

1. EINFÜHRUNG IN DIE SCHATTENARBEIT

<i>Was ist Schattenarbeit?</i>	12
<i>Deshalb ist Schattenarbeit wichtig</i>	14
<i>Der Vater der Schattenarbeit: Carl Gustav Jung</i>	15
<i>Die Psyche verstehen</i>	16
<i>So funktioniert Schattenarbeit</i>	19
<i>Die innere Voraussetzung: Selbstmitgefühl</i>	21
<i>Erdung ist wichtig</i>	22
<i>So erkennst du dein Schatten-Selbst</i>	24
<i>Das Schatten-Selbst integrieren</i>	26
<i>Emotionale Trigger</i>	27

2. ÜBUNGEN FÜR DIE SCHATTENARBEIT

<i>Wunden erkennen</i>	34
<i>Erkunde dein Unbewusstes</i>	36
<i>Aufgestaute Energie abbauen</i>	54
<i>Affirmationen für dein inneres Kind</i>	56
<i>Dankbarkeitsliste</i>	58
<i>Brief an dein früheres Selbst</i>	60
<i>Blick in den Spiegel</i>	62
<i>Reflektiere</i>	64
<i>Visualisierungsmeditation: Deinen Schatten kennenlernen</i>	66
<i>Visualisierungsmeditation: Deinen Schatten integrieren</i>	67
<i>Atemübung: Ängste abbauen</i>	68
<i>Atemübung: Das Nervensystem regulieren</i>	69
<i>EFT-Klopfen</i>	70

3. IMPULSE FÜR DIE JOURNAL-ARBEIT

<i>Entdecke dein inneres Kind</i>	<i>74</i>
<i>Entdecke deine Ängste</i>	<i>82</i>
<i>Entdecke dein Selbst.....</i>	<i>92</i>
<i>Entdecke deine Wut</i>	<i>112</i>
<i>Entdecke deine Traurigkeit</i>	<i>122</i>
<i>Entdecke deinen inneren Teenager</i>	<i>136</i>
<i>Entdecke deine Sorgen</i>	<i>156</i>
<i>Entdecke deine Eifersucht</i>	<i>160</i>
<i>Entdecke deine Stärken</i>	<i>170</i>

4. GEHE DEINEM SCHATTEN AUF DEN GRUND

<i>Gehe deinem Schatten auf den Grund – Beispiel</i>	<i>194</i>
<i>Gehe deinem Schatten auf den Grund – Vorlagen</i>	<i>195</i>
 <i>Hier findest du psychologische Unterstützung</i>	 <i>220</i>