

# DAS SPIEGEL-GESETZ

**Alles was mir an anderen gefällt, habe ich auch in mir.**

**Alles was mich an anderen stört und ärgert,  
habe ich *auch* in mir - unverarbeitet und verleugnet, meine Schattenseiten.**

**Alles was ich am anderen kritisiere, bemängle ich in Wahrheit an mir.**  
Die Kritik am anderen offenbart meine eigenen Begrenzungen und Mängel.

**Alles was der andere an mir kritisiert und mir vorwirft,  
es aber keine Seite in mir berührt, ist seine Spiegelreflexion.**

**Dadurch erlebe ich aber seine Andersartigkeit.**

Das ist eine Sichterweiterung, die ich dankbar annehme.

**Schmerzhafte Kritik nehme ich wortlos an** und verteidige mich nicht.  
Ich schaue sie als **meine Schattenseite** ruhig und klar an und erkenne sie  
als meine Mangelerscheinung.

**Ich bemühe mich um die Transformation meiner Schattenseiten.**

Das gelingt mir nur **durch Liebe** ohne Bedingung, ohne Erwartung  
und **ohne Vorleistung durch den anderen.**

**Ich akzeptiere den anderen wie er ist. Er *darf* ganz anders sein!**

---

**ALLES hat einen Bezug zu meinem Wesen:**

Bei Schwierigkeiten wende ich mich meinem **doppelten Ursprung** zu:

1. Persönlich-lebensgeschichtlich gehe ich zurück zu dem Ereignis, bei dem ich das unangenehme oder schmerzliche Gefühl zum ersten Mal erlebte, um es dort zu transformieren.
2. Transzendent (überpersönlich) verbinde ich mich mit dem zeitlosen Ursprung, der Quelle, dem göttlichen ALLEinen, in dem und aus dem heraus alles entsteht.