



Betrachte Dich im Spiegel



Vorab

Lege Dir einen Handspiegel zurecht und mach es Dir gemütlich.
Wenn Du diese Übung regelmäßig vollziehst, kannst Du den Spiegel an einem bestimmten Ort aufbewahren, den Du regelmäßig aufsuchst.



Impuls

Betrachte Dein Spiegelbild für etwa 10 Minuten.
Schau ganz neugierig in Dein Gesicht, ganz so also würdest Du es zum ersten Mal sehen.
Konzentriere Dich auf Deine Atmung und schau Dir beim Atmen zu. Schau dabei zu, wie es Dich atmet.
Wenn Gedanken aufkommen, lass sie ziehen, auch Urteile über Dein Aussehen in diesem Augenblick, atme und lass die Gedanken ziehen.
Auch aufkommende Gefühle dürfen kommen und gehen. Atme.

Schreibe Dir in kurzen Stichpunkten in Dein Notizheft, wie es Dir mit der heutigen Einheit ging.
Wiederhole diese Übung regelmäßig.



Im Anschluss

Wie geht es Dir? Was hat Dich überrascht?



Weiterführende Anmerkung

Das Betrachten des Spiegelbildes hat eine Vielzahl psychologischer Funktionen. Eine knappe und populärwissenschaftliche Darstellung findet sich zum Beispiel in diesem kurzen Artikel der *Psychologie Heute*: <https://www.psychologie-heute.de/leben/artikel-detailansicht/40922-spieglein-spieglein.html>