

# Merkblatt Lokale Gruppen nach Gopal

## Für Gruppenleiter und Teilnehmer

### **Wichtige Informationen zur Orientierung und Transparenz für alle Beteiligten:**

1. Dieses Merkblatt bestehend aus 2 Seiten muss vom Gruppenleiter jedem Teilnehmer spätestens zur ersten Teilnahme ausgehändigt werden.
2. Gruppenleiter sind *nicht* von mir ausgebildete Therapeuten, es ist kein therapeutisches Angebot bzw. Heilkunde, sondern es handelt sich um eine Selbsthilfegruppe. Jeder Teilnehmer nimmt in eigener Verantwortung teil. Wer professionelle Hilfe benötigt muss sich woanders hinwenden.
3. Die Gruppe muss „**Lokale Gruppe**“ oder „**Lokale Gruppe nach Gopal**“ genannt werden. Die Beschreibung dazu kann gerne in eigenen Worten formuliert werden. Bei Darstellungen im Internet muss ein Link zur Quelle angegeben werden: [www.traumaheilung.net](http://www.traumaheilung.net)
4. **Die beschriebene Struktur muss eingehalten werden!** Der Prozess selbst darf nicht verändert oder mit anderen Methoden vermischt oder erweitert werden! Es darf nur eine Runde pro Termin geben, nicht mehrere Runden hintereinander! Ihr könnt gerne eure eigenen Sachen *vorher* oder *nachher* einbauen, z.B. Klangmassage danach usw., das ist kein Problem.
5. **Floating gehört nicht in die lokalen Gruppen. Floating ist nur für erfahrene Therapeuten!**
6. Alle Teilnehmer sollen ermutigt werden selbst Gruppen anzubieten. Es kann nicht zu viele solcher Gruppen geben. Wir brauchen tausende in jeder Stadt.
7. Für weitere Informationen und Details siehe FAQs:  
<https://www.traumaheilung.net/lokale-gruppen/faq/>
8. Wenn du als Teilnehmer den Eindruck hast, dass der Leiter oder die Leiterin die Struktur nicht einhält, die Teilnehmer endlose Geschichten erzählen, statt sich ehrlich mitzuteilen oder sonst etwas Auffälliges geschieht, wende dich bitte direkt an Gopal. Ob es richtig läuft, erkennst du daran, dass du nach der Runde (in der Regel) ein Gefühl von tiefer Verbundenheit, Frieden und Freiheit erlebst.

Wenn du als Leiter/in oder Teilnehmer/in unsicher bist, wie das ehrliche Mitteilen funktioniert, schau dir bitte diese Youtube-Videos an:

„**Lokale Gruppen: WICHTIG!**“

„Ehrliches Mitteilen Beispiel“

„Angeleiteter Lokale-Gruppen-Prozess“

„Zuhören ist Heilig“

9. Wenn die Informationen nicht ausreichen, um dir als Gruppenleiter/in ein klares Gefühl zu geben wie das **Ehrliche Mitteilen** funktioniert, dann wende dich bitte an einen oder mehrere der **Mentoren** (siehe Webseite Jobs/Unterstützung) und lass dich unterstützen.

10. Um absolut sicher zu stellen, dass ihr beim Ehrlichen Mitteilen bleibt, **könnt ihr jeden Satz, wirklich jeden einzelnen Satz, den ihr sprecht, EXAKT wie folgt beginnen.** Es ist aber keine Verpflichtung das so zu machen:

- **In meinem** [Bauch, Hals, rechten Knie, usw.] **spüre ich jetzt...** [Entspannung, Schmerzen, Leichtigkeit, usw.]
- **Ich fühle mich im Moment...** [traurig, wütend, fröhlich, usw.]
- **Mein Kopf denkt gerade, dass...** [ich falsch bin, alles doof ist, xyz sehr nett ist, usw. ]

Sprecht über den Inhalt der 3 Ebenen in dieser Reihenfolge, zuerst Körperempfindungen, dann Gefühle und erst zuletzt Gedanken. Wenn ihr noch Zeit habt und möchtet, fangt anschließend wieder von vorne bei den Körperempfindungen an. Wenn ihr euch das nicht merken könnt, druckt diese 3 grünen Satzanfänge aus und nehmt sie mit in die Gruppe zum ablesen. Es besteht kein Zwang alle drei Ebenen mitzuteilen, nur soweit ihr euch damit sicher und wohl fühlt.

Herzlichen Dank allen, die an dieser Bewegung teilnehmen und so mithelfen eine neue, schöne Welt zu erschaffen :-). Es wird immer mal wieder Klärungsbedarf geben, das ist kein Problem.

Uns allen ein wunderschönes Zusammensein :-)



### Struktur des Gruppenprozesses

\*\*\*

1. Jeder Teilnehmer kann 10 Minuten (variabel je nach Gruppengröße) ungestört über den Inhalt seiner Hauptzentren sprechen, also Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen, das was ihn **jetzt in diesem Moment** bewegt. (Möglichst keine Geschichten aus der Vergangenheit und keine Gedanken, die die Zukunft betreffen.) Wichtig dabei ist, auch die eigenen Grenzen zu wahren, z.B. „Ich möchte jetzt nicht mehr sagen“.

2. Alle anderen Teilnehmer schenken demjenigen, der redet ihre ganze liebevolle Aufmerksamkeit. **Der Rest der Gruppe hört zu 100% zu!** Nur mit offenem Zuhören(wollen) funktioniert der Prozess!

3. Der/Die Gruppenleiter/in achtet darauf, dass niemand dazwischen redet, dass die Zeit eingehalten wird und dass die Aufmerksamkeit immer auf dem gerade Sprechenden ruht. Er/sie nimmt genauso am Prozess teil wie die Teilnehmer und hat den gleichen Zeitraum sich mitzuteilen.