

Der Spiegel

Willst du etwas über dich selbst erfahren oder willst du wissen, wo deine Stärken und Schwächen liegen? Suchst du ein Stück Selbsterkenntnis?

Dann schau in den Spiegel!

Ich meine nicht den Spiegel im Badezimmer oder im Flur... ich meine den großen Spiegel, der den Namen „Umwelt“ trägt.

1) deine Umgebung:

Wie sieht es bei dir zu Hause, in deinem Auto und an deinem Arbeitsplatz aus?

Sauber, ordentlich, pingelig, klinisch rein, schmutzig, verwahrlost, nachlässig, chaotisch, wirr durcheinander, geordnet, sortiert, mit oder ohne Durchblick/Überblick, vollgestopft, kahl, trist, farbenfroh, freundlich, gemütlich, stilvoll....

Ob du es glaubst oder nicht, es ist ein Spiegel für den Zustand, der in deinem Inneren herrscht. Dein Umfeld lässt eindeutige Rückschlüsse zu, wie *du mit dir selbst umgehst*.

Tendenz chaotisch:

- Warum lässt du dich innerlich gehen?
- Warum „begräbst“ du dich unter massenhaft sinnlosem Zeug?
- Warum vernachlässigst du dich und deine inneren Bedürfnisse?

Tendenz pingelig:

- Warum bist du so streng zu dir?
- Warum muss alles so exakt und planmäßig sein?
- Welchen inneren „Schmutz“ willst du verdrängen durch äußerlichen Glanz?

2) deine Mitmenschen und Begegnungen:

Welche Eigenschaften haben die Menschen, mit denen du täglich zu tun hast?
Was sticht dir an ihnen ins Auge?

Ärger, Streit, Rechthaberei, Besserwisserei, Machtgehabe, Gier, Lügen, Betrug, Unzuverlässigkeit, Egoismus, Engstirnigkeit, Intoleranz, Hartherzigkeit, Ungerechtigkeit, Ungeduld....

Das sind Eigenschaften *in dir selbst*, Eigenschaften, die du ablehnst, verdrängst und nicht wahrhaben willst. Jedes Mal, wenn du dich über das „unmögliche“ Benehmen von anderen aufregst, hast du einen „Problempunkt“ bei *dir selbst* gefunden.

Du wurdest ein „Opfer“ von Lügen und Betrug? Dann frage dich: Wo betrüge *ich mich selbst*? Mach dir klar: So, wie andere mit dir umgehen, so gehst *du mit dir selbst* um!

Beachte aber auch die positiven Begegnungen: Hast du warmherzige Menschen um dich? Hat dir heute jemand ein Lächeln geschenkt? Wirst du freundlich behandelt? Bietet man dir Hilfe an? Wirst du geliebt, akzeptiert und geschätzt?

Welche Eigenschaften magst du an anderen Menschen? Bekanntlich fällt es viel leichter, die Stärken bei anderen zu erkennen, doch letztendlich sind dies deine *eigenen* Stärken. Andere Personen können also deine Qualitäten, Sehnsüchte und Hoffnungen widerspiegeln und helfen dir, die guten Seiten in dir zu erkennen.

Das, was du auf andere ausstrahlst, kommt auf dich zurück. Somit erlebst du durch andere das, was *in dir* vorhanden ist.

Wenn du möchtest, dass sich dein Leben, dein Umfeld, deine Begegnungen ändern, dann fang *in dir selbst* damit an. Mach einen inneren „Frühjahrsputz“ und finde neue Sicht- und Denkweisen.

- Nimm dir mehr Zeit für dich selbst.
- Erkunde dein Inneres, also deine Stärken, Schwächen, Talente, Gefühle.
- Mach dir Gedanken über deine wahren Bedürfnisse.
- Wirf aus deinem Denken alles raus, was nicht zu dir gehört, was nicht dir entspricht (alte „Regeln“).

Mach dir immer wieder bewusst, dass sich dein Leben gemäß deinem Denken und Handeln gestaltet.

Du allein hast es in der Hand, Änderungen herbeizuführen.

Erkenne Dich Selbst durch Deinen Weg!

- Alles, was mich am anderen stört, ärgert, aufregt und in Wut geraten lässt und ich anders haben will, habe ich selbst in mir.
- Alles was ich am anderen kritisiere und bekämpfe oder verändern will, kritisiere, bekämpfe oder unterdrücke ich in Wahrheit in mir und hätte es gern anders.

- Alles, was der andere an mir kritisiert, bekämpft und verändern will und wenn mich das dann verletzt, betrifft es mich - ist dies in mir und noch nicht erlöst, mein Ego ist beleidigt - ist noch zu stark.
- Alles, was der andere kritisiert an mir und mir vorwirft oder anders haben will, und bekämpft und mich dies nicht berührt, ist es sein eigenes Bild, sein eigener Charakter, seine eigenen Unzulänglichkeiten, die er auf mich projiziert.
- Alles, was mir am anderen gefällt, was ich liebe an ihm, bin ich selbst, habe ich selbst in mir und liebe dies im anderen. Ich erkenne mich im anderen - wir sind in diesen Punkten eins.

*Viele versuchen, andere zu verändern,
aber kaum jemand denkt daran, sich selbst zu ändern.*