

Einführungskurs Ehrliches Mitteilen nach Gopal (Teil 1)

Liebe Interessentin, lieber Interessent,

herzlich willkommen zu diesem Einführungskurs ins Ehrliche Mitteilen!

Der vorliegende erste Teil ist für dich geeignet, wenn du noch keine Erfahrungen mit dem Ehrlichen Mitteilen hast oder deine Grundkenntnisse auffrischen möchtest.



Hier geht es um die Grundlagen des EM: die drei Ebenen des Mitteilens, die einleitenden Floskeln und das Sprechen ohne Identifizierung.

Du kannst den Kurs am Computer bearbeiten oder ihn ausdrucken und mit einem Stift ausfüllen. Ergänze bei den Sätzen, die du als falsch markiert hast, wie der Satz richtig lauten würde. Es gibt meistens mehrere Möglichkeiten einen Satz richtig zu formulieren.

Zum Kontrollieren deiner Lösungen verwende die separate pdf-Datei „Lösungen Teil 1“.

Viel Spaß und gutes Gelingen!

Alles, was du wissen musst: Die drei Ebenen beim Ehrlichen Mitteilen

Das Besondere am Ehrlichen Mitteilen ist, dass alles, was wir sagen, auf drei verschiedenen Ebenen ausgedrückt wird: Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle.

Jede Mitteilung wird mit einer Floskel eingeleitet, die zum Ausdruck bringt, auf welcher Ebene du dich gerade bewegst. Wenn du dieses Grundprinzip verstanden hast, hast du das Ehrliche Mitteilen verstanden. :-)

Körperempfindungen

Ich spüre Wärme in den Händen.

In meinem Körper **spüre ich** Entspannung.

Gedanken

Mein Kopf denkt, dass das Ehrliche Mitteilen für mich noch ungewohnt ist.

Da ist der Gedanke, dass es gar nicht so kompliziert ist.

In meinem Kopf ist der Gedanke, dass ich es schnell lernen werde.

Gefühle

Ich fühle Freude.

Ich fühle mich freudig.

Da ist ein Gefühl von Freude.

1. Die Ebene richtig bestimmen

Erfahrungsgemäß braucht es etwas Zeit, bis man die drei Ebenen sauber auseinanderhalten kann. Dabei ist es eigentlich ganz einfach: „Spüren“ verwenden wir für alles, was wir im Körper wahrnehmen, „Fühlen“ für die Gefühle. Was auf der mentalen Ebene passiert, wird als Gedanke kenntlich gemacht.

So geht es richtig

Ich spüre Hitze im Gesicht.

Ich fühle Freude.

Mein Kopf denkt, dass die Situation für mich ungewohnt ist.

Das sollte man vermeiden

Ich fühle Hitze im Gesicht.

(Hitze = Körperempfindung → „ich spüre“)

Ich spüre Freude.

(Freude = Gefühl → „ich fühle“)

Die Situation fühlt sich für mich ungewohnt an.

(kein Gefühl, sondern eine mentale Einschätzung → „mein Kopf denkt“)

Kreuze an und ergänze die richtigen Lösungen.

ja nein

a) Ich spüre Scham.

b) Ich spüre Druck auf der Brust.

c) Diese Situation fühlt sich ziemlich komisch an.

d) Ich fühle Ärger.

e) Mein Kopf denkt, dass ich alles richtig machen möchte.

f) Ich fühle ein Kribbeln in den Händen.

2. Jeden Satz mit einer Floskel einleiten

Am Anfang kommt es einem vielleicht etwas umständlich und künstlich vor, wirklich vor jeden einzelnen Satz eine Floskel zu setzen, aber man gewöhnt sich schnell daran.

So geht es richtig

Ich spüre Hitze im Gesicht. **Ich spüre** Anspannung in den Schultern. **Ich spüre** ein Ziehen im Bauch.

Ich fühle Freude. **Ich fühle** Heiterkeit. **Ich fühle** etwas Scham.

Mein Kopf denkt, dass ich mich konzentrieren muss.
Mein Kopf denkt, dass ich alles richtig machen will.

Das sollte man vermeiden

Ich spüre Hitze im Gesicht, Anspannung in den Schultern und ein Ziehen im Bauch.

Ich fühle Freude, Heiterkeit und etwas Scham.

Mein Kopf denkt, dass ich mich konzentrieren muss und dass ich alles richtig machen will.

Zu Beginn neigt man außerdem dazu, die Floskeln zwar zu benutzen, aber zwischendurch immer mal wieder in alltägliche Formulierungen zurückzurutschen. Beim Ehrlichen Mitteilen sprechen wir davon, dass solche **Sätze ohne eine Floskel** „mit Identifizierung“ mitgeteilt werden, das heißt, **der Sprecher oder die Sprecherin identifiziert sich voll mit dem Gesagten**, es besteht keine innere Distanz dazu.

Es braucht etwas Achtsamkeit, um wirklich **jede einzelne Mitteilung mit einer eigenen Floskel** zu beginnen, sie also „ohne Identifizierung“ mitzuteilen. **Dieses unidentifizierte Sprechen macht den Kern des Ehrlichen Mitteilens aus.**

So geht es richtig

Ich spüre Hitze im Oberkörper. **Ich spüre** Hitze in den Armen und Händen.

Ich fühle Ärger. **Ich fühle** Wut. **Ich fühle** etwas Scham.

Mein Kopf denkt, dass ich mit den Körperempfindungen anfangen.

Das sollte man vermeiden

Ich spüre Hitze im Oberkörper und meine Arme und Hände sind auch ganz heiß.

Ich fühle Ärger. Ich glaube, eigentlich bin ich gerade sogar ziemlich wütend und wenn ich genau 'reinspüre, ist da auch etwas Scham.

Ich fange jetzt mal mit den Körperempfindungen an.

Kreuze an und ergänze die richtigen Lösungen.

ja nein

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | a) Ich fühle etwas Scham. Ich spüre Feuchtigkeit an meinen Händen. | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | b) Ich spüre Anspannung in meiner Brust und meine Schultern sind auch etwas angespannt. | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | c) Ich gehe jetzt mal weiter zur Gedankenebene. | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | d) Mein Kopf denkt, dass ich noch gar keine Gefühle geäußert habe. | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | e) Ich spüre ein Brennen in meinen Augen. Da ist der Gedanke, dass ich zu wenig geschlafen habe. | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | f) Ich fühle Ärger, Wut und etwas Trotz und außerdem ist da etwas, was ich nicht so richtig benennen kann, so eine Art Unwohlsein, sowas wie ein Unbehagen. | |

3. Sich an die vorgegebenen Floskeln halten

Es lohnt sich, etwas Selbstdisziplin aufzubringen und sich an die vorgegebenen Floskeln zu halten, keine eigenen Formulierungen hineinzumischen. Das Mitteilen wird dadurch klar und kraftvoll.

Falls du zu den Menschen gehörst, die einen inneren Widerstand dagegen haben, die selben Floskeln immer und immer wieder zu wiederholen und denen das irgendwie eintönig oder langweilig vorkommt – halte dich erst recht an die Satzanfänge. Der Widerstand könnte Ausdruck deines Abwehrsystems sein.

Dich an die vorgegebene Struktur zu halten, kann dir ganz neue Erfahrungen eröffnen. Gedanken, die dabei auftauchen, kannst du als solche mitteilen, z.B. „Mein Kopf denkt, dass es sich langweilig anhört, wenn ich mich ständig wiederhole.“

So geht es richtig

Ich spüre ein Kribbeln in meinen Füßen.
Ich spüre Wärme im ganzen Körper.
 In meinem Oberkörper **spüre ich** Entspannung.

Ich fühle Freude.
Ich fühle mich ärgerlich.
Da ist ein Gefühl von Heiterkeit.

Mein Kopf denkt, dass ich langsamer sprechen könnte.
Da ist der Gedanke, dass ich nachher noch einkaufen gehen muss.
Da ist der Gedanke, dass ich heute nicht so gut drauf bin.

Das sollte man vermeiden

Da ist jetzt ein Kribbeln in meinen Füßen.
 Ich merke Wärme im ganzen Körper.
 Ich nehme eine Entspannung im Oberkörper wahr.

Da taucht gerade Freude auf.
 Jetzt kommt ein Gefühl von Ärger.
 Da ist Heiterkeit.

Ich denke, dass ich langsamer sprechen könnte.
 Da kommt jetzt der Gedanke, dass ich nachher noch einkaufen gehen muss.
 Ich habe das Gefühl, dass ich heute nicht so gut drauf bin.

Kreuze an und ergänze die richtigen Lösungen.

ja **nein**

- a) Ich spüre Schmerz im unteren Rücken.
- b) Ich fühle Heiterkeit.
- c) Ich nehme ein Ziehen in der Brust wahr. Da ist auch ein Juckreiz am Kinn.
- d) Ich habe das Gefühl, dass ich etwas durcheinander bin.
- e) Ich merke eine Schwere in den Beinen. Jetzt kommt mehr Leichtigkeit.
- f) Mein Kopf denkt, dass das Ehrliche Mitteilen für mich noch ungewohnt ist.

4. Kurz und bündig – Geschichtenerzählen vermeiden

Die Kunst beim Ehrlichen Mitteilen besteht unter anderem darin, seine Sätze kurz zu halten und Unwesentliches wegzulassen. Beim Zuhören merkt man, wie angenehm diese knappe, unidentifizierte Art des Formulierens ohne Geschichtenerzählen ist.

So geht es richtig

Da ist ein Gedanke an eine Begegnung bei der Arbeit heute Vormittag. Ich fühle Ärger.

Mein Kopf denkt, dass ich nachher noch auf eine Feier gehe. Ich fühle Freude.

Ich spüre Benommenheit im Kopf. Mein Kopf denkt, dass da viele unklare Gedanken in Bezug auf spirituelle Fragen sind.

Das sollte man vermeiden

Da ist ein Gedanke daran, dass ich heute Vormittag einen Zusammenstoß mit einer Kollegin hatte, wo sie mich richtig angeschnauzt hat, was mich ehrlich gesagt ziemlich geärgert hat.

Mein Kopf denkt, dass ich nachher noch zur Geburtstagsparty von meiner Freundin Silke eingeladen bin und dass ich da meinen leckeren Schokokuchen mitbringe. Da freue ich mich schon.

Ich spüre eine Art Nebel in meinem Kopf und da ist gerade die Frage, wo „ich“ eigentlich anfange und wo der andere aufhört, und ob man das überhaupt genau trennen kann oder ob es, wenn man erleuchtet ist, nicht alles ineinanderfließt.

Kreuze an und ergänze die richtigen Lösungen.

ja nein

- a) Da ist ein Gedanke daran, dass ich vorhin mit meiner Mutter telefoniert habe und sie mir etwas gesagt hat, was ich jetzt hier nicht wiederholen möchte, weil das vom Ehrlichen Mitteilen wegführen würde, was mich aber doch gekränkt hat, weil es mich glaube ich an Situationen aus meiner Kindheit erinnert, das sind alte Traumata, die da aktiviert werden.

- b) Mein Kopf denkt an meine Reise nach Italien morgen. Ich fühle Freude.

- c) In meinem Kopf ist ein Gedanke an meinen Sohn. Da ist der Gedanke, dass ich ihn nachher aus der Kita abhole. Mein Kopf denkt, ob das noch zum Ehrlichen Mitteilen gehört.

- d) Mein Kopf denkt, dass ich heute unglaublich müde bin, weil ich überhaupt nicht gut geschlafen habe. Mein Kopf denkt, dass es daran liegt, dass meine Nachbarn viel zu laut sind und dass ich manchmal sogar den Verdacht habe, dass sie das absichtlich machen, um mich zu ärgern, denn dieser Geräuschpegel ist wirklich nicht normal.

- e) Da ist ein Gedanke an die Krankheit von meiner Arbeitskollegin. Ich fühle Traurigkeit.

- f) Da ist der Gedanke an meinen Sohn und seine Freundin. Der Gedanke ist, dass seine Freundin ihm nicht gut tut, weil sie ihn einfach nicht in Ruhe lässt, obwohl sie weiß, wie sehr ihn das immer mitnimmt.

Vielen Dank für deine Zeit und Aufmerksamkeit!