

Lösungen Einführungskurs Ehrliches Mitteilen nach Gopal (Teil 2)

1. Körperempfindungen richtig mitteilen

ja nein

- a) Ich spüre schwitzige Hände.
Ich spüre Feuchtigkeit an den Händen. (Mein Kopf denkt, dass meine Hände schwitzen.)
- b) Ich spüre Kälte in den Füßen.
- c) Ich spüre meinen Sonnenbrand im Gesicht.
Ich spüre Hitze im Gesicht. Ich spüre ein Spannen an meinen Wangen. (Da ist der Gedanke, dass ich meinen Sonnenbrand wahrnehme.)
- d) Ich spüre meinen Ischiasnerv.
Ich spüre einen Schmerz im unteren Rücken. (Mein Kopf denkt, dass das mein ischiasnerv ist.)
- e) ich spüre ein leichtes Brennen auf den Wangen.
- f) Ich spüre einen Schmerz im Kopf.

2. Gefühle und Gedanken auseinanderhalten

ja nein

- a) Ich fühle mich unter Druck gesetzt.
Ich fühle Ärger. Ich spüre Anspannung im Körper. Mein Kopf denkt, dass deine Erwartungen mir zu viel sind/dass du mich unter Druck setzt.
- b) Ich fühle mich einsam.
- c) Ich fühle mich ausgeliefert.
Ich spüre Angst im Körper. Mein Kopf denkt, dass ich mich nicht wehren kann.
- d) Ich fühle Dankbarkeit. Mein Kopf denkt, dass es schön ist hier zu sein.
- e) Ich fühle mich gesehen und wertgeschätzt.
Ich fühle Freude und Dankbarkeit. Da ist der Gedanke, dass du mich siehst und wertschätzt.
- f) Ich fühle, dass die Situation für mich sicher ist.
Mein Kopf denkt, dass die Situation für mich sicher ist.

3. Körperempfindungen und Gedanken trennen

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.
Ich spüre Wärme im Rücken. Mein Kopf denkt, dass das angenehm ist. Da ist der Gedanke, dass sich das ungewohnt anfühlt.
- c) Ich spüre, dass meine Finger nach und nach wärmer werden.
Ich spüre Wärme in den Fingern. Da ist der Gedanke, dass sie nach und nach wärmer werden.
- d) Ich spüre, dass mein Nervensystem sich jetzt langsam runterreguliert.
Ich spüre Entspannung im Körper. Mein Kopf denkt, 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.
Ich spüre Druck an meinen Fußsohlen. Mein Kopf denkt, dass ich den Boden unter meinen Füßen spüre.
Da ist der Gedanke, dass ich mich geerdet fühle.

4. Gefühle und Gedanken trennen

ja nein

- a) Ich fühle Freude. Mein Kopf denkt, dass ihr freundlich ausseht.
- b) Ich fühle Ärger über einen bestimmten Menschen in meinem Leben.
Ich fühle Ärger. Mein Kopf denkt, dass das mit einem bestimmten Menschen in meinem Leben zu tun hat.
- c) Ich fühle Verlegenheit. Da ist der Gedanke, ob ich alles richtig mache.
- d) Ich fühle Angst etwas falsch zu machen.
Ich spüre Angst im Körper. Mein Kopf denkt, dass ich etwas falsch machen könnte.
- e) Ich fühle Freude über dein schönes Lächeln.
Ich fühle Freude. Da ist der Gedanke, dass dein Lächeln schön ist.
- f) Ich fühle Heiterkeit. Mein Kopf denkt, dass dein Lachen ansteckend ist.

5. Sinneswahrnehmungen richtig mitteilen

ja nein

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