

INHALT

Einführung.....	6
Wie man das Buch benutzt.....	8
Teil 1: Einführung in die Schattenarbeit.....	11
Kapitel 1: Das Schattenselbst kennenlernen.....	13
Kapitel 2: Die Schattenarbeit verstehen.....	27
Teil 2: Umsetzung der Schattenarbeit in die Praxis.....	43
Kapitel 3: Heiße deinen Schatten mit Ehrlichkeit und Verletzlichkeit Willkommen.....	45
Kapitel 4: Stell dich der Dunkelheit mit Akzeptanz und Mitgefühl.....	73
Kapitel 5: Beleuchte und hinterfrage deine dich einschränkenden Glaubenssätze.....	103
Kapitel 6: Erkenne und verstehe deine Trigger.....	135
Kapitel 7: Verbessere deine Beziehungen durch Schattenarbeit.....	159
Kapitel 8: Akzeptiere deinen Schatten, um dauerhafte Selbstliebe zu erfahren.....	191
Ein paar Worte zum Schluss.....	221
Weiterführende Literatur und Podcasts / Quellen.....	222
Register.....	223