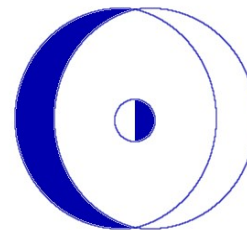


Einführungskurs Ehrliches Mitteilen nach Gopal (Teil 3)

Liebe Interessentin, lieber Interessent,

willkommen zum dritten und letzten Teil des Einführungskurses ins Ehrliche Mitteilen!

In diesem Teil geht es darum, das Sprechen mit Identifizierung noch weiter hinter sich zu lassen. Wir gehen außerdem darauf ein, wie man Atemwahrnehmungen, körperenergetische Phänomene, Gedankenleere und meditative Zustände richtig mitteilt.



Du kannst den Kurs wie gehabt 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 3“.

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. Das Wort „dass“ beim Mitteilen der Gedanken

Ein guter Tipp, um vom identifizierten Sprechen noch weiter wegzukommen, besteht darin Gedanken mit „dass“ einzuleiten. Gedankliche Mitteilungen ohne „dass“ sind nicht falsch, allerdings sorgt das Wort „dass“ für eine größere innere Distanz zum Gesagten. Dadurch wird das Ehrliche Mitteilen noch „unidentifizierter“.

So geht es richtig

Mein Kopf denkt, dass ich heute sehr müde bin.

Mein Kopf denkt, dass ich heute gar keine Lust zum Ehrlichen Mitteilen habe.

Da ist der Gedanke, dass die Zeit heute sehr langsam vergeht.

In meinem Kopf ist der Gedanke, dass ich mehr Blickkontakt halten sollte.

Das sollte man vermeiden

Mein Kopf denkt, ich bin heute sehr müde.

Mein Kopf denkt, ich habe heute gar keine Lust zum Ehrlichen Mitteilen.

Da ist der Gedanke, die Zeit vergeht heute sehr langsam.

In meinem Kopf ist der Gedanke, ich sollte mehr Blickkontakt halten.

Manchmal passiert es auch, dass wir unsere Gedanken beim Ehrlichen Mitteilen mit „an“ formulieren, z.B. „Mein Kopf denkt an...“ oder „Da ist ein Gedanke an...“. Auch das ist nicht grundsätzlich verkehrt und lässt sich nicht immer vermeiden. Die so mitgeteilten Gedanken können aber manchmal etwas abstrakt und leblos wirken.

Mit „dass“ eingeleitete Gedanken sind konkreter und so gelingt es leichter, an Gefühle und Körperempfindungen heranzukommen, die möglicherweise damit verbunden sind.

So geht es richtig

Mein Kopf denkt, dass die Wände hier im Raum sehr bunt sind. Mein Kopf denkt, dass das fröhlich aussieht. Ich fühle Freude.

Mein Kopf denkt, dass gerade das Thema Einsamkeit auftaucht. Ich fühle mich einsam.

Mein Kopf denkt, dass wir heute nah beieinander sitzen. Mein Kopf denkt, dass ich gerne mehr Abstand hätte. Ich spüre Anspannung im Körper.

Das sollte man vermeiden

Mein Kopf denkt an die Farben im Raum.

Mein Kopf denkt an Einsamkeit.

Da sind Gedanken an Nähe und Abstand.

Kreuze an und ergänze die richtigen Lösungen.

ja nein

a) Mein Kopf denkt, dass ich heute unkonzentriert bin.

b) Da sind Gedanken an Erschöpfung.

c) Mein Kopf denkt, ihr seht alle ganz freundlich aus.

d) Mein Kopf denkt, dass ich langsamer sprechen sollte.

- e) Mein Kopf denkt, unsere Runde ist heute ziemlich groß.
 f) Mein Kopf denkt an zunehmende Vertrautheit.

2. Präzises Mitteilen der Gedanken

Bereits im ersten Teil dieses Einführungskurses sind wir darauf eingegangen, wie wichtig es ist, sich an die vorgegebenen Floskeln zu halten und der Versuchung zu widerstehen sie abzuwandeln. Das gilt auch und besonders für die Floskel „Mein Kopf denkt, dass...“. Habe keine Scheu dich zu wiederholen, die Wiederholung macht das Ehrliche Mitteilen erst so wirkungsvoll.

So geht es richtig

Mein Kopf denkt, dass ich zu lange Pausen mache.

Mein Kopf denkt, was ihr wohl gerade über mich denkt.

Mein Kopf denkt, dass ich gerade nach der richtigen Formulierung suche.

Mein Kopf denkt, dass ich wenig Gefühle mitteile. Mein Kopf denkt, warum das wohl so ist.

Das sollte man vermeiden

Mein Kopf hat die Idee, dass ich zu lange Pausen mache.

Mein Kopf fragt sich, was ihr gerade über mich denkt.

Mein Kopf sucht gerade nach der richtigen Formulierung.

Mein Kopf ergründet gerade, warum ich so wenig Gefühle mitteile.

Manchmal passiert es auch, dass man einen Gedanken oder ein Gefühl verspätet bemerkt und mitteilt. Das kann sich dann beispielsweise so anhören: "Da war eben ein Gefühl von Freude." Bei so einer Mitteilung ist man nicht mehr im Hier und Jetzt. Besser ist es, den mentalen Prozess zu beschreiben, der *jetzt gerade* in einem abläuft, z.B.: "Mein Kopf denkt, dass da eben ein Gefühl von Freude war".

Wenn ein Gedanke auftaucht, den man nicht mitteilen möchte, weil er einem zu intim oder unpassend erscheint, kann man auch das als Gedanken (auf der Metaebene) mitteilen. Gopal betont, dass es beim Ehrlichen Mitteilen nicht darum geht, die eigenen Grenzen zu überschreiten, sondern das mitzuteilen, was gerade da ist.

So geht es richtig

In meinem Kopf ist der Gedanke, dass da gerade ein Gefühl von Freude war.

Da ist der Gedanke, dass ich gerade Scham gefühlt habe.

Mein Kopf denkt, dass ich mich gerade gefragt habe, ob ich alles richtig mache.

Mein Kopf denkt, dass da gerade ein Gedanke ist, den ich nicht mitteilen möchte.

Das sollte man vermeiden

Da war gerade ein Gefühl von Freude.

Ich habe gerade kurz Scham gefühlt.

Da war gerade der Gedanke, ob ich alles richtig mache.

**Schweigen* (Person unterbricht ihre Mitteilung, weil etwas auftaucht, das sie nicht mitteilen will.)*

Kreuze an und ergänze die richtigen Lösungen.

ja nein

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | a) Da war gerade ein Gefühl von Traurigkeit. | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | b) Mein Kopf denkt, dass ich nicht weiß, was ihr gerade denkt. | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | c) Mein Kopf fragt sich, ob ihr mich gut hören könnt. | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | d) Mein Kopf denkt, dass da gerade ein Gedanke an die verbleibende Zeit war. | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | e) Da war gerade ein Gedanke an meine Arbeit. | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | f) Mein Kopf denkt darüber nach, was ich sagen soll. | <input type="text"/> |

3. Sonderfälle bei den Körperempfindungen: Atem und energetische Prozesse

Wie wir im zweiten Teil des Kurses bereits beleuchtet haben, ist es beim Ehrlichen Mitteilen wichtig, zeitliche Vorgänge im Körper wie z.B. zunehmende Entspannung als Momentaufnahmen mitzuteilen, nicht als zeitliche Vergleiche, also nicht zu sagen: „Ich spüre, dass mein Bauch jetzt entspannter ist als vorhin“, sondern: „Ich spüre Entspannung im Bauch“.

Gopal legt Wert darauf, dass das Prinzip Momentaufnahme auch für den Atem gilt. Denn wenn man es genau nimmt, spüren wir nicht unseren Atem oder einen Atemzug, sondern wir spüren z.B. Ausdehnung oder Zusammenziehen im Brustkorb oder Kälte in der Nasenspitze.

So geht es richtig

Ich spüre Bewegung im Brustkorb. **Mein Kopf denkt, dass** mein Atem jetzt tief geht.

Ich spüre Ausdehnung im Brustkorb. **Mein Kopf denkt, dass** mein Atem sich jetzt freier anfühlt.

Ich spüre Entspannung in der Brust. **Mein Kopf denkt, dass** mein Atem jetzt freier fließt. Ich fühle Erleichterung.

Ich spüre Kälte in der Nasenspitze. **Da ist der Gedanke, dass** ich meinen Atemfluss wahrnehme.

Das sollte man vermeiden

Ich spüre einen tiefen Atemzug.

Ich spüre, dass mein Atem sich jetzt freier anfühlt.

Ich spüre ein Aufatmen.

Ich spüre meinen Atem in der Nasenspitze.

Bei einigen Menschen tauchen während dem Ehrlichen Mitteilen körperenergetische Phänomene auf. Die Körperenergie wird als ein Strömen, Fließen oder Kribbeln wahrnehmbar oder sogar als ein Wogen oder Kreisen im ganzen Körper.

Auch hier geht es darum, diese Phänomene möglichst neutral, als reine Körperempfindungen mitzuteilen. Mentale Konzepte darüber, was dort gerade im Körper passiert, können als Gedanken mitgeteilt werden. Dabei ist wichtig, eine innere Distanz zu diesen Konzepten zu bewahren und nicht in die Identifizierung zu gehen.

So geht es richtig

Ich spüre ein Kribbeln auf der Kopfhaut. (**Da ist der Gedanke, dass** mein Kronenchakra sich gerade aktiviert.)

Ich spüre ein Strömen im Oberkörper (**Mein Kopf denkt, dass** ich eine kreisende Energie wahrnehme.)

Ich spüre ein Strömen und Fließen im ganzen Körper

Das sollte man vermeiden

Ich spüre, dass mein Kronenchakra sich aktiviert.

Ich spüre, wie meine Pranaenergie im Oberkörper kreist.

Ich spüre, dass meine Kundalini gerade mal wieder sehr aktiv ist.

Kreuze an und ergänze die richtigen Lösungen.

ja nein

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | a) Ich spüre einen tiefen Atem. | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | b) Ich spüre Entspannung im Brustkorb. Da ist der Gedanke, dass mein Atem jetzt tiefer ist. | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | c) Ich spüre mein Prana wie elektrischen Strom im ganzen Körper. | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | d) Ich spüre ein Strömen im Oberkörper und in den Oberschenkeln. | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | e) Ich spüre, dass mein Atem immer tiefer wird. | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | f) Ich spüre ein Vibrieren in der Stirn. | |

4. Gedankenleere und Seinszustände ohne Identifizierung mitteilen

Beim Ehrlichen Mitteilen taucht immer wieder mal die Situation auf, dass man gern einen Gedanken mitteilen möchte, aber den Eindruck hat, dass der Kopf ganz leer ist. Man hat also (paradoxaerweise) den Gedanken, dass gerade kein Gedanke da ist. Das kann man genau so mitteilen, mit der darin enthaltenen Widersprüchlichkeit.

Was vermieden werden sollte, ist, diese wahrgenommene Gedankenleere ohne eine einleitende Floskel, also mit voller Identifizierung mitzuteilen.

So geht es richtig

Mein Kopf denkt, dass ich gerade nichts denke.

In meinem Kopf ist der Gedanke, dass ich gerade keinen Gedanken formulieren kann.

Da ist der Gedanke, dass mein Kopf gerade leer ist.

Da ist der Gedanke, dass sich mein Kopf gerade ziemlich leer anfühlt.

Das sollte man vermeiden

Mein Kopf denkt gerade nichts.

In meinem Kopf sind gerade keine Gedanken.

In meinen Kopf nehme ich eine Gedankenleere wahr.

Mein Kopf fühlt sich gerade ziemlich leer an.

Ein weiteres Phänomen, das beim Ehrlichen Mitteilen irgendwann auftauchen kann, sind sogenannte Seinszustände. Es handelt sich um Zustände, die aufkommen, wenn das Nervensystem vollständig reguliert ist. Diesen Zuständen kann man auch in der tiefen Meditation begegnen: Stille, Frieden, Freude oder sogar transzendente Zustände von Einssein.

Diese Zustände werden oft als etwas erlebt, das jenseits von Gedanken, Körperempfindungen und Gefühlen liegt. Beim Ehrlichen Mitteilen bleiben wir trotzdem bei den drei Ebenen, um das identifizierte Sprechen zu vermeiden. Es besteht die Möglichkeit, nach dem Mitteilen noch eine Weile gemeinsam sitzenzubleiben und den Seinszuständen in der Stille Raum zu geben.

So geht es richtig

Mein Kopf denkt, dass da gerade Weite und Entgrenzung sind.

Ich fühle Freude.

Ich fühle Frieden. **Mein Kopf denkt, dass** dieser Friede tief geht. Im Körper **spüre ich** Entspannung.

Das sollte man vermeiden

Da sind Weite und Entgrenzung.

Da ist eine allumfassende Freude.

Da ist tiefer Friede.

Kreuze an und ergänze die richtigen Lösungen.

ja nein

a) In meinem Kopf sind gerade keine Gedanken.

b) Da ist ein Einssein mit der Schöpfung.

c) Mein Kopf denkt, dass mir gerade nichts mehr einfällt.

d) Da ist der Gedanke, dass es in meinem Kopf gerade still wird.

e) Ich fühle Frieden. Ich fühle Freude. In meinem Körper spüre ich Entspannung.

f) In meinem Kopf ist Leere.

Vielen Dank für deine Zeit und Aufmerksamkeit!