Stimme des Körpers, des Gefühls, Bedürfnisse und Wünsche erfüllen, Bereiche und Hindernisse erforschen, die Verbindung zur Welt, was fehlt, neue Erfahrungen einladen, Aufmerksamkeit auf die Energie und die Veränderungen legen
- Den Walk abschliessen

---

<sup>1</sup> Der Walk-Leiter wird auch Facilitator genannt

<sup>2</sup> Im Ausbildungskontext bildet Ihr zukünftige Trainer aus, die ein Feedback für die Leitung bekommen

<sup>3</sup> Siehe Fragenliste

## 2 Checkliste Für den Walker

Auszug auf Joseph Culps Unterlagen, Copyright 2019, WIYS Institut von Amerika,  
[contact@wiys-institute.com](mailto:contact@wiys-institute.com) , übersetzt von Marianne Dietz-Grebe

Der Trainer der Ausbildung sollte unterstützendes Feedback für den Facilitator und für den Walker anbieten.

Ist der Walker fähig,

- Sich selbst zu leiten
- In sich die Gebiete zu identifizieren mit Gefühlen und „felt sense“<sup>4</sup>
- Eine Sprache zu verwenden, die emotional ist und beschreibend
- Den Bewegungen und Impulsen zu folgen
- Bei den Emotionen zu bleiben und bei der Spannung, ggfls beides zu verstärken und tiefer zu gehen
- Davon zu reden, was gewünscht oder gebraucht wird (vom Körpergefühl ausgehen und nicht vom Kopf aus)
- Die Beziehung zur Welt zu fühlen oder zur Umgebung (was in der Beziehung gewünscht oder gebraucht wird)
- Impulse zu verstärken oder Gebiete von Gefühl (Erweitern, zusammenziehen)
- mögliche Erfahrungen oder Ressourcen einzuladen, „What is missing“

Wenn ein Walker negative Gewohnheiten hat oder einen Widerstand, sollte das verändert werden. Hier eine Liste der negativen Gewohnheiten:

- Nicht Bewegen, warten, bis der Walk beginnt
- Persönliche Geschichten erzählen
- Luft ablassen<sup>5</sup>
- Extrapolieren<sup>6</sup>
- Analysieren, kommentieren
- Nicht in der Ichform reden, sondern in der „Man“ Form
- Die Verantwortung verlieren, der Walker zu sein
- Den Klienten belehren, während oder nach dem Walk
- Von der Leitung abhängig <sup>7</sup>sein
- Persönliche Muster wiederholen (emotional oder physisch) in jedem Walk.

---

<sup>4</sup> Begriff aus dem Focusing, der den Moment beschreibt, wo man genau fühlt, was mit der Fragestellung gemeint ist und aus dem sich ein Hinweis auf die Lösung ergibt

<sup>5</sup> Persönliche Geschichten mit reinbringen, z.B. die eigene Wut ausdrücken und nicht die des Klienten

<sup>6</sup> Schlussfolgerungen einbringen, die sich nicht aus dem Walk heraus zeigen

<sup>7</sup> Auf den Leiter fixiert sein und nicht auf den Walk

### 3 Checkliste nach dem Walk (Prozessbesprechung)

Auszug auf Joseph Culps Unterlagen, Copyright 2019, WIYS Institut von Amerika,  
[contact@wiys-institute.com](mailto:contact@wiys-institute.com), übersetzt von Marianne Dietz-Grebe

Wenn es stimmig ist, kann der Facilitator den Klienten <sup>8</sup>ermutigen, sich mit dem Walker auszutauschen. Empfohlene Bereiche, die man erforschen kann:

- Wie fühlt sich Dein Körper jetzt, nachdem Du den Walk gesehen oder gemacht hast? Kannst Du es beschreiben? (fest, zitterig, leicht, offen, geerdet...)
- Welche Emotionen oder energetischen Gefühle kamen hoch?
- Was hast Du in dem Walk gesehen, das in Resonanz mit Dir gegangen ist?
- Was hatte für Dich eine Bedeutung? Direkt oder symbolisch?
- Was war für Dich herausfordernd in dem Walk?
- Gab es etwas in dem Walk, das nicht klar war oder nicht gesagt wurde?
- Was ist die Essenz für Dich in dem Walk?
- Welches Bedürfnis wurde in dem Walk erfüllt?
- Kannst Du reden, als ob Du noch in dem Walk wärest?
- Was kannst Du aus dem Walk mitnehmen, das Dein Leben bereichern kann?
- Welche Themen würdest Du gern noch weiter ergründen, erforschen?
- Welche Ressource, die sich in dem Walk gezeigt hat, würdest Du gern in Deinem Leben erfahren? Wie könntest Du das tun?
- Wie würdest Du die Aspekte oder Ressourcen aus dem Walk integrieren, die sich für Dich richtig anfühlen? Kannst Du es jetzt versuchen, zu tun?
- Wie sieht der Plan für Dich aus, es umzusetzen? („Behandlungsplan“)
- Kannst Du der Erfahrung erlauben, dich zu begleiten und in den folgenden Tagen in Dein Bewusstsein zu kommen<sup>9</sup>?

#### Ressourcen

Konzentriere Dich auf die Ressourcen oder fehlenden Erfahrungen, die in dem Walk hochkamen. Welcher Aspekt in diesem Walk könnte Dich aktivieren oder könnte jetzt und in der Zukunft integriert werden?

Ressourcen können sein:

- Somatisch, also körperliche Gefühle oder Bewegungen
- Sozial, Verhalten, Beziehungen zu anderen
- Verbal (Durch Worte), also Affirmationen, ein Satz oder Selbstgespräche
- Psychologisch/ emotional (die neue gefühlte Aufmerksamkeit verarbeiten)
- Umwelt (Beziehung zur Welt, Beziehung zum gelebten Raum, zur Natur)
- Spirituell (eine Praxis entwickeln, die du wiederholen kannst)
- Welche weiteren Themen könnten für neue Walks genommen werden, um diese Arbeit zu vertiefen? Identifiziere 3 neue Themen
- Möchtest Du diesen Walk nach einer Weile wiederholen und sehen, wie er sich entwickelt? Kannst Du es 10 mal walken?

---

<sup>8</sup> Der Klient wird im deutschen der Ratsuchende genannt

<sup>9</sup> Anmerkung der Übersetzung: also mit dem Walk eine Weile schwanger zu gehen und immer mal wieder dran zu denken