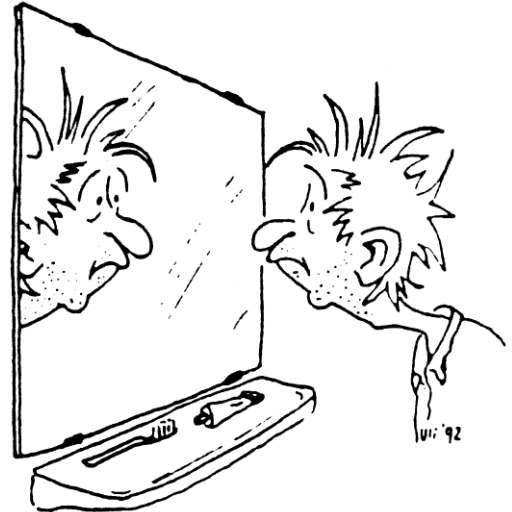




Neues Jahr – Neue Perspektive: Wundermittel Spiegel

Was denken Sie, wenn Sie sich im Spiegel sehen? Nehmen Sie sich überhaupt Zeit, sich im Spiegel genauer zu betrachten? Wussten Sie, dass der Blick auf unser eigenes Abbild unser psychisches Wohlbefinden auf gleich mehrfache Weise fördert? Das sagt zumindest die Psychologie¹. Der flüchtige Blick in den Spiegel gefällt uns zwar nicht immer. Doch es lohnt sich nachweislich, regelmässig vor dem Spiegelbild innezuhalten. Denn der **bewusste** Blick in die eigenen Augen wirkt selbstbestätigend und stärkt unsere psychische Gesundheit und unser Wohlbefinden langfristig.



Quelle: <https://heiko-gaertner.com/spiegelbild/>

Sind Sie interessiert drei einfache Übungen für mehr innere Ruhe (1), für mehr Mut und Motivation (2) sowie mehr Konzentration (3) auszuprobieren? – Viel Erfolg!

(1) Sich selbst beruhigen: Spiegelmeditation

Sie fühlen sich manchmal gestresst, unruhig und unzufrieden? Mildern Sie Ihre innere Unruhe mit Hilfe einer sogenannten Spiegelmeditation.

Anleitung: Nehmen Sie sich ungefähr zehn Minuten Zeit und schauen Sie sich genau im Spiegel an. Kommen Ihnen währenddessen wertende oder kritisierende Gedanken in den Sinn, schenken Sie diesen keine Bedeutung. Lassen Sie diese Gedanken ziehen und begegnen Sie sich immer liebevoll.

Wirkung: Der Blick in unsere eigenen Augen und unser Gesicht kann unser Wohlbefinden positiv beeinflussen und unsere alltäglichen Belastungen und Stressmomente mildern. Die Fähigkeit eines Menschen beruhigend und selbstakzeptierend mit sich umzugehen, ist mit höherer Resilienz verbunden und trägt damit zum Gesundheitsempfinden bei.

¹ Gielas, A. (2021). *Spieglein, Spieglein*. In Psychologie Heute (Heft 1 2021, S. 38-39). Weinheim: Julius Beltz GmbH & Co. KG.



(2) Trost erhalten, Motivation und Mut finden: Monologe vor dem Spiegel

Sagt Ihnen der Begriff Selbstmitgefühl etwas? Mit Selbstmitgefühl gehen wir mit uns selbst genauso freundlich und verständnisvoll um, wie wir dies mit einem guten Freund oder einer guten Freundin tun würden. Mit Hilfe des Spiegels können Sie Ihr Selbstmitgefühl nachhaltig und langfristig fördern.

Anleitung: Überlegen Sie sich drei Sätze, die Sie zu Ihren engsten Freunden oder Ihrem Partner/Ihrer Partnerin sagen würden, um Sie erstens zu trösten, um ihn/sie zweitens zu motivieren und um ihn/sie drittens zu ermutigen. Schreiben Sie Ihre drei kurzen Botschaften auf und wiederholen Sie diese, wobei Sie sich im Spiegel betrachten.

Wirkung: In Studien konnte eine erhöhte Herzratenvariabilität festgestellt werden, währenddem diese Übung vor dem Spiegel durchgeführt wurde. Diese körperliche Reaktion ist bei Mitgefühl üblich. Der Spiegel kann uns dabei helfen, dieselben unvoreingenommenen und positiven Gefühle gegenüber uns selbst zu entwickeln, wie wir sie auch unseren Liebsten entgegenbringen.

(3) Konzentration verbessern: Pausen vor dem Spiegel

Kinder ab einem Alter von anderthalb bis zwei Jahren erkennen sich im Spiegel. Sie reagieren auf dieses Erlebnis intensiv. Bei Erwachsenen ist das nicht unbedingt anders. Besonders in Momenten, in denen wir uns nur schwer konzentrieren können, in denen unsere Gedanken sprunghaft sind und wir immer wieder abschweifen, kann uns der Blick in den Spiegel helfen.

Anleitung: Nutzen Sie Pausen zum Beispiel bei der Arbeit, um sich bewusst für eine kurze Zeit im Spiegel zu betrachten. Schenken Sie sich ein Lächeln!

Wirkung: Der Spiegel hat die Fähigkeit, uns in kurzer Zeit in einen Zustand der Selbstfokussierung zu versetzen. Kreisende Gedanken werden dabei unterbrochen. Zudem sorgt bereits ein simuliertes Lachen dazu, dass Stresshormone reduziert werden. Es wird Ihnen leichter fallen, sich nach dieser Pause auf das Wesentliche zu fokussieren.