

FELLNER

Coaching & More

Modul Schattenarbeit

...next Level!

Schattenarbeit ist ein Begriff aus der Tiefenpsychologie (besonders bei C. G. Jung) und beschreibt den bewussten Umgang mit den unbewussten, verdrängten oder abgelehnten Anteilen unserer Persönlichkeit – den sogenannten „Schatten“.

Im spirituellen Kontext geht es dabei nicht nur um psychologische Heilung, sondern auch um Bewusstseinsentwicklung und Ganzwerdung (Integration der Seele).

Der „**Schatten**“ umfasst alles, was wir an uns selbst nicht sehen wollen oder können – Eigenschaften, Wünsche, Impulse, Erfahrungen und sogar ungenutzte Potenziale.

Die Schattenanteile lassen sich in verschiedene Kategorien einteilen. Dies hilft, die Vielfalt und Tiefe des Unbewussten zu erkennen:

Persönlicher Schatten: Verdrängte Emotionen (z. B. Wut, Neid, Eifersucht), traumatische Erlebnisse, ungeliebte Eigenschaften, Schuldgefühle.

Kollektiver Schatten: Schattenaspekte, die innerhalb eines sozialen oder kulturellen Kollektivs verdrängt werden (z. B. Rassismus, Kriegstraumata, Geschlechterrollen).

Spirituelle Schatten: Verdrängte spirituelle Überheblichkeit („spiritual bypassing“), Lichtflucht, Ego im spirituellen Gewand, vermeintliche „Heiligkeit“.

Schattentalente (der „Goldene Schatten“): Verdrängte Gaben, Fähigkeiten, Größe und Kraft, die wir nicht leben (dürfen oder wollen).

Auswirkungen: Wenn Schattenanteile nicht erkannt oder integriert werden, zeigen sie sich häufig indirekt im Alltag:

- **Projektionen:** Wir sehen in anderen Menschen das, was wir in uns nicht akzeptieren wollen (z. B. „Sie ist so arrogant“ – vielleicht verdrängen wir unsere eigene Selbstachtung).
- **Trigger:** Emotionale Überreaktionen auf bestimmte Situationen oder Personen.
- **Wiederholungsschleifen:** Immer wieder dieselben Konflikte, Beziehungsprobleme oder Lebenskrisen.
- **Innerer Konflikt:** Selbstablehnung, Schuldgefühle, chronische Unzufriedenheit.

FELLNER

Coaching & More

Modul Schattenarbeit

...next Level!

- **Gesundheitliche Symptome:** Psychosomatik, Erschöpfung, Ängste, Depressionen.
- **Blockiertes Wachstum:** Hemmungen, Entscheidungen zu treffen oder das eigene Potenzial zu entfalten.

Die **Schattenarbeit** ist ein zutiefst heilsamer, aber auch herausfordernder Prozess. Sie erfordert:

- **Selbstreflexion:** Ehrlicher Blick auf die eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen.
- **Emotionale Präsenz:** Die Bereitschaft, unangenehme Gefühle zuzulassen und zu fühlen.
- **Annahme statt Verurteilung:** Den Schatten nicht bekämpfen, sondern als Teil des Selbst anerkennen.
- **Integration:** Die verborgenen Anteile liebevoll in das Bewusstsein und Leben aufnehmen.

Fazit

Schattenarbeit ist keine Technik, sondern ein Weg zur inneren Freiheit und Ganzheit. Sie bedeutet, sich mit allen Aspekten des eigenen Menschseins zu versöhnen – Licht und Dunkelheit, Angst und Liebe, Schwäche und Kraft.

Erst wenn der Schatten integriert ist, kann die Seele in ihrer vollen Kraft strahlen.

Oder wie C. G. Jung schon sagte:

„Man wird nicht erleuchtet, indem man sich Lichtgestalten vorstellt, sondern indem man sich der Dunkelheit bewusst wird.“



FELLNER Coaching & More Modul Schattenarbeit

...next Level!

Das **Modul Schattenarbeit** kann durch **Fernanalyse** durchgeführt werden. Bitte informieren Sie sich dort über den Ablauf und der Vorgehensweise.

Hinweis: Die durch die Fernanalyse ermittelten Ergebnisse werden per Telefon/Teams/WhatsApp etc. mit dem Kunden besprochen. Auf Wunsch des Kunden können diese anschließend ausgeleitet und transformiert werden.

Nach Entscheidung für das Modul wird dieses von mir gestartet und durchgeführt. Je nach Umfang der vorliegenden Ergebnisse kann der Transformationsprozess bis zu 4 Wochen in Anspruch nehmen. In dieser Zeit empfiehlt es sich, sich zu schonen und nach Möglichkeit zurückzunehmen.

Datenschutz: Ihre Daten werden gemäß den Datenschutzrichtlinien nach DSGVO behandelt.

Invest:

Einzelsitzung, Analyse der Auswirkungen: Dauer ca. 30 – 60 Min.: **100 € incl. Mwst.**

Sowohl telefonisch als auch über Teams / Zoom / oder vor Ort im Büro machbar!

Auflösung und Transformation: **160 € incl. Mwst.,**

Dauer bis zu 4 Wochen. Anwesenheit nicht erforderlich. Rückinformation nach erfolgreichem Ende der Maßnahme.