

Schattenarbeit im Alltag



DIE 3-MINUTEN-SELBSTBEOBACHTUNG

✨ Schritt 1: Erkennen – Wann taucht dein Schatten auf?

Achte bewusst auf Momente, in denen du:

- ◆ Dich über eine Person ärgerst oder innerlich urteilst.
- ◆ Dich unsicher oder klein fühlst.
- ◆ Das Gefühl hast, eine Situation nicht unter Kontrolle zu haben.
- ◆ Jemanden für seine Eigenschaften bewunderst und dir insgeheim wünschst, genauso zu sein.

🕒 Mache eine kurze Pause (3 Atemzüge) und halte innerlich inne.

✨ Schritt 2: Benennen – Was genau spüre ich?

Stelle dir eine dieser Fragen, um die Energie zu verstehen:

- 🌀 Was genau stört mich gerade?
- 🌀 Fühle ich mich angegriffen, übersehen oder klein?
- 🌀 Gibt es etwas an dieser Person/Eigenschaft, das auch in mir steckt (aber unbewusst ist)?

✨ Schritt 3: Integrieren – Wähle eine Mini-Handlung

Anstatt den Schatten wegzuschieben, lade ihn bewusst ein, dein Lehrer zu sein. Überlege:

- 🔥 Wie würde ich handeln, wenn ich diese Eigenschaft bereits angenommen hätte?
- 🔥 Kann ich heute eine kleine Aktion setzen, um diese Energie bewusst zu leben?

➔ Beispiel: Du ärgerst dich über jemanden, der sehr extrovertiert ist.

👉 Sofortige Mini-Handlung: Sprich heute bewusst etwas aus, das du sonst für dich behalten würdest.

✨ Schritt 4: Spiegel des Jaguars – Verkörpere deine neue Stärke

Stelle dir vor, wie der Jaguar dich begleitet – er verkörpert Mut, innere Kraft und das Bewusstsein über deine Schatten. In jedem Moment, in dem du dich entscheidest, deinen Schatten anzunehmen, wächst deine eigene Kraft.