



## „Horizonte öffnen“ Hörerservice

- Horizonte öffnen -

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf ~~oe~~ins, UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

### **Tipp des Monats Mai 2008: „Die Spiegeltechnik“ von Melanie Grabowski (Heilpraktikerin, Oldenburg)**

Als Tipp habe ich mitgebracht, das, was Patienten immer schwer fällt: mit dem Partner mal zu reden und die heiklen Themen auch wirklich anzusprechen. Dafür mache ich mit den Patienten die Spiegelarbeit, das ist sehr wirkungsvoll. Üben Sie die Dinge anzusprechen, die Sie schon immer sagen wollten und dem Partner so nicht mitteilen konnten. Üben Sie das, denn ist wichtig!

Am besten üben Sie das vor einem Spiegel und schauen sich dabei direkt in die Augen. Das ist am Anfang nicht so leicht und wenn das noch nicht geht, dann erzählen Sie es dem Teddy oder dem Hund; wichtig ist, dass Sie es einüben. Wenn ich es mir am Spiegel erzählen kann und nicht beleidigt bin, dann kann ich es auch dem Partner näher bringen.

Achten Sie dabei auf folgendes:

- Wie ist meine Wortwahl, wenn ich mit jemanden sprechen will?
- Ist sie aggressionsfrei?
- Kann ich frei von Anschuldigungen artikulieren?
- Bin ich wertfrei in meiner Aussage?
- Sind meine Aussagen direkt und ist klar verständlich, was ich will?
- Beginnen Sie Sätze mit „Ich“ oder „Ich würde“, das kommt immer gut an
- Vermeiden Sie Worte wie „man“ oder „eigentlich“, das ist zu schwammig

Als Alternative können Sie auch einen Liebesbrief schreiben. Zählen Sie all die guten Dinge und Eigenschaften auf, die sie an Ihrem Partner, Ihrer Partnerschaft und an sich selbst schätzen. So eine Bewusstwerdung, da sind wir wieder bei der Achtsamkeit, wirkt oftmals Wunder und verändert sehr vieles.

Zum Abschluss habe ich noch einen kleinen Text von Rilke für Sie:

„Wenn Sie den Abstand zwischen zwei auf das Engste verbundene Menschen lieben können, kann daraus ein wunderbares Leben, Seite an Seite, erwachsen, denn der Abstand erlaubt es, den Anderen als Ganzes vor dem Hintergrund des Himmels zu sehen.“

#### **Buchtip:**

„Die fünf Sprachen der Liebe. Wie Kommunikation in der Ehe gelingt“  
von Gary Chapman, TB, ISBN-10: 3861221268

#### **Kontakt:**

Moderatoren und Redaktion : [horizonte@wissensimpulse.de](mailto:horizonte@wissensimpulse.de)

Studiogast: Melanie Grabowski , [praxis.grabowski@web.de](mailto:praxis.grabowski@web.de); Tel.: 0441 / 800 75 74,  
[www.ichwerdewasichbin.de](http://www.ichwerdewasichbin.de)