

# Ehrliches Mitteilen (EM)

## Körperempfindungen

**In meinem Körper (oder Körperteil benennen) spüre ich ...**

(Schmerz, Druck, Wärme, Hitze, Kälte, Feuchtigkeit, Bewegung, Anspannung, Entspannung, Erleichterung, Nervosität, Schwindel, Kribbeln, Jucken, Pulsieren, Müdigkeit, Stress, Angst, ...)

Beispiele

In meinem Körper spüre ich Anspannung.

In meinem Bauch spüre ich Schmerz.

In meinen Füßen spüre ich Kälte.

---

## Gefühle

**Ich fühle ...**

(Wut, Ärger, Frust, Furcht, Trauer, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Sicherheit, Unsicherheit, Freude, Scham, Schuld, Hass, Liebe, Einsamkeit, Eifersucht ...)

**Ich fühle mich ...**

(wütend, verärgert, traurig, hilflos, sicher, unsicher, fröhlich, einsam ...)

Beispiele

Ich fühle Wut.

Ich fühle mich traurig.

Ich fühle Freude.

---

## Gedanken

**Mein Kopf denkt, dass ...**

**In meinem Kopf ist der Gedanke an / die Idee ...**

Beispiele

Mein Kopf denkt, dass ich keine Lust auf EM habe.

Mein Kopf denkt, dass mein Urlaub schön war.

In meinem Kopf ist der Gedanke an den tollen Abend gestern.

In meinem Kopf ist die Idee, dass ich ein Buch schreiben möchte.

Mein Kopf denkt, dass ich nichts sagen möchte.