



PROJEKTION

SILKE KAINZBAUER

- ▶ Bei Projektion schreibe ich anderen Menschen Dinge zu, interpretiere und bewerte ihr Verhalten in einer Weise, die oft abwertend ist, manchmal auch überhöhend. In beiden Fällen nehme ich keine Augenhöhe mit den oder dem anderen ein.
- ▶ In der negativen Form ist Projektion ein Zustand, in dem ich mir Wertschätzung für den anderen nicht mehr vorstellen kann.
- ▶ Immer, wenn Du andere in irgendeiner Form abwerten musst, projizierst Du Aspekte von Dir, die Du nicht haben willst, die Du vielleicht gar nicht auslebst oder Dir nicht bewusst machst, auf die anderen.
- ▶ Du kannst nicht projizieren, was Du nicht selbst bist, was kein Teil von Dir ist.
- ▶ Mit jeder Projektion weist Du einen Teil von Dir ab und damit auch Deine Vollständigkeit. Ein Teil von Dir darf nicht sein. Das kostet Energie und macht es Dir schwer, Deinen Platz in dieser Welt zu fühlen und ganz einzunehmen.
- ▶ Jede Projektion richtet sich deshalb gegen Dich selbst und trennt Dich darüberhinaus von den anderen Menschen.
- ▶ Wenn Du Deine Projektionen erkennst und eine Wahrnehmung dafür aufbaust, lernst Du dich selbst besser kennen und öffnest den Raum für mehr Wertschätzung Dir selbst und anderen gegenüber.



TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Projektion wird dann durchbrochen, wenn Du dem Menschen, auf den Du projizierst, direkt in die Augen siehst und diesen Blick eine Zeit lang halten kannst.
- ☐ Da das in der Realität oft schwer umzusetzen ist, kannst Du Dich vor einen Spiegel stellen, Dir den betroffenen Menschen vorstellen und Dir selbst dabei fest in die Augen sehen.
- ☐ Halte den Blick so lange, bis Du etwas Positives an der Person findest, die Du Dir vorstellst.
- ☐ Wenn sich langsam Wertschätzung aufbaut, ist das gleichzeitig Wertschätzung für Dich selbst, denn das, was Du ablehnst, sind Aspekte von Dir.
- ☐ Mache diesen Move in 14 Tagen mindestens vier Mal und sprich mit Deinem Trainingspartner oder Deinem Team darüber.

