



ERKENNE DEINE PROJEKTIONEN...

... und nutze sie!

>> **videos**

siehe auch: [projection](#)

Durch das Erkennen und Nutzen deiner Projektionen

wirst du als Mensch ein enormes Stück reifer, differenzierter und erwachsener.

Indem du dich immer öfter fragst: „Was hat das eigentlich mit mir zu tun?“,

gewinnst du ein großes Stück Einfluss auf die eigenen Gefühle und dadurch auch Handlungsfähigkeit zurück.

Denn was direkt etwas mit dir und deiner Gedanken- und Gefühlswelt zu tun hat, kannst du einfacher beeinflussen und ändern als zum Beispiel das Verhalten anderer Menschen.

Andersherum wirst du bald merken, wenn sich Menschen über dich aufregen, dir sagen du schaffst oder kannst etwas nicht, dir sagen was gut oder schlecht an dir ist, dass du es tatsächlich NICHT persönlich nehmen brauchst - weil es lediglich die Projektion der Person ist, die dir das mitteilt. Ende.

In dem Augenblick, in dem du die eigenen Projektionen aufdeckst,

wächst du als Mensch und wirst stärker und flexibler.

Deswegen: **Mach dich auf die Suche nach Projektionen!**

Stellen dir doch öfter mal die Fragen:

1. „Was hat das eigentlich mit mir zu tun?“
2. „Werfe ich dem anderen gerade vor, was ich selbst in mir trage oder sogar lebe?“
3. „Werfe ich dem anderen etwas vor, was ich mir selbst nicht erlaube?“
4. „Werfe ich dem anderen etwas vor, dass er etwas hat, was ich nicht habe?“
5. „Oder werfe ich dem anderen etwas vor, dass er etwas kann, was ich nicht kann?“

Wirklich ALLES lässt sich in einem von diesen Sätzen unterbringen!

Wirklich - die meisten Situationen sind Projektion, doch der wahre Trick ist trotz allem, auseinander zuhalten, was **konstruktive Kritik** ist, die auch wirklich mit dir oder anderen zu tun hat und was tatsächlich **nur Projektion** ist und NICHT zwangsläufig etwas mit dir oder anderen zu tun hat!

YOUR TO DO:

Alles, was dich an deinem Partner und überhaupt draußen in der Welt stört, hat mit dir zu tun und ist DEINE Aufgabe!

JEDE Partnerschaft und soziale Beziehung ist in jeder Hinsicht eine wundervolle Chance zur eigenen Psychotherapie!

Nehme deine Projektionen bewusst wahr und nutze sie für deine persönliche Entwicklung!

Die oberen Fragen werden dir dabei helfen ☐

Solche Fragen zu stellen, erfordert Mut.

Aber das ist es ja, was Persönlichkeitsentwicklung ausmacht. Den Mut zu haben, sich selbst besser kennen zulernen, auch wenn es manchmal nicht so schmeichelhaft ist...