

Inhalt

Die Grundlagen der Schattenarbeit	08
Der Wert verborgener Selbsterkenntnis	20
Begegnung mit dem Schatten	32
Sich selbst neu entdecken	50
Die Jungschen Archetypen	62
Vorbereitung auf die Schattenarbeit	90
Integration des Schattens in den Alltag	102
Dunkle Ecken ausleuchten	114
Emotionale Alchemie	124
Spirituelle Aspekte der Schattenarbeit	134
Langfristige Perspektiven	146
Häufige Fragen zur Schattenarbeit	156
6 ausführliche Übungen	158