

# bewusster leben

Neu denken und handeln

## Mein Zuhause spiegelt mich

Selbsterkenntnis mit der Spiegelgesetz-Methode

## Yoga gegen Schnupfen

7 Asanas für das Immunsystem

Beschenken Sie sich selbst!  
bewusster leben

**GEWINNSPIEL**

mit über **50** tollen Preisen



## 16 Seiten BÜCHER-JOURNAL

Die besten Ratgeber für Körper, Geist & Seele

## Frust oder Lust?

Wechseljahre aus ayurvedischer Sicht

# Du bist wunderbar!

Liebe dich selbst und es ist egal, was passiert





## LIEBE DICH SELBST 8



## Lust oder Frust? 16



Wechseljahre  
aus  
ayurvedischer  
Sicht

## Alexander-Technik 22



Alles eine Frage  
der Haltung

# bewusster leben

6/2009 November/Dezember

## TITEL: LIEBE DICH SELBST

### 8 Du bist wunderbar!

Erst wenn wir lernen, uns selbst zu lieben, fühlen wir uns lebendig und frei und dann kann uns eigentlich nichts mehr passieren

### 14 Ich bin ich

Was unterscheidet mich von anderen? Wie wir die Erfahrung unserer Einzigartigkeit machen können

## GESUNDHEIT & NATURHEILKUNDE

### 16 Die Wechseljahre aus ayurvedischer Sicht

Mal oben, mal unten – mal himmelhoch jauzend, mal zu Tode betrübt. Wie Sie die kritischen Jahre am besten meistern

### 22 Eine Frage der Haltung

Die Alexander-Technik ist eine Methode, mit deren Hilfe falsch antrainierte Bewegungs- und Haltungsmuster verändert werden. Wir machen den Praxistest

### 28 Die heilende Kraft des Bewusstseins

Die Quantenheilung ist eine einfache, dabei hochwirksame Methode zur Selbsthilfe

### 32 Leben im Gleichgewicht

Schlechte Ernährung, Hektik und Stress bringen den Säure-Basen-Haushalt oft aus dem Lot. Wir erklären, was Sie alles dagegen tun können

## SCHÖNHEIT & WOHLBEFINDEN

### 40 Zeig her deine Hände!

Sie sind die Visitenkarte einer jeden Frau. Ihr Zustand verrät viel über sie und nicht zuletzt lässt er auf ihr Alter schließen. Wir haben die besten Pflegetipps für Ihre Hände

MACHEN  
SIE MIT!  
beim bewusster leben  
**GEWINNSPIEL**  
mit über 50 tollen  
Preisen



16 Seiten  
**BÜCHER-JOURNAL**  
 Die besten Ratgeber  
 für Körper, Geist  
 & Seele

## GEIST & BEWUSSTSEIN

- 44 **Mein Zuhause spiegelt mich**  
 Die Spiegelgesetz-Methode als Weg zur Selbsterkenntnis
- 50 **Die Herbstfrau**  
 Maitreyi Piontek erklärt, warum es im Alter zwischen 42 und 56 wirklich geht
- 52 **Singen beflügelt**  
 Chanten ist eine spirituelle Form des Singens, die sowohl in der Gemeinschaft als auch allein sehr viel Spaß macht
- 54 **SERIE: Die vergessenen Werte**  
 Treue: Der seidene Faden der Verbindlichkeit

## REISEN & ENTSPANNEN

- 56 **Das ganz andere Fest**  
 Dieses Jahr wird alles anders! Kein Baum, keine Weihnachtsgans, keine Geschenkgorgien.  
 Die ultimativen Tipps für eine Auszeit „zwischen den Jahren“

## BEWEGUNG & ERNÄHRUNG

- 58 **Yoga gegen Schnupfen**  
 Asanas, die das Immunsystem stärken
- 64 **Umweltfreundlich vegetarisch**  
 Gesunde Genussrezepte

## RUBRIKEN

- 3 **Editorial**
- 6 **Forum**
- 7 **Wissen**
- 36 **Marktplatz**
- 63 **Sternzeichen**
- 68 **Seminare/Kleinanzeigen**
- 73 **Lexikon** Lichttherapie
- 74 **Vorschau/Impressum**

### Mein Zuhause spiegelt mich 44



### Singen macht die Seele frei 52



Chanten ist wie beten

### Yoga gegen Schnupfen 58

**7 Asanas für das Immunsystem**





# Mein Zuhause spiegelt mich



*Alles, was uns umgibt, spiegelt uns selbst. Die SPIEGELGESETZ-METHODE öffnet uns den Blick für Denkmuster, die unbewusst in uns wirksam sind*

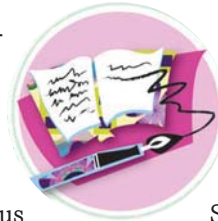
**K**ennen Sie das Spiegelgesetz? Nein? Dann werden Sie hier einiges darüber erfahren. Vereinfacht ausgedrückt lautet es: Alles, was mich umgibt, spiegelt mein Inneres wider. Wenn mich etwas im Außen stört, dann sind es nicht die anderen, sondern es ist in mir drin. Wie innen, so außen oder wie außen, so innen! Wer an das Spiegelgesetz glaubt, ist fest davon überzeugt: Mit jedem meiner Gedanken, jedem Wort und jeder Tat schaffe ich mir meine Realität selbst. Wir senden damit Energie ins Universum, die sich formt und unseren Alltag erschafft. Wir sind die Schöpfer unseres eigenen Lebens und somit für alles verantwortlich, was uns umgibt oder widerfährt. Es ist deshalb nicht unser Partner, es sind nicht die Kollegen, nicht unsere Eltern oder die Nachbarn, die an die-

zugeben und damit für Neues und Positives Platz zu schaffen. Ein Spiegel birgt eben immer die Möglichkeit der Selbsterkenntnis in sich.

### Mein Zuhause kann viel über mich erzählen

So, wie uns Menschen oder bestimmte Lebenssituationen spiegeln, spiegelt uns auch unser Zuhause. Wer an das Spiegelgesetz glaubt, für den ist es kein Zufall, dass er in einem ganz bestimmten Haus oder einer Wohnung lebt. Auch wenn wir uns selbst vielleicht ein anderes Haus oder eine andere Wohnung wünschen – vielleicht eine größere oder kleinere –, so leben wir doch gerade jetzt in diesem Haus oder dieser ganz bestimmten Wohnung. Und genau dieses Haus oder diese Wohnung sagt

Eine gängige Art, mit dem Spiegelgesetz zu arbeiten und damit mehr über sich und seine innere Befindlichkeit zu erfahren, ist die Vier-Schritte-Methode der Österreicherin Christa Kössner, die als Begründerin der Spiegelgesetz-Methode gilt. Die vier Schritte gehen so:



### I. Das Problem beschreiben

Wie man mit der Spiegelgesetz-Methode arbeiten kann, zeigt das folgende Praxisbeispiel, das von Louise Kranawetter, Autorin des Buches „Mein Zuhause spiegelt mich“, stammt, noch genauer:

Wir nennen den Menschen Herr Huber, der von seiner Arbeit kaputt und erschöpft nach Hause kommt und sich dann gehörig ärgert, weil er nicht duschen kann, weil die Heizung in seiner Wohnung ausgefallen ist. Nun stellen wir uns vor, wir sagen Herrn Huber, die Heizung mit ihrem „Verhalten“ würde ihn letztlich nur spiegeln. Vermutlich wird er uns den Vogel zeigen oder, wenn er höflicher ist, innerlich den Kopf schütteln. Herr Huber wird verärgert sein Abendbrot hinunterschlingen, sich über das wie immer schlechte Fernsehprogramm ärgern, sich mit seiner Frau streiten, die Kinder anschnauzen, missmutig zu Bett gehen, schlecht schlafen und am nächsten Morgen ...

Die Spiegelgesetz-Methode ist eine Einladung, diese fatale Kausalität zu beenden und anstatt sich passiv mit unliebsamen Umständen abzufinden, Verantwortung für das eigene Leben zu

*„Alle unsere Überzeugungen schlagen sich in der Art und Weise, wie wir wohnen, nieder.“*

sem „grässlichen Leben“ schuld sind – nein, wir sind es immer selbst, die uns in eine bestimmte Situation manövrieren. Menschen, mit denen wir uns umgeben, spiegeln uns ebenso wie bestimmte Lebenssituationen, die Natur oder der Ort, an dem wir leben.

Und das ist gut so, sagen die Anhänger des Spiegelgesetzes. Denn indem wir uns in anderen Personen, bestimmten Situationen – kurz: in allem, was uns umgibt – erkennen können, haben wir auch die Möglichkeit, unser eigenes Wesen zu reflektieren, eventuell negative Denkmuster zu entdecken, sie auf-

schon einiges über uns aus. Wer nach der Spiegelgesetz-Methode arbeiten und Neues über sich selbst erfahren will, der muss genau hinschauen und die Realität so akzeptieren, wie sie sich augenblicklich darstellt. Wir sind es, die unser Zuhause zu dem gemacht haben, was es ist. Alle unsere Überzeugungen und Glaubenssätze, Vorlieben und Abneigungen schlagen sich in der Art und Weise, wie wir wohnen, nieder. Deshalb kann unser Zuhause viel über uns erzählen. Wichtig zu wissen: Ein Spiegel zeigt die Realität immer spiegelverkehrt.



übernehmen. Betrachten wir also einen Herrn Huber, der sich die Spiegelgesetz-Methode zu eigen gemacht hat und infolgedessen versteht, dass der Zustand der Heizung nur seinen eigenen inneren seelischen Zustand widerspiegelt. Wir erinnern uns: wie innen, so außen. Für Herrn Huber heißt das in diesem Fall: wie draußen, so drinnen.

Er erkennt: „*Meine Heizung nervt mich*“, also nerve ich mich auch in irgendeinem Bereich meines Lebens. Meine Heizung lässt mich im Stich, also lasse ich mich in irgendeinem Bereich meines Lebens auch im Stich. Meine Heizung ist kalt, also bin ich in irgendeinem Bereich meines Lebens zu mir kalt. Nicht etwa zu anderen, sondern zu mir selbst.

Das war der erste Schritt: das Problem beschreiben. Wie gesagt zeigt der Spiegel aber alles spiegelverkehrt. Deshalb fragt sich Herr Huber nun, was die Kehrseite der Medaille ist. „Was kann jemand besonders gut, der nervig sein kann?“ Herr Huber tut sich zunächst schwer, dem negativ besetzten Begriff „nervig“ etwas Positives abzugewinnen. Deshalb behilft er sich mit der Fragestellung: „Was kann jemand besonders gut, der nervig ist?“ Vielleicht ist er zielstrebig, ausdauernd und treffsicher.

Was ist das für eine Gabe, *nerven zu können*? Stellen Sie sich beispielsweise einen Vertreter vor. Er muss stetig drandbleiben, seine Kunden immer wieder ansprechen. Er muss auch immer wieder ihren *Nerv treffen*, er muss den Punkt treffen, an dem der Kunde bereit ist, auf sein Produkt oder sein Angebot einzugehen. Die positiven Eigenschaften, ausdauernd, zielstrebig und treffsicher zu sein, sind also in dem Begriff nervig sozusagen spiegelverkehrt enthalten. Diese Eigenschaften sind die andere Seite der Medaille *nervig*.



### II. Akzeptieren und entschlüsseln

Schauen wir uns auch das zweite Ärgernis an: „*Meine Heizung lässt mich im Stich*.“ Was kann jemand gut, der andere „im Stich lässt“? Kann es sein, dass er gut loslassen kann und Vertrauen hat? Stellen Sie sich zum Beispiel einen Abteilungsleiter vor. Er muss seine Mitarbeiter mit Aufgaben allein lassen können, braucht dazu Vertrauen in ihre Fähigkeiten, muss sie loslassen können. Er kann ja nicht überall und zu jeder Zeit gleichzeitig sein und er kann auch nicht alles selbst machen.

Drittes Ärgernis: „*Meine Heizung ist kalt*.“ Was kann jemand besonders gut, der besonders gut kalt sein kann? Wo könnten wir einen solchen Mitarbeiter gebrauchen? Nirgends? Kann es sein, dass ein solcher Mitarbeiter die Fähigkeit hat, sich nicht von seinen Gefühlen leiten zu lassen und sachlich und klar Entscheidungen zu treffen?

Weil Herr Huber Mut und Kraft hatte, in den Spiegel seiner defekten Heizung zu schauen, konnte er mit der Spiegelgesetz-Methode seine Aufforderungen zu einer Veränderung herausfinden und das war der zweite Schritt der Methode: akzeptieren und entschlüsseln. So hat Herr Huber über sich selbst die Erkenntnis gewonnen, dass er wohl ein Mensch mit Ausdauer, zielstrebig und außerdem sehr treffsicher ist. Er bleibt immer klar und sachlich, hat großes Vertrauen und kann gut loslassen.



### III. Danken und vergeben

Statt zu duschen wäscht sich Herr Huber und genießt dann freudig das Abendbrot mit seiner Fami-

lie. Seine Frau hat sein Lieblingsessen zubereitet und die Kinder sind ausgeglichen und fröhlich. Auf das trotz allem immer schlechte Fernsehprogramm verzichtet Herr Huber und zieht sich nach dem Abendessen in sein Arbeitszimmer zurück, denn er will sich in Ruhe dem dritten Schritt zuwenden: Danken und vergeben. Herr Huber fragt sich, warum er es all zu oft vermeidet, seine positiven Fähigkeiten auszuleben. Es gibt offensichtlich für ihn so etwas wie ein inneres Verbot, sich zu Eigenschaften wie ausdauernd, zielstrebig und treffsicher auch zu bekennen. Nun versucht er in sich hineinzuspüren und sich vorzustellen, wie es wohl wäre, wenn er alle seine positiven Fähigkeiten immer und hundertprozentig lustvoll ausleben würde. Wohin führen ihn seine inneren Bilder? Meldet sich vielleicht ein Gefühl? Kommt ihm vielleicht eine Erinnerung? Was ist ihm wann passiert, als er ausdauernd, zielstrebig, treffsicher, klar oder sachlich war – sich vielleicht von irgendetwas oder jemandem verabschiedet, getrennt hat? Fragen, die nur er selbst beantworten kann.



### IV. Eine neue Idee entwickeln

Einen ersten schnellen Satz, der Herrn Huber in den Sinn kommt, kann er dann aufgreifen. Mit der Gegenfrage: „Na und, was ist so schlimm daran, wenn ...? Was macht das schon!“, provoziert er einen weiteren Satz und einen weiteren und einen weiteren, bis er schließlich zum Kern vorgedrungen ist und seinen negativen Glaubenssatz erkennt, der dahinter liegt. Um einer neuen Idee von sich Platz zu machen, verabschiedet sich Herr Huber von diesem Glaubenssatz und geht nun ausgeglichen und heiter ins Bett. Er wird gut schlafen und am nächsten Morgen... Vielleicht erinnert sich Herr Huber an

einen intensiven und wichtigen Traum oder er wacht mit einem Gedanken auf. Auf jeden Fall will er am nächsten Tag mit dem vierten Schritt den Prozess abschließen und eine neue Idee für sich und sein Verhalten im Alltag entwickeln. Die kann dann ungefähr so lauten: „Ich stehe ab sofort dazu, ausdauernd, zielstrebig, treffsicher, klar und sachlich zu sein, egal, was die Leute von mir denken.“

### Wenn die Haustür quietscht

Ein anderes Beispiel: Alfred regt sich darüber auf, dass seine Haustüre nicht richtig schließt. Sie ist verzogen, undicht, klemmt und quietscht. Außerdem wackelt auch noch der Griff. Soweit die Beschreibung. Aktzeptieren und entschlüsseln: Alfred macht sich bewusst, dass er sich die defekte Haustür selbst in sein Leben geholt hat. Sie zeigt ihm im Außen, was er in seinem Inneren noch nicht erkennen kann. Die Haustür ist verzogen, sie ist aus der Form geraten. Also fragt sich Alfred, was kann jemand besonders gut, wenn er aus der Form geraten kann? Er findet heraus: Jemand, der aus der Form geraten kann, kann sich gut wandeln, ist beweglich. Was quietscht, macht sich deutlich bemerkbar. Wenn etwas klemmt, braucht es besondere Aufmerksamkeit oder Nachdruck. Alfred entschlüsselt die Situation so: „Ich bin ein offener Mensch, der sich deutlich bemerkbar machen kann, besondere Aufmerksamkeit braucht und immer in Bewegung ist.“ Alfred erkennt, dass er diese Eigenschaften gar nicht lebt und sucht nun Gründe dafür, warum dies so ist. Alfreds innere Stimme sagt ihm: „Ich lebe diese Eigenschaften nicht aus, weil ich dann auffallen und meinen Mitmenschen auf den Geist gehen würde.“ Er sagt sich nun: „Na und, was ist daran schlimm? Dann gehst du deinen Mitmenschen eben auf den

Geist. Was macht das schon.“ Alfred befürchtet, er sei ein Störenfried, wenn er sich beispielsweise deutlich äußert und auf sich aufmerksam macht. Es geht für Alfred also jetzt darum, dass er sich von diesem Glaubenssatz erlöst. Und das geht so: Alfred bedankt sich für das Ärgernis seiner defekten Haustür, weil sie ihm die Möglichkeit gegeben hat, seinen Glaubenssatz über sich selbst zu verändern. Nun formuliert Alfred einen neuen Glaubenssatz. Der könnte so lauten: „Ich fühle mich frei und sicher, meine Wünsche zu äußern“, oder: „Ich bin in Sicherheit, geborgen und verstanden.“

### Ich bin, was ich denke

Die Spiegelgesetz-Methode ist ein wirksames Mittel, um sich von alten und negativen Denkmustern zu verabschieden. Und genau dazu liefert sie ein passendes Instrumentarium. Mit etwas Übung kann es damit jedem gelingen, schädliche Glaubenssätze zu verabschieden. Denn wir sind es selbst gewesen, die uns den Glaubenssatz ins Leben geholt haben. Also können wir selbst ihn auch verabschieden und neue, positive Glaubenssätze ersetzen. Doch das funktioniert nur, wenn wir es liebevoll tun. Machen Sie sich deshalb bewusst, dass alles, was Ihnen bislang in Ihrem Leben geschehen ist und Ihnen noch begegnen wird, nur dazu dient, Sie aufmerksam zu machen. Umarmen Sie Ihr Leben, wie es ist und danken Sie für alles, was Ihnen begegnet, denn es hat nur einen Zweck, Sie in Ihrer Entwicklung voranzubringen. Susan Freytag

#### BUCHTIPP

Louise Kranawetter  
**Mein Zuhause spiegelt mich**  
 Param Verlag, € 14,20



# Die heilende Kraft der Sufimusik



€ 19,95 [D] · ISBN 978-3-517-08535-7

Musik als Heilmittel hat im Orient eine lange Tradition. Der weltweit bekannte Sufimeister und Musiktherapeut Dr. Oruç Güvenç griff diese auf und passte die Altorientalische Musik- und Bewegungstherapie den modernen Lebensumständen an. Ein Buch für alle, die eine alternative Heilmethode suchen und für spirituelle und musikalische Wege offen sind.

**Extra: 60-minütige Audio CD mit orientalischer Musik zum Entspannen und Mittanzen.**

Überall, wo es Bücher gibt

**südwest**

Leseprobe unter [www.suedwest-verlag.de](http://www.suedwest-verlag.de)

Anzeige