

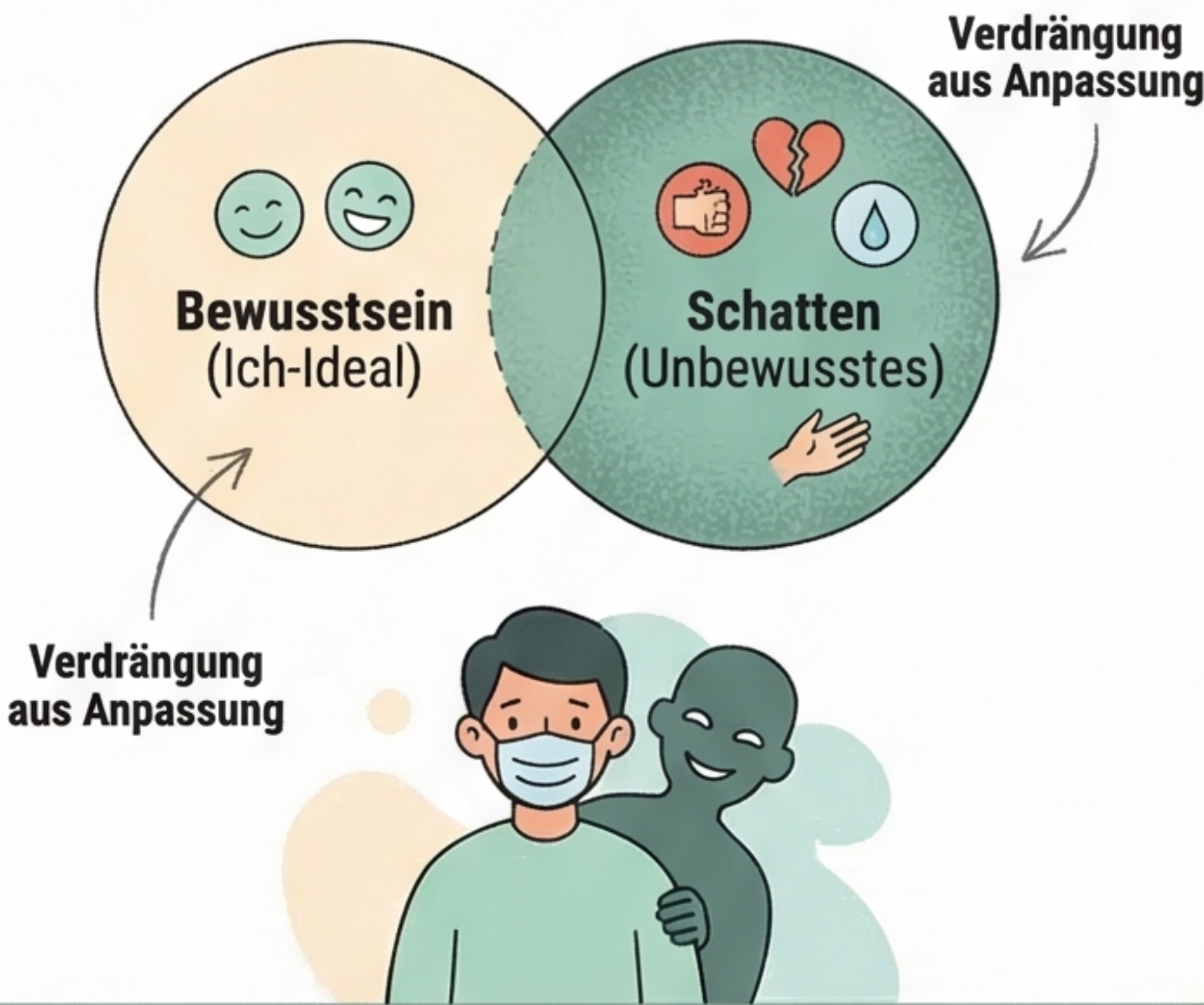
Im Gespräch mit meinem Schatten – Schattenarbeit-Selbsterkenntnis, wenn ich meine starken Gefühle nicht loswerde

Kurzfassung: Starke Gefühle wie Ärger, Neid oder Eifersucht weisen auf ungelöste innere Themen hin. Schattenarbeit nutzt diese als Wegweiser zu Klarheit, Selbstmitgefühl und innerer Freiheit. Wahre Selbstbestimmung entsteht durch Annehmen der Gefühle.



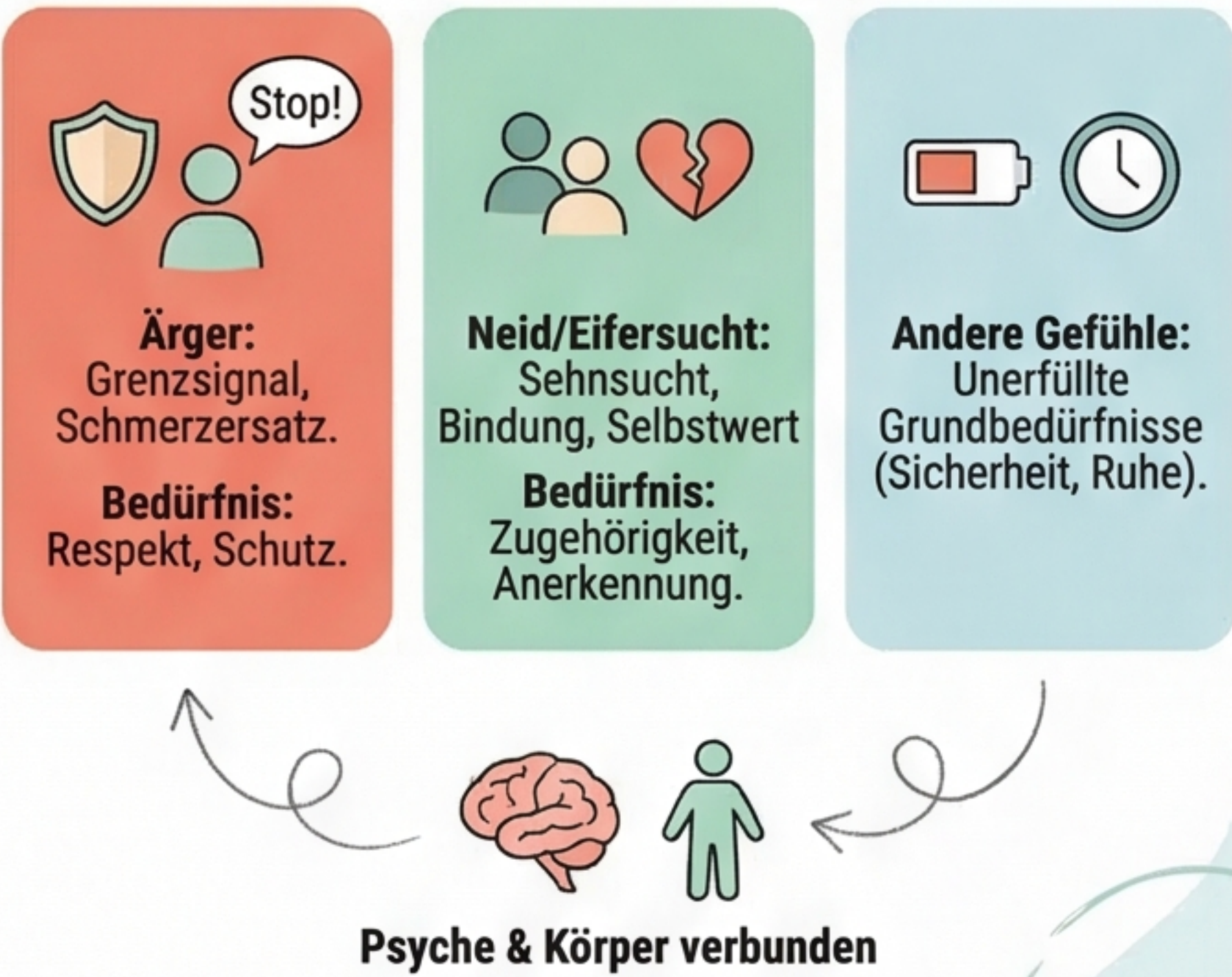
1 | Was ist der „Schatten“ nach C. G. Jung?

Der Schatten sind Persönlichkeitsanteile, die wir nicht mit unserem Selbstbild vereinbaren können und auslagern. Nicht "das Böse", sondern **Ungelebtes oder Unintegriertes**.



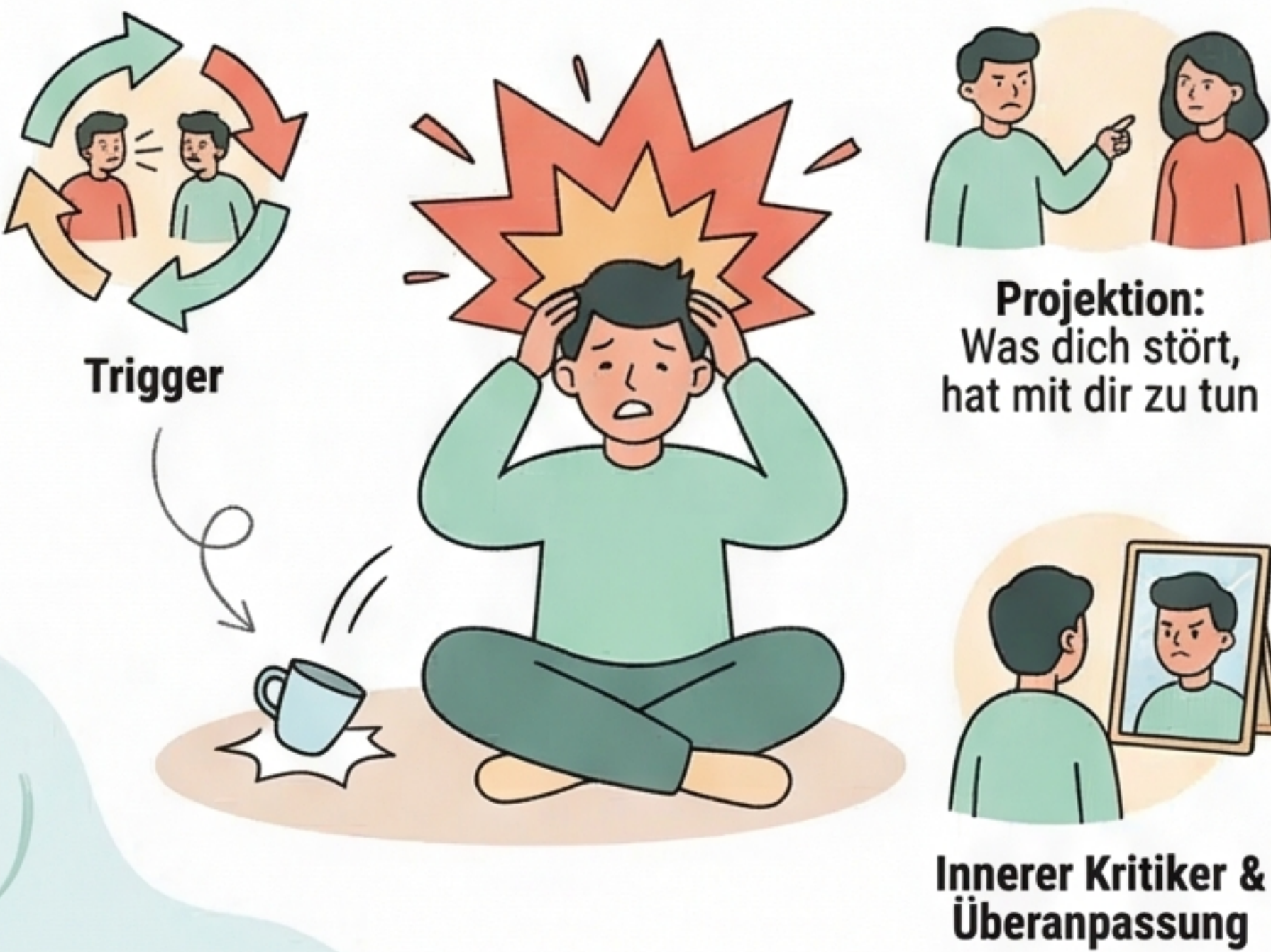
2 | Warum starke Gefühle oft Hinweise sind

Emotionen sind Signale für Bedürfnisse, Grenzen oder Fehlendes. Sie wollen Orientierung geben.



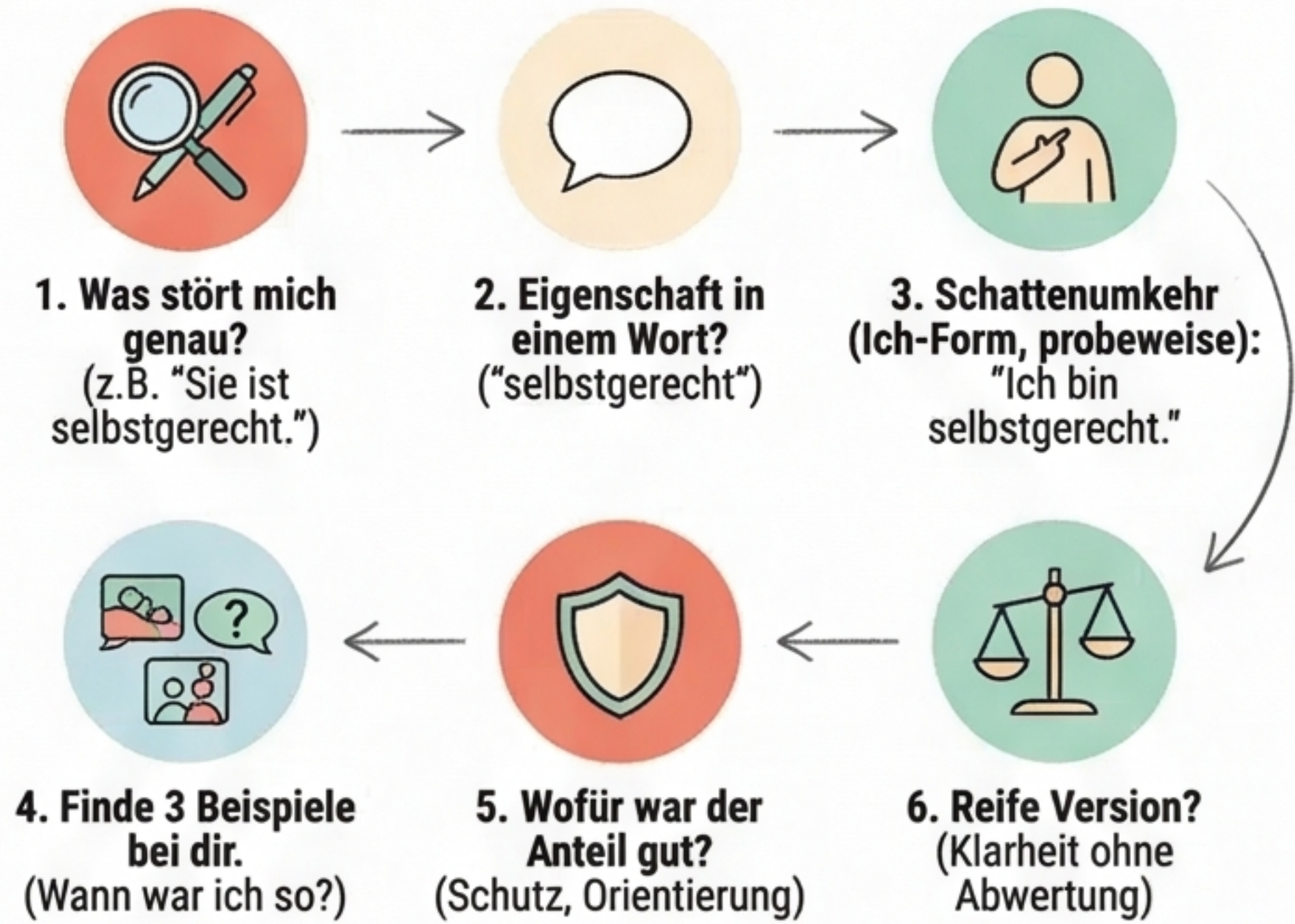
3 | Wie der Schatten sich im Alltag zeigt

Der Schatten zeigt sich indirekt durch Trigger, Wiederholungsschleifen und Projektionen.



4 | Übung: Schattenumkehr nach Rüdiger Dahlke

Die Energie, die man im Außen bekämpft, nach innen holen zur Integration.



5 | Selbstbestimmung & Reflexion

Selbstbestimmung heißt: Gefühle anerkennen, Bedürfnisse verstehen, Verantwortung übernehmen.

