

Inhalt

Einleitung	7
TEIL 1: EINFÜHRUNG IN DIE SCHATTENARBEIT	9
Was ist der Schatten?	11
Was existiert im Schatten?	12
Warum Schattenarbeit sinnvoll ist	14
Bereite dich darauf vor, tief zu graben	15
Einstieg in deine Schattenarbeit	16
Nimm dir Zeit	17
Versuche, geduldig zu sein	18
Suche dir zuverlässige Unterstützung	18
Übe dich in Selbstmitgefühl	19
Warum Erdung für die Schattenarbeit wichtig ist	19
Verbinde dich mit deinem Atem	21
Erschaffe einen Talisman der Erdung	24
Der Tresor	27
Schaffe dir einen heiligen Raum	31
Denke über persönliche Helden nach	33
TEIL 2: SCHATTENARBEIT IN DER PRAXIS	35
Nimm Kontakt mit deinem inneren Dialog auf	37
Hinterfrage deine persönlichen Geschichten	42
Höre auf deine Intuition	47
Erforsche deine versteckte Wut	52
Sorge für dich selbst	57
Verlerne alte Skripte	62
Verbinde dich mit verborgenen Gaben	67
Erforsche deine Herkunftsfamilie	72
Begegne deinem inneren Kind.	77
Erforsche, welche Menschen du anziehst	82

Komme ins Gleichgewicht mit deinen Schatteneigenschaften	87
Erforsche deine Gefühle in Bezug auf Erfolg	92
Denke über deine Träume nach	97
Biete dir selbst Vergebung an	102
Hinterfrage, warum du einen Groll hegst	107
Verwandle das Schlechte in etwas Gutes	112
Entdecke Hoffnung durch die Wunderfrage	117
Erkunde Liebe und Hass	122
Erkunde die Körperkarte deiner Gefühle	127
Identifiziere deine Trigger	132
Reagiere auf Enttäuschungen.	137
Erforsche deine Grenzen	142
Berücksichtige die sechs Arten von Grenzen	147
Reflektiere unbeabsichtigte Handlungen	153
Stelle dich Konflikten	158
Erforsche das ständige Beschäftigtsein	163
Erfahre mehr über die Bindungstheorie	168
Kümmere dich um dein inneres Kind	173
Setze dich mit Einsamkeit auseinander	178
Beschäftige dich mit sexueller Intimität	183
Erforsche deine Kreativität	188
Beleuchte deine Unsicherheit.	193
Verarbeite Verluste.	198
Entdecke die Bedeutungen von Symbolen	203
Verarbeite verpasste Gelegenheiten.	208
Interagiere mit schwierigen Menschen.	213
Erkenne toxische Charakterzüge	218
Setze dich mit schwierigen Emotionen auseinander	223
Stell dich der Konfrontation	228
Lass Freude in dein Leben	233
Anhang A: C. G. Jungs Theorie der Psyche.	238
Anhang B: Weiterführende Erklärungen zu Bindungsstilen.	242
Anhang C: Weiterführende Websites und Literatur	246