

**Ehrliches Mitteilen**

*„Ehrliche Kommunikation ist Energiefluss und Energiefluss ist das, was wir Glück nennen. Es ist das Schlüsselprinzip für wundervolle Beziehungen und ein erfülltes Leben.“*

Gopal Norbert Klein



# Ehrliches Mitteilen

## Einführung

Die folgenden Seiten enthalten viele Informationen zu der Kommunikationsmethode EHRLICHES MITTEILEN.

Dies ist notwendig, um zu verstehen, was Ehrliches Mitteilen ist, was es bewirkt und wie es korrekt angewendet wird.

Lass Dich davon nicht abschrecken. Ehrliches Mitteilen ist ein effektiver und sehr einfacher Prozess und leicht zu erlernen. Jeder kann es. Es braucht dafür keinen Lehrer, sondern nur ein wenig Übung ;)

# Verständnis

## Was ist Ehrliches Mitteilen

EHRliches MITTEILEN (EM) nach [Gopal Norbert Klein](#) ist eine Kommunikationsmethode, die es Dir ermöglicht, in einem geschützten und sicheren Rahmen darüber zu sprechen, wie es Dir in diesem Moment gerade wirklich geht – welche Körperempfindungen, welche Gefühle, welche Gedanken Du gerade hast – ohne Gerede, ohne Geschichten aus der Vergangenheit, ohne Wünsche für die Zukunft und ohne Missverständnisse.

Durch EM entsteht eine besondere Verbindung, die Du so vielleicht noch nie erlebt hast. Deine Beziehungen zu anderen Menschen werden tiefer, glücklicher und erfüllter.

EM hilft, Dir Deiner eigenen Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken bewusst zu werden und führt dazu, dass Du Dich entspannen kannst, sich Stress und Ängste lösen und Du in Deine Kraft und Deine Gestaltungsfähigkeit kommst und ein angstfreies Leben in Erfüllung, Glück, Liebe und Verbindung leben kannst.

# Ehrliches Mitteilen

## Wie geht Ehrliches Mitteilen

Auf unseren drei inneren Erlebnisebenen (Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken) teilen wir einen anderen Menschen mit, was jetzt in diesem Moment gerade da bzw. wahrnehmbar ist. Dabei beginnt jeder Satz mit einer vorgegebenen Formulierung:

Körperempfindungen: ***Ich spüre ... im / in meinem/n ...***

Gefühle: ***Ich fühle ...***

Gedanken: ***Mein Kopf denkt, dass ...***

Dies dient dazu, sich aus der Identifikation ("Ich") zu lösen. Es ist sehr wichtig die Ebenen klar zu trennen und korrekt zu benennen. Die Reihenfolge spielt keine Rolle.

# Ehrliches Mitteilen

## Beispiele für Körperempfindungen

Wir sagen, **was** wir spüren und **wo**.

*Ich spüre Schmerzen im linken Knie.*

*Ich spüre Kälte in meinen Füßen.*

*Ich spüre Anspannung im Körper.*

*Ich spüre Angst im Körper.*

kurze Sätze, Substantive verwenden, keine Bewegungen wie Herzschlag, Atmung etc. mitteilen

Körperempfindungen sind z.B.:

Anspannung, Aufregung, Angst, Stress, Druck, Schmerz, Jucken, Kribbeln, Wärme, Hitze, Kälte, Feuchtigkeit, Entspannung, Taubheit, Schwindel, Müdigkeit

**kein EM:** *Mein Kopf tut weh. / Ich spüre meinen Herzschlag.*

**EM:** *Ich spüre Schmerzen im Kopf. / Ich spüre Aufregung in meiner Brust.*

# Ehrliches Mitteilen

## Beispiele für Gefühle

Wir sagen, **was** wir fühlen.

*Ich fühle Wut.*

*Ich fühle Traurigkeit.*

*Ich fühle Freude.*

*Ich fühle Scham.*

kurze Sätze, Substantive verwenden, keine Pseudogefühle wie Dankbarkeit, Verbundenheit, Unsicherheit, Hilflosigkeit etc.

Gefühle sind z.B.:

Wut, Hass, Trauer, Traurigkeit, Scham, Schuld, Einsamkeit, Ohnmacht, Freude, Glück

**kein EM:** *Ich bin wütend. / Ich hasse dich.*

**EM:** *Ich fühle Wut. / Ich fühle Hass.*

# Ehrliches Mitteilen

## Beispiele für Gedanken

Wir sagen welche Gedanken in unserem Kopf sind.

Mein Kopf denkt, dass es heute regnen wird.

Mein Kopf denkt, dass ich nichts mehr sagen möchte.

Mein Kopf denkt, dass Paul gerade komisch guckt.

Mein Kopf denkt, dass ich gestern in Berlin war.

Mein Kopf denkt, dass ich faul bin.

kurze Sätze, weniger Inhalt, keine Geschichten, keine Füllwörter wie *und, weil, aber, wie* etc.,  
bei Fragen: *Mein Kopf denkt, ob es heute regnen wird.*

**kein EM:** *Gestern Abend war ich beim Italiener und habe eine Pizza mit viel Käse gegessen. Die war richtig lecker.*

**EM:** *Mein Kopf denkt, dass ich gestern Abend eine leckere Pizza gegessen habe.*

# Ehrliches Mitteilen

## Grenzen wahren

Wenn Widerstände oder Grenzen auftauchen und dies mit Scham verbunden ist, stellt dies kein Hindernis für EM dar.

Statt zu versuchen sich zu zwingen die Grenze zu überwinden oder nichts mitzuteilen, die Grenze selber mitteilen, z.B.:

***Mein Kopf denkt, dass ich nichts sagen möchte.***

***Mein Kopf denkt, dass ich den Gedanken nicht mitteilen möchte.***

***Mein Kopf denkt, dass da ein Gefühl ist, was ich nicht mitteilen möchte.***

***Mein Kopf denkt, dass ich mich nicht traue etwas zu sagen. (Ich fühle Scham.)***

## Was gehört nicht zum Ehrlichen Mitteilen

### Wünsche, Bedürfnisse und Abneigungen

**kein EM:** *Ich fühle das Bedürfnis nach einer Umarmung.*

**EM:** *Ich fühle Einsamkeit und Trauer. Mein Kopf denkt, dass mir eine Umarmung helfen würde.*

### Sinneseindrücke

**kein EM:** *Ich sehe die roten Blumen dort, sie sind schön.*

**EM:** *Ich fühle Freude. Mein Kopf denkt, dass die roten Blumen sehr schön sind.*

### Ungeduld, Langeweile, Widerstand

**kein EM:** *Ich fühle mich ungeduldig. / Ich fühle Langeweile.*

**EM:** *Ich spüre Stress in meinem Körper. / Mein Kopf denkt, dass jetzt mal was passieren sollte.*

### Beschreibung äußerer Umstände

**kein EM:** *Ich fühle mich nicht verstanden.*

**EM:** *Ich fühle Trauer. Mein Kopf denkt, dass ich nicht verstanden werde.*

### Aktivitäten, machen, tun

**kein EM:** *Ich setze mich jetzt erstmal richtig hin.*

**EM:** *Mein Kopf denkt, dass ich mich jetzt erstmal richtig hinsetze.*

## Was gehört nicht zum Ehrlichen Mitteilen

### Unklarheit, Verwirrung oder Gedankenstille

**kein EM:** *Ich bin verwirrt. / Ich denke gerade nichts. / In meinem Kopf ist es still.*

**EM:** *Mein Kopf denkt, dass ich durcheinander bin. / Mein Kopf denkt, dass gerade keine Gedanken da sind.*

### Flucht in Energieräume

**kein EM:** *Ich nehme Wut in deiner Aura war.*

**EM:** *Mein Kopf denkt, dass du wütend bist.*

### Das Gefühl von Unsicherheit ausagieren und auf das EM projizieren

**kein EM:** *Ich will erst wissen, ob es hier sicher genug ist, bevor ich mich ehrlich mitteile.*

**EM:** *Mein Kopf denkt, dass es hier nicht sicher genug für mich ist, mich ehrlich mitzuteilen.*

### Fragen stellen

**kein EM:** *Bist du verärgert?*

**EM:** *Mein Kopf denkt, dass du verärgert bist.*

## Wesentliches zum Ehrlichen Mitteilen

- EM ist eine Selbsthilfemethode und hat nichts mit Psychologie, Therapie, Spiritualität, Esoterik, Religion oder Politik zu tun.
- EM findet in Gruppen, unter Freunden und in Partnerschaften statt.
- EM hat keine Voraussetzungen und jeder ist willkommen.
- Ehrliches Mitteilen hat keinen Weg und kein Ziel.
- Beim EM geht es nicht um Erfahrungen, Veränderungen, Zustände erreichen wollen, Probleme oder Konflikte lösen. Ehrliches Mitteilen ist bereits die Lösung. Darüber hinaus gibt es nichts zu tun. Es geht nur darum, das mitzuteilen, was da ist. Mehr nicht!
- EM findet ohne Ablenkung durch Kinder, Haustiere, Smartphones oder Essen/Trinken statt.
- Für EM braucht es mindestens ZWEI Menschen. EM nicht allein mit sich selbst machen.
- EM muss formal korrekt nach den Regeln gemacht werden, damit der Prozess funktioniert.
- EM kann starke ungewohnte Gefühle und Körperzustände auslösen.
- Jeder Teilnehmer darf sich mitteilen und die anderen hören dabei nur zu.
- Zuhören ist genauso wichtig wie Mitteilen. Nur mit offenem Zuhören(wollen) funktioniert der Prozess.
- Über den Inhalt wird im Anschluss nicht gesprochen. EM ist kein Dialog.
- Jeder Teilnehmer ist für sich selbst verantwortlich.

## Welche Level gibt es

### Level 1

**Ohne Bezugnahme zu anderen Teilnehmern in der Gruppe.**

Wir lassen jegliche Bezugnahme zu anderen Teilnehmern in der Gruppe weg, oder formulieren die Sätze allgemeiner.

**falsch:** *Mein Kopf denkt, dass ich Peter nicht mag. / Mein Kopf denkt, dass Susi einen schönen Pullover trägt.*

**richtig:** *Ich fühle Wut. / Mein Kopf denkt, dass ich einen schönen Pullover sehe.*

### Level 2

**Bezugnahme zu anderen Teilnehmern in der Gruppe möglich, wenn alle Teilnehmer einverstanden sind.**

**richtig:** *Mein Kopf denkt, dass ich Peter nicht mag. / Mein Kopf denkt, dass Susi einen schönen Pullover trägt.*

# Praxis

## Wo wird Ehrliches Mitteilen praktiziert und wie läuft es ab

Ehrliches Mitteilen ist ein ebenso einfacher wie effektiver Prozess, der darauf basiert, konsequent jeden Satz mit einer [vorgegebenen Formulierung](#) zu beginnen und dem Gegenüber in vollkommener Aufmerksamkeit zuzuhören. Dies zu 100 Prozent zu tun, löst das Ego auf und schafft eine Kommunikationssituation frei von belastender, energieraubender oder angreifender Sprache. Mit EM bist Du in der Lage, jeden Konflikt an der Ursache sofort aufzulösen. Lese dazu bitte den [EM-Artikel](#).

Ehrliches Mitteilen kannst Du in Deiner [Partnerschaft](#), mit engen Freunden oder in [Lokalen Gruppen](#) praktizieren. Lokale Gruppen sind kleine Selbsthilfegruppen, in der sich alle Teilnehmer nacheinander mitteilen. Jeder kommt dran und hat bis zu 10 Minuten Zeit sich ehrlich mitzuteilen. Die anderen Teilnehmer [hören mit voller Aufmerksamkeit zu](#). Es gibt immer nur einen Durchgang und kein Feedbackgespräch im Anschluss. In Lokalen Gruppen gibt es einen Gruppenleiter, der für die Organisation und die Einhaltung des Gruppenprozesses verantwortlich ist und der genauso am EM teilnimmt, wie alle anderen auch. Vom Gruppenleiter erhältst Du alle Informationen zum EM und zum Gruppenprozess im Vorfeld, damit Du Dich sicher genug fühlst, um Ehrliches Mitteilen zu praktizieren.

Alle halten sich exakt an den Prozess und praktizieren EM [Level 1](#) (ohne Bezugnahme zu anderen Teilnehmern) oder nach Absprache aller [Level 2](#) (mit Bezugnahme zu anderen Teilnehmern) Beim EM kannst Du „Du selbst“ bleiben, ohne Deine [eigenen Grenzen](#) zu überschreiten.

Eine Übersicht der Lokalen Gruppen findest Du [hier](#).

Gleichwohl ist es wichtig das Ehrliche Mitteilen in den [Alltag](#) zu bringen und zu integrieren.

# Ehrliches Mitteilen

## Wie läuft EM in einer Gruppe ab

Jeder Teilnehmer hat bis zu 10 Minuten Zeit über seine Gefühle, Körperempfindungen und Gedanken zu sprechen (Das, was JETZT in diesem Moment da bzw. wahrnehmbar ist).

Jeder Teilnehmer darf sich mitteilen und die anderen hören dabei mit voller Aufmerksamkeit zu und machen keine Gesten zum Dialog. Es gibt keine Zuschauer.

Augenkontakt zu den anderen Teilnehmern halten.

Es gibt einen Gruppenleiter, der auf die Einhaltung des Prozesses und die Zeit achtet, der anderen Teilnehmern hilft und der genauso am EM teilnimmt, wie alle anderen auch.

Zwischen den Mitteilungen der Teilnehmer eine kurze Pause (max. 2 Min) ohne Gespräche einlegen.

Es gibt immer nur einen Durchgang.

Kurze Sätze sprechen. Langsam sprechen. Zu lange Pausen beim Mitteilen vermeiden.

Wenn man nichts mehr mitteilen möchte, sagen das man fertig ist (nicht warten bis die Zeit vorbei ist).

Bequeme, entspannte und aufrechte Sitzposition einnehmen (nicht auf dem Boden im Schneidersitz).

Kein Feedbackgespräch im Anschluss und nach Möglichkeit kein Austausch.

## Beispiel aus der Praxis

### Ein Dialog in zwei Kommunikationsweisen

Spüre einmal nach, wie sich der folgende Dialog für Dich anfühlt, was er in Dir auslöst und wie es dann bei der zweiten Variante des gleichen Gesprächs ist.

### Das typische Streitgespräch

**Tina:** *Warum hörst du mir nie zu?!*

**Peter:** *Ich hör doch zu!*

**Tina:** *Überhaupt nicht! Du hängst nur an deinem Laptop. Ich kann erzählen, was ich will. Du interessierst dich nicht dafür. Es ist dir egal!*

**Peter:** *Ach, das stimmt doch nicht.*

**Tina:** *So? Was habe ich vorhin gesagt?*

**Peter:** *Dass wir am Sonntag zu deinen Eltern fahren sollen.*

**Tina:** *Okay, das war auch irgendwie dabei. Aber darum ging es mir gar nicht. Ich habe dir gesagt, wie belastend das alles für mich ist. Und was bis dahin noch alles zu tun ist und so weiter. Aber damit lässt du mich ja sowieso am liebsten allein! Du bist total egoistisch!*

**Peter:** *Ach, komm! Soll ich mir alles merken, was du sagst? Du redest ständig. Das hält doch keiner aus!*

Wie fühlt sich diese Art von Gespräch für Dich an? Kennst Du solche Dialoge aus Deinem Leben? Auf der nächsten Seite findest Du einen ehrlichen Austausch, der in der gleichen Situation hätte entstehen können.

## Beispiel aus der Praxis

### Ein möglicher ehrlicher Austausch im Vergleich

**Tina:** *Ich fühle mich traurig. Ich fühle mich allein und überfordert.*

**Peter:** *Mein Körper ist müde und erschöpft von der Arbeit. Da ist der Gedanke, dass ich dir jetzt gerade nicht zuhören kann und dass dich das verletzen würde.*

**Tina:** *Ich fühle Dankbarkeit. Ich spüre Erleichterung, weil ich jetzt weiß, was los ist.*

**Peter:** *Mir ist auch leichter. Ich bin froh, es gesagt zu haben.*

**Tina:** *Ich denke, dass ich oft wirklich ziemlich viel rede. Damit ist ein Gefühl von Scham verbunden. Ich sehne mich aber eigentlich nach Nähe, Zuwendung und Unterstützung.*

**Peter:** *Das war mir so gar nicht bewusst.*

**Tina:** *Da ist der Gedanke, dass ich dich damit nicht überfordern wollte.*

**Peter:** *Ich brauche oft meinen Raum für mich, ohne dass von außen etwas auf mich eindringt und ich irgendetwas tun und leisten muss, besonders wenn ich von der Arbeit komme. Jetzt, wo ich das gesagt habe, spüre ich wieder Offenheit für dich.*

Vielleicht spürst Du an diesem einen beispielhaften Dialog, wie wohltuend ein Gespräch trotz schwieriger Umstände sein kann, wenn wir die üblichen schmerzhaften Muster hinter uns lassen. Schaffen wir es, in einem echten Austausch miteinander zu bleiben, hat das tiefgreifende Wirkungen auf unser Nervensystem. Es kommt zutiefst in uns an, dass wir sicher und geborgen sind, was wiederum dazu führt, dass unser autonomes Nervensystem in die Regulation kommt. Dann erfahren wir Erfüllung, Glück, Liebe, Frieden und Sinnhaftigkeit im Leben. Je mehr ehrlichen Austausch Du riskierst, desto größer wird Deine Erfüllung sein.

# Hintergründe

## Warum ist Ehrliches Mitteilen so wichtig

Ehrliches Mitteilen ist ein biologisches Bedürfnis unseres Körpers.

Aus der modernen Traumaforschung, begründet durch Menschen wie Stephen Porges ([Polyvagaltheorie](#)), Laurence Heller (Entwicklungsstrauma, [NARM™](#)), Gopal Norbert Klein (Ehrliches Mitteilen, [FLOATING](#)) und andere wissen wir heute, dass Ursache und Lösung für all unsere Probleme und Leiden auf der Beziehungsebene zu finden sind.

Wie alle Säugetiere sind auch wir Menschen zutiefst soziale Wesen und auf Beziehungen zu anderen Menschen angewiesen, um sicher und gesund leben zu können. Beziehung beziehungsweise Bindung ist ein biologisches Bedürfnis unseres Körpers. Genauso wie Sauerstoff, Wasser und Nahrung. Denn unser Körper orientiert sich immer an der Natur – am natürlichen Lebensfluss und das bedeutet Sicherheit und Bindung (und danach Fortpflanzung).

Der Grund, warum wir leiden, Krankheiten und Symptome entwickeln liegt darin, dass wir in unserer hochzivilisierten Welt nicht mehr artgerecht und gegen die Bedürfnisse unseres Körpers leben. Gegen den natürlichen Lebensfluss, gegen die Bindung.

Wenn wir in Beziehung treten wollen, müssen wir miteinander kommunizieren und Informationen über das, was uns als Mensch im Inneren bewegt ehrlich und wahrhaftig austauschen. Dadurch stuft unser Körper den anderen als sicher ein und gelangt in einen Zustand von Wohlbefinden und Entspannung, soziale Interaktion wird möglich und es entsteht Bindung. Diesen Zustand bezeichnen wir dann als Glück oder Liebe.

# Ehrliches Mitteilen

Gleichwohl ist uns heute die Fähigkeit für diese Kommunikation weitestgehend verloren gegangen. Wir besprechen belanglose Dinge und erzählen uns Geschichten, die uns Energie und Zeit rauben und uns nicht wirklich erfüllen. Wir reden zwar miteinander und bleiben doch an der Oberfläche.

Viele von uns haben im Kindesalter die Erfahrung gemacht, dass die engen Bezugsmenschen nicht angemessen mit all unseren Gefühlen und Bedürfnissen umgehen konnten. Oft bedeutete der Ausdruck bestimmter Gefühle und Bedürfnisse aus Sicht des kleinen Kindes Lebensgefahr. Zum Beispiel, wenn wir als Kind mit dem Gefühl von Traurigkeit alleingelassen wurden, oder wir wütend waren und angeschrien oder sogar geschlagen wurden. Da damals unser Leben direkt von der Fürsorge unserer Bezugsmenschen abhing, haben wir die unerwünschten Gefühle und Bedürfnisse mit Lebensgefahr verknüpft und in uns unterdrückt, verdrängt oder abgespaltet, um die Bindung nicht zu verlieren. Dies war ein Überlebensmechanismus unseres Körpers.

Dieser Überlebensmechanismus wurde im Kindesalter physisch in unserem Autonomen Nervensystem angelegt und führt heute zu ungesunden Verhaltensweisen und destruktiven Beziehungsmustern, zu Krankheiten, zu Konflikten und Trennung, da in uns immer noch die unbewusste Vorstellung von drohender Lebensgefahr aktiv ist, wenn wir diese unterdrückten Gefühle kommunizieren. Wir hängen im Kindheitsszenario fest und reagieren meist unbewusst mit Kampf, Flucht oder Erstarrung, wenn wir mit anderen Menschen in Beziehung treten.

Wir brauchen daher ein Update für unser Nervensystem, denn die Überzeugungen aus der Kindheit stimmen ja nicht mehr. Wir sind erwachsen und können für uns selbst sorgen. Wir können uns unsere Kontakte aussuchen und finden Menschen, denen wir alle unsere inneren Bewegungen gefahrlos mitteilen können und die uns zuhören. So entsteht echte zwischenmenschliche Nähe.

# Ehrliches Mitteilen

Durch den ehrlichen Austausch unserer drei Erlebnisebenen (Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen) sind wir in der Lage echte, tiefe und nährnde Beziehungen zu anderen Menschen einzugehen und zu leben. Wir fühlen uns dann sicher, geborgen und „zu Hause“ und brauchen uns nicht mehr mit Konsum, Unterhaltung, Ablenkung und Substanzen betäuben und weder Konflikte noch Gewalt oder gar Kriege ausüben.

**Ehrliches Mitteilen ist Weg und Ziel gleichzeitig** und beendet das Leid im Hier und Jetzt. Es transformiert dauerhaft unser Autonomes Nervensystem und führt dazu, dass sich Ängste und der ganze Stress des Überlebenskampfes seit der Kindheit aus unserem Körper lösen, wir uns entspannen können und ein völlig neues Lebensgefühl mit positiven und nachhaltigen Auswirkungen auf unsere psychische und physische Gesundheit erleben. Darüber hinaus führt Ehrliches Mitteilen zu einer veränderten Sicht auf unsere Mitmenschen, denn von den Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen anderer Menschen zu hören, macht es sehr schwer, sie als feindlich zu betrachten. Wir erkennen, dass wir alle zur Menschheitsfamilie gehören.

Durch Ehrliches Mitteilen kann das Leben wieder frei fließen, ganz ohne Blockaden und ohne Verzerrungen. Dann wird es still im Kopf und es gibt kein Ego mehr. Wir erleben uns als erfüllt und glücklich.

Am Ende dieses Weges gelangen wir alle bei Wut und Hass, Traurigkeit und Liebe wieder an.

## Was unser Körper damit zu tun hat

Die [Polyvagaltheorie](#) von Dr. Stephen Porges beschreibt die drei verschiedenen Funktionen unseres Autonomen Nervensystems, die je nach Situation aufgrund von Sinneseindrücken oder Gedanken aktiviert werden.

### PARASYMPATHIKUS - VENTRALER VAGUS

#### **SICHERHEIT » Entspannung, soziale Interaktion**

Regeneration, Freude, Lebendigkeit, Kreativität, Neugier, Glück, Liebe, Kontakt, Lernen, Verdauung

### SYMPATHIKUS

#### **GEFAHR » Mobilisierung von Kräften für Kampf oder Flucht**

Ärger, Wut, aktivierende Angst, Handlungsmacht, Konkurrenz, Krieg, Trennung, Manipulation

### PARASYMPATHIKUS - DORSALER VAGUS

#### **LEBENSGEFAHR » Immobilisierung / Erstarrung / Todstellreflex**

lähmende Angst, Panik, innere Leere, Ohnmacht, Energielosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Depression, Dissoziation

## Die Ursache allen Leidens

Der wichtigste Grundsatz lautet: Es gibt kein psychisches Leiden! “Krankheiten“ wie Depression, Angststörungen etc. sind Etiketten eines dysregulierten Nervensystems.  
Vereinfacht gesagt: Stress im Körper.

Die Ursache dieses Stresses ist jedoch in den Gedanken zu finden.  
In der unbewussten Erwartung von gefährlichem Verhalten, das wir heute in jedem Moment auf andere Menschen, die uns näherkommen projizieren.

Wir leiden nicht an der Psyche und auch nicht an den Gedanken, sondern an der Körperreaktion (Dysregulation des Autonomen Nervensystem), welche der unbewussten Erwartung des Trennung-Szenarios (gefährliches Verhalten) folgt, welches als Kind real im Beziehungskontext erfahren wurde und wir heute im Kontakt mit Menschen reinszenieren (Projektion).

Diese Körperreaktion kann sofort aufgelöst werden durch das Beenden der zugrundeliegenden Projektion. Die Projektion kann losgelassen werden durch Kontakt mit der Projektionsfigur und Mitteilen oder dem Abfragen der Projektion selbst, statt das dadurch verursachte Leiden oder die Symptome auflösen zu wollen.

Das [Video](#) dazu zum Verständnis.

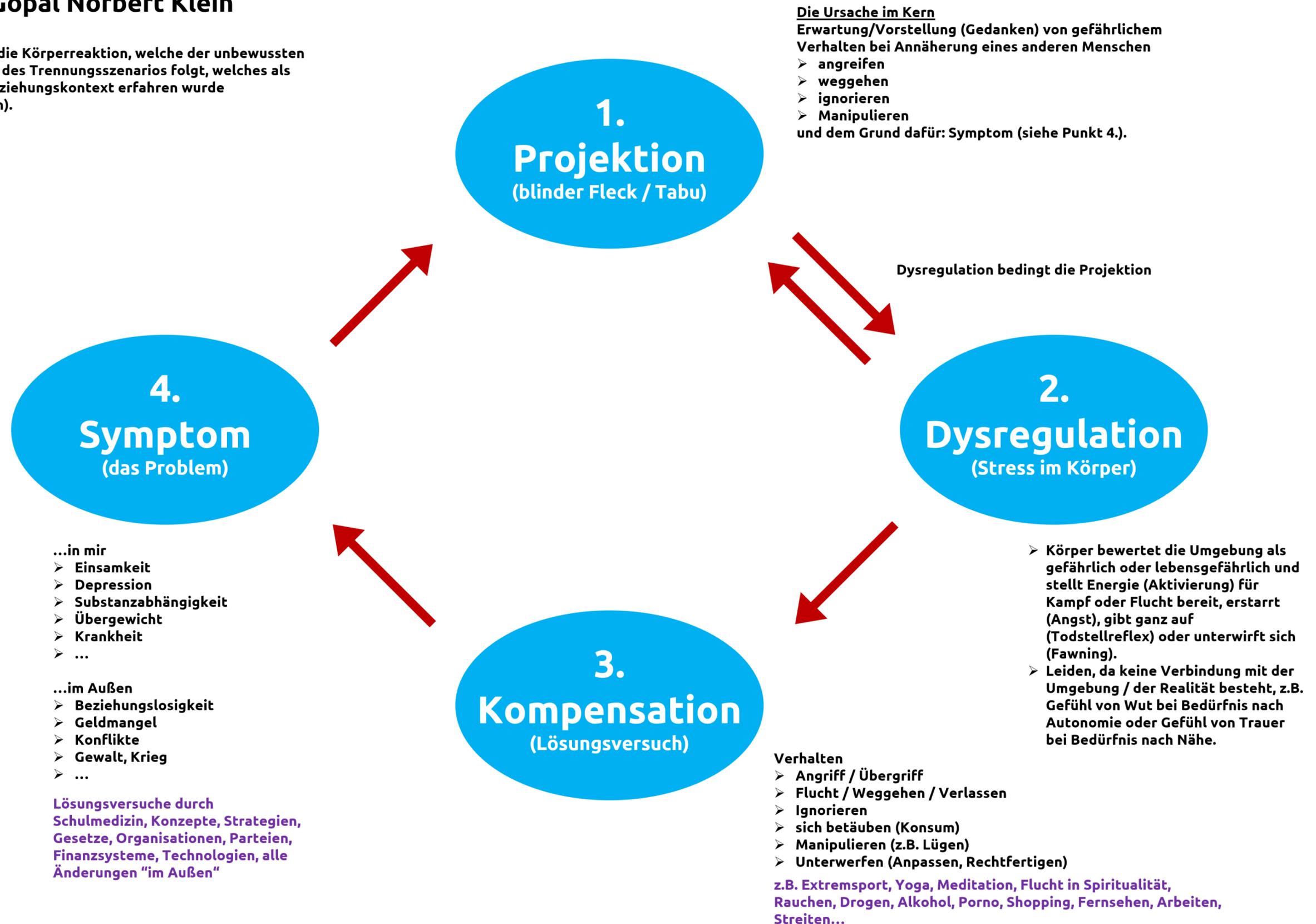
Die nachfolgenden Grafiken erklären den Leidenskreislauf und den Heilungsweg.

weitere Grafiken unter <https://deinabenteuerleben.de/galerie>

# Ehrliches Mitteilen

## Der Kreislauf des Leidens nach Gopal Norbert Klein

Leiden ist die Körperreaktion, welche der unbewussten Erwartung des Trennungsszenarios folgt, welches als Kind im Beziehungskontext erfahren wurde (Projektion).



# Ehrliches Mitteilen

## Heilung

### EHRliches MITTEILEN Prinzip nach Gopal Norbert Klein

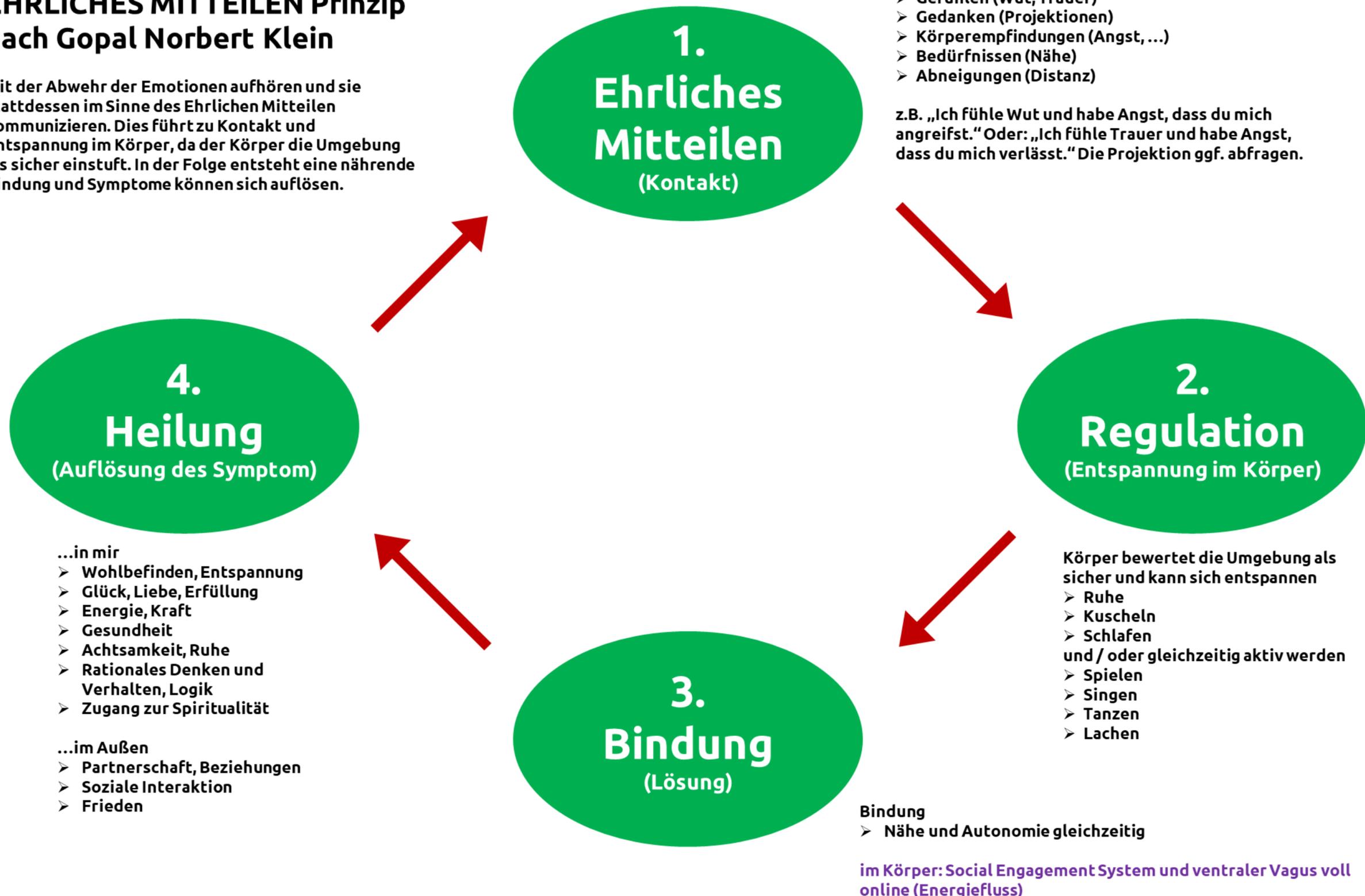
Mit der Abwehr der Emotionen aufhören und sie stattdessen im Sinne des Ehrlichen Mitteilen kommunizieren. Dies führt zu Kontakt und Entspannung im Körper, da der Körper die Umgebung als sicher einstuft. In der Folge entsteht eine nährnde Bindung und Symptome können sich auflösen.

#### Die Lösung

Kommunikation von

- Gefühlen (Wut, Trauer)
- Gedanken (Projektionen)
- Körperempfindungen (Angst, ...)
- Bedürfnissen (Nähe)
- Abneigungen (Distanz)

z.B. „Ich fühle Wut und habe Angst, dass du mich angreifst.“ Oder: „Ich fühle Trauer und habe Angst, dass du mich verlässt.“ Die Projektion ggf. abfragen.



# **weiterführende Informationen**

# Ehrliches Mitteilen

## Infos zum Ehrliches Mitteilen

- Lese den [EM-Artikel](#) von "Welt der Gesundheit".
- Schaue Dir das [Einführungsvideo](#) und den [Einführungsvortrag](#) zum EM an.
- Schaue Dir die EM Demonstration [Teil 1](#) und [Teil 2](#) an.
- Lese das [Merkblatt zum EM](#).
- Lese das Buch zum EM: [Der Vagus Schlüssel zur Traumaheilung](#).
- Schaue Dir das [Interview](#) zum EM an.
- Mache den [EM-Einführungskurs](#) oder das [EM-Quiz](#).
- Vertiefe die [EM-Regeln](#).
- Schließe Dich einer [Lokalen Gruppe](#) an und probiere EM in der Praxis.
- Lese die [wissenschaftliche Studie](#) zum EM.
- Für Fragen und Hilfe nutze das [EM Hilfe Portal](#).

## Hintergründe zum EM

- Erfahre, wonach Du eigentlich [suchst](#).
- Der wirkliche [Weg zur Heilung](#).
- [Der Schlüssel für glückliche Beziehungen](#)
- [Was in jeder Partnerschaft passiert](#)
- [Ursache für alle Kriege und der Weg zum Frieden](#)
- [Bewusstseinsentfaltung](#)

# Ehrliches Mitteilen

## Gopal Norbert Klein

- [Traumaheilung.net](#)
- [Gopal's YouTube Kanal](#)
- [Gespräche mit Gopal](#)

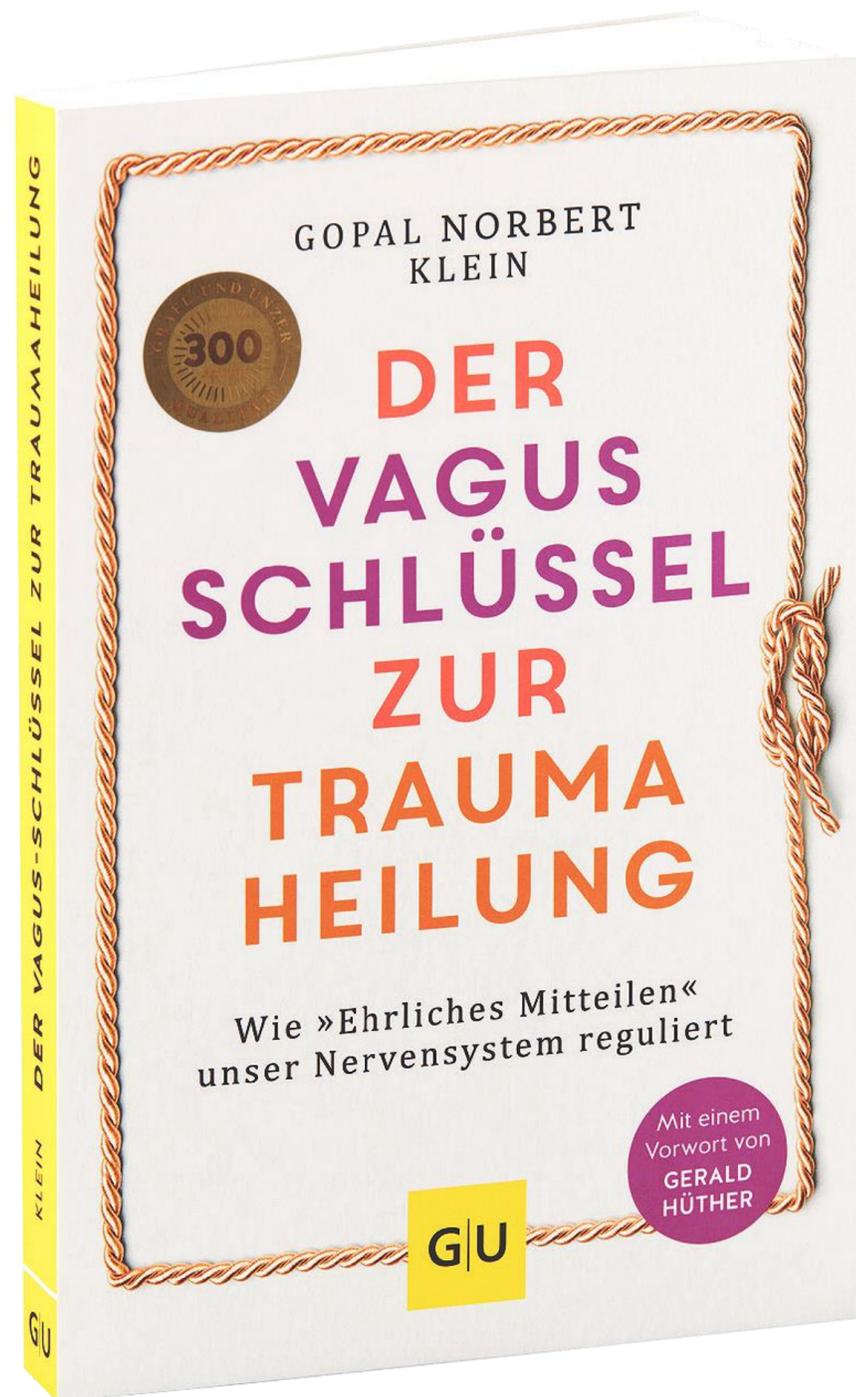
## Interviews

- [Aktuelles Interview zum Ehrlichen Mitteilen](#)
- [Hintergründe zu Trauma und Gesellschaft](#)
- [Wir brauchen Bindung und Beziehung und Austausch und Vertiefung](#)
- [Den Leidenskreislauf verlassen](#)
- [Hintergründe zu Trauma und Politik](#)

## FLOATING Traumaarbeit

- [Tiefe Einblicke in die Traumatherapie mit FLOATING](#)
- [Das FLOATING Prinzip](#)
- [FLOATING Vortrag](#)

## Das Buch zum Ehrlichen Mitteilen



**Mit diesem Buch ist Deine Suche zu Ende.**

**Der Vagus Schlüssel zur Traumaheilung**  
Wie »Ehrliches Mitteilen« unser Nervensystem reguliert

von Gopal Norbert Klein, Traumatherapeut und  
Spezialist für Bindungs- und Entwicklungstrauma

erschienen 2022 im GU Verlag  
ISBN: 9783833880322

<https://gopal-vagus-schluessel.com>

# Ehrliches Mitteilen

## Die Community zum Ehrlichen Mitteilen

The screenshot displays the GopalEM website interface. At the top left is the logo 'GOPALEM methode für ehrliches mitteilen'. Below it is a search bar for 'Gruppen Ehrliches Mitteilen' with a search icon. A sidebar on the left lists navigation options: 'Registrieren', 'Anmelden', 'Gruppe finden' (highlighted), 'Gruppe gründen', 'Über Gopal EM', 'Hilfe/Support', and 'EN / DE'. Two local groups are listed in the sidebar:

- Lokale EM Gruppe Homburg Saar 01**  
Sprache: Deutsch  
Adresse: 66424 Homburg Saar Deutschland  
Kontaktperson: Anja Doro-Grothe  
Kontakt button
- Lokale EM Gruppe Schwechat 01**  
Sprache: Deutsch  
Adresse: 2320 Schwechat Österreich  
Kontaktperson: Karim El Maataoui  
Kontakt button

The main area shows a map of Europe with numerous red heart icons representing local groups. The map includes labels for various countries and cities, such as 'Great Britain', 'Niederland', 'Belgique / Belgique', 'Frankreich', 'Svizzera / Schweiz', 'Polen', 'Tschechien', 'Ungarn', 'Österreich', 'Slowakei', 'Slovenien', 'Kroatien', 'Serbien', 'Rumänien', 'Lettland', 'Litauen', 'Estland', 'Dänemark', 'Schweden', 'Finnland', 'Norwegen', 'Island', 'Irland', 'Schottland', 'Wales', 'England', 'Nordirland', 'Polen', 'Tschechien', 'Ungarn', 'Österreich', 'Slowakei', 'Slovenien', 'Kroatien', 'Serbien', 'Rumänien', 'Lettland', 'Litauen', 'Estland', 'Dänemark', 'Schweden', 'Finnland', 'Norwegen', 'Island', 'Irland', 'Schottland', 'Wales', 'England', 'Nordirland'.

**Praktiziere Ehrliches Mitteilen in einer Lokalen Gruppe in Deiner Nähe, oder gründe gleich selber eine.**

[www.honestsharing.org](http://www.honestsharing.org)

## Gespräche mit Gopal

Kläre Dein Thema und Deine [Lebenssituation in 30 Minuten](#).



GESPRÄCHE  
mit **GOPAL**

Deine Fragen und Themen wirklich klären

*Sichere dir jetzt dein Ticket*

TICKET BUCHEN

**Gespräche mit Gopal** sind Online-Veranstaltungen per Zoom zur Lebensberatung, bei denen Du direkt mit Gopal sprechen und Deine Fragen und Themen wirklich klären kannst. Auch als Zuschauer kannst Du das Gespräch live mitverfolgen und tiefgreifende Erfahrungen machen.

[www.gespraechemitgopal.de](http://www.gespraechemitgopal.de)

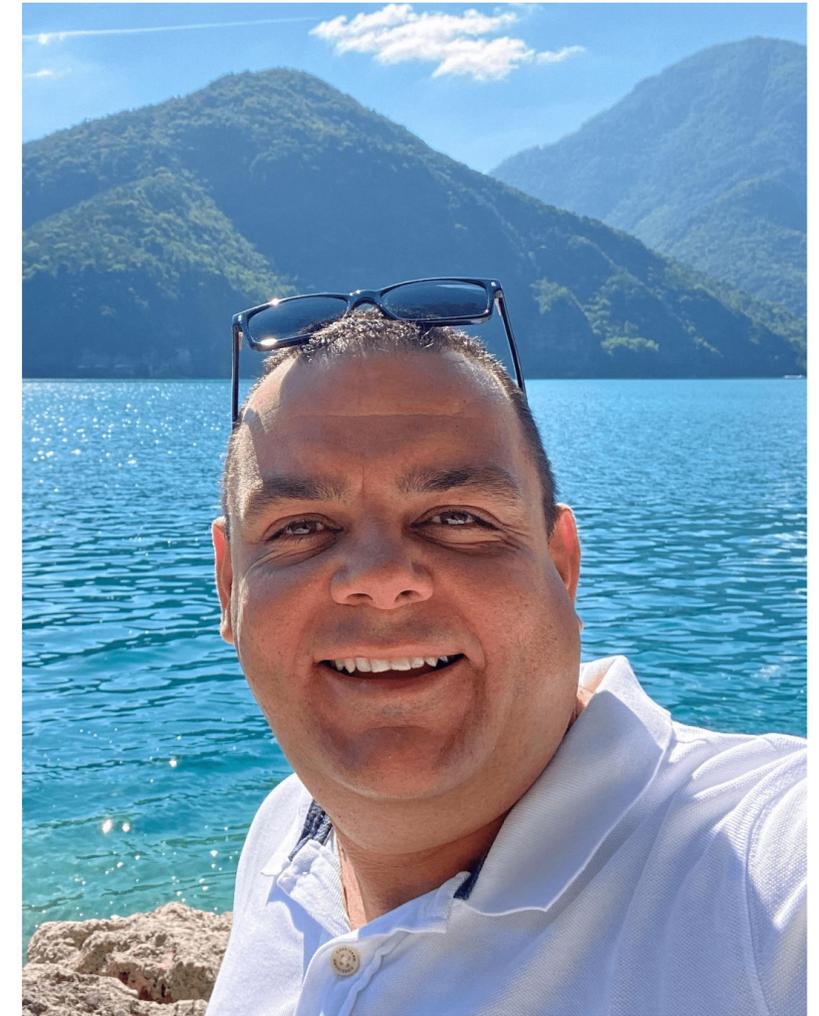
**Über mich**

# Ehrliches Mitteilen

## Jens Lages

### kurze Vita:

- geboren 1985 in Meißen, Deutschland
- Ausbildungen und Karriere in der Automobilbranche
- 2017 Burnout mit der Diagnose Depression
- ambulante Psychotherapien, stationäre Psychotherapie
- Aufbau und Leitung von Selbsthilfe- und Coachinggruppen
- Systemisches Coaching, Familienstellen
- Innere-Kind-Arbeit, Traumatherapie
- Selbststudium in Psychologie, Ehrlicher Kommunikation, Traumaheilung und holistischer Gesundheit
- Ausbildung in der Lomi Lomi Massage
- seit 2021 Ehrliches Mitteilen und Beziehungsarbeit mit Menschen
- Leitung und Aufbau von Lokalen EM Gruppen in Dresden
- Kommunikations- und Konfliktberatung, EM-Beratung für Kliniken und Unternehmen
- Projektarbeit mit Gopal und Unterstützung der EM-Community



### Kontakt

mail@jenslages.com

+49 176 85520732

[DeinAbenteuerLeben.de](http://DeinAbenteuerLeben.de)

