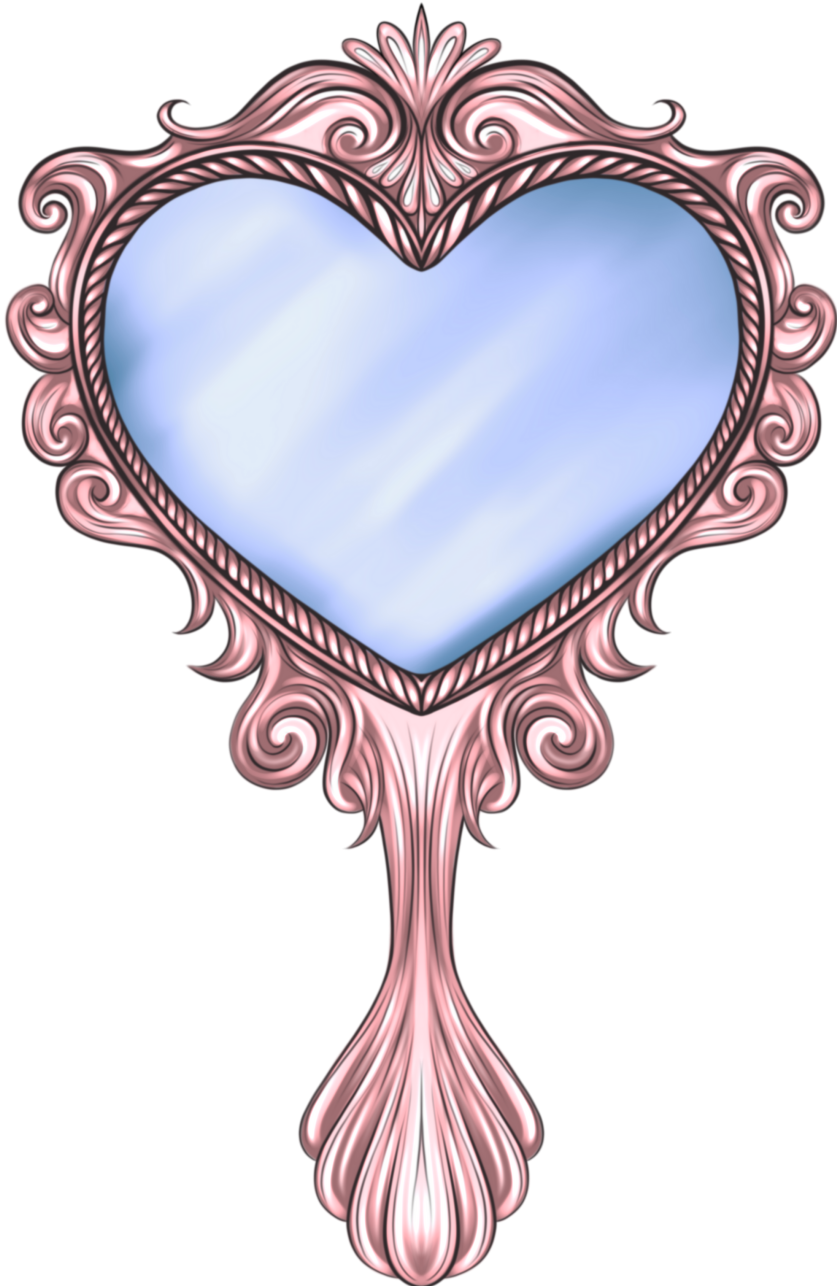


# *Spiegel-Tagebuch für*



# Das Spiegel-Tagebuch für jeden Tag

In unserem Alltag kann es viele Momente geben, in denen wir aus unserer Mitte fallen. Da treffen wir auf Menschen oder geraten in Situationen, die in uns etwas antriggern. Dann ärgern wir uns oder werden wütend und, zack!, haben wir die Verbindung zu uns selbst verloren. Wir nehmen Aussagen persönlich und sofort beginnen wir, uns zu verteidigen, zu rechtfertigen, oder es wird uns zuviel und wir ergreifen die Flucht.

Manchmal schaffen wir es dann durch Ablenkung, unsere Stimmung wieder auf etwas Positives umzuleiten, doch in den meisten Fällen bleiben diese Triggerpunkte nur kurzzeitig unter der Oberfläche, bis sie erneut angestupst werden. Es fühlt sich so an, als würden wir lieber alles Unangenehme von uns weisen und es lieber unter den Teppich kehren.

Jedoch befindet sich die Welt derzeit im großen Wandel und auch unsere Beziehungen erleben eine tiefgreifende Transformation. Und so kommt es jetzt immer häufiger vor, dass das, was wir Jahrzehntlang unter den Teppich gekehrt haben, nun zum Vorschein kommt und wir uns mit uns selbst auseinander setzen dürfen.

In den nächsten Jahren wird hier vor allem eins in den Vordergrund gerückt: Die Eigenverantwortung.

Wir alle dürfen immer mehr lernen, Verantwortung für unsere Gedanken, Gefühle, Handlungen und Nichthandlungen zu übernehmen. Wir dürfen lernen, dass wir dafür verantwortlich sind, wie wir auf eine Situation reagieren.

Ein Mensch oder eine Situation kann uns nie verletzen. Er bzw. sie kann höchstens die Wunde in uns drücken, die bereits vorhanden war. In diese Wunde wird Salz gestreut, damit wir darin das wundervolle Geschenk erkennen: Das Geschenk, diese Wunde in uns zu heilen, indem wir ihren jahrelangen unterdrückten Schmerz liebevoll annehmen.

Die Zeit und das Pflasterdraufkleben heilt eben keine Wunden. Das kann nur die Liebe.

Wenn wir beginnen, die Verantwortung für unsere Wunde zu übernehmen. Wenn wir lernen, liebevoll mit uns selbst umzugehen. Wenn wir die Erfahrung machen, dass wir alles selbst in uns haben, was wir uns oft von anderen wünschen, dann werden wir zu liebenden Menschen. Wir brauchen den anderen nicht mehr, sondern wir teilen unsere Liebe. Das ist die Basis für die Partnerschaften der neuen Zeit.

Dann hören wir automatisch auf, zu projizieren oder den anderen die Schuld zuzuweisen oder auf unser Recht zu bestehen.

Wir kommen in einen friedlicheren, liebevolleren Zustand, in dem wir gelassener und entspannter werden. Ich nenne diesen Zustand gerne Seelenruhe. Dort wo wir gelassen sind, innerlich friedlich lächelnd in der Hängematte liegen und einen Cocktail schlürfen und dabei das Geräusch machen, wenn wir den letzten Rest ausschlürfen, während um uns herum der Sturm tobt.

Wenn jeder von uns beginnt, immer mehr in die Eigenverantwortung zu kommen und sich dabei immer mehr in seiner eignen Hängematte entspannt, machen wir die Welt zu einem friedlicheren und entspannteren Ort.

Denn wenn du im Frieden mit dir selbst bist, bist du es automatisch mit deiner Frau, deinem Mann, deinen Kindern, deinem Chef, deinen Mitarbeitern, dem Nachbarn, den Politikern und den Notfällen in unserer Welt. Du nimmst Situationen an wie sie sind und kämpfst nicht mehr gegen dich selbst. Ab da bist du wirklich eine Unterstützung für dich und deine Liebsten und auch deine Nicht-so-ganz-Liebsten.

So entsteht Weltfrieden.

Ich wünsche dir aus tiefstem Herzen, dass du das Geschenk eines jeden Triggerpunktes in deinem Leben irgendwann dankbar annehmen kannst und dich dieses Spiegeltagebuch jeden Tag ein Stück weit näher zu dir selbst bringt.

Von Herz zu Herz

*Carolin de Witte*

# *Vorwort für das Spiegel-Tagebuch*

## **Du bist Liebe.**

Alles andere bist du nicht. Du bist nicht deine trennenden, negativen Gedanken und deine niedrig schwingenden Gefühle, wie z. B. Scham, Schuld, Angst, Gier, Neid, Ohnmacht, Wut. All das bist du nicht – und doch – ist all das in dir. Es ist in jedem von uns und das ist okay.

## **Das Unbewusste.**

In uns läuft täglich ein unbewusstes Programm unserer gespeicherten Muster und Konditionierungen. Die meisten von uns wurden so erzogen, dass wir uns so zu verhalten haben, wie es die Gesellschaft von uns erwartet. Wir alle haben große Angst davor, was andere von uns denken könnten. Dabei geht es uns gar nichts an, was die anderen von uns denken. Da wir uns aber nicht abgelehnt fühlen möchten, uns nicht schämen wollen oder nie wieder verletzt werden wollen, tun wir alles, um anderen zu gefallen und verbiegen uns lieber, machen es den anderen Recht, opfern uns auf, um all diese unangenehmen Gefühle nicht fühlen zu müssen. Es gibt viele von diesen so genannten kindlichen Verhaltensmustern, die in unserem Unterbewusstsein wirken. Um Schritt für Schritt Verantwortung für unsere Gefühle zu übernehmen, und auch die anderen sich selbst und ihren Gefühlen zu überlassen, kurzum: erwachsen zu werden, bedarf es eines Bewusstseins und vor allem: üben, üben, üben.

## **Das Bewusste.**

Es braucht Reflexion darüber, wie wir uns verhalten, was wir fühlen, was wir denken, und Übung, um uns aus unseren alten festgefahrenen Mustern zu befreien, um ein selbstbestimmtes, emotional freies Leben zu führen. Wenn wir im Zustand der Liebe sind, sind wir friedlich, seelenruhig und die Welt ist schön.

Unsere unbewussten Programme kennen diesen Zustand nicht und so übernehmen unsere unbewussten inneren Anteile im Alltag gerne die Führung.

## **Unsere inneren Anteile.**

Da gibt es z. B. den inneren Perfektionisten, der alles richtig machen möchte. Da gibt es den inneren Richter, der alles be- und verurteilt. Da gibt es die innere Drama-Queen, die gerne im Leiden bleiben möchte. Da gibt es die innere Unzufriedene, die ständig an ihrem Körper etwas auszusetzen hat, die beleidigte Leberwurst, den Grantlhuber, die Zicke, die Schlampige, die Wütende, den Zornigen, usw...

All diese Anteile lehnen wir aus unserem unbewussten Programm heraus eher ab und wollen sie weghaben. Wir wollen so nicht sein. Aber das ist so als würden wir versuchen, all das Unangenehme unter den Teppich zu kehren.

Mit diesem Spiegeltagebuch machen wir genau das Gegenteil. Du wirst all diese Anteile, die jeder in uns trägt, kennen und vor allem lieben lernen.

## **Sabinas Geschichte.**

Sabina wunderte sich, dass sie in ihrer Arbeit von ihren Arbeitskollegen immer so stark kritisiert wurde. Sie selbst fand sich sehr liebevoll. Als wir angefangen haben, mit ihren inneren Anteilen zu arbeiten, stellte sich heraus, dass sie – wenn sie von ihren Kollegen angegriffen wurde – gerne zurückfauchte. Ihre unbewusste Wahrnehmung war die, dass sie ein liebevoller Mensch war. Das Bewusste brachte hervor, dass der Faucher in ihr die Führung übernommen hatte. Sabina ist eine sehr kreative Frau und sie gab ihrem inneren Faucher ihre volle Aufmerksamkeit und zeichnete ihn. Der Faucher fühlte sich zum ersten Mal gesehen und geliebt. Als Sabina und ich nach ein paar Monaten Zusammenarbeit uns erneut trafen, hing in ihrem Flur eine Hommage an all ihre inneren Anteile, die sie mit der Zeit zeichnete und ihnen einen Platz in ihrer Wohnung gab: Der Faucher, die beleidigte Leberwurst, der kleine Trotzkopf, der General, usw. Jeden Morgen, wenn sie in die Arbeit ging, verabschiedete sich Sabina von ihren inneren Anteilen und wünschte ihnen einen schönen Tag. Und in den Momenten, in denen sie von ihrer Kollegin angegriffen wurde, wusste sie, ihr Faucher ist zuhause und hat dort einen Platz gefunden, wo er sich wertgeschätzt und geliebt fühlt. Mit diesem Bewusstsein antwortete Sabina ihrer Kollegin liebevoll zurück.

# Die Anleitung

Jede Spiegelübung besteht aus den gleichen Teilen.

## **Heute wähle ich die Liebe.**

Schließe die Augen, nimm einen tiefen Atemzug und entscheide dich jetzt bewusst dafür, liebevoll mit dir selbst zu sein.

## **Was hat dich verärgert/enttäuscht/verletzt/aufgeregt ?**

Hier schreibe alles auf, was dich getriggert hat, und dann schreibe solange weiter bis du an den Punkt kommst, der dir spürbar wehtut, der dich am meisten triggert. Erlaube dir zu urteilen, sonst funktioniert die Übung nicht.

Beispiel: Martin kommt immer zu spät, das nervt so. Kann der nicht einmal pünktlich sein? Wir wollten was essen, jetzt wird das Essen kalt. Der hat keinen Respekt. Wo bleibt der denn? Jetzt sind es schon 15 Minuten und er hat sich noch nicht einmal gemeldet. So kann es nicht weitergehen. Ich will das so nicht, der muss doch jetzt einfach sagen, dass er später kommt. Bin ich denn Luft für ihn? Der respektiert mich ja überhaupt !!! nicht und dann lässt er mich hängen!

(Du siehst hier schon: Bei den drei Ausrufezeichen steckt ein Gefühl drin. Das ist der „eine“ Satz, um den es jetzt gerade geht. Dort, wo du am meisten fühlst oder auch körperlich wahrnimmst.)

Um diesen einen Satz geht es: „Martin respektiert mich überhaupt nicht!!!“

**Drehe den „einen“ Satz, der dich am meisten triggert, um, sodass er sich auf dich bezieht.**

Ich respektiere mich überhaupt nicht.

Wo fühlst du diesen Anteil in dir / in deinem Körper?

(Spür in dich hinein, was kommt – nicht zu viel denken)  
Spüre deinen Körper, wo spürst du das? Wo in dir spürst du, dass du dich selbst nicht respektierst? Wie und wo fühlst du das in dir ?  
Wer in dir fühlt sich so? Wer in dir fühlt sich nicht respektiert?

**Füüüüüüüüüüüühhllle**

Das ist ganz wichtig und sei dir bewusst: Auch das geht vorbei!

Fühle deinen Schmerz, deine Wut, deine Ohnmacht, deinen Ärger, deine Enttäuschung, die Ablehnung, die Traurigkeit, uvm.

Füüüüühle, was gerade da ist. All deine Gefühle sind okay.

Fühle solange, bis du spürst, dass sich das Gefühl beruhigt, atme aus und durchfühle die Angst, den Schmerz, die Wut, den Zorn. Alles darf da sein. Schenke dem Anteil in dir deine volle Aufmerksamkeit.

**Was braucht dein Anteil jetzt von dir? Spüre in dich hinein und gib ihm das, was er jetzt von dir braucht. Nimm dir Zeit für dich.**

Wenn sich der Anteil beruhigt hat, frag ihn was er jetzt von dir braucht. Schließe die Augen und spüre in dich hinein.

Vielleicht einen Spaziergang, vielleicht eine eigene Umarmung, vielleicht ein schönes Bad, schöne Musik oder eine schöne Meditation, ein Vergebungsritual, einen Liebesbrief schreiben. Spüre und lausche, was kommt.

### **Bleibe freundlich und liebevoll mit dir selbst.**

Werde nicht zum strengen Vater bzw. zur strengen Mutter für deinen inneren Anteil sondern zu einer liebevollen Person, die ihren Anteil liebevoll in den Arm nimmt, ihm zuhört und für ihn da ist. Bleibe liebevoll und freundlich mit dir selbst.

### **Wie möchtest du neu über dich und die Situation denken bzw. fühlen? Was würde die Liebe sagen oder machen?**

Schreibe den neuen Satz auf, an den du glauben kannst.

Beispiel: Ich respektiere mich selbst von Tag zu Tag mehr. Ich achte mehr auf mich. Ich werde von Tag zu Tag immer mehr auf meine Bedürfnisse achten und sie mir immer mehr erfüllen. Ich bin immer mehr für mich da.

**Bedanke dich bei dir selbst, und wenn du magst, bei deinem Knöpfedrucker.**

Lade all deine Verletzungen in dein Leben ein, denn sie heilen eine alte Wunde. Freue dich auf jeden Trigger, denn er wird dich wachsen lassen. Lerne, wie du dich selbst von Tag zu Tag immer mehr lieben kannst, und dann teile deine Liebe mit den Menschen, die es am Wenigsten verdient haben. Fülle dich mit Liebe und lass sie in die Menschen, in die Natur und in die Situationen fließen, die dich noch vor ein paar Minuten verletzt haben.

Mache diese Übung mindestens 21 Tage hintereinander, und du und dein Umfeld werdet eine positive Veränderung feststellen.

Los geht's.

Ich wünsche dir nun viel Freude, heilsame Erkenntnisse und eine spürbar positive Veränderung.

# *Heute wähle ich die Liebe*

---

TAG / DATUM

Was hat dich verärgert / enttäuscht / verletzt /  
aufgeregt? Worüber machst du dir Gedanken? Worüber  
sorgst du dich?

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the lower two-thirds of the page. It is intended for the user to write their answers to the questions posed above.

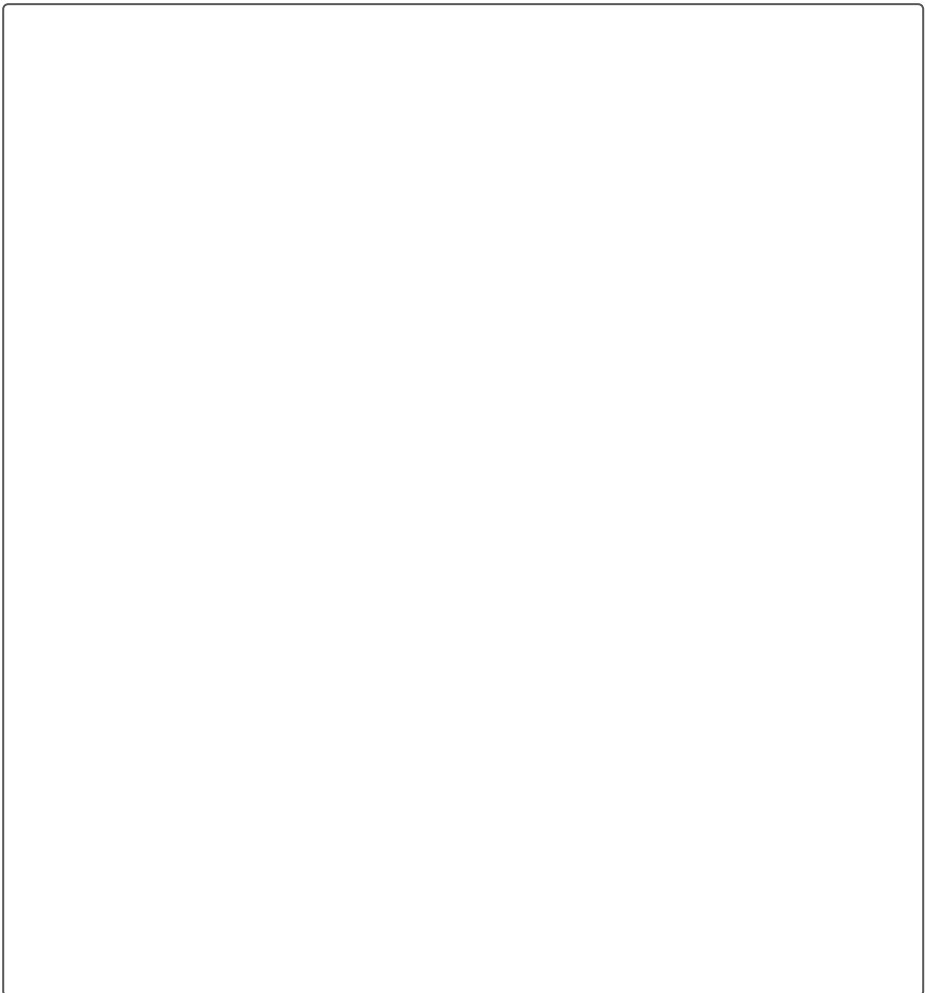
Schreib weiter, bis du an den wunden Punkt kommst.

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the instruction. It is intended for the student to write their response.

Drehe den "einen" Satz, der dich am meisten triggert um, sodaß er sich auf dich bezieht

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write a sentence that triggers them.

Wo fühlst du diesen Anteil in dir / in deinem Körper?  
Schließe die Augen und spür in dich hinein.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to describe where they feel the triggered part in their body.

*Füüüüühle*



Fühle deinen Schmerz, deine Wut, deine Ohnmacht, deinen Ärger, deine Enttäuschung, die Ablehnung, die Traurigkeit, uvm..

Füüüühle, was gerade da ist.

*All deine Gefühle  
sind okay*

Was braucht dein Anteil jetzt von dir? Spüre in dich hinein und gib ihm das, was er jetzt von dir braucht. Nimm dir Zeit für dich.

# *Sei freundlich und liebervoll mit dir selbst*

Wie möchtest du neu über dich / dein Gegenüber oder die Situation denken / fühlen? Was würde die Liebe sagen oder machen? Wie wäre es schöner?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their reflections on the prompt above.

*Bedanke dich bei dir selbst und - wenn du es fühlst - auch bei deinem Knöpfedrücker*