

## TAG 31 SCHATTENLICHT

### Tageskonzentrat

- ♥ Die leichte Lösung und der schnelle Kick sind verführerisch. Leben funktioniert jedoch anders.
- ♥ Homöostase: Ein lebendiges System hat das Bedürfnis nach Gleichgewicht.
- ♥ Bifurkationspunkte sind natürlich, brauchen aber unsere besondere Aufmerksamkeit.
- ♥ Das Leben besteht hauptsächlich aus Plateauphasen. Willst du nachhaltig glücklich und erfolgreich sein, dann lerne die Plateauphasen zu lieben.
- ♥ Wo Licht ist, ist auch Schatten.
- ♥ Dein Schatten birgt ein enormes kreatives Potential.
- ♥ Die meisten Probleme sind nur deshalb Probleme, weil wir gegen sie kämpfen.
- ♥ Du bist immer OKAY.

*Gedanke des Tages 1 | Ich liebe meinen Weg.*

*Gedanke des Tages 2 | Ich begrüße meinen Schatten.*

*Gedanke des Tages 3 | Ich vertraue meiner Psyche und heiße alles willkommen.*

### „WIDERSTÄNDE“

Powerziele stören das Gleichgewicht und provozieren das Unterbewusstsein. Deines & das der anderen. Es können äußere und innere Widerstände auftreten. Wenn du dagegen kämpfst oder sie unterdrückst, machst du sie stärker. Nimm sie an. Untersuche sie. Lass sie dich lehren. Und dann konzentriere dich wieder voll auf deine Absicht.

1. Schatten ist kein Fehler, kein Gegner. Es steckt enorm viel Energie, Weisheit und Kreativität im Schatten. Lass deinen Schatten frei und integriere ihn.
2. Welche Energiebewegung hat der Schatten? Kämpft er gegen etwas, hält er etwas fest, lenkt er sich von etwas ab?
3. Die Schattenenergie kann auf verschiedenen Ebenen wirken:

## Emotionale Spannungen...

Nutze die Meditation **Emotionale Selbstheilung** im Abschnitt Meditationen.

## Mentale Spannungen

Erkenne den Gedanken, der dich stresst. Schreibe ihn auf. Lerne von ihm. Verwandle ihn. Nutze die Audioanleitung **Auflösung deiner Glaubenssätze** im Abschnitt X.

## Projektionen

Praktische Tipps zur Schattenarbeit.

1. Siehe Anhang auf Seite 3, Erläuterungen zur Schattenarbeit.
2. Zur Vertiefung. Live Talk **Umarme deinen Schatten** im Abschnitt X und die dazugehörige Meditation **Umarme deinen Schatten** im Abschnitt Meditationen.
3. Fragesequenz von Byron Katie im zweiten PDF des Tages.
4. Vertiefung zur Dynamik des Schattens. **Schicksalsgesetze & Schattenprinzip | Gespräch mit Dr. Ruediger Dahlke** im Abschnitt X.

## Krisen

Wenn du gerade in der Krise steckst, bzw. sie noch verarbeitest, empfehlen wir dir sehr das Buch „**Fucked up. Wie du aus Sch... Kompost machst**“ von Veit und den dazugehörigen Kurs auf der Plattform homodea. [Hier geht's zum Kurs.](#)

# Anhang

## Mehr zur Schattenarbeit

In unserem privaten und beruflichen Alltag treffen wir immer wieder auf Menschen, die uns "die Knöpfe drücken". Wenn wir nicht verstehen, was hier geschieht, bindet dies viel Energie und erzeugt sehr unangenehme Gefühle. Warum ist das so und was kannst du tun, um die Sache aufzulösen?

Die menschliche Psyche ist sehr komplex. Da wir funktionieren müssen, verdrängen wir bestimmte Anteile unseres Wesens ins Unterbewusstsein. Da diese Anteile aber auch gesehen werden möchten, nutzen wir andere Menschen als Projektionsfläche dafür. Sind es negative | ungeliebte Aspekte, reagieren wir mit Angst oder Ablehnung. Sind es Positive, empfinden wir vielleicht eine übertriebene Bewunderung.

*Wer in deinem Umfeld repräsentiert deinen Schatten?*

*Auf wen reagierst du sehr stark und warum?*

*Was könnte das Ganze mit dir zu tun haben?*

*Wie kannst du die nach Außen verlagerte Energie zu dir zurückholen?*

Die 3-2-1-Schattentechnik geht auf den Integralen Ansatz von Ken Wilber zurück und wird in seinem Buch "[Integrale Lebenspraxis](#)" genau beschrieben, sehr empfehlenswertes Buch. Sie hilft dir, den auf den anderen Menschen projizierten Aspekt in dir zu integrieren.

[Hier findest du eine gesprochene Anleitung von mir.](#)

*UND NIE VERGESSEN, DU BIST OKAY.*

*SOWOHL LICHT ALS AUCH SCHATTEN GEHÖREN ZU DIR.*