

# Spiegelgesetz

*Sind Sie bereit für den königlichen Weg zur Selbsterkenntnis? Dann wird Ihnen unser Fünf-Punkte-Programm zu mehr Glück und Lebensfreude verhelfen.* Text: Sabine Standenat



**A**ls ich das erste Mal einen Vortrag über das Spiegelgesetz hörte, dachte ich: „Ist da jemand völlig verrückt geworden? Eine Frechheit, dass man für so einen Schwachsinn noch zahlen muss.“ Seither sind viele Jahre vergangen und ich sage Ihnen heute als private Anwenderin, aber auch als Psychologin: Ob es einem gefällt oder nicht

(meist gefällt es einem nicht!) – das Spiegelgesetz stimmt immer.

**Was besagt dieses rätselhafte Gesetz?**

**Grundsatz 1:** Wir sind auf der Welt, um glücklich zu sein und Liebe und Güte zu verkörpern. Aber häufig halten alte Schmerzen die Tür unseres Herzens versperrt und stellen genau dafür ein Hinder-

nis dar. Sehr oft wissen wir nicht einmal, wo unsere Wunden liegen, und können daher nichts dafür tun, sie endlich zu heilen.

**Grundsatz 2:** Mit der Kraft unseres Geistes erzeugen wir – bewusst oder unbewusst – die Wirklichkeit, in der wir leben. So ist jeder Mensch, dem Sie begegnen, jede Situation, in die Sie geraten, die gesamte Umgebung und auch der Zustand Ihres Körpers ein Spiegel Ihres Bewusstseins. Es sind Ihre Gedanken, die eine konkrete Form annehmen, damit Sie sehen können, was Sie da erschaffen haben. Wenn Ihnen daran etwas nicht gefällt, ist es Ihre Aufgabe, die Geisteshaltung so zu verändern, dass erfreulichere Ergebnisse sichtbar werden.

Ganz ehrlich, wer hört so etwas schon gern, wenn es doch so viel einfacher ist, Schuld zu verteilen? Christa Kössner, Autorin des Buchs „Schlüssel zum Glücklichein – Das Spiegelgesetz“: „Besonders dann, wenn dir etwas Unangenehmes widerfährt, musst du trotzdem die Verantwortung dafür übernehmen. Stell dir die Frage: „Welche Überzeugung habe ich, dass mir *das* passiert?“

Wirklich gemein ist, dass auch unbewusste Glaubenssätze zur Realität werden und wir daher naturgemäß nicht wissen, um welche es sich da eigentlich handelt. Aber durch das Spiegelgesetz haben wir die großartige Möglichkeit, diesem unbewussten Störenfried auf die Spur zu kommen. Denn Ereignisse, Lebensumstände und Menschen zeigen ganz deutlich, welche Bereiche in uns der Heilung bedürfen, auch wenn uns das „bewusst“ nicht zugänglich ist. Christa Kössner: „Es geht nicht darum, dass du dich wegen negativer Inhalte deines Geistes kritisierst, bemitleidest oder herabsetzt,

# Das

sondern dass du dich dafür *zuständig* erklärst. Damit anerkanntest du auch deine Macht, ein selbstschädi-

## FÜNF-SCHRITTE-PROGRAMM

Hier eine kurze Anleitung, wie Sie das Spiegelgesetz für sich selbst anwenden können.

- 1. Beschreiben** – Schreiben Sie in ein paar Sätzen auf, was genau Ihnen unangenehme Gefühle verursacht.
- 2. Verantwortung übernehmen** – Sagen Sie laut: „Ich selbst habe all das geschaffen, um wichtige Bereiche in mir zu heilen. Welche Lieblosigkeit mir selbst gegenüber kommt also in dieser Situation zum Ausdruck?“
- 3. Danken** – Das ist vielleicht der schwierigste Teil: Seien Sie dem betreffenden Menschen oder der Gegebenheit dankbar, dass Sie durch dieses Erlebnis deutlich erkennen können, welche Wunden noch immer schmerzen. Nur diese spezielle Person konnte Ihnen – vielleicht auf sehr dramatische Weise – zeigen, wie wenig Selbstwert Sie haben oder wie stark ausgeprägt der innere Zerstörer ist. Sie haben jetzt die wunderbare Möglichkeit, „Nein“ zu dieser Situation zu sagen und dadurch immer mehr zu sich selbst zu finden.
- 4. Neue Überzeugungen** – Ehrlich: Wollen Sie immer weiter leiden? Wenn nicht, dann machen Sie sich bewusst, dass Sie ein glückliches Leben verdienen, und ändern Sie liebevoll Ihre Gedanken über sich. Die Spiegel in Ihrem Leben werden Ihnen dann freudvolle Bilder zeigen.
- 5. Eine Beziehung zu Gott aufbauen** – Denken Sie jetzt nicht zwingend an Kirchengemeinschaften mit ihren teilweise strengen Regeln, sondern daran, was Gott in Ihrem Leben bedeutet. Für mich ist er (sie?) reine Liebesenergie, die alles geschaffen hat, was existiert (auch das Spiegelgesetz!), und an die man sich wenden kann um Hilfe oder innere Führung. Und dieser Gott will, dass es mir gut geht und ich alles beseitige, was mich daran hindert, voll Freude und Leidenschaft zu leben. Irgendwann hat irgendjemand Sie veranlasst, über sich selbst, die Welt, Frauen, Männer, Erfolg, Glück oder Gesundheit lieblos zu denken. Und genau diese Einstellung sehen Sie nun im Spiegel Ihres Lebens. Ein Spiegel ist aber „nur“ einer Ihrer Gedanken, der sichtbar geworden ist. Ist er unangenehm, fragen Sie sich, ob er wirklich noch zu Ihnen gehört. Oder ob Sie ab jetzt bereit sind, die Kraft Ihres Geistes für inneren Frieden und Freude zu nutzen. Die Antwort werden Sie in den Spiegeln finden.



ILLUSTRATION: PAULINE

gendes Denkmuster ans Licht zu bringen und durch erfreulichere Gedanken zu ersetzen. *Du* bist derjenige, der für Ordnung zu sorgen hat. Wenn du dir ein glückliches Leben wünscht, musst du die Verantwortung für dein Denken übernehmen. *Du* entscheidest, wie du denkst, und *du* bist es, der die Folgen trägt.“

Mit Hilfe des Spiegelgesetzes können wir einmal wirklich hören, sehen und spüren, welche Gedanken gut tun oder schaden. Sagen Sie daher zu allem Unangenehmen: „Bewusst oder unbewusst habe ich genau diese Situation erzeugt oder jenen bestimmten Menschen in mein Leben gezogen, um besser zu verstehen, wie lieblos ich über mich selbst denke.“ Es nützt nichts, unerfreuliche Spiegelbilder zwar zu registrieren und furchtbar darunter zu leiden,

aber nichts daran zu verändern. Nur Sie können einen selbstschädigenden Gedanken aufgeben, um für einen glücklichen Platz zu machen, der dann als freudvolles Ereignis in Ihrem Leben konkret wird.

Ich selbst bin ein gutes Beispiel dafür, dass diese Methode funktioniert. Ewig lange fühlte ich mich als Opfer und war der Meinung, dieses Leben sei einfach zu kompliziert für mich. Alles schien mir „zu passieren“, über nichts hatte ich Kontrolle. Das gesamte Leben spiegelte diese Überzeugung – mein Gesundheitszustand, die Beziehung zu anderen, speziell zu Männern, und der ewige Minusstand auf dem Konto. Seit ich auf dem Weg der Selbsterkenntnis wandle (harte Arbeit!), haben sich auch die Überzeugungen über mich geändert. Ich füh-

le mich jetzt wertvoll und bin der überaus gesunden Meinung, dass ich es verdiene, glücklich zu sein. Wie mit Zauberhand spiegelt mir meine gesamte Umgebung nun völlig andere Bilder: Gesundheitlich geht es mir besser, mein Konto hat sich erholt und die ekelhaften Quäl männer sind aus meinem Leben verschwunden. Die Beziehung zu anderen ist geprägt von gegenseitiger Wertschätzung und ich bin stolz darauf, wirkliche Weggefährten an meiner Seite zu haben. Das Spiegelgesetz hat mir enorm dabei geholfen und hilft mir heute noch.

Wenn ich etwas Schmerzliches erlebe (was natürlich immer noch vorkommt), frage ich mich sofort: „Welche Gedanken über mich habe ich immer noch, die abwertend und lieblos sind? Wovon bin ich tief drinnen auch heute noch überzeugt, dass sich manche schmerzliche Spiegelbilder wie ein roter Faden durch mein Leben ziehen? Und schließlich: Gehört das wirklich noch zu mir?“ Die häufigsten Überzeugungen, die wir von außen gespiegelt bekommen, sind: „Ich bin schwach, hilflos und ausgeliefert, wertlos, nicht gut genug“, „Glück, Freude und Erfolg gibt es nur für andere, nicht für mich“, „Ich bin unfähig, die Dinge positiv zu verändern“, „Immer passiert das mir“. Und entsprechende Ereignisse dominieren dann unser Leben.

#### ALLES UNANGENEHME DIENT DEM GLÜCK

Wie entstehen diese selbstschädigenden Muster, an denen wir oft so hartnäckig festhalten? Christa Kössner: „Irgendwann hat sich auf Grund böser Erfahrungen in der Kindheit oder einem frühe-

ren Leben eine schädigende Überzeugung im Unterbewusstsein eingenistet. Solange Sie nicht ganz entschieden die Regie für Ihr Leben übernehmen, wirken sich die unbewussten Strukturen genauso aus wie die bewussten Gedanken. Und so erzeugen wir solange unangenehme Erfahrungen, bis wir den ursprünglichen ‚Schädling‘ herausgefunden haben. Aber vergessen Sie nie: Jedes unangenehme Ereignis dient im Endeffekt Ihrem Glück, weil Sie daran erkennen, in welchen Punkten Sie sich noch immer zu wenig Wert geben.“

#### Was kann Spiegel in unserem Leben sein?

**Menschen** – Was auch immer Ihnen an anderen nicht gefällt, Sie aufregt oder ärgert, ist eine Eigenschaft, die Sie haben und nicht wahrhaben wollen. Verurteilen Sie also „menschliche Spiegelbilder“ nicht, sondern erkennen Sie die Botschaft.

**Situationen** – Jede unerwünschte Situation ist ein Spiegel Ihres Bewusstseins. Sie haben sie „erzeugt“, um sich immer besser kennen zu lernen und alte Verletzungen aufzuspüren.

**Zufall** – Es gibt keinen Zufall.



## Jetzt noch besser!

Die **Whiskas® Schalen** sind mit ihren **neuen Rezepturen** jetzt noch köstlicher als zuvor.

Zarte, leckere Fleischstückchen im eigenen Saft gegart, für den ganz besonderen Genuß – jeden Tag.

**NEU:** jetzt gibt es auch zwei köstliche Varietäten in feiner Sauce.

**Gleich GRATISMUSTER bestellen unter [www.whiskas.at](http://www.whiskas.at)**



Jedes so genannte Vorkommnis ist und bleibt ein Ereignis, das Sie selbst verursacht haben.

**Schicksalsschlag** – Wenn Sie ein solcher trifft und völlig aus der Bahn wirft, dann haben Sie sich das trotzdem „ausgedacht“, auch wenn der bewusste Verstand das natürlich empört von sich weisen würde. Dieser Schock war nötig, weil Ihre Seele möchte, dass Sie etwas erkennen, was Sie anders vielleicht nicht begriffen hätten. Sagen Sie: „Auf irgendeiner Ebene habe ich diese Situation geschaffen, um zu sehen, in welchen Bereichen ich immer noch zu wenig Liebe für mich empfinde. Habe ich eigene Bedürfnisse völlig vernachlässigt, mein persönliches Lebens tempo missachtet, meine innere Stimme ignoriert?“ Als Psychologin höre ich oft: „Ich

gebe ehrlich zu, dass ich diese Krebserkrankung ‚gebraucht habe‘. So konnte es einfach nicht weitergehen, aber ich war unfähig, etwas zu verändern.“

**Körper** – Christa Kössner: „Wir sind nicht unser Körper, sondern wir haben einen. Der Körper führt nur aus, was wir ihm kraft des Geistes anweisen. Gedanken und Überzeugungen sind in jeder Zelle unseres Körpers gespeichert und regieren das Zusammenspiel sämtlicher Körperreaktionen. Egal, welches Symptom sich zeigt – es ist ein Spiegelbild Ihrer Gedanken über sich.“ Es gibt neuere Untersuchungen, die diese scheinbar absurde Idee bestätigen. So schreibt der renommierte Arzt Univ.-Prof. Dr. Joachim Bauer in dem Buch „Das Gedächtnis des Körpers“: „Alles, was wir geistig tun und seelisch füh-

len, findet seinen Niederschlag in körperlichen Strukturen. Eine Medizin für ‚Körper ohne Seele‘ macht also genauso wenig Sinn wie eine ‚Psychologie ohne Körper‘.“

**Haustier** – Auch die Tiere spiegeln unseren seelischen und körperlichen Zustand. Sie nehmen die Energie Ihres Besitzers auf und halten uns vor Augen, was wir in uns haben.

**Auto** – So seltsam es klingt – Sie können von der Art und Verfassung Ihres Wagens Rückschlüsse auf Ihre Überzeugungen ziehen. Wenn das

Benzin ausläuft, die Karosserie beschädigt wird oder der Starter streikt, findet sich all das analog auch in Ihrem Bewusstsein und gibt wertvolle Aufschlüsse zur Selbsterkenntnis.

Wenden Sie sich besonders den unangenehmen Spiegelungen zu, denn an diesen sehen Sie, welche Bereiche geheilt werden müssen. Aber übernehmen Sie ebenso Verantwortung für die positiven Dinge in Ihrem Leben. Auch diese spiegeln Anteile von Ihnen, und das sollte Sie froh und stolz machen. ●

## BUCHTIPPS

◆ Christa Kössner: „Schlüssel zum Glücklichein – Das Spiegelgesetz“, „Die Spiegelgesetzmethode“, „Mein Auto spiegelt mich“, „Mein Haustier spiegelt mich“, alle erschienen im Verlag Ennsthaler

◆ Joachim Bauer: „Das Gedächtnis des Körpers“, Eichborn Verlag

# AUF INS LAND DER OLIVE!

**GEWINNSPIEL  
mit Rubbel-Los**



- Feinste Teebutter mit hochwertigen Pflanzenölen
- Kinderleicht streichfähig - direkt aus dem Kühlschrank
- Ausgezeichnet mit dem AMA-Gütesiegel

Landfrisch Streichgenuss gibt es in den Sorten CLASSIC (mit Rapsöl und 25% weniger Cholesterin als herkömmliche Butter) und jetzt neu Landfrisch Streichgenuss OLIVE (mit Olivenöl und 30% weniger Cholesterin sowie 10% weniger Fett als herkömmliche Butter). Ab sofort finden Sie in jeder Landfrisch Streichgenuss Packung ein Rubbel-Los Gewinnspiel mit vielen attraktiven Preisen. Näheres auch unter [www.landfrisch.at](http://www.landfrisch.at)

**JETZT GEWINNEN: 3 x 1 Woche Wellness auf Sizilien und 100 Sauna-Handtücher**