

---

## Woche 9: Schatten Teil 2 - (Selbst-) Wirksamkeit

In dieser Woche geht es um Wirksamkeit und Selbst-Wirksamkeit

- **Check-In:** Herzlich willkommen! (5 Minuten)
- **Austausch / Reflexion:** in der Gruppe (10 Minuten)
- **Thema:** (Selbst-) Wirksamkeit (5 Minuten)
- **Übung:** Schattenarbeit (20 Minuten)
- **Erfahrungsaustausch:** Wie ging es mir in der Übung (10 Minuten)
- **Was nehme ich mir vor** (5 Minuten)
- **Check-out** (5 Minuten)
- **Bild / Zitat der Woche und weiterführende Links**

### Check-In (5 Minuten)

- Wie geht es Dir gerade?
- Was beschäftigt Dich zurzeit?
- Hinweis: Versuche, Dich kurz zu fassen und “achtsam” zu sein.

### Austausch / Reflexion (10 Minuten)

- Wie ist Dir die Umsetzung gelungen?
- Was war besonders gut? Welche Hindernisse gab es?
- Welche Konsequenzen ziehst Du für die Zukunft?
- Welche Erwartungen hast Du für diese Einheit?

### Thema: Schatten Teil 2: (Selbst-) Wirksamkeit (5 Minuten)

Ein wichtiger Parameter für die eigene Zufriedenheit ist die Selbst-Wirksamkeit. D.h. sich der eigenen Handlungsmöglichkeiten und deren Wirkung bewusst zu sein. Schatten wollen uns schnell und sicher vor Notlagen schützen. Dazu bedienen sie sich des Unterbewusstseins und starker Emotionen. Auf diese

Weise schützen sie uns, allerdings auf Kosten von Einschränkungen unseres Handlungsspielraums und der Klarheit unserer Wahrnehmung. Immer wieder dieselben Themen lösen in uns Gefühle von Mangel aus.

In der letzten Woche haben wir Schatten identifiziert, indem wir unsere emotionalen Reaktionen zu Vorwürfen und Beleidigungen registrierten und in einer Liste markierten. Die einzelnen Schatten sind sehr individuell und stark von der eigenen Biografie geprägt. Alles, was in uns (emotional geladene) Abwehrreaktionen erzeugt hat mit hoher Wahrscheinlichkeit mit unseren Schatten zu tun. Dies umfasst insbesondere auch (ausgesprochene oder unausgesprochene) Vorwürfe gegenüber uns selbst und anderen Menschen. Dabei handelt es sich um Projektionen und Generalisierungen, die ihren Ursprung in unseren eigenen Schatten haben.

Grundsätzlich begegnen wir den Triggern unserer Schatten mit Abwehr, Kampf, Flucht, Unterwerfung, Neid, Überheblichkeit oder ähnlichem, da sie emotional für uns nicht akzeptabel und erträglich sind.

Dies soll nun am Beispiel „Du bist faul“ illustriert werden.

Für den „Wirt dieses Schattens“ ist Faulheit nicht akzeptabel.

Häufig erlaubt dieser Mensch sich selbst nicht faul zu sein. Er/sie hat Schwierigkeiten damit, Ruhe und Nichts-Tun auszuhalten und sucht nach Tätigkeiten und Ablenkungen.

Taten- und gedankenloses Sitzen sind nicht in Ordnung – nicht für den Träger des Schattens selbst – und auch nicht für andere Menschen.

„Und überhaupt wird der Müßiggang ja schon in der Bibel zu den sieben Todsünden gezählt.“ Damit wird eine übergeordnete Instanz bemüht, um das noch zu stützen.

Der Schatten zwingt seinen Wirt zu Unruhe und Aktivität. Durch Übergehen nötiger Pausen kann dies zu Erschöpfung führen bis hin zu Burn-Out.

Objektiv gesehen haben Nichts-tun und Pausen großen Nutzen, z.B.:

- Entspannung
- Beruhigung als Basis für neue Kreativität
- Freude am Sein, wie es gerade ist
- Gewahrsein der körperlichen Befindlichkeiten
- Weitung des Blicks
- Erholung

Diese („guten“) Perspektiven sind dem Wirt des Schattens meist nicht bewusst – er erlaubt sich nicht, sie zu sehen.

**Übung: Schatten-Arbeit mit Journaling (20 Minuten)**

Die heutige Übung soll dabei unterstützen etwas von den durch Schatten verwehrt Optionen zurückzugewinnen. Dazu setzen wir die aus der Woche 6 bekannte Technik des **Journaling** ein. Erfahrungsgemäß ist es günstig, zunächst den mit dem Schatten gekoppelten Vorwurf zu akzeptieren, als sei er berechtigt und wahr.

Wähle dazu „deinen“ Trigger oder Vorwurf aus, den du heute bearbeiten möchtest, und verbinde dich mit ihm. Nimm dir dafür etwas Zeit (ca. 1 Minute). Nimm dir ein Blatt Papier zur Hand und führe jetzt die Übung durch.

**Audio-Datei Achtsamkeit42\_Woche09-Schatten-Journaling\_20min.mp3<sup>1</sup>**

Du wirst dabei durch den Prozess geleitet. Du kannst nach der Übung noch weiter reflektieren und Dir weitere Erkenntnisse und Ideen aufschreiben.

Hier kannst du mit deinem neuen Satz/Verhalten noch weiterarbeiten:

**Wo genau kann dir das neue Verhalten, der neue Glaubenssatz, zur Seite stehen? Welche Situationen fallen dir dazu ein? Notiere diese.**

Was tust, sagst du konkret in diesen Situationen? Wie ist deine Gestik, Mimik, Haltung?

---

---

---

Welche Gedanken hast du?

---

---

---

Wie fühlt sich dieses neue Verhalten für dich an?

---

---

---

Was bringt es dir für weitere Vorteile?

---

<sup>1</sup>[https://archive.org/download/Achtsamkeit-42/Achtsamkeit42\\_Woche09-Schatten-Journaling\\_20min.mp3](https://archive.org/download/Achtsamkeit-42/Achtsamkeit42_Woche09-Schatten-Journaling_20min.mp3)

Was haben andere davon?

Wie verändert sich dadurch die gesamte Situation?

Wie willst du dieses neue Verhalten künftig in dein Leben integrieren?

Sei geduldig mit dir, wenn du wieder in alte Gewohnheiten zurück fällst. Gehe in die Situation hinein und fühle nach. Schau, wie du die neue Gewohnheit etablieren kannst.

Du kannst auch sich wiederholende Vorwürfe aus Familie und vom Partner auf diese Weise bearbeiten. Vielleicht magst Du auch Dein Vorgehen mit den entsprechenden Personen teilen. Ganz besonders lohnenswert mag die Anwendung dieser Übung in Bezug auf Vorwürfe gegenüber anderen sein. Drehe dazu den Vorwurf um, d.h. beziehe ihn auf Dich selbst (z.B. "Ich bin ein Verschwörungstheoretiker" oder "Ich bin schlampig") und führe die Übung in gleicher Weise durch.

Es ist mit dieser Übung möglich, Schatten mit einer Sitzung dauerhaft zu transformieren. Bei schwereren Themen kann es hilfreich sein, sie zu wiederholen.

### **Erfahrungsaustausch (10 Minuten)**

- Wie ging es Dir in der Übung?
- Wie hat es sich angefühlt?
- Was ist Dir aufgefallen? Was hat Dich überrascht?

**Was nehme ich mir vor (5 Minuten)**

Wir empfehlen, diese oder eine ähnliche Übung über einen längeren Zeitraum täglich durchzuführen, um Klarheit über die veränderten und sich wiederholenden Aspekte zu gewinnen. Mach Dir am besten Notizen dazu. Mache so viel, wie Dir gut tut.

In den weiteren Links sind noch mehr Methoden beschrieben. Probiere verschiedene aus und finde den für Dich passenden Ansatz.

Bespreche Deine Erkenntnisse gerne mit einem Menschen, der Dich gut kennt und / oder Deinem Partner.

Wie magst Du in der kommenden Woche mit den Empfehlungen umgehen?

**Check-out (5 Minuten)**

- Wie geht es Dir jetzt? 1 - 2 Worte genügen ...
- Was nimmst Du von heute mit? Was hat Dich besonders beeindruckt?
- Was möchtest Du der Gruppe als Impuls mitgeben?
- TIPP: Legt den Facilitator / Moderator für das nächste Treffen fest.

**BILD / Zitat der Woche**

“Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin, dass er tun kann, was er will, sondern, dass er nicht tun muss, was er nicht will.” Jean- Jacques Rousseau

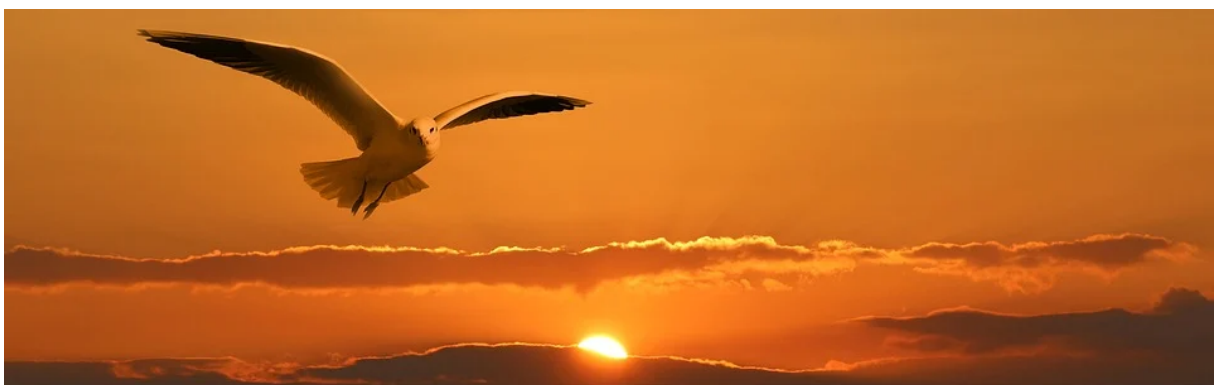


Bild von geralt auf Pixabay<sup>2</sup>

<sup>2</sup>[https://pixabay.com/de/?utm\\_source=link-attribution&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=image&utm\\_content=2847508](https://pixabay.com/de/?utm_source=link-attribution&utm_medium=referral&utm_campaign=image&utm_content=2847508)

## Weiterführende Links

### Wenn Du noch etwas Zeit hast:

- Eine kleine Übung zur Selbstwirksamkeit: Sage Dir innerlich, was Du als nächstes tun willst. Das können auch kleine Sachen sein, z.B. ich will mich jetzt hinsetzen. Du erinnerst Dich vielleicht an die Rosinen-Übung. Führe die Handlung dann auch aus und mache Dir innerlich bewusst, dass das auch geklappt hat. Probiere das mal für 2-10 Minuten aus. Wie fühlst Du Dich dabei?
- The Work von Byron Katie: <https://thework.com/sites/de/> Anleitung zu "The Work": <https://thework.com/wp-content/uploads/2019/03/AnleitungzuTheWork.pdf>
- 3-2-1 Schattenarbeit (mit Übungsanleitung) nach Ken Wilber (9:26Min): [https://www.youtube.com/watch?v=f\\_FbkcQ0yhA](https://www.youtube.com/watch?v=f_FbkcQ0yhA)
- Schatten-Arbeit / Spiegel- Übung => siehe Youtube von letzter Woche ab ca. Min. 17:10: [https://www.youtube.com/watch?v=pAh3lwYpv\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=pAh3lwYpv_U)
- Liebe deinen Schatten | Talk | Folge 180 von Veit Lindau (ca. 20Min.): <https://www.youtube.com/watch?v=gjq2oFdJI7Q>

### Wenn Du mehr Zeit hast:

- Podcast Klinikum Nürnberg - Folge 5: Die 5-4-3-2-1-Übung: Stabilisierungstechnik <https://soundcloud.com/klinikum-n-rnberg/folge-4-die-5-4-3-2-1-ubung?in=klinikum-n-rnberg/sets/psychologische-hilfe-in> (5:51Min.)
- Kostenloses online Training zur Stärkung der psychischen Gesundheit in Krisenzeiten: <https://helloworldbetter.de/online-trainings/corona/>
- [https://www.youtube.com/watch?v=aEbj\\_maF\\_fo](https://www.youtube.com/watch?v=aEbj_maF_fo) Vortrag von Tsultrim Allione (ca. 60Min.) über Dämonen nähren.
- (noch nicht verfügbar) erweiterte Übung Schatten- Journaling (Beschreibung dazu folgt noch): A4.2\_Medi-W9-SchattenTeil2Journaling.mp3

### Detailbeschreibung der Übung von Woche 9:

Die heutige Übung soll dabei unterstützen etwas von den durch Schatten verwehrt Optionen zurückzugewinnen. Dazu setzen wir die aus Kapitel 6 bekannte Technik des Journaling ein. Erfahrungsgemäß ist es günstig, zunächst den mit dem Schatten gekoppelten Vorwurf zu akzeptieren, als sei er berechtigt und wahr.

Wähle dazu „deinen“ Vorwurf oder einen der markierten Vorwürfe aus und schreibe ihn in der Akzeptanzform („ich bin ...“) auf ein Blatt (in dem Beispiel oben: „Ich bin faul.“). Gehe in die Versenkung,

nimm einige bewusste Atemzüge und spüre in den Körper (z.B. den Brust-, Bauchbereich) bis du bereit bist. Fühle für eine paar Augenblicke, welche Gefühle entstehen.

Schreibe nun den Satz: „Wozu ist das gut?“ direkt darunter und fühle wieder kurz, welche Gefühle dabei entstehen. Starte einen Timer mit 5 Minuten und beginne mit dem Schreiben.

Schreibe, was auch immer von Deinen Gefühlen oder aus der Stille geschrieben werden möchte. Denke nicht nach ... schreibe, schreibe und schreibe. Keine Gefahr etwas zu vergessen, es wird ja aufgeschrieben. Es kann sein, dass nichts kommt ... dann schreibe „nichts“ ... gegebenenfalls mehrere Male hintereinander. Es wird schon wieder etwas kommen. Es können Widerstände gegen die Übung selbst kommen ... dann schreibe sie in den Worten nieder wie es gefühlsecht ist. Es darf kräftig sein ... und mehrfach.

Hinter der Widerstandslinie kommen erfahrungsgemäß tiefere Dinge, die Hinweise zum zukünftigen Umgang mit dem Schatten geben. In dem Beispiel mag vielleicht ein Satz kommen wie: „Ich will endlich Pausen in Ruhe genießen.“

Schreibe einfach weiter und alles nieder ohne Interpretation oder mentale Beschäftigung damit. Bleibe ganz beim Schreiben bis der Timer abgelaufen ist. Bleibe neugierig und gehe spielerisch mit dem um, was entsteht.

Wenn der Timer abgelaufen ist, spüre ein wenig nach und formuliere einen Satz der sich für Deinen zukünftigen Umgang mit dem Thema stimmig anfühlt. Im Beispiel: „Ich erlaube mir angemessene Ruhepausen und genieße sie.“

Und schreibe unter diesen Satz: „Wozu ist das gut?“ Halte beim Schreiben dieser beiden Sätze Kontakt mit den Gefühlen, die dabei entstehen. Und nun starte wieder den Timer mit fünf Minuten und führe ein zweites Journaling durch.

Nach Ablauf des Timers spüre für mehrere Minuten nach. Dabei darfst du gerne die Niederschriften lesen und in Ruhe und im Fühlen rekapitulieren und integrieren.

Es ist mit dieser Übung möglich, Schatten mit einer Sitzung dauerhaft zu transformieren. Bei schwereren Themen kann es hilfreich sein sie zu wiederholen. Falls es gelingt, Schlagworte zu verankern, kann dies in den konkreten Lebenssituationen (wenn es mal wieder eine Pause braucht) das Innehalten und Durchbrechen ungünstiger Verhaltensmuster unterstützen.

Du kannst auch sich wiederholende Vorwürfe aus Familie und vom Partner auf diese Weise bearbeiten. Vielleicht magst Du auch Dein Vorgehen mit den entsprechenden Personen teilen und es kann gut sein, dass sich dadurch Deine Beziehungen verbessern.

Ganz besonders lohnenswert mag die Anwendung dieser Übung in Bezug auf Vorwürfe gegenüber anderen sein. Drehe dazu den Vorwurf um, d. h. beziehe ihn auf Dich selbst (z. B. „Ich bin ein Verschwörungstheoretiker“ oder „Ich bin schlampig“) und führe die Übung in gleicher Weise durch. Vielleicht kommt Ihr Euch dabei näher :-).