

## Spiegelgesetze

Wirkliche Entwicklung und wirkliches Wachstum entstehen immer in Beziehung. Das ist der Grund, weshalb Beziehungen oft so anstrengend sind. Beziehungen sind der Spiegel, in dem wir uns selbst so erkennen, wie wir sind.

Wir spiegeln einander und geben uns dadurch gegenseitig die Möglichkeit, uns selbst sowie unser Gegenüber kennenzulernen.

### **1. Spiegelgesetz:**

Alles, was mich am Anderen stört, ärgert, aufregt oder in Wut geraten lässt und ich an ihm anders haben will, habe ich als Aspekt auch in mir selbst.

Alles, was ich am Anderen kritisiere oder sogar bekämpfe und an ihm verändern will, kritisiere, bekämpfe und unterdrücke ich in Wahrheit in mir selbst und hätte es auch in mir gerne anders.

### **2. Spiegelgesetz:**

Alles, was der Andere an mir kritisiert, bekämpft und an mir verändern will, und mich deswegen verletzt, betrifft mich ebenso. Dann ist dies in mir noch nicht richtig erlöst, meine gegenwärtige Persönlichkeit fühlt sich beleidigt, mein Ego ist noch sehr stark, meine Selbsterkenntnis noch schwach.

### **3. Spiegelgesetz:**

Alles, was der Andere an mir kritisiert und mir vorwirft oder anders haben will und bekämpft, mich dies aber nicht berührt, sind sein eigenes Bild, sein eigener Charakter, seine eigenen Unzulänglichkeiten, die er auf mich projiziert.

### **4. Spiegelgesetz:**

Alles, was mir am Anderen gefällt, was ich an ihm liebe, bin ich selbst, habe ich selbst in mir und liebe dies auch an anderen.

Ich erkenne mich selbst im Anderen - in diesem Augenblick sind wir EINS.

**Nehme deine Antworten von dem Arbeitsblatt von Lektion 1 „Fragen zu Beginn“ zur Hand. Stelle dir auf jede einzelne deiner Antworten folgende 4 Fragen:**

1. Bin ich vielleicht selbst so? Finde ich es selbst so schlecht, dass ich es niemals zugeben würde?
2. Wäre ich gerne so und traue mich nicht? ... und derjenige tut es einfach - so mir nichts dir nichts?
3. Wird ein wichtiger Wert von mir verletzt? Wen ja, welcher?
4. Was soll ich gerade lernen? Was soll an mir trainiert werden?

