



BALANCE IM LEBEN & DER GESUNDHEIT
MIT DER KRAFT DER HERZENENERGIE.

SCHATTENARBEIT

ARBEITSBLATT ÜBUNGEN FÜR DICH

3 ÜBUNGEN, UM UNSEREN SCHATTEN BESSER ZU VERSTEHEN

Wenn wir einmal begonnen haben, uns in die Schattenarbeit hineinzubegeben, ist es, als würden wir eine neue Fähigkeit erlernen. Die folgenden Übungen helfen Dir, den Schatten besser kennenzulernen und damit auch Deinem wahren Selbst ein Stück näherzukommen.

1. SCHATTEN ERJAGEN

Zieh Dich bequem an und setz Dich an Deinen Lieblingsplatz. Nimm Dir für diese Übung ca. 30 min Zeit. Leg Dir ein Notizbuch und einen Stift bereit. Stell Dir nun vor, dass Du einen Fahrstuhl betrittst und mit ihm sieben Stockwerke in die Tiefe fährst. Stell Dir vor, dass Du in Dein Bewusstsein hinabsteigst. Die Tür öffnet sich, und Du erblickst einen wunderschönen Garten. Versuch, Dir alles ganz genau vorzustellen – die Bäume, die Blumen, die Vögel. Nimm Dir einige Augenblicke Zeit, Dich in Deinem Garten umzusehen. Hast Du Dir Deinen Garten erschaffen, lass in Deiner Vorstellung einen heiligen Baum aus der Erde emporwachsen, der Dir alle Antworten gibt, die Du benötigst. Stell Dir nun die folgenden Fragen und horche auf die Antworten, die Deine innere Stimme Dir gibt. Nach jeder Frage notiere Deine Antworten in Deinem Notizbuch.

1. Wovor hast Du am meisten Angst?
2. Was darf ein anderer Mensch auf keinen Fall über mich erfahren?
3. Was darf ich auf keinen Fall über mich selbst erfahren?
4. Womit habe ich mich selbst am meisten belogen?





BALANCE IM LEBEN & DER GESUNDHEIT
MIT DER KRAFT DER HERZENENERGIE.

SCHATTENARBEIT

ARBEITSBLATT ÜBUNGEN FÜR DICH

2. DIE PROJEKTION ZURÜCKNEHMEN

Nimm Dir in den nächsten Tagen vor, Deine Urteile über andere Menschen zu beobachten. Wenn Dich an dem Verhalten eines anderen etwas stört, dann schreib genau auf, welche Eigenschaft es ist, die Dir Unbehagen bereitet. Schreib vor allem Deine Ansichten über die Menschen auf, die Dir sehr nahestehen. Diese Liste kann der erste Schritt zur Entdeckung Deiner verborgenen Aspekte sein.

Schreibe außerdem auf, welche Ratschläge Du anderen Menschen gibst. Und überlege, ob dieser Rat nicht genau das sein könnte, den Du selbst brauchst. Manchmal sagen wir anderen, was sie tun sollten, um uns selbst daran zu erinnern.

3. SICH SELBST NEU INTERPRETIEREN

Erschaffe Dir eine Umgebung, in der Du Dich gut entspannen kannst. Schließe die Augen und atme langsam ein und aus. Frage Dich: **Welche Grundüberzeugungen regieren mein Leben?** Lass Dir Zeit und notiere dann diese tiefen Glaubenshaltungen. Schließe erneut die Augen und geh zu der ersten Aussage Deiner Liste, um Dir folgende Fragen zu stellen:

1. Ist das wirklich meine eigene Überzeugung?
2. Warum habe ich diese Überzeugung?
3. Gibt mir diese Überzeugung Kraft?
4. Was müsste ich aufgeben, um diese Überzeugung zu ändern?

Wiederhole dies mit all deinen Grundüberzeugungen und nimm Dir anschließend etwas Zeit, an jede Deiner Haltungen einen kurzen Brief zu verfassen. Danke ihnen für den Dienst, den sie Dir erwiesen haben, und formuliere schließlich eine neue Grundüberzeugung (Glaubenssatz), falls Du sie ersetzen möchtest. Sprich sie laut aus, damit sie sich nach und nach in deinen Gedanken einen Platz suchen.

