



täglich *ehrlich*

**Welcome - Meeting
für neue Teilnehmer**

*Freitags
um 17 Uhr*

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



EM - Ein Kommunikationsmodell um gemeinsam in Kontakt zu kommen

- “EM ist ein Werkzeug, um an dem Abwehrsystem vorbei zum direkten Kontakt zu gelangen. Es funktioniert aber nur, wenn wir die Anleitung exakt und hundertprozentig einhalten!” ~ *Gopal*
- EM ist nur eine Beschreibung wie wir miteinander kommunizieren können, nicht was.
- Es geht überhaupt nicht um den Inhalt, sondern nur um die Form.
- Es spielt keine Rolle was in uns ist - nichts von dem was in uns ist an Gedanken, Körperempfindungen und Emotionen stellt ein Hindernis für Kontakt dar.
- Der entscheidende Punkt ist wie wir diese Dinge kommunizieren und vor allem dass wir sie überhaupt kommunizieren.



EM - Ein Kommunikationsmodell um gemeinsam in Kontakt zu kommen

- 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:
Mitteilen ohne Identifikation > am Abwehrmustern vorbei in die eigene Kraft kommen = In Kontakt mit Selbst und Anderen kommen.
Es braucht Achtsamkeit, um wirklich jede einzelne Mitteilung mit einer Floskel zu beginnen, sie also "ohne Identifizierung" mitzuteilen.
Dieses unidentifizierte Sprechen macht den Kern des Ehrlichen Mitteilens aus.

(<https://em-lernen.de/> von Anna Lisa Corrinth in Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Gopal)

Die Satzanfänge



**Mein Kopf
denkt, dass...
(ob)**

Kurzer Satz. Keine Geschichte spinnen.
(Dazu hilft es einen Punkt am Ende des Satzes zu haben.)
Mein Kopf denkt, dass ich EM richtig machen will.
Mein Kopf denkt, ob ich EM richtig machen werde.



Ich fuehle...

Die Basis Gefühle: Wut / Trauer, Freude
(Und eigentlich ist "Freude" die Abwesenheit von Wut und Trauer.)
Auch Scham, Angst (eigentlich eine Körperempfindung aber wird nicht korrigiert),
Dankbarkeit, Berührtsein



Ich spüre... im...

Was physisch zu spüren ist:
Anspannung, Entspannung, Verspannung, Druck, Brennen, Kitzeln, Pulsieren,
Vibrieren, Kälte, Wärme, Hitze, Pochen, Jucken, Gluckern, Kratzen, Krampfen,
Kribbeln, Trockenheit, Feuchtigkeit

Die Ebenen: Grenzbereiche, Nuancen, Verwirrung

Wann ist ein Gefühl oder eine Koerperempfindung Teil eines Gedankenkonstrukts?



Mein Kopf
denkt, dass...
(ob)

Ich fuehle...

Ich spüre ... im ...

TIP: Nehme Gedanken Ebene wenn es unklar ist welche Ebene oder ob es ein Gedankenkonstrukt ist:

Einsamkeit, Eifersucht, Verzweiflung, Verwirrung, Widerstand, Zweifel, Resignation, Hoffnungslosigkeit, Heiterkeit, Berührung, Belustigung

z.B.

Ich fühle **Traurigkeit**. Mein Kopf denkt das ich **einsam** bin.

Ich spüre **Druck** im Bauch. Mein Kopf denkt das ich **verzweifelt** bin. Ich fuehle **Wut**. Ich fühle **Traurigkeit**.

Mein Kopf denkt das ich **Belustigung** wahrnehme. Ich fühle **Freude**. Ich fühle **Scham**. (Belustigung ist ein Vorgang.)

Mein Kopf denkt das ich **berührt** bin. Ich fühle **Freude**. Ich spüre **Wärme** im Brustraum.

Denken



Fuehlen



Spueren



Weitere Regeln für 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*

Primär geht es darum **festgehaltene Energie in die Kommunikation zu bringen.**

Korrektur: es geht darum präzise zu sein - nicht um richtig und falsch!

Falscher Satzanfang: Das “dass” vergessen in der mentalen Ebene.

Ebenen Verwechslung: Gefühl und Gespür und Gedanke werden verwechselt.

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:

Atemn: Ich spüre Ausdehnung im Brustraum. Ich spüre Entspannung 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 eher eine Körperempfindung, wird aber auch als Gefühl wahrgenommen. Es ist individuell verschieden wie Angst wahrgenommen wird.

Unterstützung zum Lernen des EM from “täglich ehrlich” Team

Bei “taeglich ehrlich” wird die Korrektur wegen der hohen Teilnehmerzahl nur in einzelnen Räumen gewährleistet. Gerne danach fragen.

Schaut nach Meetings die **Zwei** Namen haben: Bernd/Stephi, oder fragt den Host ob Begleitung/Korrektur angeboten wird.

👉 20.00 Uhr: [Bernd/Stephi](#)

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

 Du möchtest EM im Zweiersetting üben?
Dann Nachricht an [@sigilove](#) oder
[@Matthias_R_63](#)

EM-Merkblatt Lv1 (April 2026):

<https://www.traumaheilung.net/honestsharinginstructions/de/honest-sharing-german-1.pdf>

Neuer Online Einführungskurs (2025)

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

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

EM Knackpunkt Gopal Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=c9Yi1njHsFw>

Die Tricks des Verstandes-Ausagieren durch Inhalte - Gopal

<https://www.youtube.com/watch?v=Mdzus7AuxvU>

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



☀️ Donnerstag, 6. August ☀️

👉 07.15 Uhr: [Gabriel](#)
"kompakt" (30 Min) [Info hier](#)

👉 08.00 Uhr: [Raissa](#)

👉 11.00 Uhr: [Uli](#)

👉 14.30 Uhr: [Helen](#)
"kompakt" (30 Min) [Info hier](#)

👉 18.00 Uhr: [Tatini](#)
"kompakt" (30 Min) [Info hier](#)

👉 20.00 Uhr: [Bernd](#)