

Tabelle 1: Formular für Eigen- und Fremdbeobachtung mit Hilfe der Spiegelgesetze

Erkenntnis	Was sind mögliche Gründe dafür
Notiere, was dich aufregt.	
Notiere, was du bewunderst.	
Notiere, was du an anderen kritisierst und bekämpfst.	
Notiere, was andere an dir kritisieren, wobei du dich darüber aufregst und aus dem Gleichgewicht kommst.	
Notiere, was andere an dir kritisieren, wobei du gefühlsmässig im Gleichgewicht bleibst und nicht verunsichert wirst.	

Das Formular kann auch auf Dritte angewandt werden.