



seelenmagie

DEINE WEGBEGLEITUNG

Selbstcoaching

Menschliche & tierische Archetypen • Blockaden • Glaubenssätze • Dynamiken • Übungen • Transformation

Dieses Handbuch verbindet archetypische Psychologie, tierische Archetypen, Selbstreflexion und praktische Selbstcoaching-Arbeit zu einem umfassenden System. Es hilft dir dabei, wiederkehrende Muster, emotionale Blockaden, Beziehungsdynamiken und innere Schutzmechanismen zu erkennen und bewusst zu verändern.

Was Archetypen wirklich sind

Archetypen sind innere Grundmuster, die beeinflussen, wie wir fühlen, handeln, Beziehungen gestalten und auf bestimmte Situationen reagieren. Sie wirken oft unbewusst und zeigen sich besonders stark in emotional intensiven Situationen.

Die Verbindung zwischen menschlichen und tierischen Archetypen

Menschliche Archetypen zeigen die psychologische Struktur eines Musters. Tierische Archetypen bringen die ursprüngliche Instinktebene hinein. Der Wolf zeigt Grenzen und Instinkt. Der Löwe Präsenz. Der Hirsch Sensibilität.

Warum sich Muster wiederholen

Viele Menschen glauben, dass einzelne Situationen das Problem sind. Doch häufig wiederholt sich eigentlich eine innere Dynamik. Archetypen zeigen sich nicht einmalig – sie wiederholen sich über verschiedene Lebensbereiche hinweg.

Die wichtigsten Archetypen & ihre Dynamiken

Der Liebende – Katze / Schwan / Reh

Lichtseite:

Nähe, Verbindung, emotionale Tiefe

Schattenseite:

Verlustangst, Anpassung, Selbstaufgabe

Dynamik & Muster:

Der Liebende sucht Verbindung und emotionale Sicherheit. In seiner Schattenform verliert er sich oft in Beziehungen oder stellt die Bedürfnisse anderer über die eigenen.

Entwicklung:

Lerne, Verbindung und Selbstwert gleichzeitig zu halten. Nähe darf existieren, ohne dass du dich dafür aufgeben musst.

Der Krieger – Tiger / Wolf

Lichtseite:

Schutz, Klarheit, Handlungskraft

Schattenseite:

Kampfmodus, Kontrolle, Härte

Dynamik & Muster:

Der Krieger schützt sich über Stärke und Wachsamkeit. Im Schatten reagiert er impulsiv oder fühlt sich schnell angegriffen.

Entwicklung:

Wahre Stärke bedeutet nicht dauerhaften Kampf. Der Krieger heilt, wenn Ruhe Teil seiner Kraft wird.

Der Herrscher – Löwe / Elefant

Lichtseite:

Führung, Verantwortung, Stabilität

Schattenseite:

Kontrolle, Perfektionismus, Dominanz

Dynamik & Muster:

Der Herrscher versucht Sicherheit durch Kontrolle herzustellen. Oft übernimmt er zu viel Verantwortung.

Entwicklung:

Die Heilung liegt darin, Vertrauen zu entwickeln und Unsicherheit auszuhalten.

Der Wanderer – Pferd / Leopard**Lichtseite:**

Freiheit, Bewegung, Eigenständigkeit

Schattenseite:

Flucht, Distanz, Bindungsangst

Dynamik & Muster:

Der Wanderer braucht Raum und Rückzug. Im Schatten vermeidet er emotionale Nähe aus Angst vor Einengung.

Entwicklung:

Nähe darf existieren, ohne dass Freiheit verloren geht.

Der Seher – Adler / Rabe / Eule**Lichtseite:**

Wahrnehmung, Erkenntnis, Intuition

Schattenseite:

Überanalyse, Rückzug, emotionale Distanz

Dynamik & Muster:

Der Seher erkennt viel, beobachtet und analysiert. Im Schatten verliert er den Zugang zum direkten Erleben.

Entwicklung:

Erkenntnis darf wieder mit Gefühl verbunden werden.

Der Heiler – Hirsch / Delfin / Reh**Lichtseite:**

Mitgefühl, Heilung, emotionale Verbindung

Schattenseite:

Helfersyndrom, Überforderung, Selbstverlust

Dynamik & Muster:

Der Heiler trägt oft die Last anderer Menschen und vergisst sich selbst.

Entwicklung:

Mitgefühl braucht Grenzen, damit es gesund bleiben kann.

Die 8 Schritte zur nachhaltigen Veränderung von Blockaden

1. Erkenne das Muster statt nur die Situation

Viele Menschen konzentrieren sich nur auf einzelne Konflikte oder bestimmte Personen. Doch das eigentliche Thema liegt oft tiefer. Nicht die Situation wiederholt sich – sondern die innere Dynamik dahinter. Vielleicht fühlst du dich immer wieder nicht gesehen, verlässt dich emotional auf andere oder gerätst ständig in Verteidigung. Genau dort arbeitet meist ein Archetyp in seiner Schattenform.

Selbstcoaching:

Beobachte drei Situationen aus deinem Leben, die emotional ähnlich waren. Welche Gefühle wiederholen sich? Welche Angst oder welches Bedürfnis steckt dahinter?

Praxisübung:

Schreibe einen Satz auf wie: ‚Immer wenn ... passiert, fühle ich ... und reagiere mit ...‘

2. Beobachte, welcher Archetyp gerade aktiv ist

Nicht dein gesamtes Wesen reagiert immer gleich. Oft übernimmt ein bestimmter Archetyp die Führung. Der Krieger kämpft. Der Liebende sucht Nähe. Der Wanderer zieht sich zurück. Sobald du erkennst, welcher Anteil gerade aktiv ist, entsteht Bewusstheit.

Selbstcoaching:

Frage dich in emotionalen Situationen: Wer in mir reagiert gerade? Welcher Archetyp übernimmt die Führung?

Praxisübung:

Ordne deinen Reaktionen ein Tier zu. Fühlst du dich wie ein Wolf, der Abstand braucht? Wie ein Hirsch, der erschrickt?

3. Erkenne die Schutzfunktion hinter der Blockade

Blockaden entstehen selten grundlos. Fast immer steckt ein Schutzmechanismus dahinter. Kontrolle schützt vor Unsicherheit. Rückzug schützt vor Verletzung. Anpassung schützt vor Ablehnung.

Selbstcoaching:

Frage dich: Wovor versucht mich dieses Verhalten eigentlich zu schützen?

Praxisübung:

Schreibe einen belastenden Glaubenssatz auf und ergänze: ‚Dieser Anteil versucht mich zu schützen vor...‘

4. Arbeite bewusst mit der Lichtseite des Archetypen

Jeder Archetyp besitzt eine ursprüngliche Kraft. Blockaden lösen sich leichter, wenn du die Lichtseite stärkst statt nur die Schattenseite zu bekämpfen.

Selbstcoaching:

Frage dich: Wie würde dieser Archetyp in seiner gesunden Form handeln?

Praxisübung:

Wähle eine kleine Alltagssituation und handle bewusst aus der Lichtseite heraus.

5. Nutze tierische Archetypen zur Verkörperung

Tierische Archetypen wirken oft direkter als reine Gedanken. Sie helfen dir, eine Energie emotional und körperlich zu fühlen.

Selbstcoaching:

Beobachte, welches Tier dich aktuell stark anspricht oder emotional berührt.

Praxisübung:

Beschreibe die Eigenschaften dieses Tieres und frage dich: Wo fehlt mir genau diese Energie im Alltag?

6. Wiederhole neue Erfahrungen bewusst

Veränderung entsteht nicht nur durch Erkenntnis. Dein Nervensystem braucht neue Erfahrungen, damit sich alte Muster lösen können.

Selbstcoaching:

Verändere bewusst kleine Reaktionen.

Praxisübung:

Bleibe einmal ruhig, wo du sonst kämpfen würdest. Setze eine Grenze, wo du dich sonst angepasst hättest.

7. Verändere kleine Reaktionen statt alles sofort

Viele Menschen setzen sich unter Druck und wollen sofort alles verändern. Doch echte Transformation geschieht meist in kleinen bewussten Momenten.

Selbstcoaching:

Verändere nicht dein ganzes Leben auf einmal. Verändere zuerst kleine Reaktionen.

Praxisübung:

Übe heute nur eine bewusste Veränderung – zum Beispiel einmal Nein zu sagen.

8. Arbeite mit Geduld statt Druck

Tiefe Muster entstehen oft über Jahre oder Jahrzehnte. Deshalb brauchen sie Zeit, um sich zu verändern. Druck erzeugt häufig nur neuen Widerstand.

Selbstcoaching:

Lerne, dich zu beobachten ohne dich sofort zu bewerten.

Praxisübung:

Führe eine Woche lang ein Beobachtungstagebuch ohne Selbstkritik.

Abschließender Gedanke

Archetypenarbeit bedeutet nicht, jemand anderes zu werden. Sie hilft dir dabei, zu erkennen, welche inneren Kräfte, Schutzmechanismen und Muster bereits in dir wirken. Je bewusster du

diese Bewegungen wahrnimmst, desto mehr Freiheit entsteht zwischen Gefühl, Reaktion und Handlung. Genau dort beginnt echte Veränderung.




seelenmagie
DEINE WEGBEGLEITUNG

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.
Ich begleite dich.

Tanja Burmester
SPIRITUELLE WEGBEGLEITERIN

Scannen & mehr erfahren 