

Schattenanteile integrieren

Methoden und Wörterliste zur Schattenarbeit



Methoden und Übungen zur Schattenarbeit

1. Methode: Konfrontiere dich mit dem Schatten

Nimm ein Blatt Papier und schreibe auf, was du auf keinen Fall sein möchtest.

Stelle dich nun vor einen Spiegel hin und sage:

Ich bin [das Wort, das du nicht sein willst].

Wiederhole den Satz so lange, bis er dir egal ist.

2. Methode: Finde deinen Filter

Jeder von uns läuft mit einem Wahrnehmungsfiler herum. Um deinen Filter zu finden, kannst du eine Person nehmen, die dich triggert – das kann auch eine Person aus dem öffentlichen Leben sein.

Nehmen wir mal Angelina Jolie. Du kannst in ihr einfach eine Schauspielerin sehen. Eventuell siehst du in ihr aber auch eine Powerfrau, eine Barmherzige, ein Flittchen, eine Gestörte – was auch immer.

Oder Donald Trump. Was siehst du in ihm?

Egal, was du über diese Personen denkst: Finde diesen Teil in dir! Und wenn du sagst, dass du diesen Teil nicht in dir hast, dann überlege dir mal, unter welchen Umständen du diese Eigenschaft auch hättest und dich so verhalten würdest. Was hätte passieren müssen, dass du zum Beispiel grössenwahnsinnig geworden wärst? Gibt es Situationen, in denen du dich auch so verhalten könntest?

3. Methode: Welchen Aspekt lehne ich an der Person ab?

Nimm eine Person, die dich triggert. Schreibe auf, welche Eigenschaften dich an ihr stören. Zum Beispiel könnte jemand bei Donald Trump schreiben: Draufgänger, arroganter Typ, grössenwahnsinnig, Macht ausspielen, Idiot, Grobian...

Lies das Wort, das dich am meisten triggert und nimm es auseinander. Zum Beispiel Macht ausspielen: Weshalb störe ich mich daran, wenn jemand Macht ausspielen muss? Was heisst es für mich, wenn jemand Macht ausspielt? In welchen Situationen habe ich mich machtlos gefühlt? Etc.

4. Methode: Lass deine Emotionen raus

Nimm einen Gummiball und stell dir vor, dass dieser Gummiball dein Anteil ist, den du ablehnst. Wirf den Ball an die Wand und lasse all deine Emotionen raus.

Anstelle des Gummiballes kannst du auch eine Kelle nehmen und damit auf ein Kissen hauen.

5. Methode: Zeitungsnachricht

Schreibe 5 Wörter auf, die du von dir **nicht** in der Zeitung lesen möchtest. Eine Wörterliste mit möglichen Begriffen findest du am Ende dieses Dokumentes.

Führe anschliessend Übung Nr. 1 durch.

6. Methode: Die positiven und negativen Aspekte zurücknehmen

Diese Übung stammt ursprünglich von Ken Keyes.

Nimm ein Blatt Papier.

Schreibe oben auf die Seite den Namen der Person, die dich triggert – also zum Beispiel Donald Trump.

Schreibe links alle Wörter hin, die du an Donald Trump nicht magst und rechts jene Wörter, die du an ihm in Ordnung findest.

Deine Liste könnte wie folgt beginnen:

Donald Trump

Negativ

grössenwahnsinnig

arrogant

...

Positiv

Führungspersönlichkeit

erfolgreich

Schreibe vor die negativen Wörter: Ich mag mich nicht, wenn ich...

Schreibe vor die positiven Wörter: Ich liebe mich, wenn ich...

Um all deine positiven und negativen Aspekte wieder zurückzunehmen, kannst du der Person einen Brief schreiben, den du nie abschickst, aber in dem du all deine Gefühle niederschreibst. Danach kannst du den Brief zum Beispiel verbrennen.

Wörterliste Schattenarbeit

Diese Liste kannst du beliebig ergänzen.

Adjektive			Nomen
aggressiv	geschmacklos	raffgierig	Angeber
arrogant	gierig	rassistisch	Angsthase
beleidigend	hässlich	skrupellos	Arschloch
blockiert	herzlos	stur	Depp
böse	hinterhältig	taktlos	Dieb
depressiv	impotent	traurig	Einzelgänger
dominant	inkompetent	überheblich	Flittchen
drogensüchtig	kindisch	unbedeutend	Heuchler
dumm	kleinlich	unehrlich	Idiot
egoistisch	kontrollierend	unfair	Klatschtante
ehrgeizig	krank	ungebildet	Lügner
eifersüchtig	lahmarschig	unpünktlich	Missgeburt
essgestört	langweilig	unsensibel	Muttersöhnchen
faul	mittelmässig	unsicher	Opfer
feige	nachtragend	verschlossen	Sadist
fett	neidisch	verschwenderisch	Schleimer
frigide	nervös	vorlaut	Schwuchtel
gehässig	nicht gut genug	zickig	Streber
geizig	passiv	zurückgeblieben	Täter
gemein	prüde	zwanghaft	Verlierer
			Versager

Literaturverzeichnis

Debbie Ford: Schattenarbeit, Wachstum durch die Integration unserer dunklen Seite