

# Übung 16 Spiegeltraining

Die Übung besteht aus 2 Schritten: 1. Übungsbeschreibung + 2. Journal/Tagebuch

Notieren Sie direkt nach der Übung Ihre Erfahrungen im Journal/Tagebuch.

Bringen Sie das ausgefüllte Journal/Tagebuch bitte zu Ihrem nächsten Termin mit. Das ist sehr wichtig.

## Ihre Partnerschaftsübung für zu Hause

---

Zur Vertiefung der Paarbeziehung und als Ergänzung zu dem, was wir in der Praxis zusammen besprochen und erarbeitet haben, finden Sie hier Ihre individuelle Paarübung:

### Übung 16 Spiegeltraining

---

Nehmen Sie einen Handspiegel und halten ihn auf Augenhöhe vor Ihr Gesicht. Dann schauen Sie sich einfach mehrere Minuten in die Augen.

Jedes Mal, wenn Sie diese Übung machen, stellen Sie fest, dass Sie sich selbst gerade in einer anderen Verfassung wahrnehmen. Können Sie das Spiegelbild so annehmen wie es ist? Wie reagieren Sie auf Ihre jeweilige Stimmung? Gehen Sie liebevoll mit sich um? Oder kritisch?

Wiederholen Sie diese Übung täglich. Üben Sie täglich, oft sind es innere Widerstände, die einen davon abhalten, gerade heute zu üben.

Notieren Sie jetzt direkt Ihre Erfahrungen im Journal/Tagebuch.

Diese Übung ist Teil einer Übungsserie, die das Ziel hat, auf eine tiefe Art und Weise mit sich selbst in Kontakt zu kommen.

**Journal/Tagebuch – Tragen Sie hier Ihre Erfahrungen ein:**

Datum	Was konkret habe ich gemacht?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?	Wie hat mein Partner darauf reagiert?

Datum	Was konkret habe ich gemacht?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?	Wie hat mein Partner darauf reagiert?

Datum	Was konkret habe ich gemacht?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?	Wie hat mein Partner darauf reagiert?