



## Spiegelübung

Wenn dich jemand verletzt, geärgert oder enttäuscht hat  
oder du möchtest, dass er/sie etwas verändert oder sich  
anders verhält ...

Sobald wir aus unserer Mitte fallen, uns ärgern, wütend oder verletzt sind, trennen wir uns nicht nur von unserem Gegenüber, sondern auch von uns selbst. Wir sind nicht mehr in Verbindung mit unseren Mitmenschen und auch nicht mehr mit uns selbst. Wir projizieren unsere Verletzung auf unseren Partner/Partnerin, Chef, Kollegin, Nachbarn, etc., werden wütend, streiten, sind angriffslustig oder verkriechen uns und sind bockig oder trotzig.

Dabei ist unser Gegenüber derjenige, der uns etwas spiegeln möchte. Unsere sogenannten Schattenanteile. Etwas, das noch wie eine alte Wunde in uns drin wirkt. Unser Gegenüber streut mit deinem Verhalten, Handlungen, Nichthandlungen oder Worten Salz in eine vorhandene Wunde, die uns gehört.

Dabei dürfen wir uns bewusst werden, dass jeder Mensch unterschiedliche Wunden hat und dennoch im Kern sind viele gleich. Wir haben alle Angst vor Ablehnung, vor dem Schmerz der Verletzung, vor negativen Gefühlen, vor dem Alleinsein, vor der Freiheit und letztlich davor, nicht geliebt zu werden.

Unsere erlerntes Verhaltensmuster reagiert auf sogenannte Triggerpunkte (also wenn uns jemand verärgert) wie folgt: Wir ergreifen die Flucht, gehen in die Starre, oder in den Kampf und in die Verteidigung/Rechtfertigung. Wir machen uns klein, versuchen brav zu sein, um ja Harmonie zu behalten oder wir versuchen alles zu derdenken oder zu derquatschen. Wir versuchen die Kontrolle zu behalten und das Verhalten des anderen zu steuern. All das sind sogenannte Schmerzvermeidungsstrategien. Wir lassen uns ein Haufen Zeugs einfallen, um nicht unseren Schmerz fühlen zu müssen.

Um jedoch letztlich in ein harmonische friedliches Miteinander zu kommen, brauchen wir erst Frieden und Harmonie in uns selbst. Selbstliebe. Das

bedeutet, dass wir unseren inneren Schattenanteilen liebevoll begegnen und wir in erster Linie liebevoll mit uns selbst umgehen.

Denn wenn wir liebevoll zu uns selbst sind, sind wir es auch mit unserem Gegenüber. Das ist der Weg der Heilung. Er erfordert auch ein hohes Maß an Eigenverantwortung.

**Kein Mensch kann dich verletzen. Er kann nur eine alte Wunde in dir hoch holen, die bereits da war.**

Um in die Heilung zu kommen und somit wieder in den Frieden mit uns selbst, können wir die Spiegelübung anwenden. Denn alles im Außen ist nur ein Spiegel unseres Inneren.

Du kannst es dir vorstellen, wie einen Post-It auf deiner Stirn. Wenn du dir von deinem Partner mehr Aufmerksamkeit wünscht, steht das wie dieser Post-It auf deiner Stirn. „Ich möchte mehr Aufmerksamkeit von dir!“ und dein Partner kennt auf Seelenebene den Weg der Eigenverantwortung und spiegelt dir in erster Linie, dass du dir selbst mehr Aufmerksamkeit schenken darfst. So ist das mit allem. Mit allem? Ja, mit allem ! Wenn du dir dann die Aufmerksamkeit schenkst, die du dir von ihm wünschst, wirst du sehen, dass sich die Energie zwischen euch verändert und er sich nicht mehr unter Druck gesetzt fühlt und dir gerne seine Aufmerksamkeit schenkt. All das funktioniert rein energetisch, ohne dass du schon Mittwochs mit der Sonntagspredigt zum „was machen wir schönes zum Wochenende“ anfangen musst ;-)

Wenn wir mit uns selbst im Frieden sind, wenn wir in einer guten Energie sind, wenn es uns gut geht, können wir den anderen auch so lassen, wie er/sie ist. Wenn wir uns selbst annehmen, lieben und anerkennen, dass wir gut so sind, wie wir sind, können wir den anderen auch lieben und anerkennen, so wie er/sie ist.

Wenn wir im Frieden, in der Liebe mit uns selbst sind, sind wir es mit unserem Gegenüber auch und somit entsteht Liebe und Frieden auf dieser Welt.

Unser angelerntes Verhaltensmuster ist eher so, dass wir den anderen gerne schuldig dafür machen wollen, dass es uns nicht gut geht. Jedoch dürfen wir immer mehr lernen, Verantwortung für unsere Gefühle zu übernehmen und auch für unseren alten kindlichen Schmerz. Daher sind die Menschen, die uns triggern, immer ein Geschenk. Denn sie zeigen uns, wo wir noch verletzte Anteile in uns haben, die unsere Liebe und Zuneigung brauchen.

Das wir grundsätzlich eher versuchen, den Schmerz zu umgehen und ihn nicht fühlen wollen, ist menschlich, doch letztlich wird immer das Leben immer wieder dazu auffordern, unsere alten Wunden zu heilen, indem es uns Menschen in unser Leben schickt, die uns triggern, damit wir in unsere Verantwortung und letztlich in unsere Eigenermächtigung kommen.

Daher meine Einladung, dich immer besser kennenzulernen und mit der heilenden Spiegelübung immer tiefer in deine Heilung einzutauchen, um so in einer liebevollen Verbindung mit dir selbst zu sein und zu bleiben. Denn dann bist du es automatisch mit deinen Mitmenschen.

Diese Übung gilt für jeden Trigger. Für jeden Punkt in dir, den du persönlich nimmst und der dich verletzt, enttäuscht oder wütend macht. Egal wie klein oder groß er sein mag. Viele Wunden können tief sitzen und wir können dankbar sein, wenn sie sich zeigen dürfen, um letztlich zu heilen.

Meine Empfehlung: Mache diese Übung täglich.

## Spiegelübung - Blatt

### 1. Finde DEN wunden Punkt. Schreib auf, was dich genau verärgert hat.

„Matthias verhält sich mir gegenüber respektlos.“

„Steffi lehnt mich ab.“

„Tobias sollte mir mehr Aufmerksamkeit schenken“

Gib deinem inneren Kind den Stift in die Hand und lass es schreiben, solange bis du an DEN WUNDEN PUNKT kommst, an dem dein Innerstes sagt: Ja, genau. Das ist es!

z.B. Matthias verhält sich mir gegenüber respektlos. Er missachtet mich und unterstützt mich nicht dort, wo ich es bräuchte. Matthias lässt mich hängen!!

### 2. Kehre den Satz um, dass er sich komplett auf dich bezieht.

„Ich lasse mich hängen.“

„Ich lehne mich selbst ab“

„Ich sollte mir mehr Aufmerksamkeit schenken.“

### 3. Föööööööööööööööhle

Fühle den Anteil in dir, der sich abgelehnt, verletzt, enttäuscht, wütend, nicht wertgeschätzt, nicht geliebt fühlt. Fühle solange, bis sich das Gefühl beruhigt.

### 4. Der innere Dialog

Nimm Kontakt mit deinem inneren Anteil auf und frag ihn, was er jetzt von dir braucht, um sich geliebt zu fühlen. Dann gib ihm das.

*Bleibe solange dran, bis du dich wieder geliebt fühlst. Ich wünsche dir eine liebevolle achtsame Heilung.*

*Mein Tip: Mach diese Übung täglich.*