

Lösungen Einführungskurs Ehrliches Mitteilen nach Gopal (Teil 2)

1. Körperempfindungen richtig mitteilen

- | ja | nein | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | a) Ich spüre schwitzige Hände.
Ich spüre Feuchtigkeit an den Händen. (Mein Kopf denkt, dass meine Hände schwitzen.) |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | b) Ich spüre Kälte in den Füßen. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | c) Ich spüre meinen Sonnenbrand im Gesicht.
Ich spüre Hitze im Gesicht. Ich spüre ein Spannen an meinen Wangen. (Mein Kopf denkt, dass ich einen Sonnenbrand im Gesicht habe.) |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | d) Ich spüre meinen Ischiasnerv.
Ich spüre einen Schmerz im unteren Rücken. (Mein Kopf denkt, dass das mein ischiasnerv ist.) |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | e) ich spüre ein leichtes Brennen auf den Wangen. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | f) Ich spüre einen Schmerz im Kopf. |

2. Gefühle und Gedanken auseinanderhalten

- | ja | nein | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | 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. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | b) Ich fühle mich einsam. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | c) Ich fühle mich ausgeliefert.
Ich spüre Angst im Körper. Mein Kopf denkt, dass ich mich nicht wehren kann. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | d) Ich fühle Dankbarkeit. Mein Kopf denkt, dass es schön ist hier zu sein. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | e) Ich fühle mich gesehen und wertgeschätzt.
Ich fühle Freude und Dankbarkeit. Mein Kopf denkt, dass du mich siehst und wertschätzt. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | 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 | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | a) Ich spüre Ausdehnung in der Brust. Mein Kopf denkt, dass sich das angenehm anfühlt. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | 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. Mein Kopf denkt, dass sich das ungewohnt anfühlt. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | c) Ich spüre, dass meine Finger nach und nach wärmer werden.
Ich spüre Wärme in den Fingern. Mein Kopf denkt, dass sie nach und nach wärmer werden. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | 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. Mein Kopf denkt, 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.
Mein Kopf denkt, dass ich mich geerdet fühle.

4. Gefühle und Gedanken trennen

- ja** **nein**
- a) Ich fühle Freude. Mein Kopf denkt, dass ihr freundlich aussieht.
- 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. Mein Kopf denkt, 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. Mein Kopf denkt, 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. Mein Kopf denkt, dass das mein Tinnitus ist.
- c) Mein Kopf denkt, 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) Mein Kopf denkt an das Ticken des Weckers.



f)

Ich rieche den Flieder vor dem Fenster.

Mein Kopf denkt, dass ich den Flieder vor dem Fenster rieche.