

# Inhalt

6	Einführung
8	Deinen Schatten entdecken
26	Die Arbeit mit deinem Schatten
40	Inneres Kind und Erwachsenen-Ich
54	Traurigkeit und Trauer
62	Zorn
72	Ängste und Besorgnis
84	Dein Goldener Schatten
93	Zum Schluss
95	Dank
96	Literatur und Quellen