

---

## Woche 8: Schatten Teil 1 - Erkennen deiner eigenen Trigger

In dieser Woche geht es um das Erkennen von Dingen, die Dich nerven (sog. Trigger)

- **Check-In:** Herzlich willkommen! (5 Minuten)
- **Austausch / Reflexion:** in der Gruppe (10 Minuten)
- **Thema:** Definition und erkennen eigener Trigger (10 Minuten)
- **Übung:** Trigger identifizieren (15 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 Muster und Besonderheiten hast Du beim Thema “achtsame Kommunikation” erkannt?
- Was nimmst Du Dir für die Zukunft vor?
- Welche Erwartungen hast Du für diese Einheit?

**Thema: Schatten Teil 1: Definition und Erkennen deiner eigenen Trigger (10 Minuten)**

C. G. Jung hat den Begriff des “Schatten” geprägt und gesagt: »Der Schatten ist alles das, was du auch bist, aber auf keinen Fall sein willst«.

C.G. Jung beschreibt den »Blick in den Spiegel des Wassers« ... »Wer zu sich selber geht, riskiert die Begegnung mit sich selbst. Der Spiegel schmeichelt nicht, er zeigt getreu, was in ihn hineinschaut, nämlich jenes Gesicht, das wir der Welt nie zeigen, weil wir es durch die Persona, die Maske des Schauspielers, verhüllen. Der Spiegel aber liegt hinter der Maske und zeigt das wahre Gesicht. Dies ist die erste Mutprobe auf dem inneren Wege, eine Probe, die genügt, um die meisten abzuschrecken, denn die Begegnung mit sich selber gehört zu den unangenehmeren Dingen, denen man entgeht, solange man alles Negative auf die Umgebung projizieren kann.«

Die “Schatten” werden in der Regel in der frühen Kindheit als automatische Mechanismen in unserem Unterbewusstsein angelegt, um uns vor Notlagen zu schützen. Das kann dazu führen, dass bereits bei ersten Anzeichen das Unterbewusstsein unangenehme Gefühle sendet um uns vor der drohenden Not zu bewahren.

Du erkennst diese verborgenen Schatten durch die eigenen Emotionen in bestimmten Situationen, bei bestimmten Aussagen oder Verhaltensweisen von anderen, z.B. wenn jemand etwas sagt, was Du nicht zulassen kannst. Wenn tiefe oder intensive abwehrende Gefühle auftreten und diese augenblicklich entstehen. Dies können Vorwürfe oder Andeutungen von Vorwürfen sein, auch in Gestik und Mimik. In Partnerschaften sind diese Mechanismen immer wieder erkennbar und die Themen wiederholen sich oft.

Das was Dich im Außen aufregt oder dich betroffen macht, hat wahrscheinlich seine Ursachen in Deinem Inneren. Hier zu forschen, bietet Dir die Chance, Dich noch besser kennen zu lernen. Die Kombination, sich die inneren Trigger und Emotionen anzusehen UND gleichzeitig Achtsamkeit (im Moment, bewusst und wertfrei) kann sehr heilsam und befreiend sein.

So lasst uns das Thema “Schatten” locker angehen. D.h. fühle in Dich, atme tief durch. Empfohlen wird, alles willkommen zu heißen und zu fühlen, was sich zeigen möchte. Es geht heute darum, ein Augenmerk darauf zu richten, was bei Dir spezielle Gefühle auslöst.

**Übung: Trigger fühlen (15 Minuten)**

Nimm dir Papier und Stift zur Hand.

Höre dir das Audio

**Achtsamkeit42\_Woche08\_SchattenTeil1\_12min.mp3<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>[https://docs.google.com/uc?export=open&id=13IDV\\_L\\_PNT36r6VfXcjdW3FWvyy2wC9](https://docs.google.com/uc?export=open&id=13IDV_L_PNT36r6VfXcjdW3FWvyy2wC9)

so an, dass du es anhalten kannst, wenn du Zeit brauchst, tiefer in dich reinzuspüren. Notiere, was in dir starke Gefühle auslöst, was dich triggert. Was sind Deine Top 3-Trigger?

Wenn du magst, kannst du dir ja beim Hören jemanden vorstellen, der Dir wichtig ist oder den Du bedeutend findest. Du kannst dabei gerne die Augen schließen oder eine weiße Wand ansehen.

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

- Wie ging es Dir in der Übung?
- Wie hat es sich angefühlt? Welche Unterschiede hast Du erkannt?
- Was ist Dir aufgefallen? Was hat Dich überrascht?

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

Wiederhole die Übung, um noch mehr Klarheit über Deine Trigger zu bekommen. Z.B. mit folgendem Video: [https://www.youtube.com/watch?v=pAh3lwYpv\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=pAh3lwYpv_U) (Hinweis: ab 5:50 startet die Übung, davor ist noch eine Erklärung).

Beobachte diese Woche mindestens einmal täglich Deine aktuelle emotionale Verfassung. Frage Dich "In welcher emotionalen Verfassung bin ich?" und "Wodurch wurde das ausgelöst?".

Achte auch darauf, welche inneren Stimmen, Urteile und Wertungen in Dir entstehen. Wie gehst Du selbst mit Dir selbst und anderen um? Was fällt Dir dabei auf? Welche Muster kannst Du erkennen?

Alternativ kannst Du Dich z.B. Abends hinsetzen und Dir eine emotionale Situation des Tages vorstellen. Achte darauf, was dabei die "Fakten" sind, die "Emotionen" und Deine inneren "Urteile und Wertungen". Gibt es wiederkehrende Themen?

Wir empfehlen, diese Übung über einen längeren Zeitraum täglich durchzuführen, um Klarheit über die veränderlichen und sich wiederholende Aspekte zu gewinnen. Mach Dir am besten Notizen dazu.

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:**

“Du regst dich niemals aus dem Grund auf, aus dem du denkst, dich aufzuregen” aus “Ein Kurs in Wundern”

“Finde Frieden mit Deinen ‘Arschengeln’ ”

Den Begriff „Arschengel“ verwendet Robert Betz, da die Menschen, die negative Gefühle in uns auslösen, meistens als „Arsch“ bezeichnet und abgetan werden.

Die Arschengel haben eine wichtige Funktion. Sie weisen auf Gefühle hin, die in uns (vielleicht verschlossen) ruhen und nicht gelebt werden. Aus diesem Grund, sind Menschen, die negative Gefühle auslösen, auch Engel, weil sie auf unverarbeitete oder nicht-gelebte Gefühle hinweisen.



Bild von 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:

- Kurzes Video zu Schatten mit alternativer Übung  
[https://www.youtube.com/watch?v=pAh3lwYpv\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=pAh3lwYpv_U)
- Annette Kaiser zu liebevoller Schattenarbeit (8:43 Min) <https://www.youtube.com/watch?v=sGZL2qtou0Y>
- Robert Betz: Die Geschenke der Archengel in Deinem Leben <https://www.youtube.com/watch?v=r-4iD1twa40> (5:06 Min.)
- “Den Dämonen nähren” von Tsultrim Allione (5:31 Min.) <https://www.youtube.com/watch?v=5ax9lgGyuxo>

### Wenn Du mehr Zeit hast:

- Robert Betz: Anleitung zum bewussten Fühlen Teil 2: Emotionen (13 Min.): <https://www.youtube.com/watch?v=BO-Glv58ujQ>
- Wofür wir “Arch-Engel” brauchen – So bringst du dein Leben ins Gleichgewicht von Robert Betz (25Min.): <https://www.youtube.com/watch?v=FK05ECySEpE>
- “Umarme Deinen Schatten” ein Podcast von Veit Lindau (41Min.): <https://www.youtube.com/watch?v=8aMla73LZhk>
- Negative Gefühle – wie gehe ich damit um? Meditation (18:26Min.)  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZwAjCPmdf7Q>

Alternative zur Übung: Drucke den folgenden Text aus. Lies ihn dir (laut) vor oder lasse ihn Dir vorlesen (am besten von deinem Partner oder deinem Kind - die werden viel Spaß haben :-)

---

Du bist ...

... geizig	... schwach	... ein Jammerlappen
... gehässig	... ein Angsthase	... selbstzerstörerisch
... ein Versager	... perfektionistisch	... leer
... feige	... herzlos	... raffgierig
... faul	... verschlagen	... ein Prolet
... hinterhältig	... nachtragend	... ein Tyrann
... schuld	... dominant	... ein Macho

---

 Du bist ...
 

---

... unfair	... unterwürfig	... sadistisch
... hinterlistig	... ein Übertreiber	... engstirnig
... oberflächlich	... ein Streber	... ein Dickschädel
... gedankenlos	... machthungrig	... maßlos
... starr	... machtlos	... enttäuschend
... ängstlich	... geschmacklos	... nichts wert
... ein Verlierer	... ungebildet	... streitsüchtig
... ein Zyniker	... ein Betrüger	... grob
... unflexibel	... ignorant	... ein Narzisst
... hochnäsig	... seelenlos	... ein Egoist
... arrogant	... wertlos	... ein Langweiler
... unreif	... neidisch	... ein Spieler
... inkompetent	... schamlos	... ein Schnüffler
... kleinlich	... schmutzig	... ein Weiberheld
... unbedeutend	... alt	... ein Frauenhasser
... skrupellos	... böseartig	... ein Sexist
... unehrlich	... kalt	... ein Möchtegern
... zwanghaft	... uninteressant	... eine Heulsuse
... ein Opfer	... ein Manipulator	... ein Arschloch
... ein Täter	... lächerlich	... eine Quasselstrippe
... zänkisch	... nicht gut genug	... paranoid
... kindisch	... unsicher	... zickig
... egoistisch	... scheinheilig	... Mittelmaß
... blöd	... erbärmlich	... unzuverlässig
... dumm	... unversöhnlich	... das Letzte
... langweilig	... leer	... verantwortungslos
... taktlos	... dickhäutig	... mutlos

---

Du bist ...

---

... beleidigend	... ein Taugenichts	... verzweifelt ...
... unpünktlich	... ein Dieb	
... unverantwortlich	... ein Heuchler	Finde deine
... kleinlich	... missgünstig	eigenen Sätze

---