



## Psychologische Grundlagen & Heilungsmodelle

*Die unsichtbaren Mechanismen hinter Archetypen, Beziehungen, Triggern und innerer Heilung*

Archetypen zeigen, welche inneren Kräfte und Rollen in dir wirken. Psychologische Grundlagenmodelle helfen zu verstehen, warum bestimmte Muster entstehen, woher sie stammen und wie sie bewusst verändert werden können. Diese Modelle sind keine eigenständigen Archetypen, sondern ergänzende Werkzeuge für tiefere Selbsterkenntnis und nachhaltige Heilung.

### 1. Der Schatten

Der Schatten beschreibt verdrängte, unbewusste oder abgelehnte Persönlichkeitsanteile. Oft zeigen sie sich über Trigger, Projektionen oder intensive emotionale Reaktionen.

Wofür es hilfreich ist:

- Projektionen verstehen
- Trigger erkennen
- toxische Dynamiken durchschauen
- unbewusste Muster integrieren

Wie man damit arbeitet:

Beobachte, was dich an anderen besonders fasziniert oder stört. Frage dich, welcher Anteil in dir gesehen oder angenommen werden möchte.

### 2. Das innere Kind

Das innere Kind steht für frühe emotionale Erfahrungen, Bedürfnisse und Verletzungen.

Wofür es hilfreich ist:

- Bindungs- und Verlustängste
- Selbstwertthemen
- emotionale Bedürfnisse

- Kindheitsprägungen

Wie man damit arbeitet:

Nimm deine verletzlichen Gefühle ernst, entwickle Selbstmitgefühl und gib dir heute bewusst das, was dir früher gefehlt hat.

### 3. Glaubenssätze

Glaubenssätze sind tief verankerte Überzeugungen über dich selbst, andere und das Leben.

Wofür es hilfreich ist:

- Selbstwert stärken
- Muster verändern
- Selbstsabotage erkennen

Wie man damit arbeitet:

Identifiziere einschränkende Sätze wie 'Ich bin nicht gut genug' und ersetze sie schrittweise durch realistische, stärkende Überzeugungen.

### 4. Trigger

Trigger sind Reize oder Situationen, die starke emotionale Reaktionen auslösen.

Wofür es hilfreich ist:

- Überreaktionen verstehen
- alte Wunden erkennen
- emotionale Regulation

Wie man damit arbeitet:

Frage dich: Was hat mich wirklich berührt? Welche alte Erfahrung wird gerade aktiviert?

### 5. Projektionen

Bei Projektionen werden eigene unbewusste Anteile auf andere Menschen übertragen.

Wofür es hilfreich ist:

- starke Anziehungen verstehen
- Idealisierung und Entwertung
- Partnerdynamiken

Wie man damit arbeitet:

Erkenne, dass das, was du im Außen siehst, oft auch etwas über deine eigene Innenwelt erzählt.

### 6. Bindungsstile

Bindungsstile beschreiben typische Muster im Umgang mit Nähe, Distanz und Vertrauen.

Wofür es hilfreich ist:

- Nähe-Distanz-Dynamiken
- Verlust- und Bindungsangst
- Beziehungsmuster

Wie man damit arbeitet:

Beobachte dein Verhalten in Beziehungen und lerne, Sicherheit zunehmend in dir selbst aufzubauen.

## 7. Nervensystem & Trauma-Reaktionen

Das Nervensystem reagiert auf Stress mit Kampf, Flucht, Erstarrung oder Anpassung.

Wofür es hilfreich ist:

- körperliche Reaktionen verstehen
- Selbstregulation
- Trauma- und Stressarbeit

Wie man damit arbeitet:

Nutze Atem, Erdung und Körperwahrnehmung, um dein Nervensystem zu beruhigen.

### Wie diese Modelle mit Archetypen zusammenwirken

Archetypen zeigen, welche Energie gerade aktiv ist. Psychologische Grundlagen erklären, warum diese Energie so reagiert.

Beispiel:

- Liebender = Sehnsucht nach Nähe
- Inneres Kind = Angst vor Verlassenwerden
- Bindungsstil = ängstliche Bindung
- Trigger = Rückzug des Partners
- Schatten = Bedürftigkeit oder Verlustangst

Zusammen entsteht ein tiefes und ganzheitliches Verständnis deiner Muster.

### Empfohlene Reihenfolge für die Arbeit

1. Trigger erkennen
2. Bindungsstil verstehen
3. Inneres Kind begleiten
4. Glaubenssätze transformieren
5. Schatten integrieren
6. Nervensystem regulieren
7. Archetypen bewusst stärken

### Abschließender Gedanke

Diese Modelle helfen dir, die tieferen Ursachen deiner Gefühle, Beziehungsmuster und inneren Konflikte zu verstehen. In Verbindung mit der Archetypenarbeit entsteht ein kraftvoller Weg zu mehr Bewusstheit, Selbstführung und Heilung.

## Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.

Verstehe die tieferen Ursachen deiner Muster und beginne bewusst mit deiner inneren Heilung.



  
**seelenmagie**  
DEINE WEGBEGLEITUNG

— ♥ —

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

**Tanja Burmester**  
SPIRITUELLE WEGBEGLEITERIN

Scannen & mehr erfahren 