



Alles was mir am Anderen gefällt, habe ich auch in mir.

**Alles was mich am Anderen stört und ärgert, habe ich *auch* in mir –
unverarbeitet und verleugnet,
meine Schattenseiten.**

**Alles was ich am Anderen kritisiere,
bemängele ich in Wahrheit an mir.**

Die Kritik am Anderen offenbart meine eigenen Begrenzungen und Mängel.

**Alles was der Andere an mir kritisiert und mir vorwirft,
es aber keine Seite in mir berührt, ist seine Spiegelreflexion.**

Dadurch erlebe ich aber seine Andersartigkeit.

Das ist eine Sichterweiterung, die ich dankbar annehme.

**Schmerzhafte Kritik nehme ich wortlos an
und verteidige mich nicht.**

Ich schaue sie als **meine Schattenseite**
ruhig und klar an und erkenne sie als meine Mangelerscheinung.

**Ich bemühe mich um die Transformation
meiner Schattenseiten.**

Das gelingt mir nur **durch Liebe** ohne Bedingung, ohne Erwartung
und **ohne Vorleistung durch den Anderen.**

**Ich akzeptiere den Anderen wie er ist.
Er darf ganz anders sein!**

www.gesund-durch-neues-wissen.de