



## Der Schatten

*Projektionen, Trigger und verdrängte Persönlichkeitsanteile verstehen und integrieren*

### Was ist der Schatten?

Der Schatten beschreibt jene Persönlichkeitsanteile, die wir bewusst oder unbewusst ablehnen, verdrängen oder nicht vollständig leben. Dazu können Gefühle, Bedürfnisse, Talente und Verhaltensweisen gehören, die nicht in unser Selbstbild passen.

### Der Schatten nach Carl Gustav Jung

Der Schweizer Psychiater Carl Gustav Jung prägte den Begriff des Schattens. Er sah darin alle Aspekte der Persönlichkeit, die ins Unbewusste verdrängt wurden, aber weiterhin unser Verhalten beeinflussen.

### Licht- und Schattenseiten

Der Schatten enthält nicht nur schwierige Eigenschaften wie Wut, Neid oder Angst, sondern auch verborgene Stärken, Kreativität, Durchsetzungskraft und ungelebte Talente.

### Wie sich der Schatten zeigt

Der Schatten zeigt sich häufig über starke emotionale Reaktionen, Trigger, Projektionen, wiederkehrende Beziehungsmuster und intensive Faszination oder Ablehnung.

### Projektionen

Was uns an anderen übermäßig stört oder fasziniert, spiegelt oft Anteile wider, die auch in uns selbst vorhanden sind oder entwickelt werden möchten.

### Trigger

Trigger sind emotionale Reaktionen, die alte Wunden und unbewusste Themen aktivieren.

## **Der Schatten in Beziehungen**

Partnerschaften sind besonders kraftvolle Spiegel für verdrängte Anteile. Gerade intensive Dynamiken machen sichtbar, welche inneren Themen nach Bewusstwerdung verlangen.

## **Der Schatten und Archetypen**

Jeder Archetyp besitzt eine Licht- und eine Schattenseite. Schattenarbeit hilft, diese Energien bewusster und gesünder zu leben.

## **Typische Schatten-Glaubenssätze**

Ich darf nicht wütend sein. Ich bin zu viel. Ich bin nicht gut genug. Meine Bedürfnisse sind nicht wichtig.

## **Wie man mit dem Schatten arbeitet**

Beobachte Trigger, Projektionen und wiederkehrende Muster. Frage dich, welcher verdrängte Anteil gesehen, verstanden und integriert werden möchte.

## **Praktische Übungen**

Schreibe auf, welche Eigenschaften dich an anderen besonders stören oder faszinieren. Erkunde, welche davon in dir selbst vorhanden sein könnten.

## **Selbstcoaching-Fragen**

Was lehne ich an mir selbst ab?

Welche Eigenschaften projiziere ich auf andere?

Welche verdrängte Stärke möchte in mein Leben zurückkehren?

## **Affirmation**

Ich erkenne und integriere meine verborgenen Anteile mit Mitgefühl und Bewusstheit.

## **Abschließender Gedanke**

Im Schatten liegt nicht nur Schmerz, sondern auch ein großer Teil deiner ungelebten Kraft. Was du integrierst, wird zu einer Quelle von Freiheit und innerer Ganzheit.

## Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.  
In deinem Schatten liegen verborgene Kräfte, die auf Integration und Heilung warten.



  
**seelenmagie**  
DEINE WEGBEGLEITUNG

— ♥ —

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

**Tanja Burmester**  
SPIRITUELLE WEGBEGLEITERIN

Scannen &  
mehr erfahren

