

Merkblatt Lokale Gruppen nach Gopal

(Release 17.05.2025)

Ehrliches Mitteilen Level 1 (L1)

Für Gruppenleiter und Teilnehmer

Wichtige Informationen zur Orientierung und Transparenz für alle Beteiligten:

1. Dieses Merkblatt bestehend aus 10 Seiten muss vom Gruppenleiter jedem Teilnehmer spätestens zur ersten Teilnahme ausgehändigt werden.
2. Gruppenleiter sind *nicht* von mir ausgebildete Therapeuten, es ist kein therapeutisches Angebot bzw. Heilkunde, sondern es handelt sich um eine Selbsthilfegruppe. Jeder Teilnehmer nimmt in eigener Verantwortung teil. Wer professionelle Hilfe benötigt muss sich woanders hinwenden.
3. Die Gruppe muss „**Lokale Gruppe**“ oder „**Lokale Gruppe nach Gopal**“ genannt werden. Die Beschreibung dazu kann gerne in eigenen Worten formuliert werden. Bei Darstellungen im Internet muss ein Link zur Quelle angegeben werden: www.traumaheilung.net
4. **Die beschriebene Struktur muss eingehalten werden!** Der Prozess selbst darf nicht verändert oder mit anderen Methoden vermischt oder erweitert werden! Es darf nur eine Runde pro Termin geben, nicht mehrere Runden hintereinander! **Während dem Prozess gibt es keinen Körperkontakt (Händehalten, Füßeberühren usw.) zwischen den Teilnehmern!** Ihr könnt gerne eure eigenen Sachen *vorher* oder *nachher* einbauen, z.B. Klangmassage danach usw.
5. **FLOATING hat nichts mit Lokalen Gruppen zu tun. Bei FLOATING handelt es sich um Traumatherapie. FLOATING darf nur von durch Gopal ausgebildeten und zertifizierten Traumatherapeuten angeboten werden.**
6. Alle Teilnehmer sollen ermutigt werden selbst Gruppen anzubieten. Es kann nicht zu viele solcher Gruppen geben. Wir brauchen tausende in jeder Stadt.
7. Für weitere Hilfe und Unterstützung siehe [EM-Hilfe-Portal](#).
8. Wenn du als Teilnehmer den Eindruck hast, dass der Leiter oder die Leiterin die Struktur nicht einhält, die Teilnehmer endlose Geschichten erzählen, statt sich ehrlich mitzuteilen oder sonst etwas Auffälliges geschieht, dann versuche das zunächst mit dem Gruppenleiter in einem persönlichen Gespräch zu klären. Wenn dies nicht zu einer Änderung führt, empfehlen wir, dir eine andere Gruppe zu suchen oder selber eine zu gründen. Ob es richtig läuft, erkennst du daran, dass du nach der Runde (in der Regel) ein Gefühl von tiefer Verbundenheit, Freude, Frieden und Freiheit erlebst.

Wenn du als Leiter/in oder Teilnehmer/in unsicher bist, wie das Ehrliche Mitteilen funktioniert, mache bitte den [EM-Einführungskurs](#) und lies unbedingt das Buch „[Der Vagus-Schlüssel zur Traumaheilung](#)“.

9. Wenn die Informationen nicht ausreichen, um dir als Gruppenleiter/in ein klares Gefühl zu geben wie das **Ehrliche Mitteilen** funktioniert, dann wende dich bitte an einen oder mehrere der **EM-Berater** und lass dich unterstützen.

10. Um absolut sicher zu stellen, dass ihr beim Ehrlichen Mitteilen bleibt, müsst ihr jeden Satz, wirklich jeden einzelnen Satz, den ihr sprecht, EXAKT wie folgt beginnen:

- **Ich spüre...** [Entspannung, Schmerzen, Leichtigkeit, usw.] **in meiner/n/m** [Bauch, Hals, rechten Knie, usw.]
- **Ich fühle...** [Trauer, Wut, Eifersucht, Freude, usw.]
- **Mein Kopf denkt, [dass/ob]...** [ich ok bin, ich EM richtig mache?, usw.]

Sprecht über den Inhalt der 3 Ebenen: Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken. Wenn ihr euch das nicht merken könnt, druckt diese 3 grünen Satzanfänge aus und nehmt sie mit in die Gruppe zum ablesen. Bei manchen Gedanken, müsst ihr das Wort „dass“ weglassen, deswegen steht es in eckigen Klammern, z.B. wenn eine Frage im Kopf auftaucht: „Mein Kopf denkt, was soll ich heute Abend essen?“ oder „Mein Kopf denkt, ob ich heute Abend Pizza essen soll?“. Die Reihenfolge ist egal. Ihr könnt auch mit der Körperebene oder der Gefühlesebene beginnen. Ihr könnt Ebenen weglassen oder beliebig lange bei einer Ebene bleiben und z. B. nur die Gedanken mitteilen.

11. Das Ehrliche Mitteilen soll ohne Ablenkung stattfinden, also ohne Kinder, Haustiere, Essen/Trinken, usw. im Gruppenraum. Am besten auch nichts zwischen euch in die Mitte des Kreises stellen wie Blumen, Kerzen, Figuren usw. Es sind grundsätzlich keine Zuschauer erlaubt!

12. Chatten in Telegram oder sonstigen Text-Messengern ist KEIN Ehrliches Mitteilen! Der Prozess funktioniert nur per physischem Kontakt oder wenn es nicht anders geht, auch per Telefon, Zoom oder Skype, nicht mit Textnachrichten.

13. Augen/Blickkontakt: Die Augen sollen offen bleiben und auf den Sprechenden gerichtet werden. Beim EM ist es gleichzeitig immer wichtig, dass du deine Grenzen achtest. Du musst keinen Augenkontakt halten, aber es ist gut, wenn du dein Gegenüber anschaust, z.B. auf die Füße oder einen anderen Körperteil. Dadurch bleibt der Kontakt bestehen.

14. EM / Lokale Gruppen finden nur mit aufrechter Wirbelsäule statt! Das heißt alle Teilnehmer sitzen. Am besten funktioniert es, wenn alle bequem auf einem Stuhl sitzen. Die Stuhllehne sollte hoch genug sein, so dass man den Rücken wirklich anlehnen und die Wirbelsäule entspannen kann. Man sollte generell *nicht* auf dem Boden oder gar in einer Meditationshaltung sitzen. Liegen ist beim EM grundsätzlich nicht gestattet (es sei denn es geht aus medizinischen Gründen nicht anders).

Herzlichen Dank allen, die an dieser Bewegung teilnehmen und so mithelfen eine neue, schöne Welt zu erschaffen :-) Es wird immer mal wieder Klärungsbedarf geben, das ist kein Problem.

Uns allen ein wunderschönes Zusammensein :-)

Gopal

Struktur des Gruppenprozesses

1. Jeder Teilnehmer kann 10 Minuten (variabel je nach Gruppengröße) ungestört über den Inhalt seiner Hauptzentren sprechen, also Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen, das was ihn jetzt in diesem Moment bewegt. (Möglichst keine Geschichten aus der Vergangenheit und keine Gedanken, die die Zukunft betreffen.) Wichtig dabei ist, auch die eigenen Grenzen zu wahren, z.B. „Ich möchte jetzt nicht mehr sagen“.
2. Alle anderen Teilnehmer schenken demjenigen, der redet ihre ganze liebevolle Aufmerksamkeit. **Der Rest der Gruppe hört zu 100% zu!** Nur mit offenem Zuhören(wollen) funktioniert der Prozess!
3. Der/Die Gruppenleiter/in achtet darauf, dass niemand dazwischen redet, dass die Zeit eingehalten wird und dass die Aufmerksamkeit immer auf dem gerade Sprechenden ruht. Er/sie nimmt genauso am Prozess teil wie die Teilnehmer und hat den gleichen Zeitraum sich mitzuteilen.

Merkblatt Teil 2

Weitere Details und Unterstützung

Es ist wichtig zu verstehen, dass *nur die vorgegebene Struktur und das Sprechen ohne Identifizierung (Satzanfänge!) die Transformation bewirkt*. Wird das nicht eingehalten, bleibt alles beim alten und wirkt sich negativ auf die Gruppe aus. Daher musst du als Gruppenleiter auf sanfte und freundliche Art dafür sorgen, dass beides eingehalten wird!

Sprechen ohne Identifizierung bedeutet, dass ich bei jedem Satz die vorgegebenen Satzanfänge verwende. Dies löst mich vom Inhalt der Erlebnisebenen (Siehe Punkt 10 oben).

Vereinbare ein Vorgespräch mit neuen Teilnehmern, bevor du sie in die Gruppe lässt. Stelle dabei sicher, dass sie sich die Videos zum Ehrlichen Mitteilen angeschaut und das Prinzip verstanden haben. Kläre noch offene Fragen und mache einen Probeaustausch. Danach entscheide in aller Ruhe ob du sie aufnimmst.

Manchen Menschen fällt es sehr schwer, sich an die Struktur zu halten und sich ohne Identifizierung mitzuteilen. Das kann soweit gehen, dass es auf Grund von großem Leiden nicht mal mehr möglich ist, mit den grünen Satzanfängen zu kommunizieren. In solchen Fällen kannst du als Gruppenleiter wie folgt vorgehen:

Erkläre dem Teilnehmer oder der Teilnehmerin, dass es möglich ist, das Ganze am Anfang noch weiter zu vereinfachen, indem du drei Sätze vorgibst und nur diese drei Sätze exakt so sagen lässt, *auch wenn das nicht die innere Situation des Teilnehmers widerspiegelt*. Sobald derjenige dran ist soll er die Sätze nur ein einziges Mal sagen, dann kommt der nächste Teilnehmer. Damit wird der Teilnehmer von seinem Inneren entlastet, ist nur ganz kurz im Fokus und kann sich zunächst *an die neue Form der Kommunikation gewöhnen*. Lass sie diese Sätze ausdrucken und im Zweifelsfall sogar ablesen, wenn es auswendig nicht geht. Bestehe absolut und rigoros auf der korrekten, fehlerfreien Wiedergabe genau dieser Sätze:

- Ich spüre Anspannung in meinem Körper.
- Ich fühle Wut.
- Mein Kopf denkt, dass EM sehr interessant ist.

Wenn auch das eine Überforderung darstellt, dann vereinfache den Prozess noch weiter, indem du den Teilnehmer bittest, nur den ersten Satz mitzuteilen: exakt so wie er da steht, nur einmal wenn er dran ist, *auch wenn das nicht die innere Situation des Teilnehmers widerspiegelt*. Wie gesagt es dient dazu, sich zunächst an diese neue Form der Kommunikation zu gewöhnen:

- Ich spüre Anspannung in meinem Körper.

Lass diesen Satz ausdrucken und im Zweifelsfall sogar ablesen, wenn es auswendig nicht geht. Bestehe absolut und rigoros auf der korrekten, fehlerfreien Wiedergabe dieses Satzes. Wenn auch

dies nicht möglich ist, z. B. weil der Teilnehmer über mehrere Termine den Satz falsch wiedergibt, er damit nicht einverstanden ist und mit dir herumdiskutiert usw. dann bitte ihn die Gruppe zu verlassen und sich professionelle Hilfe in Form von Psychotherapie zu holen.

Z. B. könntest du per Email oder persönlich sagen: „*Diese Selbsthilfegruppe hat als Voraussetzung, dass du dich zumindest rudimentär ehrlich mitteilen möchtest und bereit bist, dich an die Struktur zu halten. Da sich herausgestellt hat, dass du dies auch in der einfachsten Form nicht machst, möchte ich, dass du die Gruppe verlässt und dir professionelle Hilfe suchst. Du kannst gerne zu einem späteren Zeitpunkt nochmal einen Anlauf machen.*“

Wenn es aber damit funktioniert, mit diesem einen Satz, dann lasse ihn nach einigen Terminen, alle 3 vorgegebenen Sätze sagen. Und später dann seine tatsächlichen inneren Vorgänge dazunehmen und ganz normal ehrlich mitteilen.

Was gehört NICHT zum Ehrlichen Mitteilen?

Wünsche, Bedürfnisse und Abneigungen: sie sind ein Mix aus Gedanken und verdrängten Gefühlen. Z. B.: „Ich fühle das Bedürfnis nach einer Umarmung“ ist nicht wirklich EM. Richtig wäre: „Ich fühle Einsamkeit. Mein Kopf denkt, dass mir eine Umarmung helfen würde.“ Auch „Ich mag nicht wie XY guckt.“ ist kein EM. Richtig wäre z. B.: „Ich fühle Wut.“

Sinneseindrücke: sie gehören nicht zu den drei inneren Ebenen, sondern stellen die Schnittstelle nach außen dar. Z. B.: „Ich sehe die roten Blumen dort, sie sind schön.“ Das ist absolut kein EM. Natürlich kann man mitteilen, was durch Sinneseindrücke auf den drei inneren Ebenen ausgelöst wird, z. B.: „Ich fühle Freude. Mein Kopf denkt, dass die roten Blumen sehr schön sind.“

Ungeduld, Langeweile, Widerstand: Es handelt sich um Übergangszustände, kurz bevor Gefühle aufsteigen. Statt also zu sagen „Ich fühle mich ungeduldig“ oder „Ich fühle Langeweile“ ist es besser zu sagen: „Ich spüre Stress in meinem Körper.“ oder „Mein Kopf denkt, dass doch jetzt mal was passieren sollte.“ oder auch „Mein Kopf denkt, dass das alles total sinnlos ist hier.“

Beschreibung äußerer Umstände: All das ist KEIN Ehrliches Mitteilen: „Ich fühle mich verlassen.“ „Ich fühle mich nicht verstanden.“ „Ich fühle mich nicht wahrgenommen.“ „Ich fühle mich vereinahmt.“ Richtig wäre: „Ich fühle Trauer.“ „Ich fühle Wut.“ bzw. was auch immer das Gefühl ist, was wir mit dem äußeren Vorgang oder der Situation in Verbindung bringen. Man kann auch den mentalen Anteil mitteilen, z. B. „Mein Kopf denkt, dass ich verlassen wurde.“ oder „Mein Kopf denkt, dass ich nicht verstanden werde.“

Aktivitäten, machen, tun: Alles was sich auf eigene Aktivitäten oder Aktivitäten von anderen bezieht ist kein EM. Es gehört im Prinzip zum vorherigen Punkt *Beschreibung äußerer Umstände*. Z. B. „Ich setze mich jetzt erstmal richtig hin.“ ist kein EM. Richtig wäre: „Mein Kopf denkt, dass ich mich jetzt erstmal richtig hinsetze.“

Stress im Körper und die Idee irgendetwas machen zu müssen auf das Ehrliche Mitteilen projizieren: Krampfhaft versuchen sich richtig ehrlich mitzuteilen, statt dies tatsächlich zu tun. EM wäre also: „Ich spüre Stress in meinem Körper.“ „Mein Kopf denkt, dass ich alles richtig machen muss, sonst darf ich nicht teilnehmen.“

Unklarheit, Verwirrung, inneres Chaos und Durcheinander: All dies gibt es nur im Kopf! Daher kannst du dich in solchen Zuständen z. B. immer so mitteilen: „Mein Kopf denkt, dass ich durcheinander bin. Mein Kopf denkt, dass die vielen Gedanken Chaos in mir auslösen. Ich fühle Hass.“ und danach dich auf etwas im Körper konzentrieren, z. B. „In meinen Füßen spüre ich Wärme.“

Verwechslung von tatsächlicher Gedankenstille mit dem Gedanken, dass es still sei: Wenn der Verstand wirklich still ist, können wir gar nichts sagen, wir schweigen. Die Aussage: „Ich denke gerade nichts.“ oder „In meinem Kopf ist es still.“ sind formal nicht korrekt und stellen einen Widerspruch dar. Es ist kein EM. Richtig wäre z. B.: „Mein Kopf denkt, dass keine Gedanken da sind.“ ;-)

Flucht in Energieräume: Statt Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen mitzuteilen, kann folgendes passieren: „Ich nehme Wut in deiner Aura war.“ „Ich sehe du hast eine hohe Schwingung.“ „Ich spüre mein Prana.“ All das ist kein EM! Ich sage nicht, dass es das nicht gibt. Es ist jedoch nicht hilfreich und verhindert die Transformation. Auch sind die Sätze formal nicht korrekt (Satzanfänge). Du kannst z. B. statt „Ich spüre mein Prana.“ sagen: „Ich spüre Kribbeln in meinem Rücken.“, also die physische Entsprechung davon mitteilen.

Absolutes No-go beim EM ist etwas über einen anderen Menschen zu sagen oder gar Fragen zu stellen! Beim EM teilen wir nur mit was *in uns* ist. Wir sprechen nie direkt über die Außenwelt und stellen keine Fragen!

Das Spüren von Angst im Körper ausagieren und auf das EM projizieren: Z. B.: „Ich will erst wissen, ob es hier sicher genug ist, bevor ich mich ehrlich mitteile.“ ist kein EM. Richtig wäre: „Mein Kopf denkt, dass es hier nicht sicher genug für mich ist, mich ehrlich mitzuteilen.“

Zur Erinnerung, Ehrliches Mitteilen bedeutet nicht, dass man seine Grenzen ignoriert oder sie überwindet, sondern dass man genau diese mitteilt! Es stellt keine reale Gefahr (mehr) dar, dies so zu kommunizieren. Das Maximum was da möglich ist und völlig korrektes Ehrliches Mitteilen wäre: „Mein Kopf denkt, dass ich nichts sagen möchte. Mein Kopf denkt, dass ich den anderen nicht zuhören möchte.“

EM-Level kurz erklärt:

L1: Ehrliches Mitteilen wie hier beschrieben enthält **keine Bezugnahme zum Gegenüber**.

Beim Mitteilen der Gedankenebene lassen wir alles weg, was sich auf andere Teilnehmer im Raum bezieht. Wir sagen also **nicht**: „Mein Kopf denkt, dass Peter heute fröhlich aussieht.“ Wir lassen solche Sätze stattdessen weg oder formulieren sie allgemeiner, sodass sich niemand im Raum angesprochen fühlt.

L2: Ehrliches Mitteilen wie hier beschrieben **kann** eine Bezugnahme zum Gegenüber enthalten.

Wir können also sagen: „Mein Kopf denkt, dass Peter heute fröhlich aussieht.“ **L2 ist nur gedacht für Gruppen, Paare usw. die viel Erfahrung mit L1 gesammelt haben und somit eine Mitteilung von Gedanken, die sie direkt betreffen aushalten!** Alle müssen damit einverstanden sein. Wenn auch nur ein Teilnehmer Zweifel hat oder sich damit nicht wohl fühlt, darf L2 nicht gemacht werden.

<https://www.traumaheilung.net/wp-content/uploads/Ehrliches-Mitteilen-Level-2.pdf>

L3: <https://www.traumaheilung.net/wp-content/uploads/Ehrliches-Mitteilen-Level-3.pdf>

L4: <https://www.traumaheilung.net/wp-content/uploads/Ehrliches-Mitteilen-Level-4.pdf>

Was ist EM Bypassing?

Wenn ich Ehrliches Mitteilen als Konzept/Strategie missbrauche, um einen inneren oder äußeren Zustand herzustellen, der jetzt *nicht* vorhanden ist oder, um etwas in mir oder außerhalb von mir fernzuhalten was da ist, dann handelt es sich *nicht* um EM, sondern um eine Handlungsstrategie.

Die *Idee* von Ehrlichem Mitteilen kann man dazu missbrauchen, den wirklichen Kontakt *zu verhindern!* Allerdings nur, wenn man vom tatsächlichen Ehrlichen Mitteilen abweicht, durch „machen“ in irgendeiner Form. Sobald ich etwas „tue“ teile ich nicht mehr mit, was jetzt in mir ist. Mitteilen hat *nichts* mit machen zu tun.

Verschmelzungstyp: Das am tiefsten verdrängte Gefühl ist hier Wut und Hass. Daher besteht die Tendenz bei unbewussten Menschen dieses Typs, EM als Konzept zu missbrauchen, um einen Pseudokontakt herzustellen, damit diese Gefühle nicht aufsteigen. Es wird versucht mit Hilfe der Idee von EM eine verzerrte Form von Nähe und Verbindung zu realisieren, was der fröhkindlichen Mutter-Kind-Verbindung ähnelt, nicht der Erwachsenenebene. Es geht dabei z.B. um Forderungen nach ständigem (oberflächlichen) Kontakt, äußere Garantien, Verbindlichkeit, usw. Als bedrohlich wird die Unabhängigkeit und Unklarheit des anderen erlebt. Diese setzt der Verschmelzungstyp unbewusst mit Trennung gleich. *Der (unbewusste) Verschmelzungstyp kann nicht verstehen, dass Freiheit und Unabhängigkeit eines Partners nicht zwangsläufig bedeutet, dass er sich trennt oder dass Trennung droht!* Damit projiziert er die fröhkindliche Trennungserfahrung, die ja tatsächlich geschehen ist, in die Zukunft und versucht diese um jeden Preis zu verhindern (z.B. durch Forderungen EM häufiger und regelmäßig zu machen). Er merkt aber nicht, dass er eigentlich nur die damit verbundenen, unverarbeiteten Gefühle vermeiden möchte.

EM Bypassing für den Verschmelzungstyp endet, sobald er mit dem ständigen machen und tun im Kontakt aufhört und dem/den anderen Raum lässt, abwartet. Irgendwann muss er sein Tabu, nämlich die Angst vor Einsamkeit, Verlassenwerden und die damit verbundenen Gefühle von Wut und Hass mitteilen.

Autonomietyp: Das am tiefsten verdrängte Gefühl dieses Typs ist Trauer. Um zu verhindern, dass dieses Gefühl aufsteigt, muss *jede* Form von echtem Austausch oder gar Beziehung *grundsätzlich* verhindert werden. Autonomietypen interessieren sich normalerweise nicht für Ehrliches Mitteilen, meist werden sie durch ihre Partner/innen da mit „reingezogen“. Dieser Typus kennt wenig bis keine Möglichkeit, sich während eines Kontaktes oder in einer Beziehung zu distanzieren, um das Gefühl von Unabhängigkeit aufrecht zu erhalten, was er für seine innere Stabilität zu brauchen glaubt. *Der (unbewusste) Autonomietyp kann nicht verstehen, dass die Kontaktaufnahme zu ihm auf Gefühlebene nicht zwangsläufig bedeutet, dass seine Offenheit, Gefühle und Bedürfnisse missbraucht werden!* Die Tendenz ist, wenn er denn mal beim EM mitmacht, das Ganze abzuwerten, eher mit Wut zu reagieren, zu kritisieren, herumzudiskutieren oder sich dem EM direkt oder indirekt zu entziehen, beispielsweise die Termine immer zu verschieben oder Ausreden zu nennen, warum ausgerechnet heute kein EM geht. All das macht er nur, um das Gefühl von Unabhängigkeit nicht zu gefährden und damit tief verdrängte Gefühle auszublenden.

EM Bypassing für den Autonomietyp hört auf, sobald er im Kontakt aktiv wird und Raum einnimmt. Irgendwann muss er sein Tabu, nämlich den Wunsch nach Nähe und Kontakt und die damit verbundene tiefe Trauer mitteilen.

Tendenziell findet man bei Frauen häufiger den Verschmelzungstyp und bei Männern eher den Autonomietyp.

Merkblatt Teil 3

Der Schlüssel zum Lernen von EM / Richtiges Mitteilen der Gedanken

Die Lösung von der Gedankenebene ist der Schlüssel zum richtigen Durchführen des Ehrlichen Mitteilens. Wir lösen die Identifikation mit der Gedankenebene durch formal korrektes Ehrliches Mitteilen der Gedanken! Anfangs mag es wie Gehirnakrobatik anmuten, Distanz zu den eigenen Gedanken mit EM herzustellen. Aber relativ schnell wird es ganz natürlich und läuft automatisch ab und die magische Wirkung kann sich entfalten :-)

Ehrliches Mitteilen funktioniert mit mathematischer Präzision, wenn du es formal korrekt anwendest. In der folgenden Liste findest du typische Beispiele von Fehlern beim Mitteilen der Gedanken und wie es richtig geht.

Für Gruppenleiter: Ihr müsst eure Teilnehmer korrigieren! Wenn ihr eure Teilnehmer nicht korrigiert, sodass sie das EM formal korrekt machen, ist euer Treffen nutzlos. EM funktioniert nur mit absolut korrekter Anwendung. Setzt euch im Zweifelsfall mit Teilnehmern unter 4 Augen zusammen und übt das Mitteilen der Gedanken ohne Identifikation, solange bis es wirklich verstanden wurde und vom Teilnehmer korrekt angewendet wird.

1. Fehlerkategorie: Falscher Satzanfang

Falsch: Mein Gedanke denkt, ...

Richtig: Mein Kopf denkt, [dass] ...

Falsch: Mein Kopf fragt sich, ob du mich magst.

Richtig: Mein Kopf denkt, ob du mich magst.

2. Fehlerkategorie: Metakontext/Erzählung über den Gedankenraum, statt konkreter Gedanken

Falsch: Da ist der Gedanke an Verbundenheit.

Richtig: Mein Kopf denkt, dass ich jetzt verbunden bin.

Falsch: Mein Kopf denkt viel wirres Zeug.

Richtig: Mein Kopf denkt, dass da viel wirres Zeug im Kopf ist.

Falsch: Mein Kopf denkt über richtig und falsch machen nach.

Richtig: Mein Kopf denkt, dass es wichtig ist alles möglichst richtig zu machen.

Falsch: Mein Kopf hat Fluchtmpulse.

Richtig: Mein Kopf denkt, dass ich gerne hier weg möchte.

Falsch: Mein Kopf will nicht mehr denken.

Richtig: Mein Kopf denkt, dass mir das viele Denken zu viel wird.

Falsch: Da ist Stille im Kopf.

Richtig: Mein Kopf denkt, dass es still in meinem Kopf ist.

Falsch: Mein Kopf ist leer.

Richtig: Mein Kopf denkt, dass der Kopf gerade leer ist.

3. Fehlerkategorie: Ebenenverwechslung

Falsch: Ich spüre Verwirrung im Kopf.

Richtig: Mein Kopf denkt, dass ich verwirrt bin.

Falsch: Mein Kopf fühlt sich zu dir hingezogen.

Richtig: Mein Kopf denkt, dass ich mich zu dir hingezogen fühle.

4. Fehlerkategorie: Zu lange Sätze, vom korrekten Satzanfang ins Geschichtenerzählen

Falsch (zu lang): Mein Kopf denkt an die Situation von heute Mittag, als die Kassiererin so unfreundlich gefragt hat, ob das alles ist.

Richtig: Mein Kopf denkt, dass die Kassiererin heute mittag sehr unfreundlich war.

Falsch (zu lang): Mein Kopf denkt, dass mich das jetzt an eine Situation mit meinem Vater erinnert, als er versuchte mich für das Sportfest zu überreden.

Richtig: Mein Kopf denkt, dass mein Vater immer sehr herausfordernd mit mir umging.

Falsch (zu lang): Mein Kopf denkt, dass EM persönlich viel schöner ist als mit Zoom. Meine Augen wissen gar nicht, was ich fixieren soll.

Richtig: Mein Kopf denkt, dass EM persönlich viel schöner ist. Mein Kopf denkt, dass ich nicht weiß was ich fixieren soll.

5. Fehlerkategorie: Ausagieren von starken Gefühlen über die mentale Ebene

Falsch: [formal korrektes Ehrliches Mitteilen der Gedanken, jedoch spürbar unterlegt mit starken Gefühlen, insbesondere Wut oder Trauer und/oder inhaltlichen Vorwürfen, Angriffen, Beleidigungen etc.]

Richtig: [Zunächst die Gefühlsebene mitteilen, z.B. „Ich fühle Wut.“, „Ich fühle Hass, „Ich fühle Trauer“, „Ich fühle Eifersucht.“ Danach erst die Gedankenebene mitteilen.]

Allgemeine Tipps:

- Kurze Sätze sprechen
- Immer wenn möglich Sätze mit „„dass“ bilden:
„Mein Kopf denkt, **dass** ...“, statt nur „Mein Kopf denkt ...“
- Langsam sprechen
- Kurze Pause machen nach jedem Satz
- Die anderen anschauen, während man die Gedanken mitteilt
(sich nicht innerlich von den anderen trennen)

Am Ende unseres Weges gelangen wir alle bei Wut und Hass, Trauer und Einsamkeit und schließlich Liebe wieder an. Sobald diese Ebenen unter uns Menschen wieder mitgeteilt werden, öffnen sich spirituelle Dimensionen, die jenseits dessen sind, was mit Sprache kommuniziert werden kann. Ab diesem Moment brauchen wir Sprache nicht mehr, wir leben dann im freien Energie- bzw. Liebesfluss, was wir ja eigentlich sind. Liebe, Bewusstsein, Unendlichkeit...