

Lösungen Einführungskurs Ehrliches Mitteilen nach Gopal (Teil 3)

1. Das Wort „dass“ beim Mitteilen der Gedanken

ja nein

- a) Mein Kopf denkt, dass ich heute unkonzentriert bin.
- b) Da sind Gedanken an Erschöpfung.
Mein Kopf denkt, dass ich heute erschöpft bin. (Ich spüre Müdigkeit im Körper.)
- c) Mein Kopf denkt, ihr seht alle ganz freundlich aus.
Mein Kopf denkt, dass ihr alle ganz freundlich ausseht.
- d) Mein Kopf denkt, dass ich langsamer sprechen sollte.
- e) Mein Kopf denkt, unsere Runde ist heute ziemlich groß.
Mein Kopf denkt, dass unsere Runde heute ziemlich groß ist.
- 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

- a) Da war gerade ein Gefühl von Traurigkeit.
Mein Kopf denkt, dass da gerade ein Gefühl von Traurigkeit war.
- b) Mein Kopf denkt, dass ich nicht weiß, was ihr gerade denkt.
- c) Mein Kopf fragt sich, ob ihr mich gut hören könnt.
Mein Kopf denkt, ob ihr mich gut hören könnt.
- d) Mein Kopf denkt, dass da gerade ein Gedanke an die verbleibende Zeit war.
- e) Da war gerade ein Gedanke 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. Da ist der Gedanke, dass mein Atem jetzt tiefer ist.
- c) Ich spüre mein Prana wie elektrischen Strom im ganzen Körper.
ich spüre ein Strömen im Körper. (Da ist der Gedanke, 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) Da ist der Gedanke, dass es in meinem Kopf grade still wird.
- e) Ich fühle Frieden. ich fühle Freude. In meinem Körper spüre ich Entspannung.
- f) In meinem Kopf ist Leere.
Da ist der Gedanke, dass in meinem Kopf Leere ist.