

# Inhalt

Einleitung .....	7
<b>TEIL 1: EINFÜHRUNG IN DIE SCHATTENARBEIT .....</b>	<b>9</b>
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
<b>TEIL 2: SCHATTENARBEIT IN DER PRAXIS .....</b>	<b>35</b>
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 anziebst .....	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