



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

Die Satzanfänge

Mein Kopf
denkt das...
(ob)

Ich fuehle...

Ich spüre... im ...

Kurzer Satz. Keine Geschichte spinnen.

Gefühle die Gedanken Konzepte sind:

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

Die Basis Gefühle: Wut / Trauer, Freude

(Und eigentlich ist "Freude" die Abwesenheit von Wut und Trauer.)
Auch Scham und Angst, Dankbarkeit, Berührtsein, Heiterkeit

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 Kanale:

EM-Veranstaltungen für ggfs. Einführungskurse etc:

https://t.me/EM_nach_Gopal_Angebote

EM-Vernetzungsgruppe für 2er online EM

https://t.me/gopal_lokale_gruppen_vernetzung

Ehrlich mit Bernd:

https://t.me/+aK_3PFv00TBkYmQy