

## ***Ehrliches Mitteilen & heiliges Zuhören***

Die wenigsten Menschen haben gelernt richtig mit ihren Gefühlen umzugehen und empfinden sich oft als **Opfer ihrer Emotionen**.

Diese Energien wurden unbewusst verdrängt und nicht wirklich gefühlt. Sie blockieren uns, führen zu ständiger Angespanntheit, Krankheiten, und verursachen Konflikte zwischen Menschen.

### ***Selbsthilfe und Transformation durch Ehrliches Mitteilen (EM)***

Ehrliches Mitteilen ist ein Kommunikationsmodell und eine Methode „**wie**“ wir **miteinander kommunizieren können**. Dabei spielt es keine Rolle „was“ in uns ist – z.B. Freude, Hass, Stress, Liebe – Das Entscheidende ist nur, *dass* wir es mitteilen.

Der EM-Prozess führt dabei zu einer psychologischen Änderung: Das **Nervensystem wird reguliert** und wir gelangen in einen Zustand von **Achtsamkeit, Entspannung** und **Wohlfühl**.

*„Das totale Zuhören ist das Gegenstück zum ehrlichen Mitteilen. Beides zusammen führt zur Kernschmelze allen Leidens.“*

*– Gopal Klein*

## ***Wie funktioniert EM in der Gruppe?***

EM läuft nach einer festen Struktur ab. Der Ausgangspunkt ist das ehrliche Mitteilen der eigenen **Körperempfindungen, Gedanken** und **Gefühle** – das, was dich *jetzt in diesem Moment* bewegt.

Indem die anderen aufmerksam zuhören, ohne zu interagieren, wirst du in allem was dich gerade bewegt, gehört und gesehen.

Im ersten Moment mag es merkwürdig erscheinen, aber du wirst die tiefe, ausgleichende Wirkung auf Körper und Psyche spüren.

**Voraussetzung zur Teilnahme ist, dass du dich vorab über den Prozess informierst und verstanden hast, was EM ist:**

**Anleitung zum Ablauf:**

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

**Mehr Infos auf YouTube oder der Seite von Gopal:**

<https://www.traumaheilung.net/>

**Anmeldung unter:**

info@therapie-kremer.de

0151 55 97 11 31

**Praxis Anne Kremer:**

Akazienstr. 3

86438 Kissing

Das „Ehrliche Mitteilen“ ist ein Gruppenangebot, das ausschließlich der Aktivierung der Selbstheilungskräfte dient und keine Diagnose oder Therapie ersetzt.



**ANNE KREMER**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

[www.therapie-kremer.de](http://www.therapie-kremer.de)