



King-Selbstcoaching-Kurse.de

... für geglückte Beziehungen

Damit Dein Herz bald wieder singen kann!



Herzlich willkommen zur Versöhnung mit dem Schatten

Folien zur Schattenarbeit 2-2

Heute habe ich weitere Übungen für euch,
die dabei helfen, den eigenen Schatten
zu ent-decken, ihn und seine verborgenen Schätze
wahrzunehmen und sich mit dem Schatten
anzufreunden und zu versöhnen.

Der Schatten

= ungeliebte und verdrängte
Persönlichkeitsanteile, die wir in die Tiefe
unseres Unbewussten geschoben oder
abgespalten haben, da sie
mit Angst oder anderen unangenehmen
Gefühlen verbunden sind.

Diese Gefühle, die wir verdrängt und unterdrückt haben, drängen darauf, endlich ans Licht gebracht, gesehen, anerkannt und integriert zu werden.

Und genau darum geht es ja in dieser Workshop-Reihe...

Die abgespaltenen und ungeliebten Anteile wahr zu nehmen, das Geschenk in ihnen zu entdecken und sich mit ihnen auszusöhnen.

Solange wir uns nicht selbst achten und respektieren,
solange wir uns nicht selbst lieben können
– mit all unseren Fehlern und Macken –
solange wird uns auch die Liebe anderer Menschen
nicht wirklich erreichen und berühren können.

Wir starten gleich mit der ersten Übung und dazu brauchst du Schreibzeug...

Schatten-Übung 3

- Ich lese dir gleich eine Liste negativer Ausdrücke vor. Und prüfe, welche dieser Wörter eine emotionale Ladung für dich haben.
- Sprich jeden dieser Ausdrücke laut nach, indem du davor ein „Ich bin...“ setzt.

Schatten-Übung 3

Als Beispiel nehmen wir das erste Wort aus der Liste:
„Versager bzw. Versagerin“.

- Sprich es also nach, in dem du sagst:
„Ich bin eine Versagerin oder: Ich bin ein Versager“.
- Wenn du das ohne emotionale Reaktion aussprechen kannst, dann gehe mit mir zum nächsten Wort.
- Schreibe die Wörter auf, die du nicht magst oder auf die du mit Ablehnung reagierst.

Schatten-Übung 3

- Wenn du nicht sicher bist, ob das Wort einen wunden Punkt bei dir trifft, dann schließe kurz die Augen und spüre in das Wort hinein.
- Wiederhole es ein paarmal laut und frage dich, wie du dich fühlen würdest, wenn jemand, den du respektierst, dich so nennen oder beschreiben würde.
- Wenn es dich ärgern oder eine andere emotionale Reaktion in dir auslösen würde, dann notiere dir das Wort.

Schatten-Übung 3

Die Liste mit Worten...

Versager, Lügner, Drückeberger, Frauenheld,
Alkoholiker, Spieler, Opfer, Täter, Angeber, Verräter,
Schleimscheißer, Klatschtante, Betthäschen/Betthase,
Milchbubi, Energiesauger, Lackaffe, Muttersöhnchen,
Missgeburt, Geizkragen, alte Jungfer, Schlampe,
Hochstapler, Märtyrer, Heuchler, Schnüffler, Streber,
Draufgänger, Duckmäuser, Waschlappen, Frauen-
Hasser, Männerhasserin, Frauenverstehher, Verlierer,
Kleinkrämer...

Schatten-Übung 3

Die Liste mit Worten...

Schlaffi, Hure, Schwuchtel, Leisetreter, Emporkömmling, Übertreiber, Gernegroß, Dieb, Betrüger, Absahner, Sklaventreiber, Prolet, Bettler, Arschloch, Dampfwalze, Sündenbock, Perfektionist, Parasit der Gesellschaft, Grobian, Taugenichts, Dreckskerl, Playboy/Playgirl, Querulant, Jammerlappen, Schreckschraube, Manipulator, Versager/Versagerin...

Schatten-Übung 3

Überlege, ob es noch andere Wörter gibt, die Einfluss auf dein Leben haben und dir wehtun oder irgendeine emotionale Ladung für dich haben...

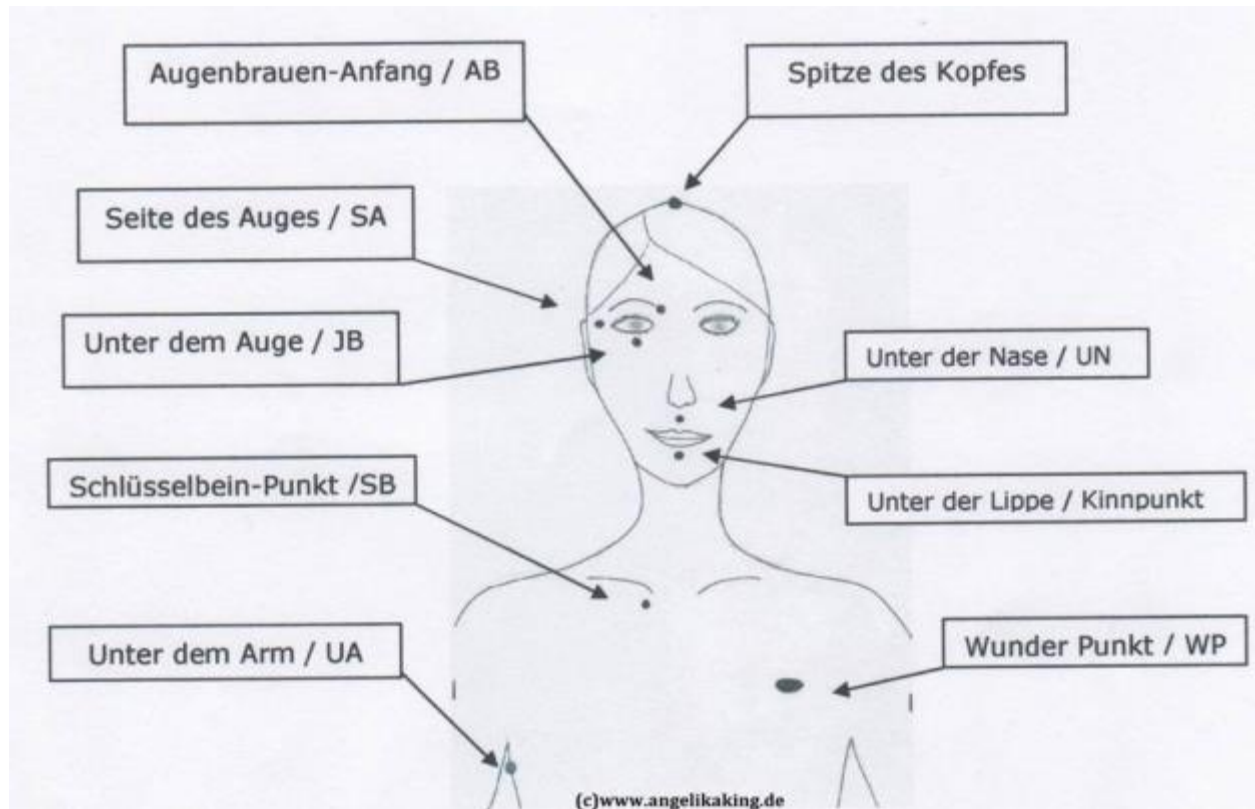
Schatten-Übung 3

Jetzt schau einmal auf deine Notizen...

- Wie viele „Reiz-Wörter“ hast du entdeckt und
- Was ist für dich das allerschlimmste Wort bzw. die allerschlimmste Eigenschaft?

Klopfrunde zu den Stress-Worten

Die Klopfpunkte



Den wunden Punkt reiben und dazu laut sagen:

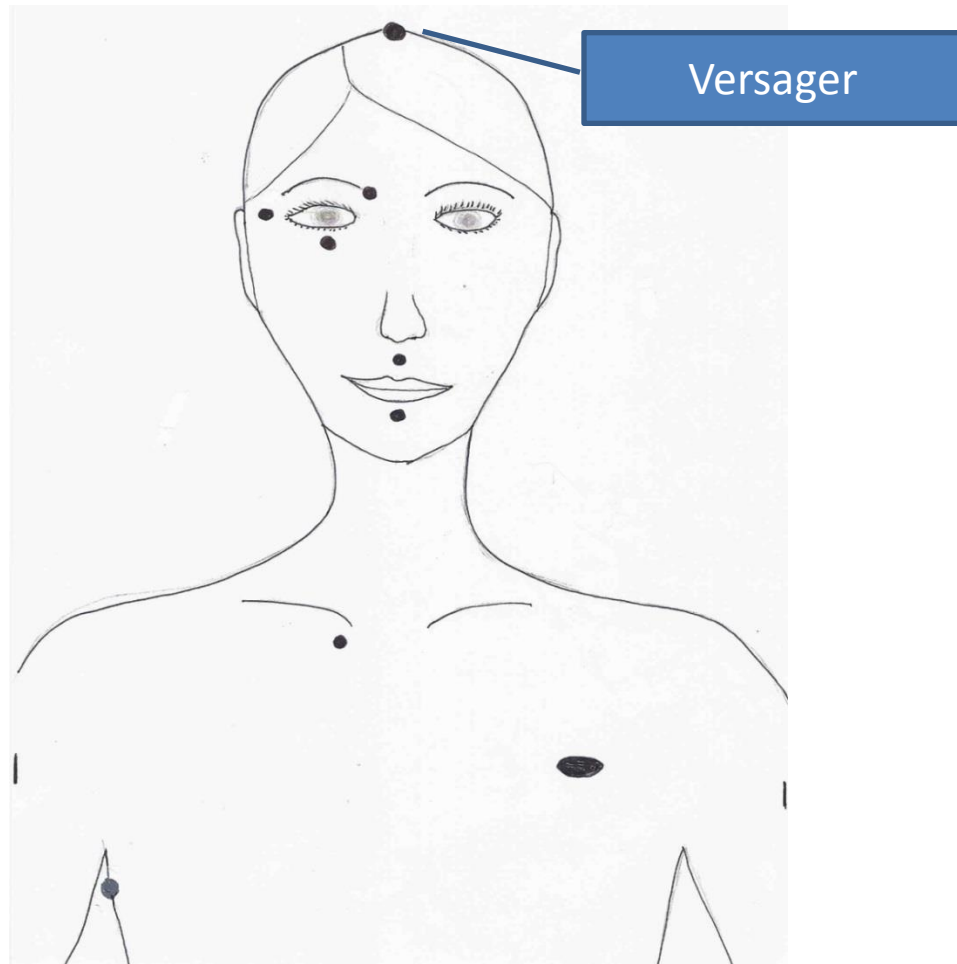
Auch wenn ich....

- ein Versager/eine Versagerin bin
- ein Gernegroß bin
- ein Perfektionist bin
- eine Missgeburt bin
- ein Drückeberger bin
- ein Playgirl bin
- ein Opfer bin...

liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin

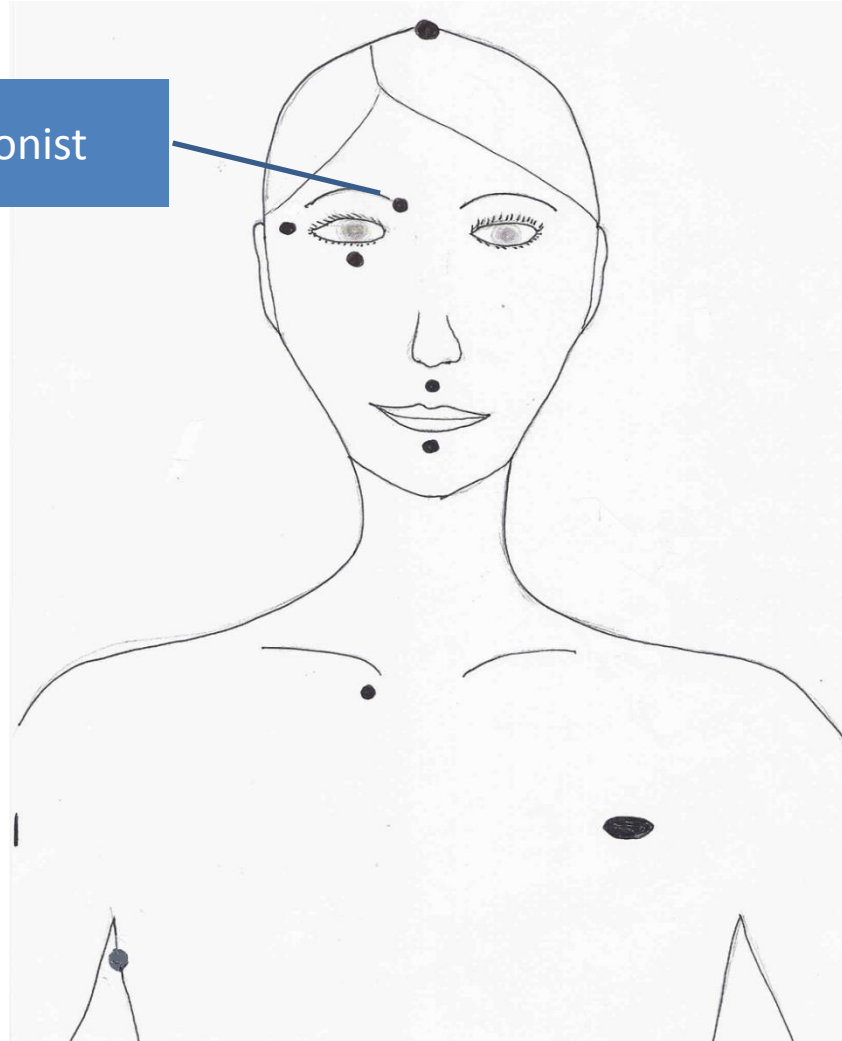
Den wunden Punkt reiben und dazu laut sagen:

- Und auch wenn ich das überhaupt nicht an mir mag, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen.
- Und auch wenn ich all diese ungeliebten Teile habe, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.

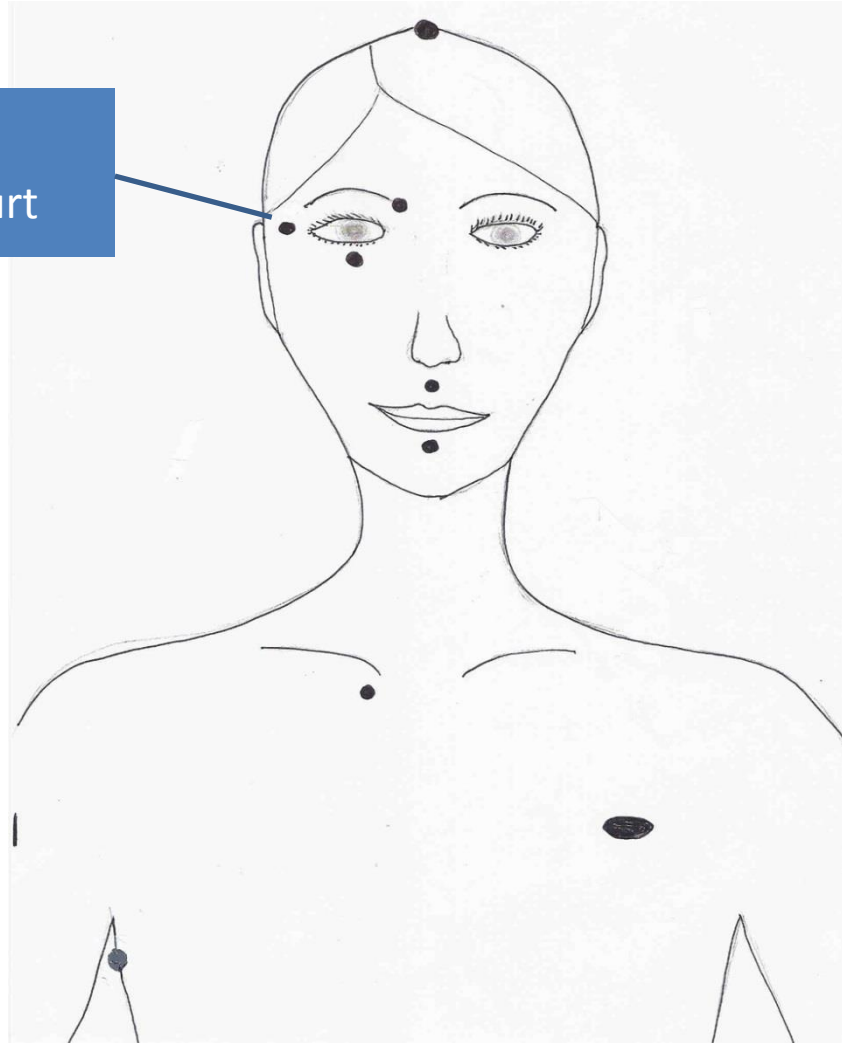


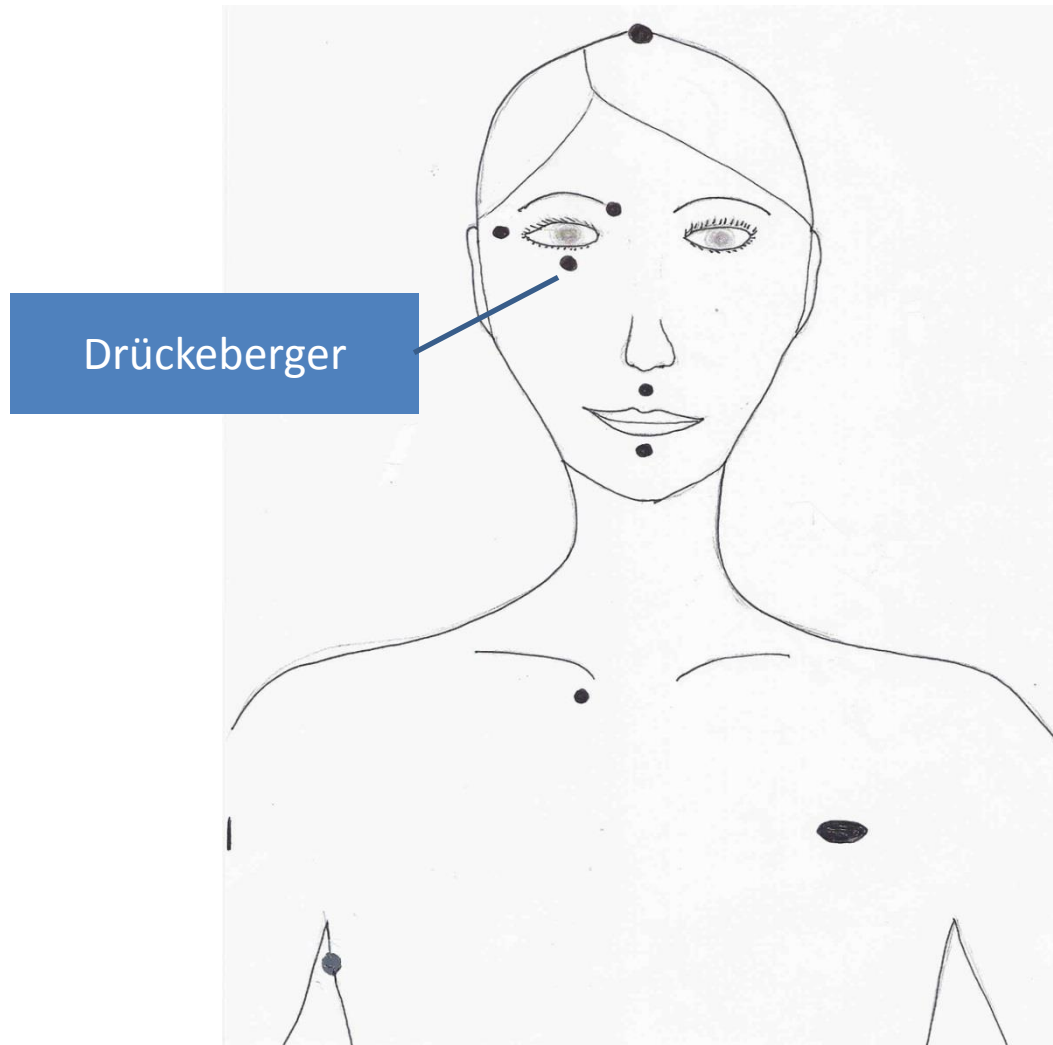
Die einzelnen Punkte klopfen und dazu sagen...

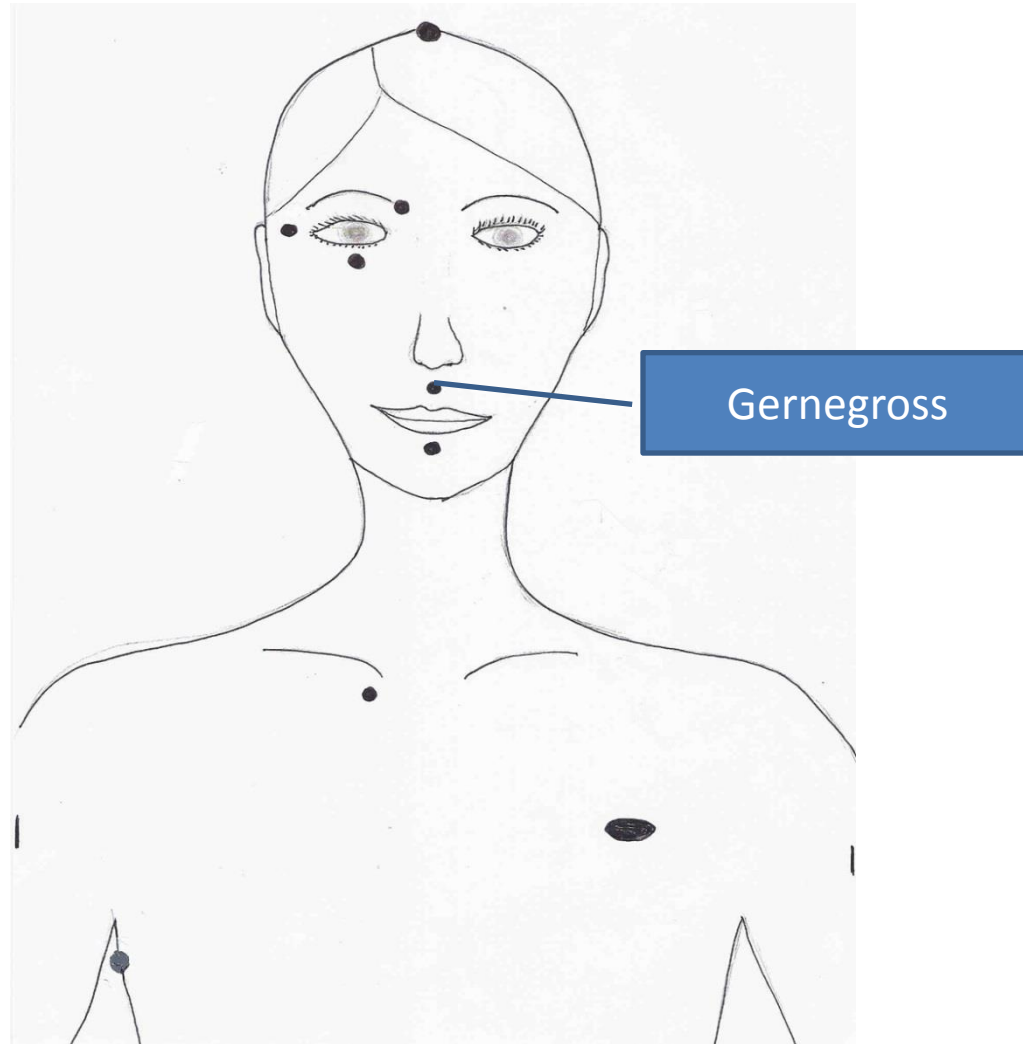
Perfektionist

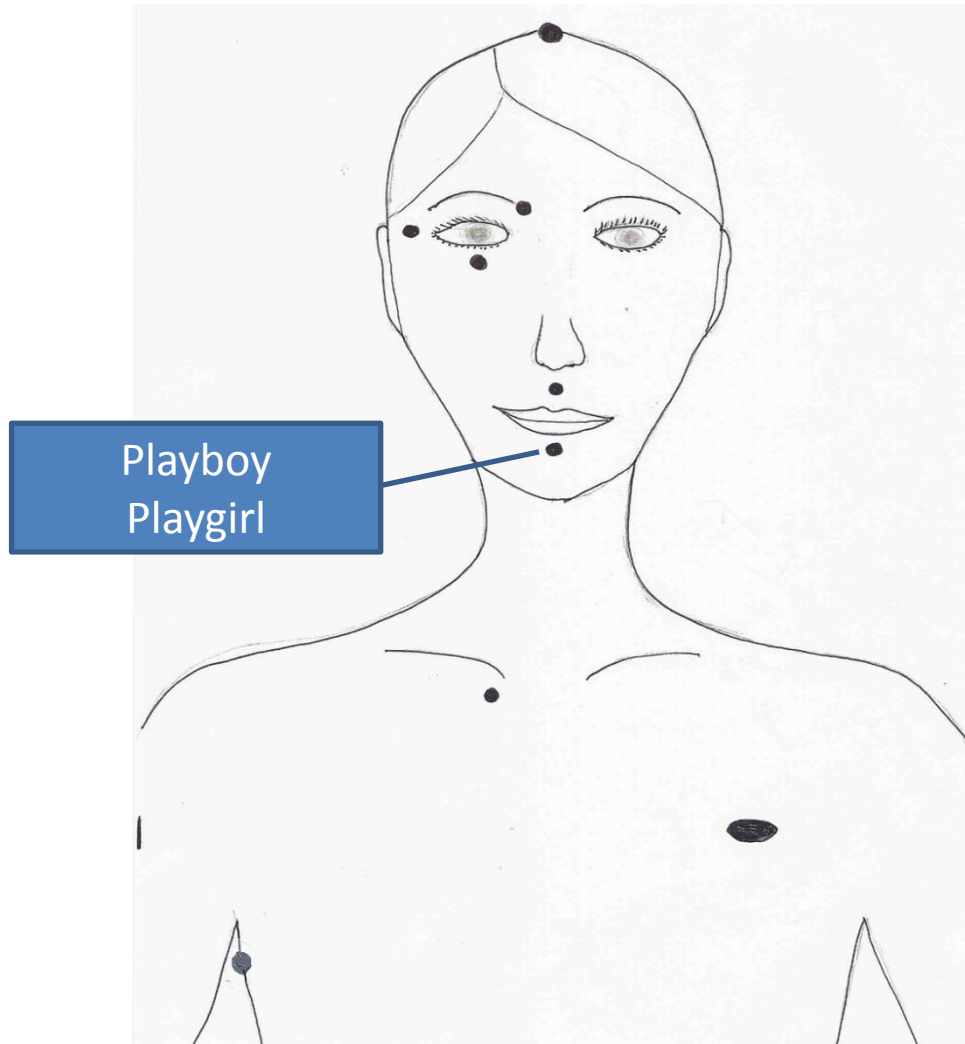


Missgeburt...
Perfekte Missgeburt

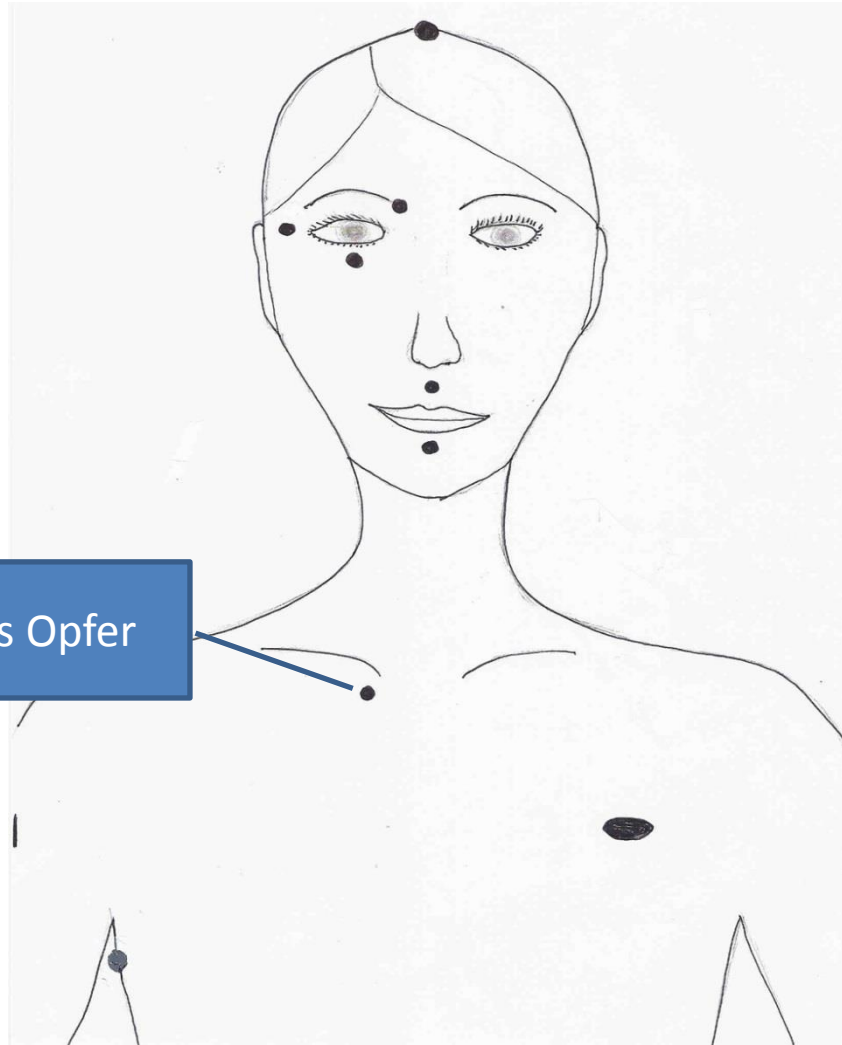




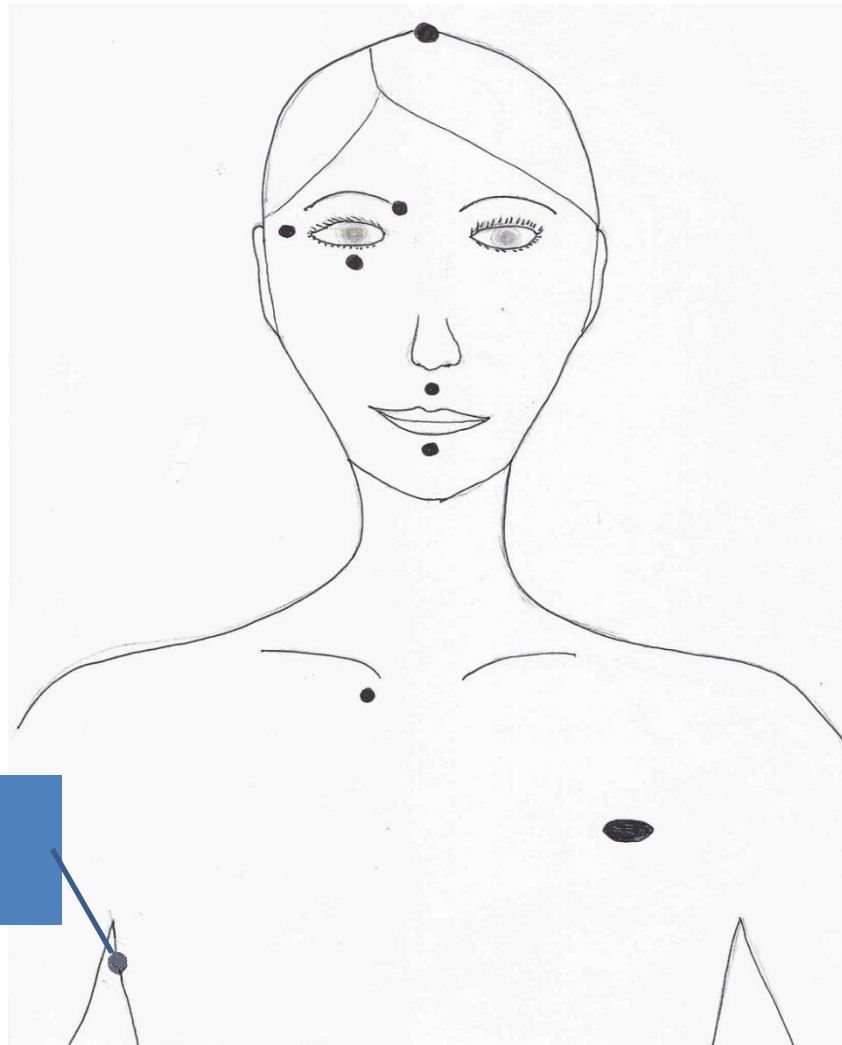




Opfer – Ich armes Opfer



Versager



Den wunden Punkt reiben und dazu laut sagen:

Auch wenn ich....

- ein Versager/eine Versagerin bin und möglicherweise sehr gut und perfekt bin in meinem Versagen...

... liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin

Den wunden Punkt reiben und dazu laut sagen:

- Und auch wenn ich eine Missgeburt bin und deshalb lieber Drückeberger bin
- ... liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin

Den wunden Punkt reiben und dazu laut sagen:

- Und auch wenn ich ein Playgirl bin, das gerne ein Gernegroß ist
- ... liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin

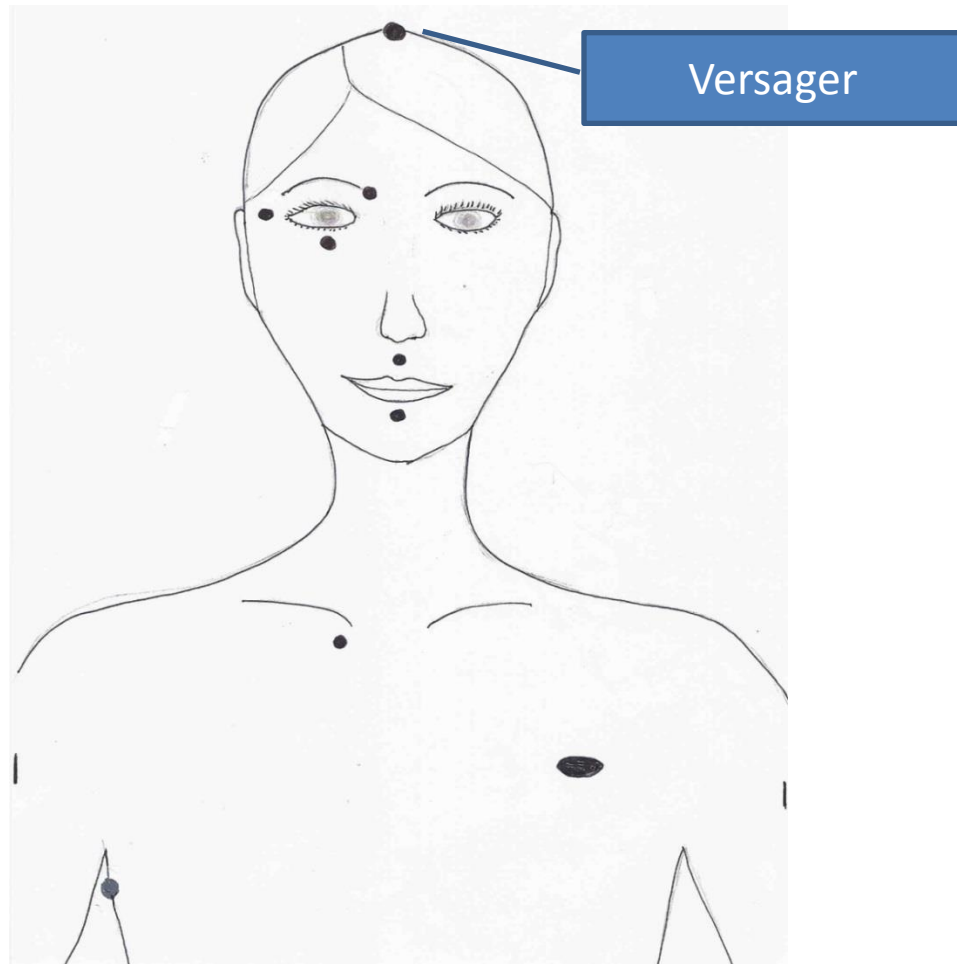
Den wunden Punkt reiben und dazu laut sagen:

- Und auch wenn ich ein Opfer bin
... liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin

Den wunden Punkt reiben und dazu laut sagen:

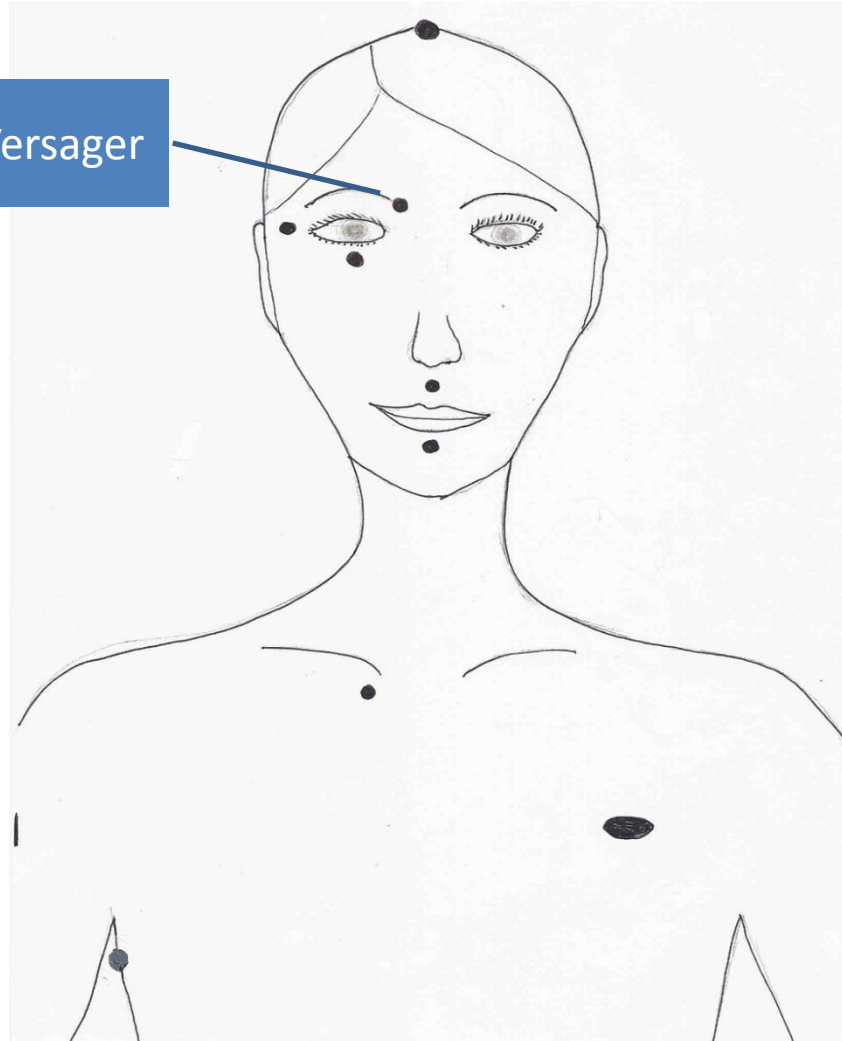
- Opfer, Versager, Perfektionist, Missgeburt, Drückberger... was soll man dazu sagen?

Aber wie auch immer ich bin –
ich liebe mich so wie ich bin!

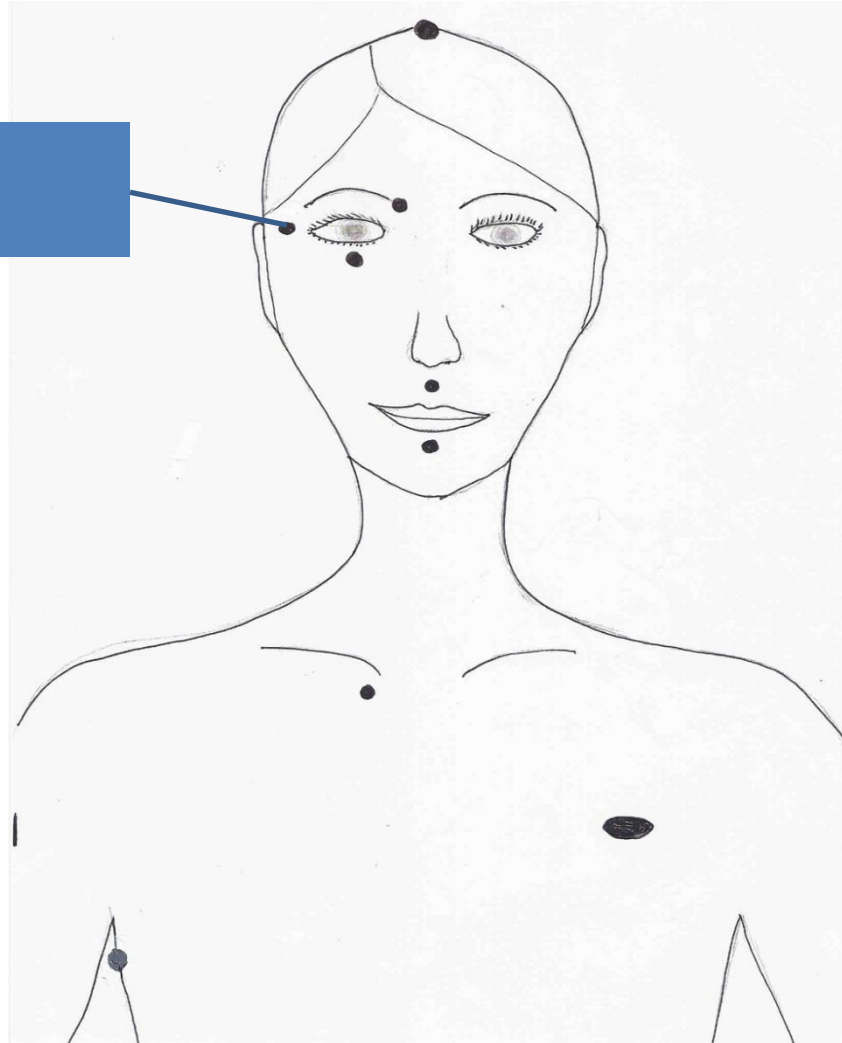


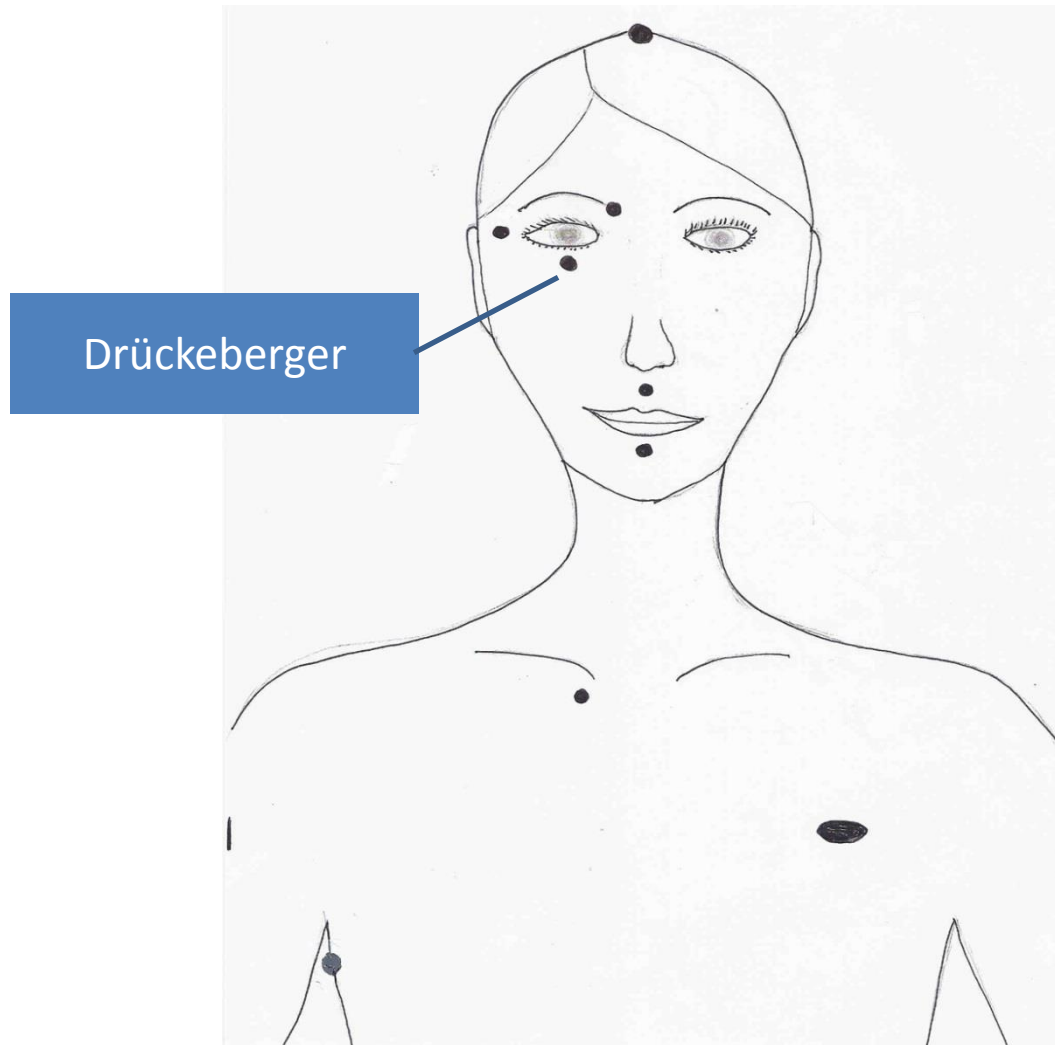
Die einzelnen Punkte klopfen und dazu sagen...

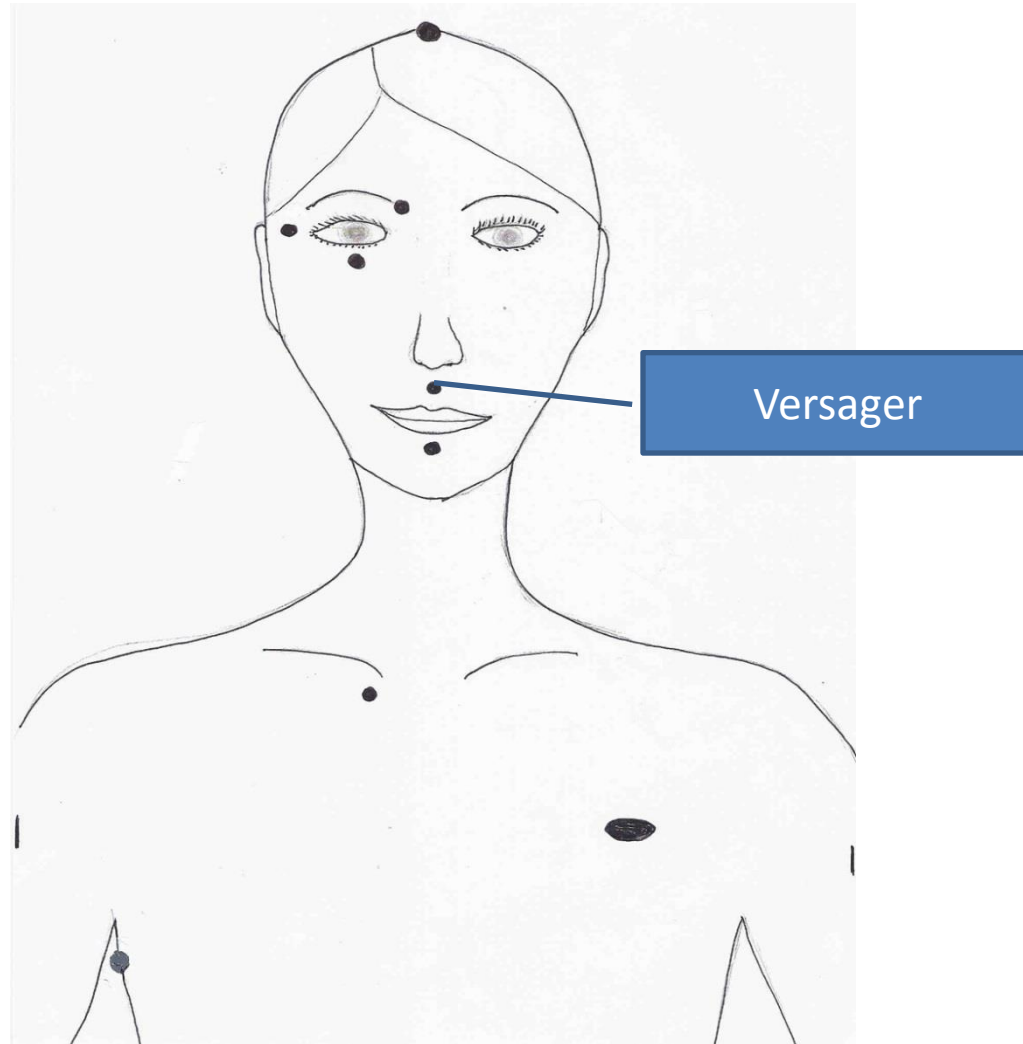
Perfekter Versager

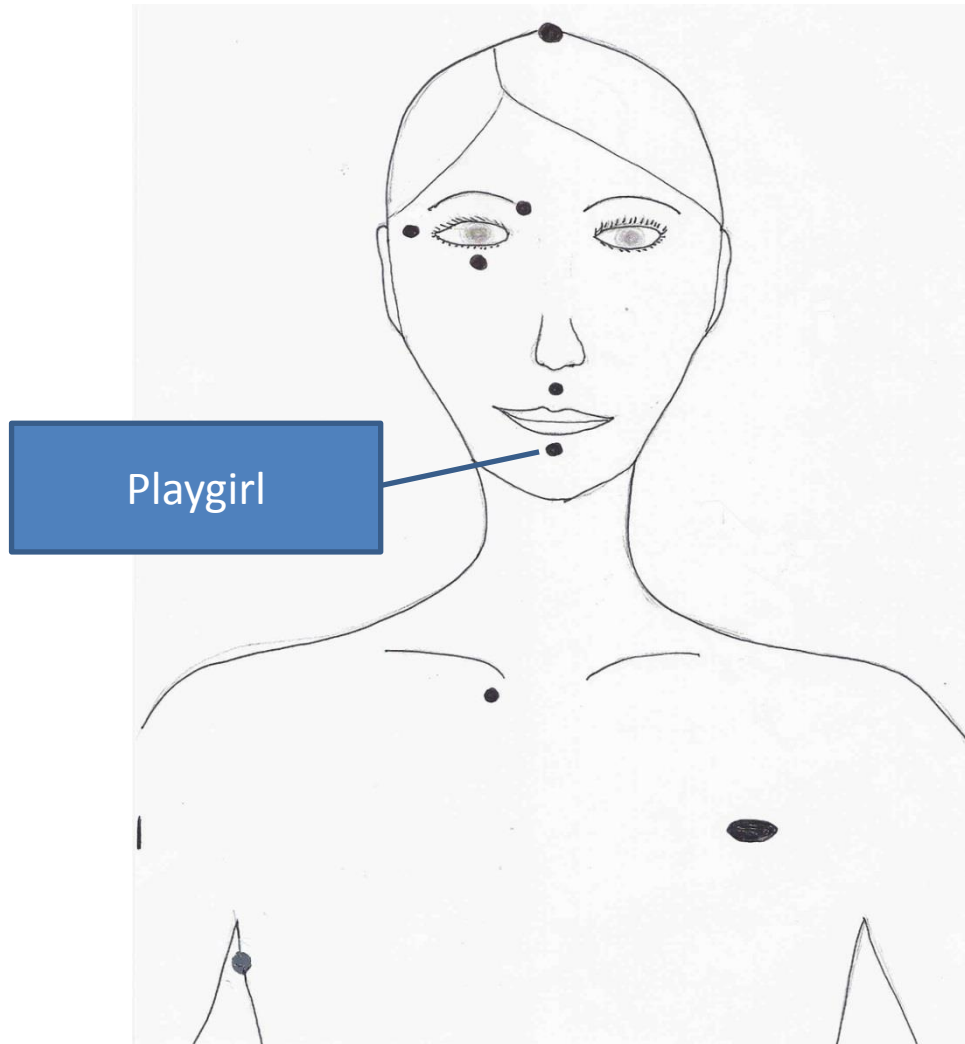


Missgeburt...

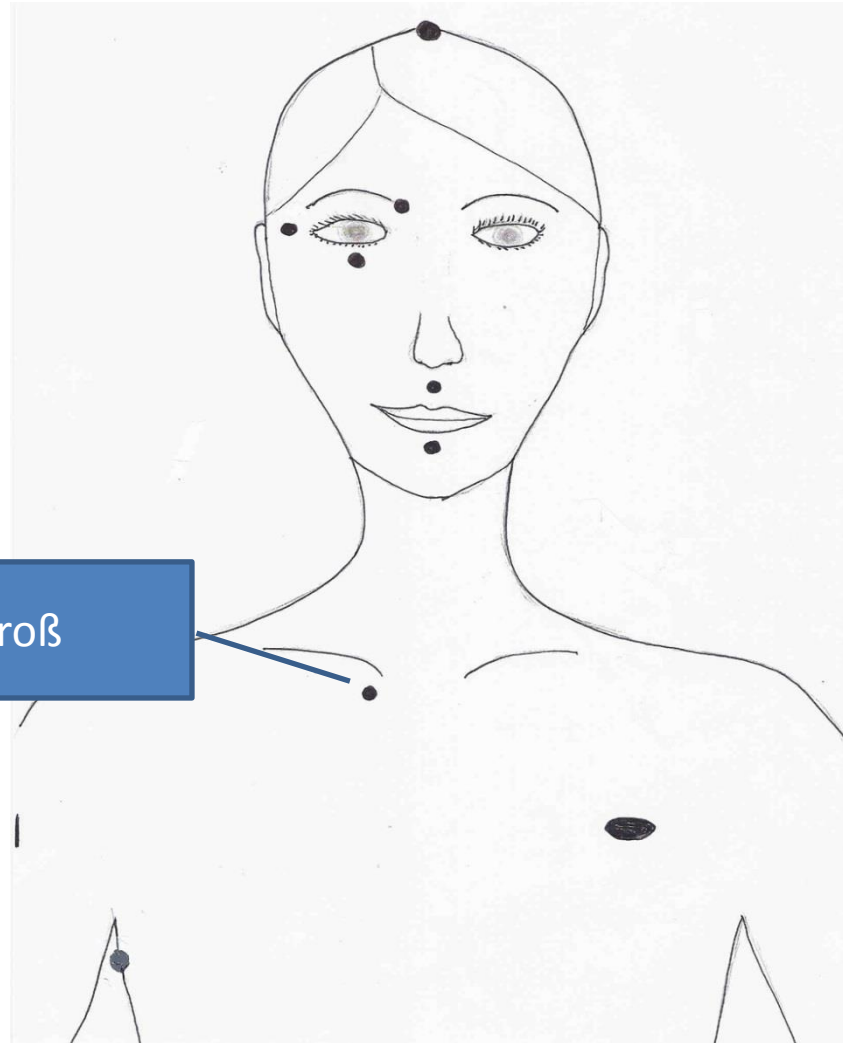




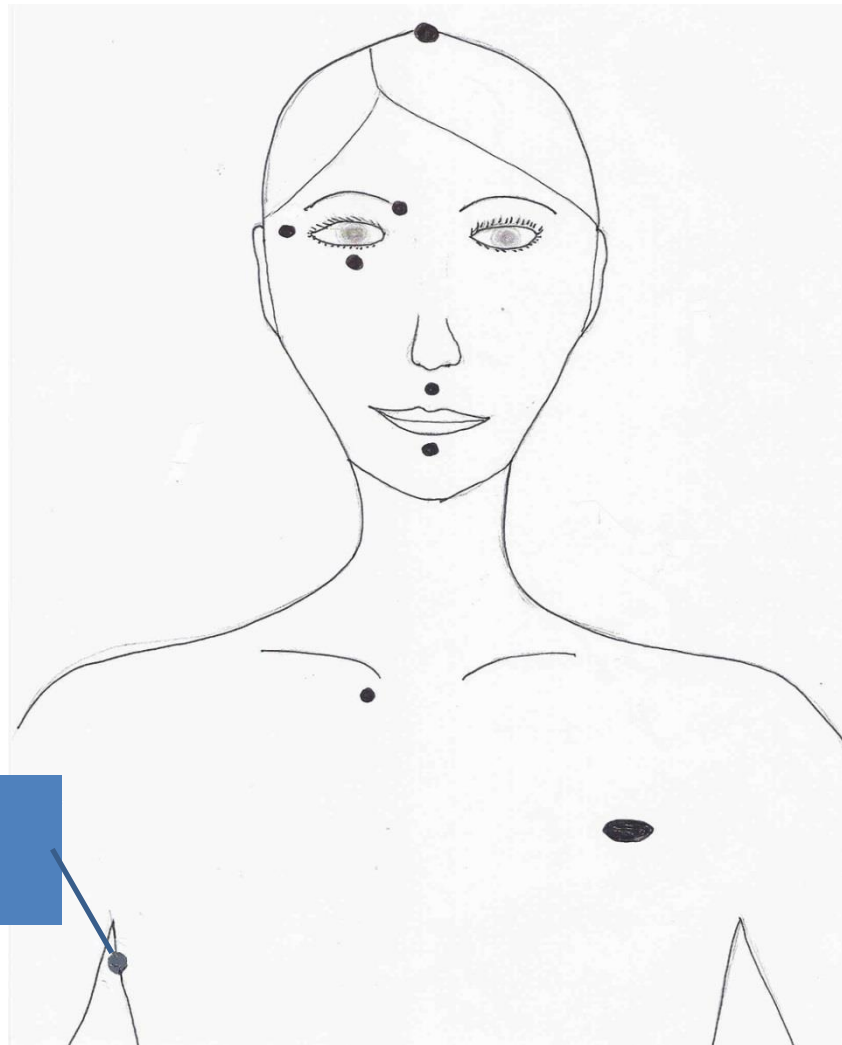




Gerne groß



Opfer



Den wunden Punkt reiben und dazu laut sagen:

- Auch wenn ich all diese Teile nicht mag
- Und auch wenn ich keine Ahnung habe, warum ich auf diese Worte reagiere – ausgerechnet auf diese Worte: Versager, Perfektionist, Missgeburt, Drückeberger, Gernegroß, Playgirl, Opfer...
- Ich weiß nicht, warum, aber irgendwie reagiere ich auf diese Worte
- Es scheint einen Teil in mir zu geben, der damit in Resonanz geht...

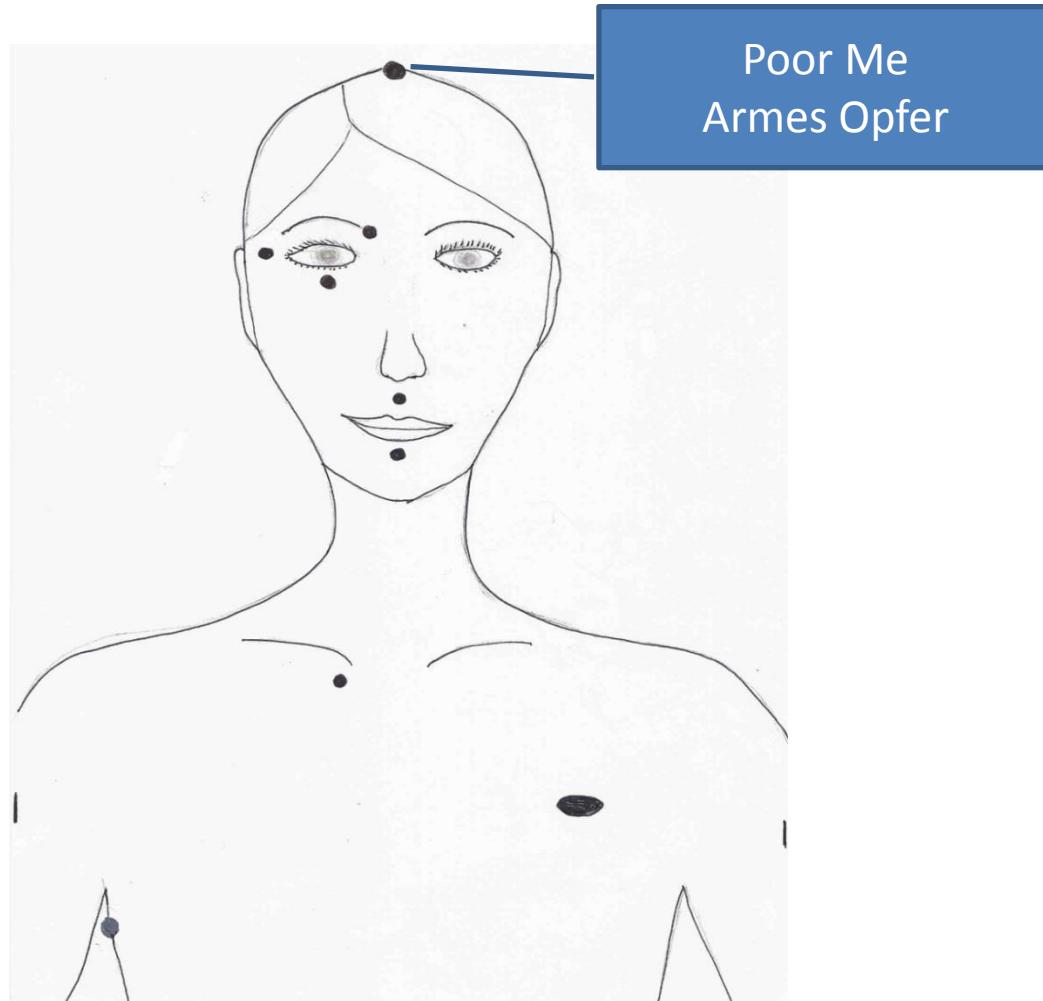
Den wunden Punkt reiben und dazu laut sagen:

- Einen Teil von mir, den in Resonanz geht mit diesen Aspekten...
- Von Versagen, von Perfekt-sein-müssen, von sich als Missgeburt fühlen, nicht richtig sein.
- Ein Teil von mir der denkt, dass er Drückeberger ist
- Ein Teil von mir, der sich als Playgirl empfindet oder vielleicht gerne ein Playgirl wäre
- Und dann dieser Teil, der sich als Opfer fühlt.
„Poor Me“ sagt man im Englischen, dieser Opferteil.

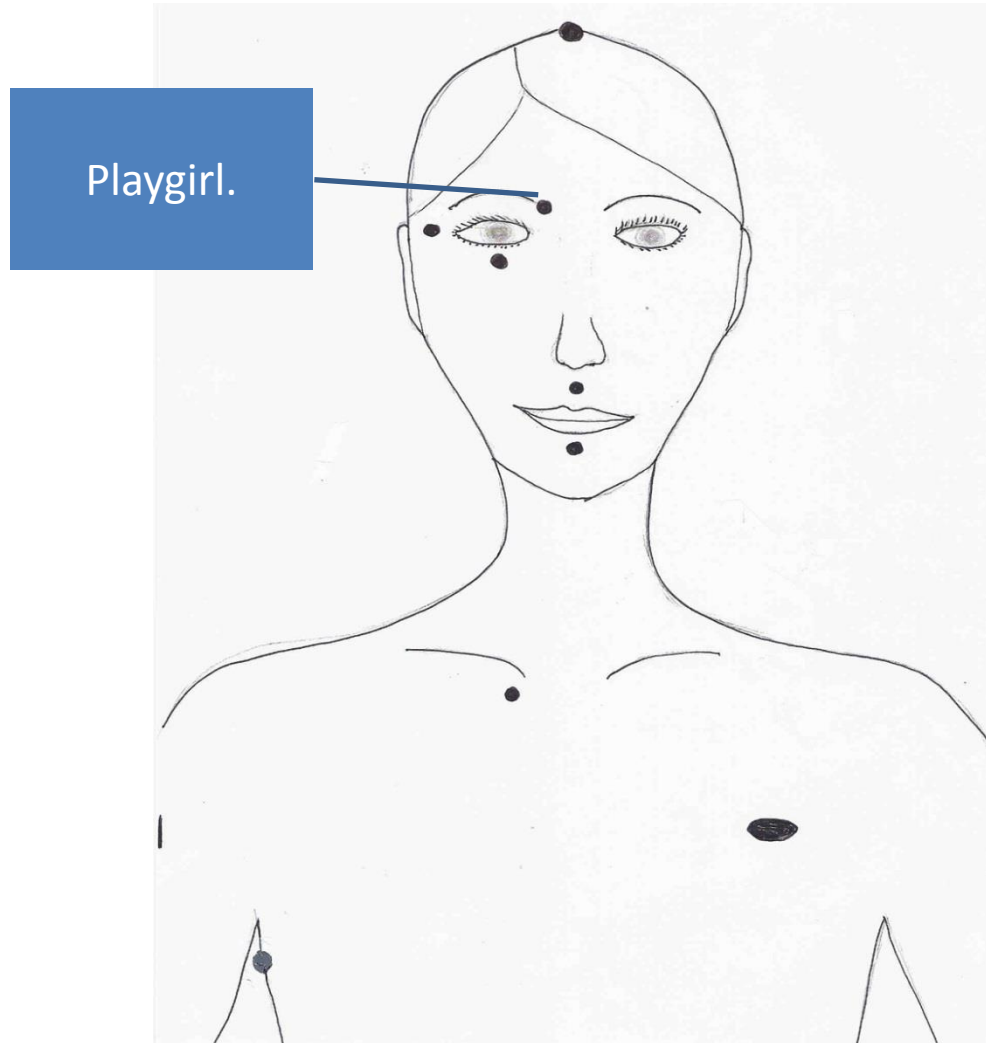
Den wunden Punkt reiben und dazu laut sagen:

- Und auch wenn ich all diese Teile habe in mir...
- Und bislang noch gar nicht wusste, dass ich sie habe...

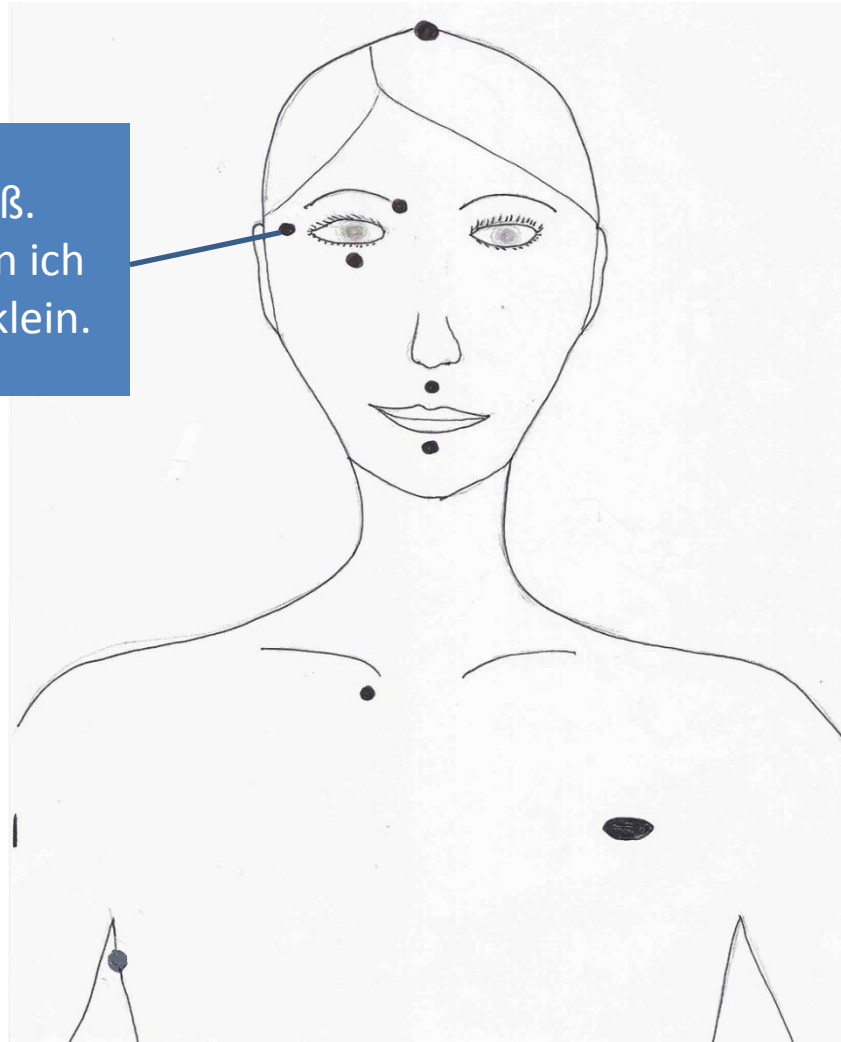
... liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.

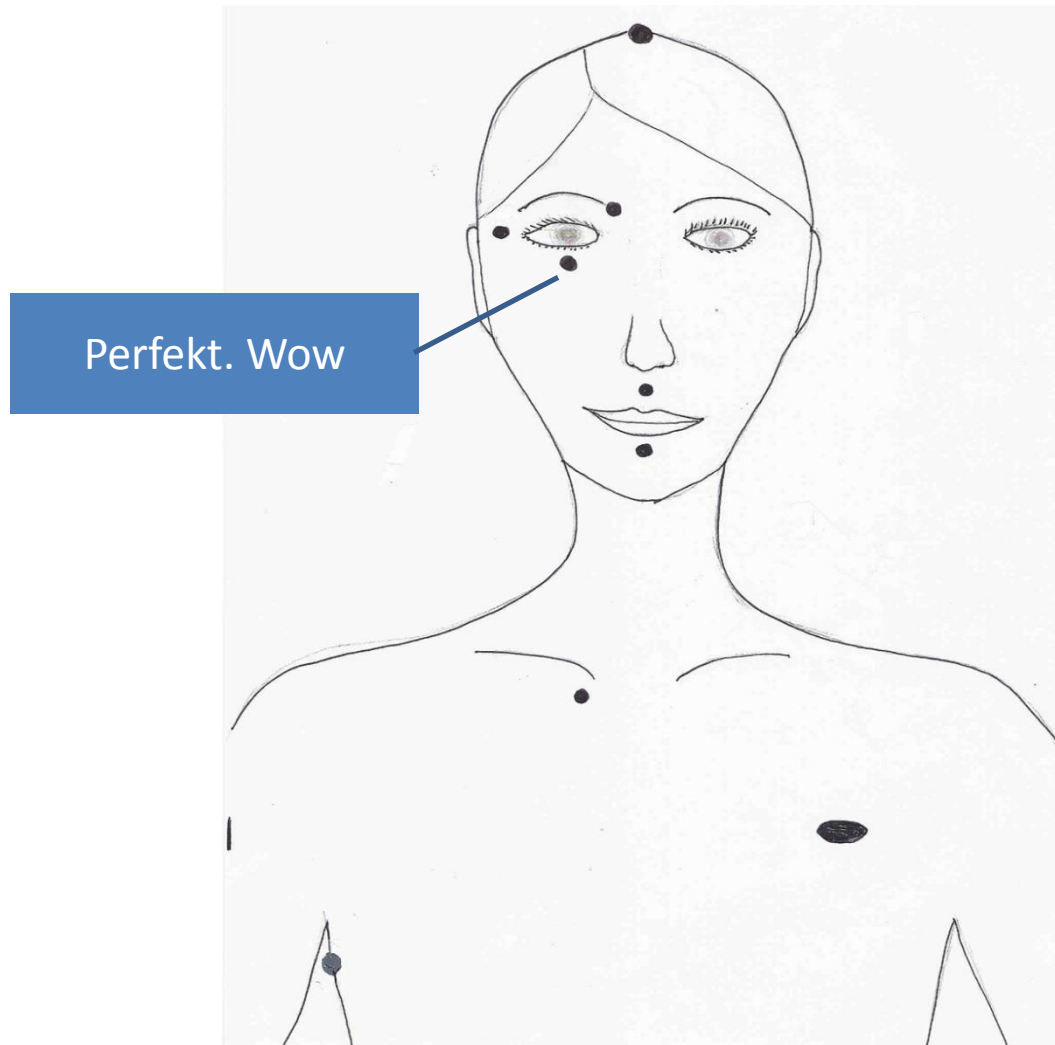


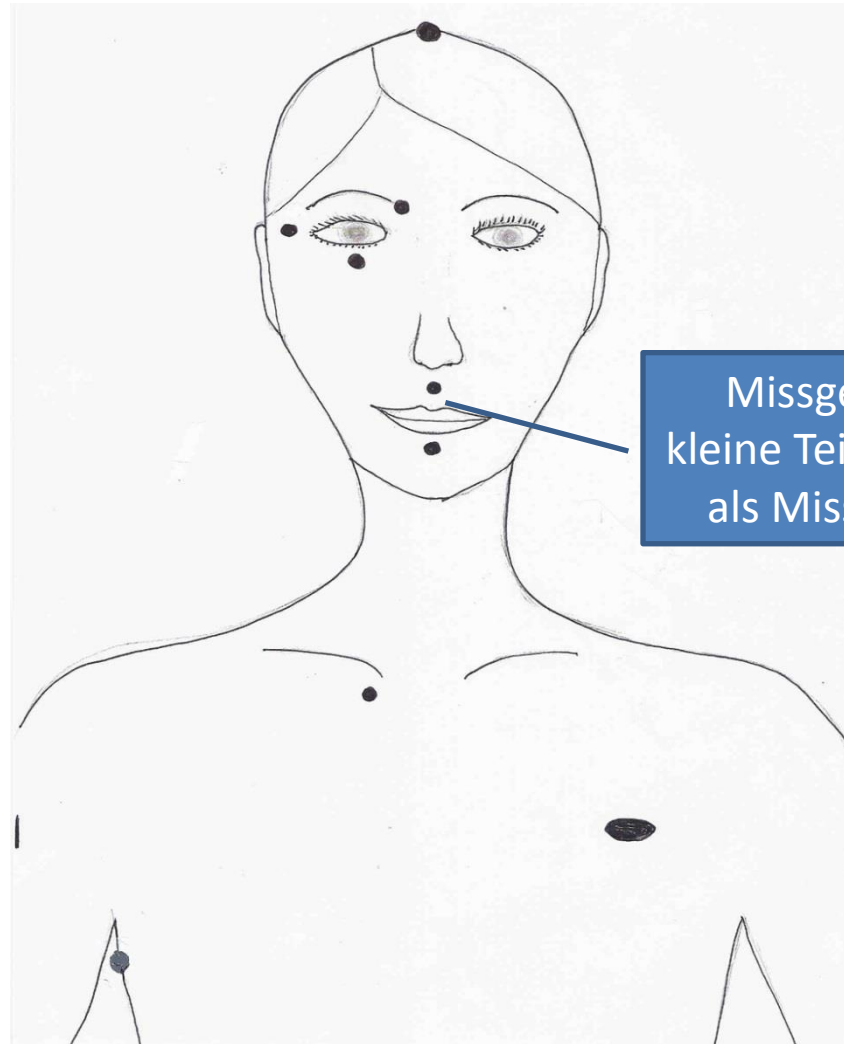
Die einzelnen Punkte klopfen und dazu sagen...



Gerne groß.
Vielleicht bin ich
auch gerne klein.



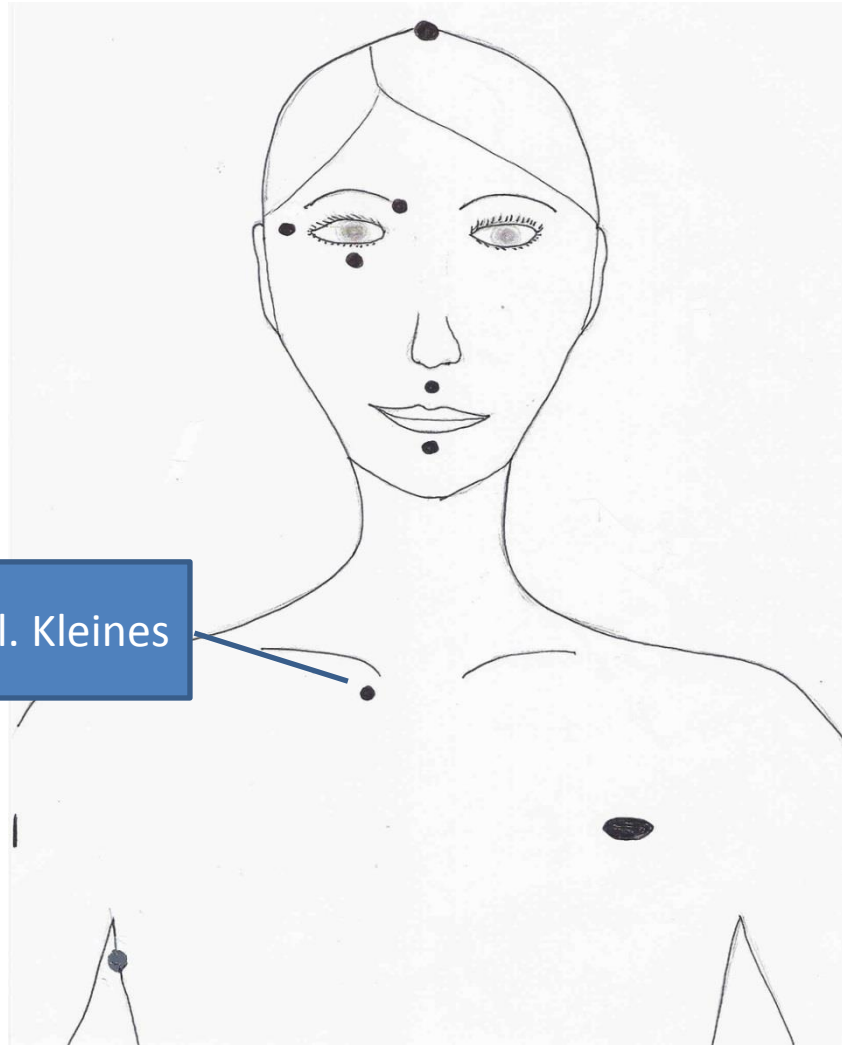


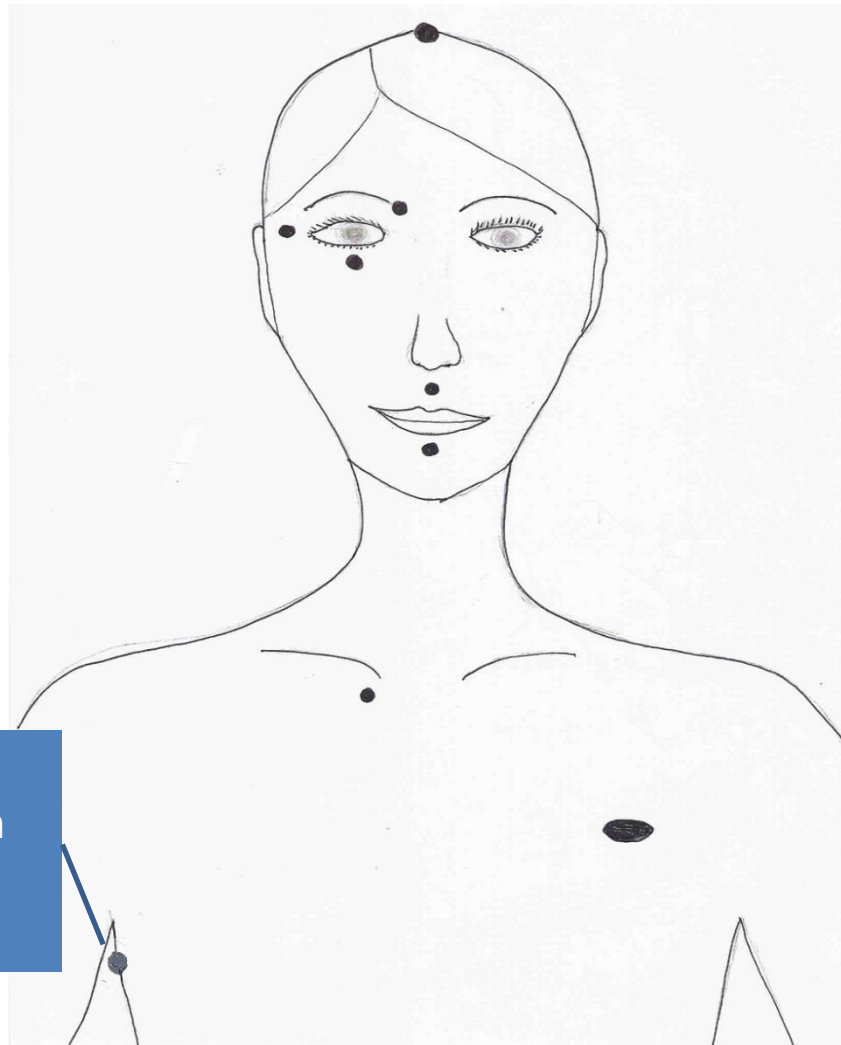


Missgeburt, dieser
kleine Teil in mir der sich
als Missgeburt fühlt.



Hey, Opferteil. Kleines





Perfekt. Alles
richtig machen
müssen und
wollen

Erneute Einschätzung

- Wie ist es JETZT wenn du auf die Worte guckst, die dich vorhin noch gestresst haben?
- Wo bist du jetzt auf der Skala?

Weiter mit „Schattenarbeit 2-3“