



Lokale Gruppe - Ehrliches Mitteilen

Was ist Ehrliches Mitteilen?

Ehrliches Mitteilen ist eine klar strukturierte Form von Kommunikation. In der Gruppe teilst du nacheinander mit, *was jetzt gerade* in dir lebendig ist – auf drei Ebenen:

- was du im Körper spürst,
- welche Gefühle da sind,
- welche Gedanken dein Kopf gerade denkt.

Die anderen hören dir einfach zu. Es wird nichts kommentiert, nicht diskutiert, nicht bewertet. Dadurch entsteht ein Raum, in dem du mit deinem Erleben so da sein darfst, wie es ist – ohne dich erklären oder rechtfertigen zu müssen. Viele Menschen erleben dabei mehr innere Klarheit, Entlastung und das Gefühl, wirklich gesehen zu werden.

Wie läuft ein Treffen ab?

Wir treffen uns in einem Stuhlkreis. Nach einer kurzen Ankommensrunde und einer Einführung in die Regeln des Ehrlichen Mitteilens geht das eigentliche EM los:

- Wir vereinbaren eine Reihenfolge und eine ungefähre Sprechzeit pro Person.
- Wer dran ist, teilt seine aktuellen Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken mit – möglichst ohne Geschichten aus Vergangenheit oder Zukunft zu erzählen.
- Die anderen halten den Raum durch stilles, waches Zuhören. Es gibt keine Rückfragen, keine Ratschläge, keine Diskussion.
- Zum Abschluss gibt es meist einen Moment der Stille.



Es braucht keine Vorerfahrung – die Struktur wird jedes Mal erklärt, und du kannst in deinem Tempo ausprobieren, wie viel du mitteilen möchtest.

Worum geht es in der Gruppe – und worum nicht?

In der lokalen Gruppe geht es darum,

- nicht mehr alles allein mit dir auszumachen,
- einen geschützten Rahmen für ehrliches Mitteilen zu haben,
- dein eigenes Erleben besser wahrzunehmen und in Worte zu fassen,
- echten, lebendigen Kontakt zu dir selbst und zu anderen Menschen zu erleben.

Die Gruppe ist **kein Therapieangebot**, sondern eine Form von Selbsthilfe und Übungsraum für eine neue Kommunikationskultur. Sie ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Wenn du stark belastet bist oder eine Diagnose hast, kann die Teilnahme eine gute Ergänzung sein – ersetzt, aber nicht professionelle Unterstützung.

Für wen ist die Gruppe gedacht?

Die lokale Gruppe „Ehrliches Mitteilen“ richtet sich an Menschen,

- die sich nach echtem, wertfreiem Zuhören sehnen,
- die merken, dass sie vieles in sich hineinfressen,
- die ihre Gefühle und Körperempfindungen bewusster wahrnehmen wollen,
- die offen sind, neue Formen von Kontakt und Kommunikation auszuprobieren,
- die bereit sind, eigenverantwortlich für sich zu sorgen (z. B. eine Pause zu machen, wenn es zu viel wird).



amwerden e.V.
systemisch. traumasensibel. bindungsorientiert.

Rahmen und Sicherheit

Wir achten in der Gruppe auf klare Absprachen: Vertraulichkeit, respektvoller Umgang und freiwillige Beteiligung. Du entscheidest jederzeit selbst, wie viel du mitteilst. Emotionen sind willkommen – alles, was auftaucht, darf in Worte gefasst werden.

Melde dich gerne zu einem Vorabgespräch unter info@amwerden.de oder rufe an 0155 6575 0919. Unter der Nummer sind wir auch per WhatsApp erreichbar. Ich freue mich auf dich! Eure Christine Ihly