



»Du kannst nur Nähe wirklich aufbauen und zulassen, wenn Du Abstand hast!«

Liebe Freunde und Interessierte des Spiegelprinzips,

wie oft passiert es uns, dass wir von dem, was uns ein Gegenüber sagt, persönlich be- oder gar getroffen sind? Wie oft fühlen wir uns gekränkt, traurig oder beleidigt und reagieren dann entsprechend auf den anderen, indem wir ihm Vorwürfe machen oder indem wir uns ganz schnell in unser Schneckenhaus zurückziehen und gar nichts mehr sagen können? Wie oft fühlen wir uns von Kollegen oder Mitarbeitern gemobbt, weil sie Dinge sagen, die wir nicht gleich verstehen oder einordnen können?

Manchmal erinnern uns auch die Worte an frühere Gesprächspartner – ob Geschwister, alte Freundschaften oder unsere Eltern. Wir sind dann gleich in den Emotionen von damals verhaftet und können gar nicht aus der Gegenwart heraus handeln oder reagieren.

Manchmal, wenn ein alter Schmerz ausgelöst wird, den wir damals nicht verstehen und bearbeiten konnten, sind wir im Hier und Jetzt furchtbar tief getroffen, wir sind wie paralysiert und können gar nicht mehr handeln.

Wie oft lassen wir uns in einem Gespräch von Themen mitreißen und merken gar nicht, wie sehr wir dann ebenso aufgeregt wie unser Gegenüber sind, obwohl wir im Grunde gar nichts mit den Inhalten zu tun haben oder wollen? Wie sehr lassen wir uns auf politische oder emotionale Diskussionen ein und verlieren uns darin? Wie oft lassen wir uns darauf ein, über Dritte zu sprechen, die gar nicht anwesend sind und merken gar nicht, wie unfair dies gegenüber dem Nichtanwesenden ist?

Wir verstehen dann nachher gar nicht, was mit uns geschehen ist – wie kam es, dass wir uns so sehr aufregen konnten? Wir sind dann oft Gefangene in einem Strudel von Euphorie oder Ärger und kommen dann ganz schlecht wieder heraus. Wir haben einfach keinen Abstand, wir lassen uns zu sehr persönlich betroffen machen.

Was wäre, wenn es uns gelänge, mit einem Zaubersatz eben den nötigen Abstand herzustellen, damit wir nicht eingefangen werden von der jeweiligen Energie?

Wir hätten genau die Zeit zur Verfügung, um zu überlegen, wie ich mit dem Gesagten umgehen möchte: Lasse ich mich darauf ein? Was hat das, mit mir zu tun? Will ich das wirklich so nah an mich herankommen lassen? Wenn ich bei jeder Person, die ich sehe, treffe oder nur telefoniere den Satz innerlich formuliere "Ich bin ich - und Du bist Du!", dann signalisiere ich mir: Ich bin das Wichtigste in meiner Welt und habe Respekt vor dem Gegenüber - und ein 'gedachter Meter' liegt zwischen uns beiden. Ich verringere dort den Abstand, bei Menschen, die mir wohlgesonnen sind, und bei denjenigen, die mir nicht guttun, vergrößere ich innerlich diesen Abstand. Das ist so, als würde ich mit meinen Augen direkt vor einem Bild stehen - ich sehe nur ein Wirrwarr an Farben und Konturen. Gehe ich einen Meter zurück, habe ich den Überblick und sehe die möglichen Zusammenhänge.

So gelingt es mir im Gespräch, aus der persönlichen Betroffenheit herauszukommen, manchmal ist auch Mobbing dann kein Thema mehr, weil ich das Problem beim Gegenüber lasse und ich mich nicht mit hineinziehen lasse. Und auch bei Menschen, die Ihr mögt, verliert Ihr Euch nicht und geratet nicht in Abhängigkeiten.

Probiert es, und Ihr werdet sehen, es ist wirklich ein Zaubersatz, der Euch hilft, bei Euch und in der Liebe zu bleiben.

Aktuelle Seminare, Workshops, Gesprächsabende und Vorträge:

Mi, 20. September 2017 – Gesprächsabend

»Selbstwert – Mangelware? Wie finde ich den Weg zu mir selbst?«

18.00 - 20.00 Uhr, Unkostenbeitrag € 20,--

Was verhindert, dass ich selbstbewusst mein Leben gestalte? Was ist der Unterschied zwischen Selbstwertgefühl und Fremdwertgefühl? Was kann ich tun, um den Weg zu mir zu finden? Wie sehr spielt Vertrauen dabei eine - vielleicht entscheidende - Rolle?

Sa, 23. September 2017 – Workshop »Das Spiegelprinzip – Grundlagen«

9.00 - 18.00 Uhr, Unkostenbeitrag € 120,--

Das Spiegelprinzip besagt, dass wir uns selbst in Personen, Tieren und Objekten unserer Umgebung wiedererkennen. Das "Außen" ist dementsprechend das Spiegelbild des "Inneren". Was wir im Anderen sehen – seien es Eigenschaften, die wir schätzen oder die wir ablehnen – können wir nur deshalb erfassen, weil wir diese Eigenschaften selbst in uns tragen. In diesem 1-tägigen Workshop werden diese Zusammenhänge durch kleine Übungen und viele einfache Beispiele aus dem Alltag erklärlich. Dies vermindert unter anderem ganz selbstverständlich Streitsituationen, weil uns bewusst wird, dass uns nur aufregt oder irritiert, was wir ja selbst in uns tragen. Durch diesen Wegfall der persönlichen Betroffenheit gelingt gegenseitiges Verständnis und gemeinsame Harmonie.

Mi, 18. Oktober 2017 – Gesprächsabend »Angst – Unsicherheit – Zweifel«

18.00 - 20.00 Uhr, Unkostenbeitrag € 20,--

Sa, 21. Oktober 2017 – Workshop

»Liebevolle Kommunikation nach dem Spiegelprinzip«

9.00 - 18.00 Uhr, Unkostenbeitrag € 120,--

Mi, 22. November 2017 – Gesprächsabend

»Loslassen – Gehenlassen«

18.00 - 20.00 Uhr, Unkostenbeitrag € 20,--

Sa-So 25.-26. November 2017 – Seminar

»Traumdeutung nach dem Spiegelprinzip«

jeweils 9.00 - 18.00 Uhr, Unkostenbeitrag € 240,--
(Paarpreis 200,-- p.P.)

Mi, 13. Dezember 2017 – Gesprächsabend

»Liebe – was ist das? Lieben – wie geht das?«

Ich freue mich, wenn ich den einen oder anderen
liebgewonnenen Gesprächspartner wiedersehen werde
und Menschen kennenlernen darf, denen ich bisher noch nicht begegnet bin.

Mögen uns unsere Engel zueinander führen!

Euer Max Segeth

Weitere inhaltliche Informationen zu den jeweiligen Veranstaltungen finden Sie auf meiner Homepage »<http://www.max-segeth.de>«, »Seminarunterlagen«. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl – maximal 14 Personen – bitte ich um rechtzeitige Anmeldung.

☎ 0664 – 890 1342 (0043 664 890 1342)
**Anton-Fuchs-Weg 6,
9020 Klagenfurt**
(Anfahrt über Josef-Sablatnig-Str., gelbes Haus)

Soweit nicht anders angegeben,
finden die Veranstaltungen dort statt.
Auffrischer-Rabatte für Seminare auf Anfrage.
Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

Eine letzte Frage, mit der das Heute ausklingen könnte:

**»Ist es mir gelungen, mit diesem obigen Satz mehr bei mir zu bleiben
und Abstand zu halten? Wie habe ich mich dabei gefühlt?«**