

Lösungen Einführungskurs Ehrliches Mitteilen nach Gopal (Teil 3)

1. Das Wort „dass“ beim Mitteilen der Gedanken

- | ja | nein | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | a)
Mein Kopf denkt, dass ich heute unkonzentriert bin. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | b)
Da sind Gedanken an Erschöpfung.
Mein Kopf denkt, dass ich heute erschöpft bin. (Ich spüre Müdigkeit im Körper.) |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | c)
Mein Kopf denkt, ihr seht alle ganz freundlich aus.
Mein Kopf denkt, dass ihr alle ganz freundlich aussieht. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | d)
Mein Kopf denkt, dass ich langsamer sprechen sollte. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | e)
Mein Kopf denkt, unsere Runde ist heute ziemlich groß.
Mein Kopf denkt, dass unsere Runde heute ziemlich groß ist. |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | f)
Mein Kopf denkt an zunehmende Vertrautheit.
Mein Kopf denkt, dass ich euch langsam besser kenne/ihr mir langsam vertrauter seid. (ich spüre Entspannung im Körper.) |

2. Präzises Mitteilen der Gedanken

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

- f)
Mein Kopf denkt darüber nach, was ich sagen soll.
Mein Kopf denkt, dass ich gerade darüber nachdenke, was ich sagen soll.

3. Sonderfälle bei den Körperempfindungen: Atem und energetische Prozesse

- ja** **nein**
 a)
Ich spüre einen tiefen Atem.
Ich spüre Ausdehnung im Brustkorb. Mein Kopf denkt, dass ich jetzt tief atme.
- b)
Ich spüre Entspannung im Brustkorb. Mein Kopf denkt, dass mein Atem jetzt tiefer ist.
- c)
Ich spüre mein Prana wie elektrischen Strom im ganzen Körper.
ich spüre ein Strömen im Körper. (Mein Kopf denkt, dass ich mein Prana wahrnehme.)
- d)
Ich spüre ein Strömen im Oberkörper und in den Oberschenkeln.
- e)
Ich spüre, dass mein Atem immer tiefer wird.
Ich spüre Ausdehnung in der Brust. Mein Kopf denkt, dass mein Atem immer tiefer wird.
- f)
Ich spüre ein Vibrieren in der Stirn.

4. Gedankenleere und Seinszustände ohne Identifizierung mitteilen

- ja** **nein**
 a)
In meinem Kopf sind gerade keine Gedanken.
Mein Kopf denkt, dass da gerade keine Gedanken sind.
- b)
Da ist ein Einssein mit der Schöpfung.
Mein Kopf denkt, dass da gerade ein Einssein mit der Schöpfung ist.
- c)
Mein Kopf denkt, dass mir grade nichts mehr einfällt.
- d)
Mein Kopf denkt, dass es in meinem Kopf grade still wird.
- e)
Ich fühle Frieden. ich fühle Freude. Ich spüre Entspannung in meinem Körper.
- f)
In meinem Kopf ist Leere.
Mein Kopf denkt, dass in meinem Kopf Leere ist.