

# Die Spiegelgesetze

## 1. Spiegelgesetz

Alles, was mich am Anderen stört, aufregt, ärgert und wütend macht, trage ich unterbewusst selbst in mir. Alles, was ich am Anderen kritisiere oder gar bekämpfe und verändern will, unterdrücke ich in Wahrheit in mir und wäre selbst gerne anders.

→ Heißt: Dieses Thema bzw. diese Eigenschaft lebe ich selbst zu wenig oder zu viel. Deshalb berührt es mich so emotional.

**Impuls: Erlaube dir so zu sein wie der Andere und erlaube es dem Anderen auch. Du kannst daraus eine Affirmation machen, als Beispiel: „Ich bin stark und ich darf auch schwach sein“.**

## 2. Spiegelgesetz

Alles, was der Andere an mir kritisiert, bekämpft und verändern will und ich mich dadurch verletzt, beleidigt oder gekränkt fühle, hat mit mir zu tun. Denn alles was mich trifft, be-trifft mich auch.

→ Heißt: Mit diesem Thema bzw. dieser Eigenschaft bin ich selbst nicht im Reinen mit mir. In meinem tiefsten Inneren verurteile und kritisiere ich mich selbst dafür. Der Andere drückt nur einen Knopf bei mir, den ich selbst erschaffen habe. Die Gefühle dazu in mir, sind noch nicht erlöst.

**Impuls: Nimm an, was jetzt ist. Nimm erst einmal an, dass das, was der andere sagt, etwas in dir auslöst. Fühle das Gefühl. Und auch hier, erlaube dir selbst so zu sein.**

## 3. Spiegelgesetz

Alles, was der Andere an mir kritisiert, mir vorwirft oder verändern will, das mich aber nicht berührt oder verletzt, ist sein eigenes Bild, sein eigener Charakter, seine eigene Unzulänglichkeit, die er auf mich zu projizieren versucht. Ich diene damit nur dem anderen als Spiegel.

→ Heißt: Ich bin im Reinen mit mir.

**Impuls: Wenn du magst, darfst du den anderen liebevoll darauf hinweisen.**

## 4. Spiegelgesetz

Alles, was mir am Anderen gefällt, was ich an ihm liebe, habe ich selbst bereits in mir. Ich erkenne mich selbst im Anderen.

→ Heißt: Wir sind in diesem Punkt eins. Du bist so wie ich.

**Impuls: Genieße den Moment, wenn dir etwas an jemand anderem gefällt, denn damit trägst du diese Eigenschaft auch in dir.**