

Ehrliches Mitteilen – **Beginne jeden Satz mit folgendem Satzanfang**

Ebene	Satzanfang [mit Beispiel]
<b>Körper-empfindungen</b>	<b>Ich spüre...</b> [Druck in meinem Bauch]
<b>Gefühle</b>	<b>Ich fühle...</b> [Freude]
<b>Gedanken</b>	<b>In meinem Kopf ist der Gedanke, dass...</b> [ich das noch üben muss] oder <b>Mein Kopf denkt, dass ...</b>

## EM Regeln: Was zum Ehrlichen Mitteilen gehört und was nicht

### JA

Es ist wichtig **EM korrekt** zu machen, weil es nur so seine **volle Wirkung** entfalten kann.

Sich auf die einfache Struktur einlassen: **3 Satzanfänge, 8 Wörter** (ich spüre..| ich fühle..| mein Kopf denkt, dass..)

Sich gerne **unterstützen** zu lassen, die Struktur, die Satzanfänge korrekt zu nutzen.

Die **eigenen Grenzen wahren**: *”In meinem Kopf ist der Gedanke, dass ich das jetzt nicht mitteilen möchte.“*

Kurze Sätze, Pause, nächster Satzanfang

Die **maximale Sprech-Zeit muss NICHT** eingehalten werden: *”In meinem Kopf ist der Gedanke dass ich jetzt nicht mehr mitteilen möchte. Danke.“*

Level 1: **Nur die eigenen inneren Räume mitteilen** mit den 3 Satzanfängen, **ohne** sich auf andere zu beziehen.

#### Zuhören:

- zu 50% bei mir bleiben, in meiner Mitte verweilen und wahrnehmen, was in mir vorgeht während ich zuhöre.
- Mit den restlichen 50 %, mich zu 100 % mit meinen Ohren, mit meinem ganzen Herzen dem Sprecher zuwenden, so, dass der Sprecher spürt, dass ich ihm zugewandt bin.

EM ersetzt keine Traumatherapie.

### NEIN

Wir können nichts falsch machen....  
im Gegenteil, wir lernen, wenn wir unterstützt werden

Körperkontakt untereinander während der formalen EM-Runde

**Sinneseindrücke gehören nicht zum EM, einfach weglassen**

Bsp: *”Ich sehe einen Vogel. Ich höre ein Zwitschern. Ich spüre, wie ich auf dem Stuhl aufsitze. Ich spüre den Wind auf meiner Haut.“*

**Außer: Irritationen** → Gedanken mitteilen

*”In meinem Kopf ist der Gedanke, dass mich das Geräusch von draußen irritiert. Ich fühle Ärger.“*

**Augenkontakt** ist zu empfehlen, aber nicht Pflicht.

**Nogo:** Augen immer geschlossen halten und in einer Meditationshaltung verweilen.

Prüfen, was am besten ist:

Verschmelzungstyp: eher auf den Boden schauen mit offenen Augen und prüfen, ob Augenkontakt dem EM dienlich ist.

Autonomietyp: eher Augenkontakt anstreben und prüfen, wie viel Augenkontakt dem EM dienlich ist.

Quiz/Online-Kurs:

(EM-Boschüre oder das Online-Quiz, bzw. den Online-Kurs auf Traumaheilung.net)

Beispiel: **Identifizierungen mit Gedanken entkoppeln: (sehr wichtig)**



Falsch: Ich spüre ein unangenehmen Ziehen in der rechten Schulter.

Korrekt: Ich spüre ein Ziehen in der rechten Schulter. In meinem Kopf ist der Gedanke, dass das Ziehen sehr unangenehm ist.

EM ersetzt keine Traumatherapie.

**kleiner Leitfaden**, was zu priorisieren hilfreich ist.

**Ziel dieses Infoblattes:**  
Die Justierung deiner inneren Haltung  
für mehr Klarheit und Ausrichtung

**Prüfe, halte inne:**

- 1. Wie erlebe ich die Verbindung jetzt im Moment** a. zu mir (nach innen)  
b. zu meinem Gegenüber (nach aussen)  
c. zu Gott (nach innen, aussen und oben)

*Reflektiere das, was du erlebst. - Bringe es ggf. in Kontakt.*

2. Was möchte ich? Was ist mir wichtig? Was ist mein Herzenswunsch, meine Motivation?  
**Was ist es, wonach ich mich am meisten sehne?** Welches Bedürfnis spüre ich gerade?

*Erkunde, Erforsche deine Bedürfnisse*

3. Die Trennungslinie in meinem Herzen heilen.

*Die Trennungslinie verläuft nicht zwischen dir und dem Außen, sondern sie verläuft durch dein eigenes Herz.  
Dadurch bist du selbst befähigt, den ersten Schritt zu tun, diese aufzuweichen und in Liebe zu wandeln.*

4. Indem du immer mehr Bewusstheit in deine Situation bringst, werden dir die Wege und Hilfen deutlich,  
die zur Heilung deines Herzens führen.

*Es gibt keine Lösung alleine. Wir sind Bindungswesen und brauchen die Gemeinschaft und den Kontakt  
mit anderen Menschen und die Wiederverbindung mit Gott, um heilen zu können.*

- 5a. Was steht der Verbindung zu mir und meinen Mitmenschen im Weg? (siehe 1.)

*Lasse die Fragen in dir Wirken. - Suche NICHT im Verstand nach Antworten.*

*Die Antworten kommen (von selbst) aus deinem Körper (Nervensystem), wenn du dir erlaubst, dass die Fragen in  
deinen Körper hinein sinken können.*

- 5b. An welchen Stellen braucht mein Herz Heilung?**

TUN	LASSEN
Was mein Herz heilt und nährt.	Was meinem Herzen weh tut.
Welche Menschen tun mir gut?	Welche Menschen tun mir nicht gut?
Wo hinein stecke ich meine Aufmerksamkeit?	Was gilt es loszulassen? Womit aufzuhören? Was muss ausgemistet werden? Wo brauche ich Befreiung?

Prüfe. Was tue ich? Was sind die Ergebnisse davon?

**Bleibe immer bei Punkt 1: der Verbindung, wie du sie erlebst, im Moment. (und bei EM Level 1)**

Das EM-Merkblatt:  
<https://www.traumaheilung.net> EM L1

Der EM-Online-Kurs  
<https://www.traumaheilung.net>

Gefühle - Johannes Hartl  
**Gefühle & emotionale Reife**  
(Youtube-Video)

