

Spiegelgesetz- Workshop

mit Manuela Bösch & Verena Raidl

Dipl. Mentaltrainerinnen nach Kurt Tepperwein

Wirkungen der Spiegelgesetzmethode

- Sofortige Selbsterkenntnis
- Befreiung aus der Opferrolle
- Die Wahl zur Befreiung anstatt sich der Situation zu unterwerfen
- In Personen oder Situationen auf einfache Weise Geschenke entdecken
- Gedankendisziplin/ Psychohygiene
- Rasch, auch alleine, anwendbar (Hilfe zur Selbsthilfe)

Antworten finden auf...

- Was will mir die Situation sagen?
- Warum passiert mir das (immer wieder)?
- Was bringt mir das?
- Was habe ich mir eigentlich dabei gedacht?
- Wie kann ich meine Erkenntnisse auch im Leben umsetzen?

Was ist ein Spiegelbild?

Ein Spiegelbild ist einer meiner (vielen) Gedanken in seiner sichtbar gewordenen, verwirklichten Form.

Für jeden meiner Gedanken existiert ein idealer Zeitpunkt, sich mir in konkreter Gestalt zu zeigen: als Person, als Situation, als Zufall, als Schicksalsschlag oder als Symptom.

Was immer ich sehe, höre, fühle und erlebe ist meine verwirklichte geistige Welt.

Wenn uns ein Spiegel vorgehalten wird, stecken wir oft, anstatt hin zu sehen, den Kopf in den Sand oder leiden in der Opferrolle. Die Spiegelgesetzmethode setzt hier an und will uns aufzeigen, dass wir es selber waren, durch unser Denken, die uns in diese Lage gebracht haben. Dabei geht es allerdings nicht um eine eigene Schuldzuweisung, es ist vielmehr das Bewusstmachen, dass wir selber die Schöpfer unserer Lebensumstände sind – so können wir gute und unangenehme Tatsachen hervorbringen.

In meinem Spiegelbild

Unsere Gedanken befinden sich also nun in angreifbarer Form vor uns: zum Beispiel als Personen, die uns nahe stehen etc. Schöne oder gute Eigenschaften oder Situationen akzeptieren wir gerne als zu uns gehörig. Es gibt schöne und positive Spiegelbilder, aber auch negative. Die Spiegelgesetzmethode konzentriert sich vor allem auf diese.

Wie innen so außen

Wie oben, so unten. Wie unten, so oben.

(Hermes Trismegistos, ägyptischer Gott der Weisheit, 7 kosmische Gesetze).

Man kann das Große im Kleinen und im Kleinen das Große erkennen. Und so, wie man innerlich ist, erlebt man auch seine Außenwelt. Die erlebte Außenwelt entspricht immer dem, was man selbst innerlich bist: Die Außenwelt ist also immer Ihr Spiegel. Sind Sie also in HARMONIE mit sich selbst, sind Sie gleichermaßen in HARMONIE mit der Außenwelt. Wenn Sie sich verändern, muss sich alles um Sie herum verändern.