

# Einführungskurs Ehrliches Mitteilen nach Gopal (Teil 2)

Liebe Interessentin, lieber Interessent,

willkommen zum zweiten Teil des Einführungskurses ins Ehrliche Mitteilen!

Dieser zweite Teil ist für dich geeignet, wenn du schon etwas Erfahrung mit dem Ehrlichen Mitteilen hast oder wenn du gern von Beginn an eine möglichst große Wirkung bei deinem EM haben möchtest.

In diesem Teil geht es darum, die drei Ebenen (Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle) sauber auseinanderzuhalten und eine Vermischung der Ebenen zu vermeiden. Dadurch wird das Mitteilen noch klarer und wirkungsvoller.

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 2“.

Viel Spaß und gutes Gelingen!



## Eine kurze Auffrischung: Die drei Ebenen beim Ehrlichen Mitteilen

Hier noch einmal die Übersicht über die drei Ebenen beim Ehrlichen Mitteilen: Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle.

Die hier aufgeführten Satzanfänge sollten genau so verwendet und nicht abgewandelt werden, damit das Ehrliche Mitteilen seine volle Wirkung entfalten kann.

### 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. Körperempfindungen richtig mitteilen

Beim Mitteilen der Körperempfindungen benennen wir das „wo“ (die Körperstelle oder den Körperbereich) und das „was“ (die Körperempfindung), z.B. „In meinen Schultern spüre ich Anspannung“.

Dabei kommt es darauf an, genau das zu benennen, was wir tatsächlich in und an unserem Körper, mit unseren Sinnen wahrnehmen können, also Anspannung oder Entspannung, Zusammenziehen oder Ausdehnung sowie Druckwahrnehmungen, z.B. dort, wo unsere Oberschenkel auf dem Stuhl aufliegen oder wo unsere Fußsohlen den Boden berühren. Dazu kommen weitere Empfindungen wie Wärme, Kälte, Schmerz, Taubheit oder Kribbeln und Hautwahrnehmungen wie Feuchtigkeit oder Juckreiz.

Alle gedanklichen Beschreibungen und anatomischen Konzepte, mit denen wir unsere Körperempfindungen interpretieren, sollten beim EM entweder weggelassen oder als Gedanken mitgeteilt werden.

So geht es richtig

**Ich spüre** Feuchtigkeit an meinen Händen. (**Mein Kopf denkt, dass** meine Hände schwitzen.)

Im Gesicht **spüre ich** Hitze. (**Da ist der Gedanke, dass** ich bestimmt gerade rot werde.)

**Ich spüre** Druck an meinen Fußsohlen. (**Da ist der Gedanke, dass** ich den Boden unter meinen Füßen spüre.)

**Ich spüre** ein Pochen in meiner Stirn. (**Mein Kopf denkt, dass** das das Pulsieren des Blutes ist.)

Das sollte man vermeiden

Ich spüre, dass meine Hände schwitzen.

Im Gesicht spüre ich ein Rotwerden.

Ich spüre den Boden unter meinen Füßen.

Ich spüre das Blut in meinem Kopf pulsieren.

---

### Kreuze an und ergänze die richtigen Lösungen.

ja    nein

a) Ich spüre schwitzige Hände.

b) Ich spüre Kälte in den Füßen.

c) Ich spüre meinen Sonnenbrand im Gesicht.

d) Ich spüre meinen Ischiasnerv.

e) Ich spüre ein leichtes Brennen auf den Wangen.

f) Ich spüre einen Schmerz im Kopf.

## 2. Gefühle und Gedanken auseinanderhalten

Manchmal benutzen wir im Alltag Wörter, die wie Gefühle daherkommen, aber keine sind, sondern gedankliche Zuschreibungen, Beschreibungen dessen, was jemand anders aus unserer Sicht gemacht hat, zum Beispiel: „Ich fühle mich *verletzt*.“ oder „Ich fühle mich *abgelehnt*.“. Vielleicht sind dir diese Wörter unter dem Begriff „Pseudogefühle“ geläufig.

Beim EM kommt es darauf an, das tatsächliche Gefühl mitzuteilen, das sich hinter so einer Zuschreibung verbirgt. So kann hinter dem Satz „Ich fühle mich *abgelehnt*“ das Gefühl Wut stecken („Ich fühle Wut.“), verbunden mit einem Gedanken über das Gegenüber (z.B. „Mein Kopf denkt, dass du mich ablehnst“). Wenn du neu beim EM bist oder dein Gegenüber noch nicht so gut kennst, teile am besten nur das Gefühl mit („Ich fühle Wut.“) und lass den Gedanken, d.h. die Bezugnahme auf den anderen weg. Mehr Informationen zum Thema Bezugnahme (Level 1 vs. Level 2) findest du auf Gopals Merkblatt.

### So geht es richtig

**Ich fühle** Ärger und Traurigkeit. (**Da ist der Gedanke, dass** es an den Dingen liegt, die du gesagt hast.)

**Mein Kopf denkt**, dass ich mich unsicher fühle. (**Da ist der Gedanke, dass** es damit zu tun hat, dass ihr mich anschaut. **Mein Kopf denkt, dass** das sehr intensiv ist.)

**Da ist der Gedanke, dass** ich unter Leistungsdruck stehe. (**Mein Kopf denkt, dass** du mich beurteilen könntest.)

**Ich fühle** Freude. (**Mein Kopf denkt, dass** wir verbunden sind.)

### Das sollte man vermeiden

Ich fühle mich gekränkt.

Ich fühle mich von euch intensiv angeschaut.

Ich fühle Leistungsdruck.

Ich fühle Verbundenheit.

---

### Kreuze an und ergänze die richtigen Lösungen.

ja      nein

a) Ich fühle mich unter Druck gesetzt.

b) Ich fühle mich einsam.

c) Ich fühle mich ausgeliefert.

d) Ich fühle Dankbarkeit. Mein Kopf denkt, dass es schön ist hier zu sein.

e) Ich fühle mich gesehen und wertgeschätzt.

f) Ich fühle, dass die Situation für mich sicher ist.

### 3. Körperempfindungen und Gedanken trennen

In unserer alltäglichen Wahrnehmung vermischen wir häufig, ohne es zu merken, unsere Körperempfindungen mit gedanklichen Bewertungen und manchmal mit geradezu poetischen Bildern. Wenn wir diese nüchtern und separat als Gedanken formulieren, wird das Mitteilen sehr viel klarer.

So geht es richtig

**Ich spüre** ein Kribbeln an meiner Kopfhaut. **Da ist der Gedanke, dass** sich das merkwürdig anfühlt.

**Ich spüre** eine Kühle an den Oberarmen. **Mein Kopf denkt, dass** das der Luftzug vom Fenster ist.

**Ich spüre** Druck an meinen Sitzhöckern. **Da ist der Gedanke, dass** der Stuhl mein Gewicht trägt.

**Ich spüre** Anspannung in meinem Körper. **Mein Kopf denkt, dass** ich mich unsicher fühle. **Da ist der Gedanke, dass** sich meine Unsicherheit in meiner Haltung ausdrückt.

Das sollte man vermeiden

Ich spüre ein irgendwie sehr merkwürdiges Kribbeln an meiner Kopfhaut.

Ich spüre, wie ein Luftzug vom Fenster meine Haut berührt.

Ich spüre, dass der Stuhl mein Gewicht trägt.

Ich spüre Unsicherheit in meiner Körperhaltung.

Körperempfindungen sind Momentaufnahmen. Daher sollten Vergleiche unserer Körperempfindungen mit vorherigen Zuständen vermieden bzw. als Gedanken kenntlich gemacht werden.

So geht es richtig

**Ich spüre** Ausdehnung im Brustkorb. **Da ist der Gedanke, dass** er sich jetzt weiter anfühlt als vorher.

**Ich spüre** Entspannung in den Beinen. **Mein Kopf denkt, dass** meine Beine sich langsam mehr und mehr entspannen.

**Ich spüre** Entspannung im Bauch. **Da ist der Gedanke, dass** mein Bauch zunehmend weicher wird.

Das sollte man vermeiden

Ich spüre, dass mein Brustkorb sich jetzt weiter anfühlt als vorher.

Ich spüre, dass da jetzt langsam mehr Entspannung in den Beinen ist.

Ich spüre einen zunehmend weichen Bauch.

---

Kreuze an und ergänze die richtigen Lösungen.

ja    nein

a) Ich spüre Ausdehnung in der Brust. Mein Kopf denkt, dass sich das angenehm anfühlt.

b) Ich spüre eine starke, angenehme Wärme im Rücken, was sich ungewohnt anfühlt.

- c) Ich spüre, dass meine Finger nach und nach wärmer werden.  
  d) Ich spüre, dass mein Nervensystem sich jetzt langsam 'runterreguliert'.  
  e) Ich spüre Entspannung im Rücken. Da ist der Gedanke, dass mein Nervensystem langsam in die Regulation kommt.  
  f) Ich spüre ein Geerdetsein in meinen Füßen und Kontakt mit dem Boden.

#### 4. Gefühle und Gedanken trennen

Genau wie bei den Körperempfindungen ist es auch bei den Gefühlen wichtig, sie nicht mit Bewertungen oder mentalen Konzepten zu vermischen, sondern beides getrennt mitzuteilen.

So geht es richtig

**Ich fühle** Freude. **Mein Kopf denkt, dass** die Verbundenheit mit der Gruppe schön ist.

**Ich fühle** Hilflosigkeit und Ohnmacht. **Ich spüre** Angst\*. **Mein Kopf denkt, dass** ich abgelehnt werden könnte.

*(\*Angst, genau wie Anspannung, wird beim EM als Körperzustand verstanden, nicht als Gefühl.)*

**Ich fühle** Verlegenheit. **Mein Kopf denkt, dass** ich nicht genau weiß, was ich sagen soll.

**Ich fühle** Ärger. **Da ist der Gedanke, dass** es daran liegt, dass du mich nicht anschaust.

Das sollte man vermeiden

Ich fühle Freude über die Verbundenheit mit der Gruppe.

Ich fühle Angst abgelehnt zu werden.

Ich fühle Verlegenheit, weil ich nicht genau weiß, was ich sagen soll.

Ich fühle Ärger darüber, dass du mich nicht anschaust .

#### Kreuze an und ergänze die richtigen Lösungen.

ja      nein

- a) Ich fühle Freude. Mein Kopf denkt, dass ihr freundlich aussieht.  
  b) Ich fühle Ärger über einen bestimmten Menschen in meinem Leben.

- |                          |                          |  |                      |
|--------------------------|--------------------------|--|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | c) Ich fühle Verlegenheit. Da ist der Gedanke, ob ich alles richtig mache. | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | d) Ich fühle Angst etwas falsch zu machen.                                 | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | e) Ich fühle Freude über dein schönes Lächeln.                             | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | f) Ich fühle Heiterkeit. Mein Kopf denkt, dass dein Lachen ansteckend ist. | <input type="text"/> |

## 5. Sinneswahrnehmungen richtig mitteilen

Sinneswahrnehmungen gehören nicht zum Ehrlichen Mitteilen. Sie können aber als Gedanken mitgeteilt werden. Wenn du sehr häufig Sinneswahrnehmungen mitteilst, könnte das allerdings auch ein Hinweis sein, dass dein Nervensystem überfordert ist und du dich unbewusst aus dem Kontakt zurückziehst. In diesem Fall kann es hilfreich sein, erst einmal zum Mitteilen der Körperempfindungen zurückzukehren.

### So geht es richtig

**Mein Kopf denkt, dass** ich den Motorenlärm von draußen höre.

**In meinem Kopf ist der Gedanke, dass** ich abgelenkt bin von den Stimmen aus dem Nebenzimmer.

**Da ist der Gedanke, dass** die Lampe mich blendet.

**Mein Kopf denkt, dass** ich von der Farbe deiner Bluse abgelenkt bin.

### Das sollte man vermeiden

Ich höre den Motorenlärm der Autos auf der Straße.

Ich höre die Stimmen aus dem Nebenzimmer.

Ich bin geblendet von der Lampe.

Ich sehe das Pink von deiner Bluse. Ich bin abgelenkt von der Farbe.

## Kreuze an und ergänze die richtigen Lösungen.

ja      nein

- |                          |                          |   |                      |
|--------------------------|--------------------------|---|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | a) Ich höre den Tinnitus in meinem Ohr.   | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | b) Mein Kopf denkt, dass ich einen Pfeifton höre. Da ist der Gedanke, dass das mein Tinnitus ist. | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | c) Da ist der Gedanke, dass der Baulärm draußen mich ablenkt.                                     | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | d) Ich nehme deine rote Haarfarbe gerade ganz intensiv wahr.                                      | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | e) Da ist ein Gedanke an das Ticken des Weckers.  | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | f) Ich rieche den Flieder vor dem Fenster.  | <input type="text"/> |

**Vielen Dank für deine Zeit und Aufmerksamkeit!**