

Arbeitsblatt: Schattenarbeit

Jedes nicht erreichte Ziel, jeder nicht erfüllte Traum, ist das Ergebnis unseres Schattens.

Nur wenn du den Mut hast, den Dingen so wie sie sind, ohne Illusion und Selbsttäuschung ins Auge zu sehen, kannst du hinter den Geschehnissen ein Licht erkennen, das dir den Weg zum Erfolg leuchten kann.

Schließe deine Augen, richte deine Aufmerksamkeit nach innen, atme langsam und tief.

Welche deiner Eigenschaften magst du am liebsten an dir? (45 s)

Wie bringst du diese Eigenschaft zum Ausdruck? Schreibe mindestens zwei Beispiele auf, wie du andere dazu bringst, die von dir am meisten geschätzte Eigenschaft zu sehen. (1 min)

Was ist das Gegenteil der Eigenschaft, die du an dir selbst am meisten schätzt?



Wo, wie und bei wem bemerkst du diese Eigenschaft?

Herzlichen Glückwunsch, du hast gerade einen deiner tiefsten Schatten freigelegt. Wenn wir uns unseren Schatten zuwenden, werden sie uns frei machen.

Worin besteht dein geheimes Leben? (Bereich für den du Scham empfindest, den du niemandem zeigen willst, ein Teil des Lebens der sich selbständig gemacht hat, eine Angewohnheit, eine Abhängigkeit, eine Phantasie, die nur du kennst) (1.30 min)

Wenn du frei sein und gesehen werden willst, musst du deine verborgene Seite ablegen.

Wenn du diese Seite ans Tageslicht bringst und das Nötige tust, um die Scham loszulassen, wirst du in der Lage sein, dein geheimes Leben gegen ein authentisches Leben voller Kraft einzutauschen.



Wer ist die Person, die dich am meisten „stört“? (jemanden, den du persönlich kennst) Was sagst du über sie? Was projizierst du? Was denkst du über sie? (1 min)

Schließe deine Augen und richte deine Hand auf die Person und sage, was du über sie denkst.

Wie versuchst du dir selbst zu beweisen, dass du nicht so bist? (1 min)

Wie legst du die Eigenschaft selbst an den Tag? Auf welche Weise bist du so? oder Wann warst du so? oder Wo zeigst du die Eigenschaft? (2 min)



Du hast jetzt die Erfahrung, wie du aus der Trance deiner eigenen Projektion aufwachen kannst. Schattenarbeit fordert dich auf, mit dem zu sein, dem du widerstrebst. Denn das, wogegen du dich verweigerst, bleibt bestehen:

**Falls du dich nicht deinem Schatten zuwendest,
wird er sich dir zuwenden.**

Stress im Körper ist ein Zeichen für unterdrückte Gefühle und Gedanken.

Wo im Körper hältst du deine unterdrückten Gefühle fest? Gehe mit deiner Hand an die Stelle am Körper und drücke an die Stelle um deine alten Gefühle loszulassen. (2 min)

Wo war das festgehaltene Gefühl? Mit welcher Erfahrung aus der Vergangenheit ist es verbunden? (1 min)

Atme tief, schließe die Augen und frage dich: **Wie kannst du diese Woche dazu beitragen, auf gesunde Weise von diesem Stress frei zu werden?**

Notiere einen Termin für deinen Kalender: _____

Wenn du deine eigene Wirklichkeit verleugnest, wird dein Selbst dir das immer bewusst machen. Du kannst deine unverarbeiteten Gefühle erlösen, die dein Körper als Stress empfindet. Wenn du mutig bist, wirst du jede Erfahrung als Bereicherung für dein Leben empfinden.



Schließe deine Augen und rufe dir ein schwieriges Ereignis aus deiner Vergangenheit vor deine Augen. Wenn du soweit bist, öffne deine Augen und schreibe es auf. (1 min)

Atme tief durch und schließe deine Augen. **Welche Erkenntnis kannst du für dein Leben aus dieser Erfahrung mitnehmen?** Wenn du soweit bist, öffne deine Augen und schreibe es auf. (1 min)

Die gute Nachricht: Du hast die Erfahrung überlebt und nun beginnst du die in den Wunden verborgene Lektion für dich zu nutzen.

Menschen schämen sich, für Dinge die ihnen geschehen sind. Diesen Dingen wendest du dich nun zu, damit du deinen Verstand ruhig stellst, deinen Körper heilst und näher an deine Herzensbedürfnisse kommst.

Wenn du dich deinem Schatten stellst, kannst du dein Licht wieder beanspruchen.

Unsere größte Befürchtung ist nicht, dass wir unzureichend wären, unsere größte Angst ist, dass wir unermesslich groß sind. Es ist unser Licht, nicht unsere dunkle Seite, die uns am meisten ängstigt.

Wenn wir frei von unseren eigenen Ängsten sind, befreit unsere Präsenz automatisch die anderen.



Der „Licht“-Schatten

Schließe deine Augen. **Rufe dir eine von dir „bewunderte“ Person vor Augen und benenne zwei Eigenschaften, die dich inspirieren.** Es sollen Qualitäten sein, von denen du glaubst, dass Sie dir fehlen oder dass du mehr davon haben willst. **Öffne deine Augen und schreibe auf, was dir eingefallen ist.** (1 min)

Was kannst du tun, um diese Eigenschaften in dir zu entwickeln? Nachdem du jetzt entdeckt hast, was du abgespalten hast, kannst du die Qualitäten wieder zu dir nehmen. Schließe deine Augen und frage dich, was du tun kannst, um diese Eigenschaft in dir zu entwickeln. **Öffne deine Augen und schreibe sie auf.** (1 min)

Die Arbeit mit dem Schatten führt dich dahin, dass du dir selbst vergibst.

Vergebung kann im Kopf nicht geschehen, bevor sie nicht im Herzen stattfindet.

Bist du bereit für Vergebung? Schließe deine Augen und entspanne dich. Denke an die Begebenheiten in deinem Leben, die dich noch immer mit Schuld, Scham, Reue oder Bedauern belasten. **Wofür wünschst du dir Vergebung am meisten? Öffne deine Augen und schreibe auf, was auf wofür du dir Vergebung wünschst.** (1 min)



Schließe deine Augen und stelle dir vor, wie anders dein Leben wäre, ohne das Gefühl von Schuld, Bedauern oder Scham. Was wäre alles möglich, wenn du dir selbst vergeben könntest?

Wenn du die Antwort hörst, öffne deine Augen und schreibe sie auf.

Sprich alles laut aus, wofür du dir vergibst. Leg deine Hand auf dein Herz. Ich vergebe mit für... bis du alles genannt hast, was dir einfällt.

Sprich ein stilles Dankgebet, dass du von der Last deiner Vergangenheit befreit wurdest. **Schreibe diese Erfahrung auf. (1 min)**

Danke dir selbst, dass du durch diese Übung gegangen bist, wissend, dass Vergebung ein Prozess ist. Erlaube dir die Vergangenheit loszulassen.

Quelle: Ford D (2011) The Shadow Effect, Tao Cinemathek, J. Kamphausen

