



# Welcome - Meeting für neue Teilnehmer

Immer Freitags  
um 17 Uhr



Tatini Claudia Raissa Gabriel Stephi

# Meeting Agenda

Willkommen, kurze Meditation, EM Erfahrungs Abfrage und Namens Runde - 15 Minuten

Presentation: Was muss ich wissen um bei *Täglich Ehrlich* mitzumachen - 15 Minuten

Ehrliches Mitteilen Demo und ausprobieren/üben - (Breakout Räume) - 25 Minuten

Fragen und Antworten: 20 Minuten

Ende: 18:15



# Täglich Ehrlich - Was ist wichtig zu wissen?

- Ein ehrenamtliches Team bietet mehrere Praxis Gelegenheiten täglich!  
(Spenden sind willkommen - klicke auf den Namen in der Email oder in Telegram)
- Ganz wichtig: die **Technology** muss stimmen:  
Kein wackeln - gutes Licht - Gesicht muss gut zu sehen sein - Stimme gut hörbar sein -  
stabiles Internet - ein Bildschirm pro Person
- Ersetzt keine Therapie - Selbsthilfegruppe!
- Eigenverantwortung - Satzanfänge, Ebenen, Körperhaltung





# Zu der Praxis Struktur / den Regeln und Eigenverantwortung

- Ganz ganz wichtig: **EM nach Gopals Regeln** zu praktizieren ist die Verantwortung jedes einzelnen Teilnehmers - **Eigenverantwortung**
- **Bitte mindestens Merkblatt lesen**
- **Gopal empfiehlt auch auf jeden fall sein Buch zu lesen:**  
*Der Vagus-Schlüssel zur Traumaheilung*
- Warum ist es so wichtig die Regeln einzuhalten und die drei Ebenen, Körper Empfindungen, Gefühle, und Gedanken mit den richtigen Satzanfängen mitzuteilen:  
Disidentifikation > Muster auflösen > In die eigene Kraft kommen  
Kontakt = Heilung > Kontakt mit Selbst und Anderen  
Oder in anderen Worten: Lösung von der Identifizierung mit „ich“, mit der Welt der Erscheinungen
- Dazu ein tolles video (10 minuten) von Gopal mit dem Titel:  
**WICHTIG !!! Was ist der Knackpunkt beim EM (Ehrliches Mitteilen)?**



**Bei Bernd wird die Korrektur** wegen der hohen Teilnehmerzahl nur in einzelnen Räumen gewährleistet. Gerne danach fragen.


Schaut nach Meetings die **Zwei** Namen haben: Bernd/Stephi

👉 08.00 Uhr: [Raissa/Claudia](#)

Übung im Zweier Setting wird auch angeboten. Siehe Telegram Nachricht:

👉 Fragen und Vertiefung zum EM? Wende dich an [@angie\\_befree](#) oder [@Matthias\\_R\\_63](#)  
👉 Du möchtest EM im Zweiersetting üben?  
Dann Nachricht an [@sigilove](#), [@Matthias\\_R\\_63](#)  
oder Mail an [tatinigoler@gmail.com](mailto:tatinigoler@gmail.com)

# Die Satzanfänge



**Mein Kopf  
denkt das...  
(ob)**

**Kurzer Satz. Keine Geschichte spinnen.**

**Gefühle die Gedanken Konzepte sind:**

Einsamkeit, Eifersucht, Verzweiflung, Verwirrung, Widerstand,  
Zweifel, Resignation, Hoffnungslosigkeit



**Ich fuehle...**

**Die Basis Gefühle: Wut / Trauer, Freude**

(Und eigentlich ist "Freude" die Abwesenheit von Wut und Trauer.)

Auch Scham und Angst, Dankbarkeit, Berührtsein, Heiterkeit



**Ich spüre... im ...**

**Was physisch zu spüren ist:**

Anspannung, Entspannung, Verspannung, Druck, Aufregung, Bewegung,  
Brennen, Kitzeln, Pulsieren, Vibrieren, Kälte, Wärme, Hitze, Feuchtigkeit, Pochen,  
Jucken, Gluckern, Kratzen, Krampfen, Kribbeln, Trockenheit, Feuchtigkeit.

# Regeln für sichere Struktur und optimale Disidentifikation

- Regeln für den Zuhörer: Sparsam mit Bewegungen, keine Reaktionen auf das Gehörte, offener Blick, Präsenz
- Regeln für den Mitteilenden: Bitte nicht Ausagieren.

Was gehört zum Ausagieren:

Lachen, bewegen, Augen schließen, wegschauen, Ton erheben

- Warum kann ich mich nicht bewegen? Gopal sagt (Fragen Archive):



*....Es geht aber nicht darum sich anzuspannen, und zur Salzsäule zu werden, sondern entspannt ruhig sitzen bleiben, möglichst ohne viel Körperbewegungen. **Je mehr du mitteilst was du im Körper spürst, desto geringer wird der Bewegungsdruck und desto mehr können die Gefühle die damit in Zusammenhang sind, ins Bewusstsein aufsteigen.** ~Gopal*

**Korrigiert wird - und es geht um genau sein, präzise sein:**

Falscher Satzanfang - dass “das” vergessen in der mentalen Ebene.  
Ebenen Verwechslung bei Gefühl und Gespür (und Gedanke)

**TIP für Anfänger:** Nehme Kopfebene wenn es nicht klar ist ob es ein Gefühl oder eher ein Gespür ist.

### **Besonderheiten - Atem & Herzschlag**

Wir teilen normale Körpervorgänge wie Atmen und Herzschlag nicht mit. Wir können mitteilen wenn wir Veränderungen im Atem oder im Herzschlag wahrnehmen:

**Atmen:** Ich spüre Ausdehnung im Brustraum. Oder: Ich spüre Bewegung im Bauch. Mein Kopf denkt das ich tiefer atme.

**Herzschlag:** Ich spüre pulsieren in der Brust.  
Mein Kopf denkt das mein Herz schneller schlägt.

**Angst** ist eine Körperempfindung und auch ein Gefühl. Es ist individuell verschieden wie Angst wahrgenommen wird.



## **EM-Merkblatt Lv1:**

<https://www.traumaheilung.net/downloads/de/Merkblatt-Lokale-Gruppen-Druckversion.pdf>

## **Neuer Online Einführungskurs (2025)**

<https://em-lernen.de/>

## **Neuer Einführungskurs (2025)**

<https://www.traumaheilung.net/discussion-topics/neu-einfuehrungskurse-ehrliches-mitteilen-nach-gopal-download/>

**EM-Quiz:** <https://www.traumaheilung.net/ressourcen/ehrliches-mitteilen-quiz>

**Fragen Archive von Gopal:** <https://em-hilfe.de/fragen>

**EM Knackpunkt Gopal Video:** <https://www.youtube.com/watch?v=c9Yi1njHsFw>

## **Telegram Kanäle:**

### **EM-Veranstaltungen für ggfs. Einführungskurse etc:**

[https://t.me/EM\\_nach\\_Gopal\\_Angebote](https://t.me/EM_nach_Gopal_Angebote)

### **EM-Vernetzungsgruppe für 2er online EM**

[https://t.me/gopal\\_lokale\\_gruppen\\_vernetzung](https://t.me/gopal_lokale_gruppen_vernetzung)

### **Ehrlich mit Bernd:**

[https://t.me/+aK\\_3PFv00TBkYmQy](https://t.me/+aK_3PFv00TBkYmQy)