



**»Mögen uns nicht ›gute Vorsätze‹,
sondern gute Taten
durch das Neue Jahr begleiten!«**

Liebe Freunde und Interessierte des Spiegelprinzips,

Wer von uns hat sich nicht zu Silvester oder zu Neujahr
den einen oder anderen ›guten Vorsatz‹ gemacht?

"Ich rauche nicht mehr!" – "Ich esse weniger!" – "Ich treibe
mehr Sport!" – "Ich bin etwas sparsamer mit meinen

Ausgaben!" – "Ich bin netter zu meinem Partner!" – "Ich nehme mehr Rücksicht auf andere!" ...

Die Liste ist bestimmt beliebig fortsetzbar. Doch wie lange halten wir wirklich durch?

Ein paar Tage? Vielleicht eine Woche? - Dann ist es meist mit den guten Vorsätzen vorbei,

und wir kehren in alte Verhaltensmuster zurück. Oft sind auch die Vorsätze mit dem Zusatz

"... ab Morgen ...!" versehen, dann wird daraus wahrscheinlich gar nichts. Oscar Wilde hat einmal
sehr bissig formuliert:

"Gute Vorsätze sind Schecks auf eine Bank bezogen, bei der wir gar kein Konto haben!"

Doch wir könnten das kommende Jahr etwas anders gestalten, wir könnten bewusster mit uns und
unserer Umwelt umgehen lernen. Wir könnten, statt "Ich werde einmal ...!" die Dinge, an die wir
denken, auch möglichst bald in die Hand nehmen und umsetzen. Die Handlung ist die einzige
Möglichkeit, eine Idee umzusetzen. Was wir dann unter ›Guter Tat‹ verstehen, bleibt jedem selbst
überlassen! Das kann mehr Zeit für sich und andere sein, mehr Aufmerksamkeit und mehr
Achtsamkeit bei dem, was wir tun und mit wem wir zusammen sind. Wir könnten liebevoller zu uns
und unserem Körper sein, indem wir ihm die Entspannung und auch die sportliche Anforderung in
gleichem Maße geben. Wir könnten mehr Rücksicht auf die Bedürfnisse unserer Nächsten legen,
wenn es unsere Grenzen nicht überschreitet.

Vielleicht gelingt es uns, dem anderen auch in unserer Sprache liebevoller zu begegnen, indem wir
dem Gegenüber auch einmal sagen, wie wichtig sie/er uns ist, wie schön es ist, dass es sie/ihn in
unserem Leben gibt. Dazu müssen wir nur auf unser Herz hören und uns selbst fragen: "Was würde
ich gern von anderen hören, was würde mir gut tun!" - und genau das gebe oder sage ich meinem
Gegenüber.

Denn Liebe bedeutet auch "dem anderen durch Gesten oder Worte gut tun"!

Ich wünsche Euch in diesem Sinn eine wunderschöne Zeit im Jahr 2020!

Aktuelle Seminare, Workshops, Gesprächsabende und Vorträge:

Mi, 8. Januar 2020 – Vortrag »Vom Zweifel ins Vertrauen – ein Weg zur Befreiung«
im **Coué-Club** Klagenfurt, Karfreitstraße 14 II

19.00 – ca. 20.30 Uhr, ☎ 0677 6130 7722 / coueclub@gmail.com – Reservierung und Unkostenbeitrag auf Anfrage

Wieso haben wir so viele Zweifel?

Wir zweifeln zu oft an uns, unseren Fähigkeiten und unserem Sein. Was macht uns so unsicher,
welche Entscheidung für uns die "richtige" ist? Wer schafft es immer wieder, uns zu verunsichern
und wieso? Was lässt uns zweifeln? Was schwächt uns und was könnte uns wieder stark machen?

Finden wir einen Weg, um unser Vertrauen wieder zu stärken, damit wir frei sind!

Montag, 17. Februar 2020 – Gesprächsabend

»Gelassenheit – Achtsamkeit – Bewusstsein«

18.00 - 19.30 Uhr, Unkostenbeitrag € 20,-

Viele Menschen hetzen durchs Leben. Sie sind getrieben von den Aufgaben oder Erwartungen des Alltags oder der Menschen, die sie umgeben. Sie finden keine Ruhe, keine Erholung mehr und sogar der Urlaub wird zum Stress, weil all die versäumten Regenerationsphasen ausgelassen wurden. Wir werden versuchen, durch mögliches Umdenken und Umfühlen mehr Gelassenheit und damit mehr Bewusstheit zu erfahren, um unser Leben liebevoller zu gestalten.

Montag, 16. März 2020 – Gesprächsabend

»Gedanken zum Spiegelprinzip – was spiegeln wir selbst, was wird uns gespiegelt?«

18.00 - 19.30 Uhr, Unkostenbeitrag € 20,-

Als Einstieg in die Gedankenwelt des von mir entwickelten Spiegelprinzips möchte ich einige Gedanken von mir und den Teilnehmern des Gesprächsabend einbringen, die uns erklären, welche immense Bedeutung unser Verhalten auf andere und das Verhalten anderer auf uns hat. Wir werden feststellen, wie wichtig ein Gegenüber sein kann, um uns selbst zu erkennen, Fehler zu entlarven und vielleicht Verhaltensweisen korrigieren, weil sie nicht mehr wünschenswert sind. Wenn wir mehr verstehen wollen, dann kann das Spiegelprinzip ein wichtiger Begleiter sein.

Sa, 21. März 2020 – 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 Workshop werden die 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.

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 mit meinen Gesprächspartnern heute gelungen,
spontan etwas zu tun, was mir und dem anderen gut tat,
ohne dass ich eine Gegenleistung dafür erwartet habe?«**

Wie ist es mir dabei ergangen?«