

Ablauf einer Voice Beratung

In der ersten Sitzung werden zunächst die Grundlagen der Methode erläutert. Darauf aufbauend wird die Situation der Klientin oder des Klienten besprochen. Davon abgeleitet werden die Ziele für die Beratung vereinbart und festgehalten. Begleitend zum Prozess wird ein Beratungsvertrag ausgearbeitet, der jederzeit angepasst werden kann.

In den nächsten Sitzungen werden auf Basis der vereinbarten Ziele Teilpersönlichkeiten ergründet. Der Ablauf einer Sitzung beruht üblicherweise auf neun Schritten, wobei die Schritte vier bis sechs je nach Verlauf des Prozesses wiederholt werden können, falls die Klientin/der Klient einverstanden ist. Systemische Fragen unterstützen den Erkenntnisweg.

1. Der Prozessbegleiter sitzt der Klientin/dem Klienten gegenüber. Der Ort, der Klientin/des Klienten – der Platz des Ichs – wird bewusst im Raum ausgewählt. Vor Beginn der eigentlichen Sitzung reflektieren beide Seiten, ob sie in den je gewählten Positionen stimmig sind.
2. Nicht Erledigtes oder eventuelle Unstimmigkeiten werden geklärt.
3. Der Prozessbegleiter zentriert sich. Je nach Erfahrungen der Klientin oder des Klienten kann eine kurze Meditation in Stille den Prozess vorbereiten.
4. Zusammen wird ein anstehendes Thema, eine arbeitende Frage oder ein persönliches Problem herauskristallisiert. Eine damit verbundene Teilpersönlichkeit wird entwickelt. Die Klientin oder der Klient wählt eine für die Teilpersönlichkeit geeigneten Platz im Raum, begibt sich in das Feld und wählt frei eine passende Körperhaltung, die mit der Teilpersönlichkeit verbunden wird. Im Gespräch zwischen Prozessbegleiter und Klientin/Klient wird erforscht, was diese Teilpersönlichkeit denkt, fühlt, gerne tun würde oder in welchem Verhältnis sie zu anderen Teilpersönlichkeiten resp. dem Ich steht.
5. Wenn das Gefühl eintritt, dass die Teilpersönlichkeit "voll" ist, kehrt die Klientin oder der Klient zurück zum Platz des Ichs. Es wird gewählt, ob die Klientin oder der Klient erst noch mit einer weiteren Teilpersönlichkeit in Kontakt treten möchte oder ob in die Phase des Gewahrseins eingetreten wird.
6. Sofern eine weitere Teilpersönlichkeit sich zeigt, kann diese angesprochen werden.
7. Nach Abschluss der Arbeit mit den Teilpersönlichkeiten begibt sich die Klientin oder der Klient hinter den Prozessbegleiter. Dieser fasst die gesamte Sitzung zusammen. Die Klientin oder der Klient erhalten die Möglichkeit, Fehlendes oder Unstimmiges zu ergänzen.
8. Im abschliessenden Gespräch über die Erfahrung wird reflektiert, was die Sitzung ausgelöst hat. Das Erden der Erfahrung hat zum Ziel, einen ausgeglichenen Zustand herzustellen.
9. Da unterdrückte oder gar verlorene Teilpersönlichkeiten auf Menschen oder Objekte projiziert werden können, werden zum Schluss in einem kurzen Moment der Stille die Energien geklärt. Jeder Prozessbeteiligte kehrt in sich zurück und sammelt seine Energien.