

Ziel des Jahrestrainings für Ehrliches Mitteilen:

Freude und Berührtsein in Autonomie erleben

Du wünschst dir als soziales Wesen von Geburt an, deine Gefühle, Empfindungen und Gedanken regelmäßig mit einem Gegenüber teilen zu können, in Kontakt zu sein und gehört zu werden. Wenn du das Licht der Welt erblickst, bist du vollständig auf deine Eltern angewiesen und hast keine andere Möglichkeit, in den für dich überlebenswichtigen Kontakt und Austausch zu gehen.

Gelingt es deinen Eltern nicht, einen regelmäßigen und vollständigen Kontakt mit dir herzustellen, kann sogenanntes Entwicklungsstrauma entstehen. Später, im erwachsenen Körper, gehst du dann häufig unbewusst davon aus, dass deine frühkindlichen Beziehungserfahrungen auch heute noch Verbindung bedeuten. So wiederholst du diese Bindungserfahrungen mit anderen Menschen, ohne dir dessen bewusst zu sein, und wiederholst damit vergangene ggf. dysfunktionale Bindungserfahrungen.

Oft suchst du dir Freunde oder Partner, die deine unerfüllten kindlichen Bedürfnisse erfüllen sollen oder bei denen zumindest deine Traumata nicht berührt werden. Gleichzeitig nimmst du diese unerfüllten kindlichen Bedürfnisse in dir häufig gar nicht wahr und kannst sie daher weder benennen noch mitteilen. Sollen Freunde oder Partner diese Bedürfnisse dennoch erfüllen, entstehen schnell große Missverständnisse und am Ende häufig Konflikte und vielleicht sogar Kämpfe.

Viele Paare wünschen sich zum Beispiel – oft unbewusst – die Erfüllung von zwei Rollen in einer Partnerschaft: Partner auf Augenhöhe zu sein und gleichzeitig Ersatzmutter oder Ersatzvater für das innere Kind. Aus unserer Erfahrung kann ein Partner diese beiden Rollen nicht gleichzeitig erfüllen, da die Erfüllung frühkindlicher Erwartungen erheblichen Druck in die Partnerschaft bringt.

Voraussetzung für ein erfülltes Leben als Individuum und für eine spätere Partnerschaft könnte sein, dass du auch allein mit dir zufrieden sein und Freude am Leben empfinden kannst. Dafür könnte es wichtig sein, dass du wieder lernst, deine Bedürfnisse und Wünsche – etwa nach regelmäßigem Kontakt und Austausch – wahrzunehmen und sie deinen Freunden und deinem Partner mitzuteilen.

Sowohl in Freundschaften als auch insbesondere in Partnerschaften kann es schnell geschehen, dass du in gewohnte Verhaltensmuster zurückfällst und Konflikte wieder im Mittelpunkt stehen. In Situationen, in denen Wut oder Traurigkeit ausagiert werden, ist kein wirklich zielführender Kontakt mehr möglich. Häufig kann es in diesem Prozess hilfreich sein, regelmäßigen Kontakt mit anderen Menschen aufzubauen und zu üben korrigierende Erfahrungen zu sammeln.

Dein Leben kann dadurch – auch in der Partnerschaft – „vollkommener“ werden, da du lernst, körperliche und emotionale Nähe besser miteinander zu verbinden. Ehrliches Mitteilen nach Gopal dient dir dabei als Werkzeug, um korrigierende Erfahrungen praktisch im Gruppensetting zu üben.

Damit eine regelmäßige Übung möglich ist und mit der Zeit ein tieferes Vertrauen entstehen kann, bieten wir dir ein Jahrestraining mit fünf Modulen an. Da uns die Verbindung zur Natur und ihre uns regulierende Kraft wichtig ist, verknüpfen wir die einzelnen Module mit den fünf Elementen Feuer, Wasser, Raum, Luft, und Erde.

Das Jahrestraining ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene konzipiert. Da wir das Training zu zweit leiten, gibt es zwischendurch immer wieder die Möglichkeit, die

Gruppe zu teilen. So stellen wir sicher, dass auch für individuelle Übungen und persönliche Prozesse ausreichend Raum und Zeit vorhanden sind.

Kennenlern Zoomtermine

Zoom: jeweils 19-20 Uhr

Montag 23. Februar 2026

Montag 2. März 2026

Montag 9. März 2026

Donnerstag 26. März 2026

Mittwoch 1. April 2026

Aufbau der Module

Anbei findet ihr einen groben Aufbau der jeweiligen Module. Die Module sind von den Uhrzeiten alle gleich aufgebaut, die Inhalte können jedoch je nach Gruppendynamik und -entwicklung im Verlauf des Retreats angepasst werden. Die jeweiligen Teile „Übungen und Reflexion“ werden mit den jeweiligen Inhalten der Module ausgefüllt (genauere Beschreibung siehe unten)

Freitag

- Ankommen ab 16 Uhr
- Beginn jeweils 17.00 Uhr
- 17.00 Uhr bis 17.30 Uhr Besprechung Organisation
- 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr Einführung in das ehrliche Mitteilen für Anfänger oder parallel Ehrliches Mitteilen im Gruppensetting für Fortgeschrittene
- (ab dem 2. Modul entfällt die Einführung in das ehrliche Mitteilen und es gibt für alle Ehrliches Mitteilen im Gruppensetting, ggf. aufgeteilt auf mehrere Gruppen)
- 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr Gemeinsame Zubereitung und Einnahme Abendessen

Samstag

- 08.30 bis 09.30 Uhr Gemeinsames Frühstück (ggf. in Stille)
- 09.30 Uhr bis 09.45 Uhr Organisation
- 09.45 bis 11.00 Uhr Ehrliches Mitteilen im Gruppensetting, ggf. Teilung der Gruppe
- 11.00 bis 12.30 Uhr Übungen und Reflexion
- 12.30 bis 14.00 Uhr Gemeinsame Zubereitung und Einnahme Mittagessen
- 14.00 bis 15.30 Uhr Mittagspause
- 15.30 bis 17.00 Uhr Übungen und Reflexion
- 17.00 bis 18.30 Uhr Ehrliches Mitteilen im Gruppensetting, ggf. Teilung der Gruppe
- 18.30 bis 20.00 Uhr Gemeinsame Zubereitung und Einnahme Abendessen
- Ab 20 Uhr mögliche optionale Abendveranstaltungen

Sonntag:

- 08.30 bis 09.30 Uhr Gemeinsames Frühstück (ggf. in Stille)
- 09.30 Uhr bis 09.45 Uhr Organisation
- 09.45 bis 11.00 Uhr Ehrliches Mitteilen im Gruppensetting, ggf. Teilung der Gruppe
- 11.00 bis 12.30 Uhr Übungen und Reflexion

- 12.30 bis 14.00 Uhr Gemeinsame Zubereitung und Einnahme Mittagessen
- Ende der Veranstaltung

Rahmenbedingungen:

Organisatorisches zu Modul 1

Ort: Schillerstraße 8, 67434 Neustadt a. d. Weinstr.

Zeitraum: Fr 17 Uhr bis Sonntag 14 Uhr,

Modul 1 - 17.-19. April 26

Teilnehmerzahl: min. 6 bis max. 12

Kosten: Modul 1 Frühbucher bis 26.3. 290,-/ danach 330 € zzgl. 50 € Raumkosten

Verpflegung: 70 € (gemeinsame Zubereitung)

Übernachtung: separat zu buchen, auf Anfrage Übernachtung im Seminarraum möglich

Organisatorisches zu Modul 2-5

Ort: Schillerstraße 8, 67434 Neustadt a. d. Weinstr.

Zeitraum: jeweils Fr 17 Uhr bis Sonntag 14 Uhr,

Modul 2 - 17.-19. April 26

Modul 3 - 29.-31. Mai 26

Modul 4 - 11.-13. September 26

Modul 5 - 13.-15. November 26

Teilnehmerzahl: min. 6 bis max. 12

Kosten: Module 2–5: Frühbucher bis 30.4. 1160,-/ dann 1320, zzgl. 4*50 € = 200 €
Raumkosten

Verpflegung: 70 € pro Modul (gemeinsame Zubereitung)

Übernachtung: separat zu buchen, auf Anfrage Übernachtung im Seminarraum möglich.

Seminar-Termine:

Das Jahrestraining besteht aus fünf Wochenendmodulen von April bis November 2026, die von den fünf Naturelementen begleitet werden. Die Module folgen einem ruhigen Rhythmus aus Übung, Begegnung, Reflexion und gemeinsamer Zeit. Gemeinsames Kochen, Essen, Stille und optionale Abendangebote unterstützen die Integration.

Modul 1: 17.-19. April 2026

Modul 2: 29.-31. Mai 2026

Modul 3: 24.-26. Juli 2026

Modul 4: 11.-13. September 2026

Modul 5: 13.-15. November 2026

Modul 1 – Kennenlernen & erste Gruppenerfahrung

Element Feuer – dein inneres **JA**

Grundlagen des EM, ggf. Gruppenteilung in Anfänger/ Fortgeschrittene, erste vertrauensbildende Erfahrungen, Emotionsskala

Im Modul 1 geht es darum, das Ehrliche Mitteilen kennenzulernen (Einführung in das Ehrliche Mitteilen) oder bereits erste Erfahrungen im Mitteilen mit der Gruppe zu sammeln. Es geht dabei um die Förderung der Offenheit dir selbst und den anderen Teilnehmenden gegenüber sowie um erste Erfahrungen von ehrlichem Kontakt zwischen euch.

Dafür wirst du neben den Zeiten für das Ehrliche Mitteilen (siehe Aufbau der Module oben) auch Übungen kennenlernen. Gleichzeitig soll das erste Modul im Sinne des Naturelements **Feuer** stehen. Das Feuer steht für den Willen für dein klares JA zur Veränderung beziehungsweise Weiterentwicklung. An einem Abend ist daher auch ein gemeinsames Feuer möglich.

Zusätzlich erhältst du eine kurze Einführung in die Emotionsskala, die dir dabei hilft, deinen aktuellen Zustand und deine Befindlichkeit besser einzuschätzen und mitteilen zu können.

Modul 2 – Nähe und Distanz

Element Wasser – Gefühle regulieren lernen

Wut, Traurigkeit, Grenzen, Raum für Dich, Wahrnehmung schulen

Aus unserer Erfahrung sind Freude und Berührtsein häufig durch Wut oder Trauer gedeckelt. Dabei kann es sein, dass entweder Wut die Trauer deckelt oder umgekehrt. Die Wut oder Trauer nimmst du dann entweder sehr intensiv oder auch kaum noch wahr beziehungsweise fühlst sie gar nicht mehr. Du möchtest lernen, ein „Zuviel“ dieser Gefühle besser zu regulieren und bei einem „Zuwenig“ an Gefühl dieses wieder zu aktivieren.

Genauso wichtig ist es für dich, deinen eigenen Raum zu definieren und zu wahren beziehungsweise dich ggf. abzugrenzen. Ohne Distanz oder Abgrenzung könnte es sein, dass du nur schwer wirkliche Verbindung und Nähe zulassen kannst.

Daher steht dieses Modul ganz im Zeichen des Elements Wasser bzw. der Gefühle. Es wird Übungen zur Wahrnehmung deiner Gefühle sowie Körperempfindungen geben. Außerdem besteht die Möglichkeit, eine Übung im Wasser (im hauseigenen Swimmingpool) zu machen. Bitte bringe daher deine Badesachen mit.

Modul 3 – Vertiefung & EM Level 2

Element Raum – deinen Raum bewusst wahrnehmen

Beziehung mit Bezugnahme ohne Projektion (Level 2), Achtsamkeit, Bewusstsein und Übung des sprachlichen Ausdrucks im EM Stil.

Aus der Erfahrung möchten viele Praktizierende auch das Ehrliche Mitteilen Level 2 und 3 kennenlernen und ausprobieren. Level 2 (oder auch Level 3) bietet dir die Möglichkeit der Bezugnahme, die in manchen Situationen für dein Gegenüber klärend ist und dir selbst klar macht, was du in Bezug auf einen anderen Menschen fühlst, empfindest oder denkst. Du erhältst eine Einführung in das Ehrliche Mitteilen Level 2 sowie die Möglichkeit, dieses Setting aktiv zu üben.

Für ein gelingendes Praktizieren von Level 2 (und in Modul 4 auch Level 3) brauchst du ein ausgeprägtes Beobachter-Ich, ein Bewusstsein für Projektionen sowie die Nutzung des Konjunktivs bei der Bezugnahme auf einen anderen Menschen. Du wirst Übungen kennenlernen, die dein Bewusstsein und deine Reflexionsfähigkeit schulen. Gegebenenfalls gibt es auch wieder Übungen zur Wahrnehmung deiner eigenen Gefühle, deiner Körperempfindungen sowie Abgrenzungsübungen.

Da dieses Modul durch die Übungen der vorherigen Module und durch die Einführung von Level 2 zusätzlichen „Raum“ für dich und somit für die Beziehung zu dir und anderen schafft, steht es ganz im Zeichen des Naturelements Raum.

Modul 4 – Freude und Berührtsein (Teil 1) & EM Level 3

Element Luft – mehr Luft zum Atmen & Freude fühlen

Berührtsein, Lebendigkeit & Schönheit, Atmen & Leichtigkeit, EM im 3er Setting (Level 3).

In Modul 4 vertiefst du die Inhalte aus den Modulen 2 und 3 und lernst zusätzlich das Ehrliche Mitteilen Level 3 als weitere Kontaktmöglichkeit kennen. Du übst es dein Beobachter-Ich und dein Projektionsbewusstsein zu stärken, sowie auf die Nutzung des Konjunktivs bei der Bezugnahme auf einen anderen Menschen zu achten.

Die Nutzung von EM Level 3 ermöglicht es dir, im 3er-Setting direkt auf die Gefühle, Empfindungen und Gedanken deines Gegenübers reagieren zu können.

Aus unserer Erfahrung könnten Freude und Berührtsein häufig durch negative Gefühle gedeckelt sein. Du übst mit anderen, dass auch die positiven Gefühle wie Freude und Berührtsein wieder ihren Raum einnehmen dürfen. Unterstützend bieten wir in diesem Modul Atemübungen an, die aus dem Kopf in den Körper führen können.

Daher steht dieses Modul ganz im Zeichen des Naturelements Luft, sodass du am Ende des Moduls vielleicht „mehr Luft zum Atmen“ haben könntest.

Modul 5 – Freude und Berührtsein (Teil 2) & alternative (irdische) Ressourcen

Element Erde – Fokus Körperempfinden & Integration

Berührtsein & Freude stabilisieren, Geübtes mitnehmen, in Alltag und Beziehungen integrieren.

Das letzte Modul steht ganz im Zeichen der Übung von Freude und Berührtsein. Du hast die Gruppe inzwischen besser kennen- und schätzen gelernt und übst weiter, eine schöne und angenehme Zeit in der „kleinen EM-Gemeinschaft“ zu verbringen.

Diese Erfahrungen sowie die Erlebnisse aus den vergangenen Modulen dürfen – wenn möglich – auch unmittelbar Einfluss auf deine Partnererfahrungen haben. Du lernst es zu schätzen, in der Gruppe weitere Ressourcen (andere Menschen) für Kontakt und Austausch zu kennen, und kannst erste dieser transformierenden Erfahrungen in deinem Nervensystem ankommen lassen. So könnte es sein, dass du in deinen persönlichen Beziehungen und/oder deiner Partnerschaft entspannter bist, wenn du getriggert wirst.

Daher steht dieses Modul ganz im Zeichen des Naturelements Erde. Die Erde steht in diesem Fall für deinen menschlichen Körper. Vielleicht kennst du zum Ende des Jahrestrainings bereits Menschen (irdische Ressourcen), um Kontakt und Austausch in deinem Leben noch intensiver gestalten zu können.

Anmeldeformular

Du hast Interesse dabei sein? Das freut uns!

Du bekommst das Anmeldeformular zugesendet, wenn du eine Email an ich@teresa-karayel.de mit dem Betreff schreibst „Bitte schick mir das Anmeldeformular zum EM-Retreat 17.-19. April zu“.