

Lösungen Einführungskurs Ehrliches Mitteilen nach Gopal (Teil 1)

1. Die Ebene richtig bestimmen

- | ja | nein | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | a) Ich spüre Scham.
Ich fühle Scham. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | b) Ich spüre Druck auf der Brust. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | c) Diese Situation fühlt sich ziemlich komisch an.
Mein Kopf denkt, dass diese Situation ziemlich komisch ist. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | d) Ich fühle Ärger. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | e) Mein Kopf denkt, dass ich alles richtig machen möchte. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | f) Ich fühle ein Kribbeln in den Händen.
Ich spüre ein Kribbeln in den Händen. |

2. Jeden Satz mit einer Floskel einleiten

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

3. Sich an die vorgegebenen Floskeln halten

- | ja | nein | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | a) Ich spüre Schmerz im unteren Rücken. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | b) Ich fühle Heiterkeit. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | c) Ich nehme ein Ziehen in der Brust war. Da ist auch ein Juckreiz am Kinn.
Ich spüre ein Ziehen in der Brust. Ich spüre einen Juckreiz am Kinn. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | d) Ich habe das Gefühl, dass ich etwas durcheinander bin.
Mein Kopf denkt, dass ich etwas durcheinander bin. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | e) Ich merke eine Schwere in den Beinen. Jetzt kommt mehr Leichtigkeit.
Ich spüre eine Schwere in den Beinen. Mein Kopf denkt, dass jetzt mehr Leichtigkeit kommt. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | f) Mein Kopf denkt, dass das Ehrliche Mitteilen für mich noch ungewohnt ist. |

4. Kurz und bündig – Geschichtenerzählen vermeiden

- | ja | nein | |
|--------------------------|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | 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.

Mein Kopf denkt an ein Telefonat mit meiner Mutter vorhin. Ich fühle Wut.

- | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|----|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | b) | Mein Kopf denkt an meine Reise nach Italien morgen. Ich fühle Freude. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | c) | Mein Kopf denkt, dass ich meinen Sohn nachher aus der Kita abhole. Mein Kopf denkt, ob das noch zum Ehrlichen Mitteilen gehört. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | 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.
Ich spüre Müdigkeit in meinem Körper. Mein Kopf denkt, dass ich schlecht geschlafen habe. Mein Kopf denkt, dass meine Nachbarn sehr laut sind. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | e) | Mein Kopf denkt an die Krankheit von meiner Arbeitskollegin. Ich fühle Traurigkeit. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | 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.
Mein Kopf denkt an meinen Sohn und seine Freundin. Mein Kopf denkt, dass sie ihm nicht gut tut. Ich fühle Wut. |