

Ehrliches Mitteilen (EM)

Nach Gopal Norbert Klein

www.traumaheilung.net



„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

Inhalt des Workshops:

- * Einführung
- * Praxis
- * Dein EM-Netzwerk aufbauen

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

* Einführung

Der Zauber von EM

Durch bewusste Steuerung der Sprache *im Kontakt* kommt es zu Erfahrungen von Einheit und Verbundensein, die sonst nicht möglich sind.

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

* Einführung

Wie geht das jetzt genau?

Sprechen und lauschen

Pausen beim Sprechen sind möglich

Früher aufhören zu sprechen ist möglich

=> Eigene Grenzen achten!

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

Jeder Satz beginnt mit:

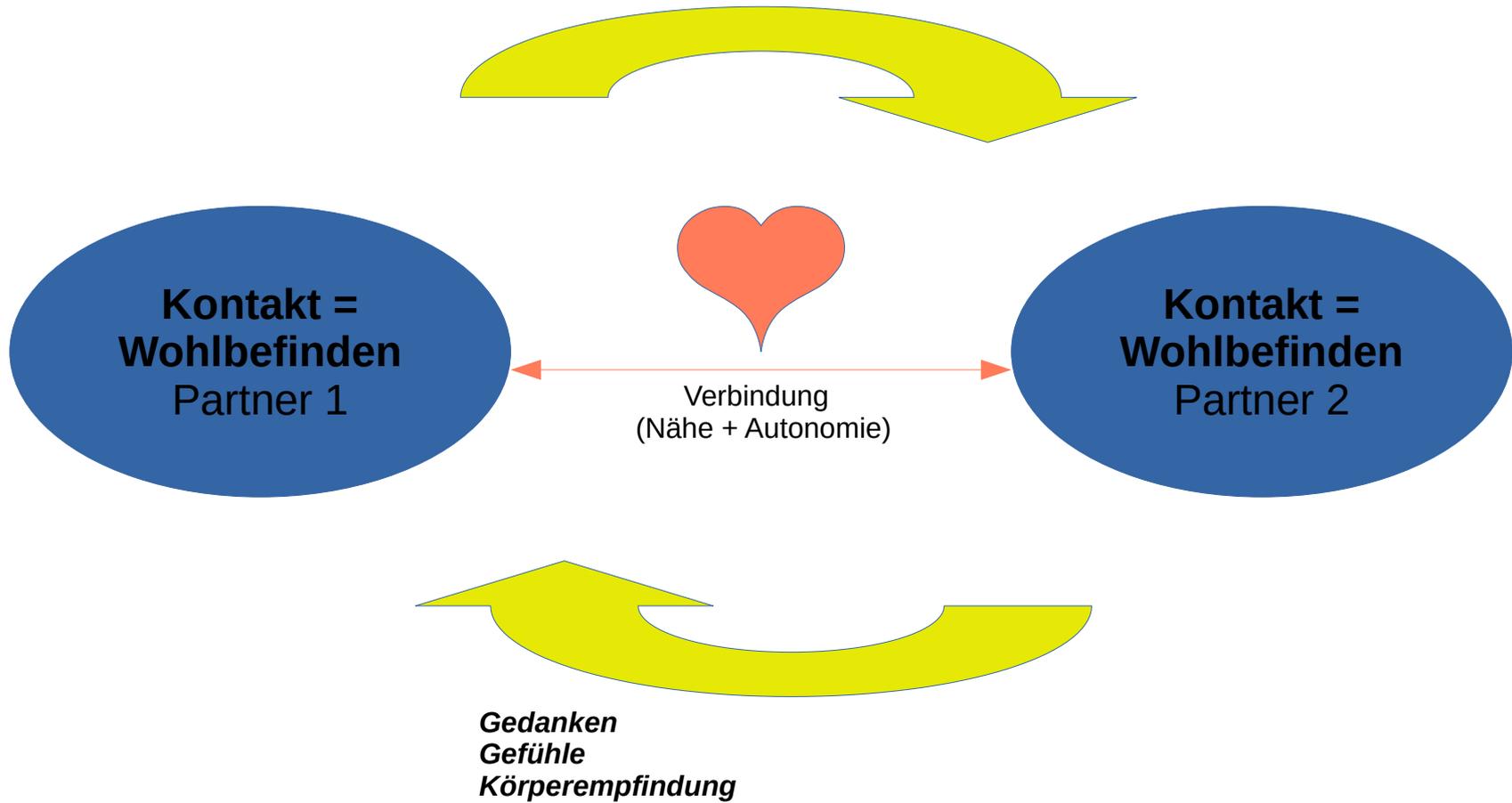
„Ich spüre ... in meiner/n/m ...“

„Ich fühle ...“

„Mein Kopf denkt, [dass] ...“

„Ehrliches Mitteilen“

*Gedanken
Gefühle
Körperempfindungen*



„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

* Einführung

Was gehört *nicht* zum EM?

Innere und äußere Sinneseindrücke

Beschreibung äußerer Umstände

Machen, tun

Energieräume, transpersonale Ebenen

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

* Einführung

Fallen / Fehlerkategorien beim EM

Falscher Satzanfang

Ebenenverwechslung

Metakontext: Erzählung über den

Gedankenraum, statt konkreter Gedanken

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

* Einführung

Allgemeine Tipps:

Satzanfänge!

Zuhören!

Kurze Sätze

Langsam sprechen

Den/die anderen anschauen

„Ehrliches Mitteilen“ Theorie & Praxis

* **Praxis**

Jetzt „Ehrliches Mitteilen“ üben
...wer möchte

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

* **Praxis**

Was sind **Gedanken**, was **Gefühle**, was **Körperempfindungen**?

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

* **Praxis**

Gedanken:

Komplett ausformulierte Sätze im Geist

z.B. **Heute übe ich EM.**

Mein Name ist Peter.

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

* **Praxis**

Gefühle:

**z.B. Freude, Wut, Hass, Trauer, Eifersucht,
Einsamkeit, Verzweiflung, Glück**

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

* **Praxis**

Körperempfindungen:

Nur das, was *jetzt physisch* zu spüren ist

**z.B. Hitze, Kälte, Druck, Anspannung,
Angst, Stress, Kitzeln, Schmerz, Taubheit,
Jucken, Entspannung**

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

* Praxis

Körperempfindungen:

Wir teilen *keine* Vorgänge und Prozesse mit, *keine* Energiephänomene, auch *nichts* was sich bewegt (Herzschlag, Atmung)

Falsch: ~~„Ich spüre Energie hochsteigen.“~~

Falsch: ~~„Ich spüre mein Herz schlagen.“~~

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

* **Praxis**

Warum es so wichtig ist, die 3 Ebenen *getrennt* zu benennen und zu kommunizieren

=> Lösung von der Identifizierung mit „ich“,
mit der Welt der Erscheinungen

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

* **Praxis**

Live-Demonstration: wie EM geht
(Wir machen es erst mal vor :-)

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

* **Praxis**

Widerstand:

EM kann ungewohnte Gefühle auslösen

Siehe dazu auch dieses Video von Gopal:

"Ehrliches Mitteilen" (EM) Gopal Norbert Klein

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

PRAXIS Teil 1:
Einen vorgegebenen EM-Satz
sprechen...

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

1. Körperebene:

„Ich spüre Anspannung in meinem Bauch.“

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

1. Körperebene:

„Ich spüre Entspannung in meinem Bauch.“

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

1. Körperebene:

„Ich spüre Druck in meinem linken Knie.“

„Ehrliches Mitteilen“ Theorie & Praxis

1. Körperebene:

„Ich spüre Wärme in meinem linken Knie.“

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

1. Körperebene:

„Ich spüre Kälte in meinen Händen.“

„Ehrliches Mitteilen“ Theorie & Praxis

1. Körperebene:

„Ich spüre Prickeln in meinen Händen.“

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

2. Gefühlsebene:
„Ich fühle Wut.“

„Ehrliches Mitteilen“ Theorie & Praxis

2. Gefühlsebene:

„Ich fühle Eifersucht.“

„Ehrliches Mitteilen“ Theorie & Praxis

2. Gefühlsebene:

„Ich fühle Trauer.“

„Ehrliches Mitteilen“ Theorie & Praxis

2. Gefühlsebene:
„Ich fühle Freude.“

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

3. Gedankenebene:

„Mein Kopf denkt, dass ich ok bin.“

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

3. Gedankenebene:

„Mein Kopf denkt, dass es bei diesem Workshop um EM geht.“

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

3. Gedankenebene:

„Mein Kopf denkt, dass Bern eine interessante Stadt ist.“

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

PRAXIS Teil 2:
**Einen EM-Satz sprechen, mit dem was
wirklich da ist...**

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

1. Ein Satz für die Körperebene:
„Ich spüre ... in meiner/n/m ...“

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

2. Ein Satz für die Gefühlsebene:
“Ich fühle ...”

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

3. Ein Satz für die Gedankenebene:
“Mein Kopf denkt, dass ...”

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

PRAXIS Teil 3:
**Eine Ebene selber auswählen und
eigenständig einen EM-Satz sagen...**



„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

Satzanfänge exakt !

„Ich spüre ... in meiner/n/m ...“

„Ich fühle ...“

„Mein Kopf denkt, dass ...“

„Ehrliches Mitteilen“ Theorie & Praxis

PRAXIS Teil 4: Vollständiges „Ehrliches Mitteilen“

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

3 Minuten sprechen, alle Ebenen dürfen dabei sein. Jeweils von der Ebene sprechen, die gerade im Vordergrund ist.

=> Satzanfänge werden eingeblendet (nächste Folie).

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

Satzanfänge exakt !

„Ich spüre ... in meiner/n/m ...“

„Ich fühle ...“

„Mein Kopf denkt, dass ...“

„Ehrliches Mitteilen“

Theorie & Praxis

*** Wie geht es weiter?**
=> Dein EM-Netzwerk aufbauen!

1. Merkblatt !

Buch „Der Vagus-Schlüssel“

<https://honestsharing.org>

„Ehrliches Mitteilen“ Theorie & Praxis

* VIELEN DANK :)