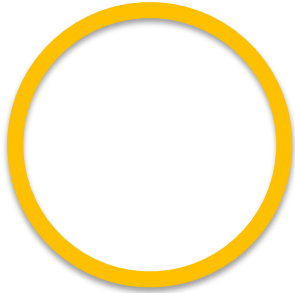


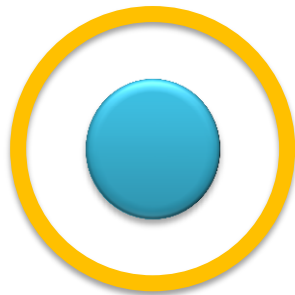
# Starkes Selbstbewusstsein durch Schattenintegration

## Teil I: Zusammenfassung



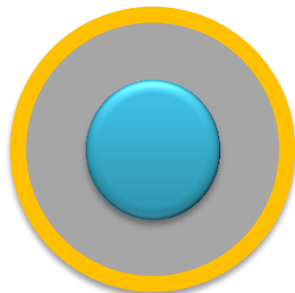
### ICH

= die Gesamtheit all deiner Aspekte, Eigenschaften, Gefühle, die dir als Möglichkeit zur Verfügung stehen, um dich zu erfahren und zu erkennen



### „Ich“

= dein wahrgenommenes Selbstbild, der Ausschnitt deiner Aspekte, den du sehen und akzeptieren kannst und mit dem du dich identifizierst



### „Nicht-Ich“

= die Aspekte, Eigenschaften, Gefühle, die du ablehnst und nicht in dir sehen willst oder von denen du glaubst, dass du sie nicht in dir hast → Schattenaspekte, die du auf andere projizierst



Die gedankliche Trennung zwischen „Ich“ und „Nicht-Ich“ hat eine innere Zerrissenheit, unerfüllte Sehnsüchte, Mangelempfinden, Kampf und Zwänge zur Folge.

Die schmerzhafteste Sehnsucht nach Anteilen, von denen wir glauben, sie nicht zu haben oder sie nicht leben zu dürfen, führt zu einem **zwanghaften Brauchen**. Die auf andere Menschen projizierte Bedürftigkeit macht abhängig und führt langfristig zu Frust, weil der Mangel nie endgültig gestillt werden kann.

Der Kampf gegen Anteile, die wir ablehnen, führt zu dem **Zwang**, sie zu unterdrücken, **zu vermeiden**, zu verstecken. Das ist anstrengend! Vor allem, da uns diese Anteile in Form unserer Chefs, Partner, Kollegen usw. ständig vor der Nase herumspringen werden.

Solange wir einen Anteil glorifizieren oder verurteilen, sehen wir nur eine Seite der Medaille, denn jeder Aspekt IST einfach: weder gut noch schlecht, sondern immer gleich-gültig.

Jeder Aspekt beinhaltet sowohl ein Geschenk als auch eine potentielle Gefahr. Nicht einzelne Eigenschaften oder Gefühle führen zu einem Problem, sondern die unbewusst ausgelebten Zwänge.



Balance: Gleichwertigkeit



## Teil II: Integration deiner Schattenaspekte

Lass uns deine Erkenntnisse gleich umsetzen!

**1. Denke an deinen Alltag, deine Beziehungen zu Familienmitgliedern, Arbeitskontakten, Freunden oder Nachbarn. .. Wer fällt dir spontan als „Knöpfchendrücker“ ein, wer ist für dich mit seiner/ ihrer Art eine laufende Herausforderung auf zwei Beinen?**

---

---

---

**2. Was genau nervt dich (oder enttäuscht dich / macht dich wütend, traurig, ängstlich / schüchtert dich ein etc.)? Schreib das ungefiltert runter, du musst weder nett noch höflich sein!**

---

---

---

---

---

---

Erinnere dich: Dein Gegenüber ist nicht verantwortlich dafür, wie du dich fühlst, es drückt nur deine Knöpfe. Wo keine Knöpfe sind, kann auch nichts gedrückt werden. Deine eigenen Überzeugungen, Interpretationen, Gedanken entscheiden darüber, wie du dich fühlst!

Gibst du deine Verantwortung für deine Gefühle an Andere ab, machst du dich zum handlungsunfähigen Opfer und musst warten, bis sich der Andere endlich, endlich so verhält, wie du es dir vorstellst.

Wir sparen uns den Umweg und fangen direkt da an, wo die Freiheit liegt: Du hast die Wahl, welche deiner Gedanken du glaubst!



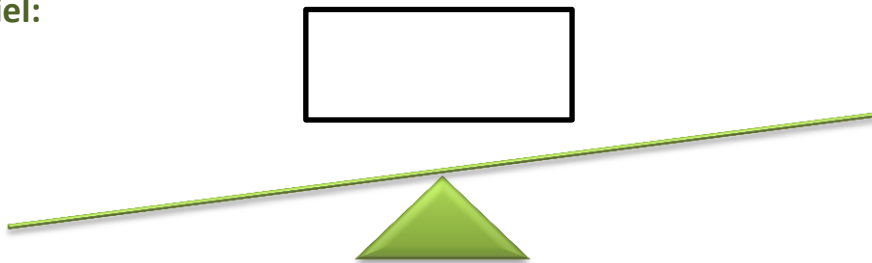
**3. Sieh dir an, was du gerade aufgeschrieben hast. Versuche so konkret wie möglich, die einzelnen Eigenschaften, die du ablehnst, herauszufiltern. Dann personifiziere sie. „Entlasse“ dein Gegenüber aus der Projektion. Es geht um dich! Welche Kellerkinder / Schattenaspekte findest du?**

**Nimm dir aus deiner Liste einen beliebigen Aspekt heraus und setze ihn in die Mitte deiner Waage.**

### Beispiel



### Dein Beispiel:



**4. Wenn du einen Aspekt ablehnst, siehst du nur seine unangenehmen Seiten. Wo liegt die Gefahr? Wie sähe dein Leben aus, wenn du den Aspekt immer (zwanghaft) ausleben würdest?**

### Beispiel:

Wäre ich immer arrogant, würde ich mich dauerhaft hochmütig über andere stellen, könnte niemandem auf Augenhöhe begegnen und damit auch keine echte Verbindung spüren. Einsamkeit und Isolation wären auf Dauer die Folge.



## Dein Beispiel:

---

---

---

---

---

**5. Was entgeht dir, wenn du dieses Kellerkind zwanghaft vermeidest? Wo liegt das Geschenk? Was würde dir fehlen, wenn du diesen Aspekt nicht hättest und du nie in der Lage wärst, diese Qualität auszuleben? Wo/Wann hat es dir in deiner bisherigen Entwicklung gedient?**

## Beispiel:

Solange wir nicht in der Lage sind, die Gleichwertigkeit aller Schöpfungsaspekte zu sehen, teilen wir ein in „besser als ich“ und „schlechter als ich“. Arroganz, also Hochmut, ist die andere Seite der Minderwertigkeit. Die Arrogante hilft dabei, sich vom Schmerz der eigenen (eingebildeten) Minderwertigkeit zu distanzieren. Die Arrogante rettet damit vor der Gefahr des sich-klein-Fühlens, schützt vor der Scham, die „Ich bin nicht gut genug“-Gedanken folgt.

Nicht der Aspekt ist das Problem, sondern die Zwanghaftigkeit, etwas ausleben/brauchen oder vermeiden zu *müssen*! Arroganz IST einfach, weder gut noch schlecht. Sie ist eine Möglichkeit, sich auszudrücken und Erfahrungen zu machen. Bist du (noch) nicht in der Lage, die eigene Minderwertigkeit als Illusion zu erkennen, kann Arroganz ein hervorragender Schutzmechanismus sein.

## Dein Beispiel:

---

---

---

---

---



6. Neutralisiere deine Verurteilung, deine bisher einseitige Sicht, indem du erkennst, dass dein Aspekt einfach IST und du mit deiner Motivation entscheidest, was du daraus machst.

**Beispiel:**

die Arrogante



- verachtet und wertet ab
- verhindert Verbindung auf Augenhöhe und wirkliche Nähe
- schafft Distanz zu den eigenen Gefühlen

- schützt vor Scham und Minderwertigkeitsgedanken
- gibt Halt und Sicherheit im Gefühlschaos
- schafft Distanz zu Ängsten und ermöglicht so das Funktionieren in kritischen Momenten

**Dein Beispiel:**



## 7. Finde mindestens 1-3 Situationen, in denen du den Aspekt schon ausgelebt hast (und sei es nur in deinen Gedanken). Erkennst du die (unbewusste) Motivation dahinter?

Kannst du dafür Dankbarkeit empfinden?

### Beispiel:

- In meiner Jugend hatte ich ein paar sehr arrogante Jahre. In Wirklichkeit hatte ich Angst, nicht gut / hübsch / cool genug zu sein, um dazuzugehören. Anstatt das zu sehen und mich klein und schüchtern zu verkriechen, habe ich mich hochmütig über meine Mitschüler gestellt á la „Die sind mir eh zu blöd, wer will schon zu denen gehören?!“
  - Ich habe Männer lange verachtet und mich als Frau besser als sie gefühlt. Tatsächlich hatte ich Angst, weil in meinem (da noch unbewussten) Männerbild abgespeichert war „Männer sind stärker als ich und tun mir weh.“ In meiner Arroganz konnte mich kein Mann verletzen, die von mir aufgebaute Distanz hat das gar nicht zugelassen.
  - Finanzieller Erfolg hat mir Angst gemacht (Angst vor Neidern, Angst vor dem Absturz usw.) Diese Angst wollte ich mir weder eingestehen noch sie fühlen. Also habe ich arrogant behauptet, Erfolg sei etwas für oberflächliche Leute, die das als Statussymbol brauchen, um ihren Selbstwert zu pushen. Indem ich mich über diese Menschen erhoben habe, konnte ich mich vor dem Schmerz schützen, bis ich bereit war, mich dem Thema zu stellen.
- Diesen Hochmut brauche ich heute nicht mehr. Die Arrogante war mir aber in der Vergangenheit oft eine große Hilfe. Ohne sie wäre ich nicht da, wo ich heute stehe.

### Dein Beispiel:

---

---

---

---

---







P.S.: Zur Erinnerung: Nur weil du etwas nicht länger ablehnst, musst du es nicht gleich ausleben! Du beendest lediglich den Kampf dagegen. Energie folgt der Aufmerksamkeit. Bekämpfst du etwas, weil du es zwanghaft ablehnst, fütterst du es mit deiner Aufmerksamkeit und erschaffst mehr von dem, was du vermeiden wolltest.

P.P.S: Vermutlich bist du eine ganze Weile damit beschäftigt, dir die bisher abgelehnten Aspekte anzusehen und deren Verurteilungen zu neutralisieren (optimistisch geschätzt, kann man das ein paar Jahre machen 😊 )

Der Vollständigkeit halber, such dir doch, wenn du Lust hast, auch noch einen „Nicht-Ich“-Anteil, den du bisher an dir nicht wahrgenommen oder ihn dir nicht erlaubt hast.

Wie wärest du gerne? Welche Eigenschaft hättest du gerne? Wen bewunderst oder beneidest du?

Warum siehst du nur die eine Seite des Aspekts, wo liegen die Gefahren?

Wenn du mit mir arbeiten möchtest, helfe ich dir gerne dabei! In Seminarform oder im Einzelcoaching arbeiten wir daran, deine Wahrnehmung zu erweitern, hinderliche Überzeugungen zu finden, sie zu überprüfen und umzuprogrammieren, mit den begleitenden Gefühlen gesund umzugehen und dir so mehr und mehr souveränes Selbstbewusstsein, Ausgeglichenheit und lebensfrohe Freiheit zu ermöglichen. Du findest mich auf meiner Homepage [www.praxis-phoenix.com](http://www.praxis-phoenix.com) oder auf meiner [Facebookseite](#).

Ich freue mich auf dich!

