

# Die Spiegelgesetze

[Wissensmanagement](#) » Sie befinden sich auf einer Archivseite.

Es geht um die sogenannten Spiegelgesetze zur Selbstfindung. Bitte beachten Sie auch:

[Empathie Spiegelgesetze](#) [Spiegeltechnik](#) [Verbalisieren](#) [Loopen](#) [Wikisuche](#)

---

Wer den Begriff *Spiegelgesetze* recherchiert, stößt auf viele esoterisch anmutende spirituelle Quellen.<sup>1</sup> Davon befreit, haben die Spiegelgesetze im Kern jedoch einen realen und nachvollziehbaren Hintergrund.

## Inhalt des Beitrages

- [Hintergrund der Spiegelgesetze](#)
- [Spiegelgesetze als Leitsätze](#)
- [Bedeutung für die Mediation](#)
- [Was tun wenn ...](#)

## Das bin ja ich!?!

Wie wir uns in anderen erkennen

[Gesamtinhalt Themenportale nächstes Thema](#)

Das Spiegeln ist von den Spiegelgesetzen zu unterscheiden.

Das Spiegeln ist eine Technik, die auch in der Mediation verwendet wird. Die Spiegelgesetze helfen bei der Selbstfindung.

Worum geht es genau?

## Hintergrund der Spiegelgesetze

Keinesfalls handelt es sich um Gesetze im juristischen Verständnis. Eher um Axiome. Es gibt einen triftigen Grund für ihre Einführung.

Schon die Ausführungen zur [Spiegeltechnik](#) haben gezeigt, dass die **Selbstwahrnehmung** eingeschränkt ist und im Grunde nur indirekt durch das Gegenüber erfolgt.<sup>2</sup> Die Reaktionen der Umwelt lassen Rückschlüsse auf die eigene Persönlichkeit zu. Erst das [Spiegeln](#) erlaubt eine direktere Selbstwahrnehmung. Wenn die Umwelt nur ein Spiegel seiner selbst ist, verschiebt sich der Fokus auf die eigene Persönlichkeit. Die eigene Persönlichkeit lässt sich kontrollieren. Die der Anderen nicht.

## Spiegelgesetze als Leitsätze

Dieser Hintergrundgedanke führt zu einem grundlegenden Leitsatz, den die Befürworter der Spiegelgesetze für sich vereinbart haben. Der Grundsatz lautet, dass alles, was in einem Leben auftaucht, ist ein Spiegel des eigenen Bewusstseins und ein Hinweis auf das eigene Innere ist. Dem Leitsatz werden die sogenannten Spiegelgesetze untergeordnet. Wenn die Spiritualität herausgenommen wird, lauten die vier wichtigsten Grundsätze (Spiegelgesetze) wie folgt:<sup>3</sup>

1. Alles, was mich am Anderen stört, kann ich selbst viel besser
2. Wenn ich mich über eine Kritik oder Beleidigung ärgere, befürchte ich, dass etwas daran wahr sein könnte
3. Eine Kritik die mich nicht ärgert, hat nichts mit mir zu tun, sondern sagt etwas über den Anderen
4. Alles, was mir am Anderen gefällt, habe ich selbst in mir

Die Leitsätze zeigen, wie die Reaktion auf andere etwas über den Reaktor aussagt. Die Erkenntnisse können auch in der Mediation verwertet werden. Sie kommen dort in vielen Techniken zur Anwendung und helfen beim Konfliktverständnis.

## Bedeutung für die Mediation

Manchmal hilft es den Parteien, wenn sie eine Anleitung finden, wie sich ihre Anfälligkeit und die Beziehung zu Konflikten verändern lässt. Der Hinweis auf die Spiegelgesetze könnte eine Inspiration sein. Die Parteien werden davon eine Idee bekommen, wenn der Mediator sie zuvor gespiegelt hat. Das Spiegeln entspricht dem [Verbalisieren](#). Es wird in das aktive Zuhören eingebunden. Besser und ausführlicher ist es, wenn es in den [Loop](#) eingebunden wird. Dazu ein Beispiel:

[Beispiel 15780](#) - Die Partei A schimpft über die Partei B. Der Mediator erinnert sich an das Spiegelgesetz: "Alles, was mich am Anderen stört, kann ich selbst viel besser". Deshalb meldet er der Partei A kurz zurück, was sie stört. Dann fragt er: "Was macht Sie so betroffen?"

## Was tun wenn ...

- Die Partei regt sich über eine Äußerung / das Verhalten des Gegners auf
- Der Mediator unterlässt es, die Information der Parteien zu verifizieren
- Der Mediator gibt keine Rückmeldung
- Mediator hört nicht zu
- Weitere Empfehlungen im [Fehlerverzeichnis](#) oder im [Ratgeber](#)

[Weiterempfehlen](#) → [Loopen](#) ↑ [Empathie](#)

[Hinweise und Fußnoten](#)

---

Bitte beachten Sie die [Zitier](#) - und [Lizenzbestimmungen](#)

Bearbeitungsstand: 2023-07-10 18:17 / Version 13.

Alias: [Spiegelgesetz](#)

Literaturhinweise: <https://www.sein.de/das-spiegelgesetz/>

Prüfvermerk: -

Weitere Beiträge zu dem Thema mit gleichen Schlagworten

1 Siehe z.B. [Einfache Meditationen \(Spiegelgesetze\)](#) - 2023-07-10

2 Siehe dazu z.B. [Wahrnehmung](#)

3 Siehe [Rotter \(Das Spiegelgesetz\)](#) - 2023-07-10