

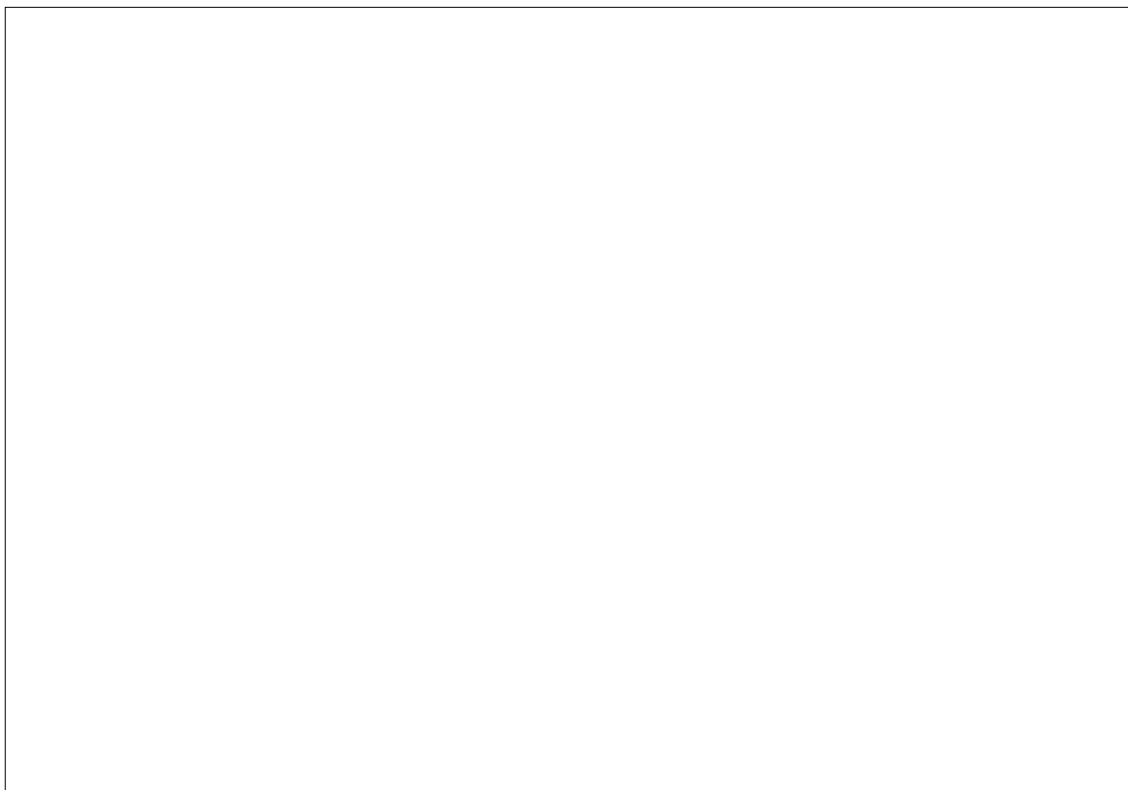
Übung zur Schattenarbeit

Ich möchte dich zu einer kleinen Übung zur Schattenarbeit einladen. Du kannst sie mit einer zweiten Person oder alleine durchführen. Bedenke aber, dass du dann niemanden zur Unterstützung hast. Schattenarbeit kann sehr tief gehen. Sorge bitte deswegen dafür, dass du in einem geschützten Raum bist und notfalls jemanden kontaktieren kannst.


Wenn du in Selbstempathie nicht wirklich geübt bist, so verwende bitte nur ein „oberflächliches“ Beispiel.

Auf einer Skala von 1 – 10 genügt für den Anfang ein Beispiel in der Höhe von 1 – 3.

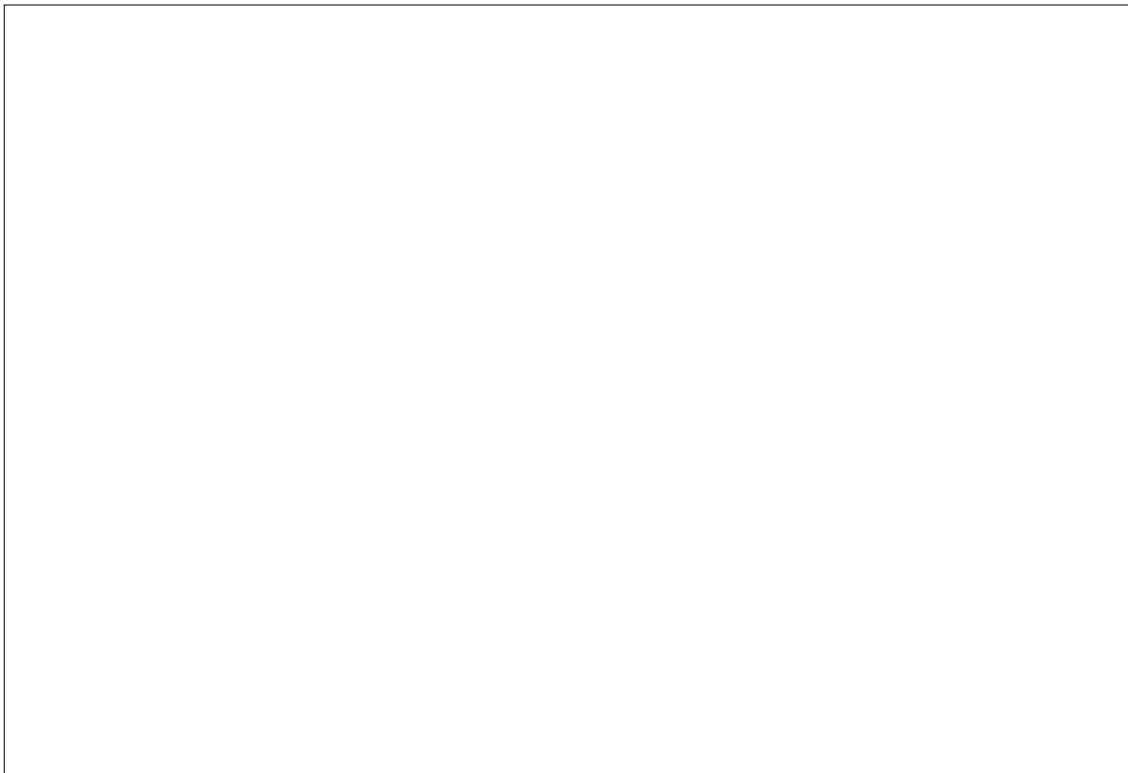
1. Erinnere dich an eine Situation, in der du einen anderen Menschen beurteilt oder verurteilt hast, weil er sich anders verhalten hat.

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the exercise prompt.

2. Schreibe alle Gedanken dazu auf, an die du dich erinnern kannst, auch die bewertenden Gedanken.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write down their thoughts and memories.

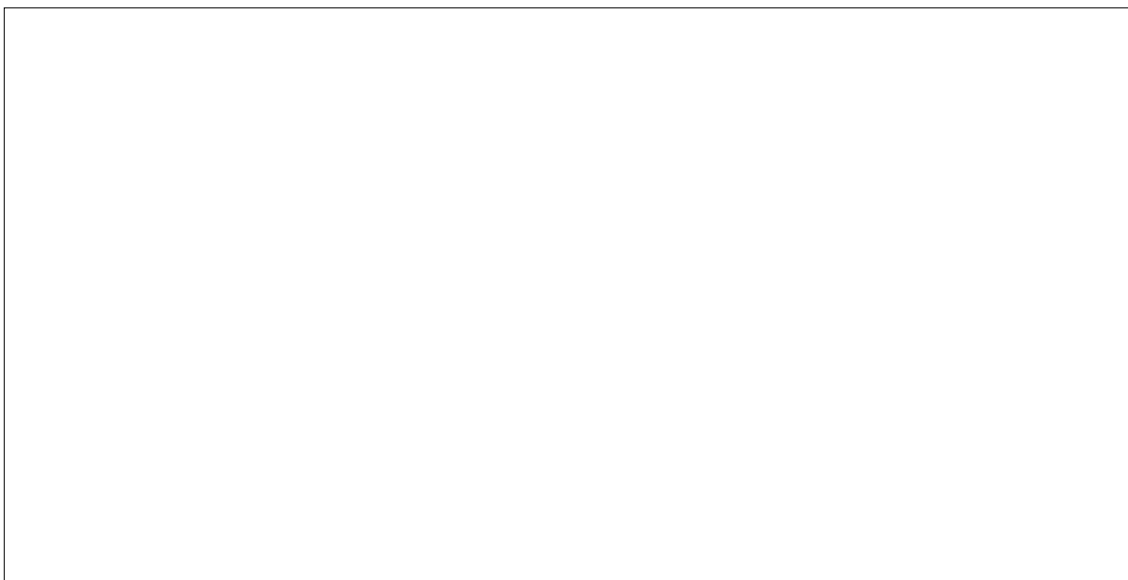
3. Finde heraus, wie du dich dabei gefühlt hast

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to describe how they felt during the experience.

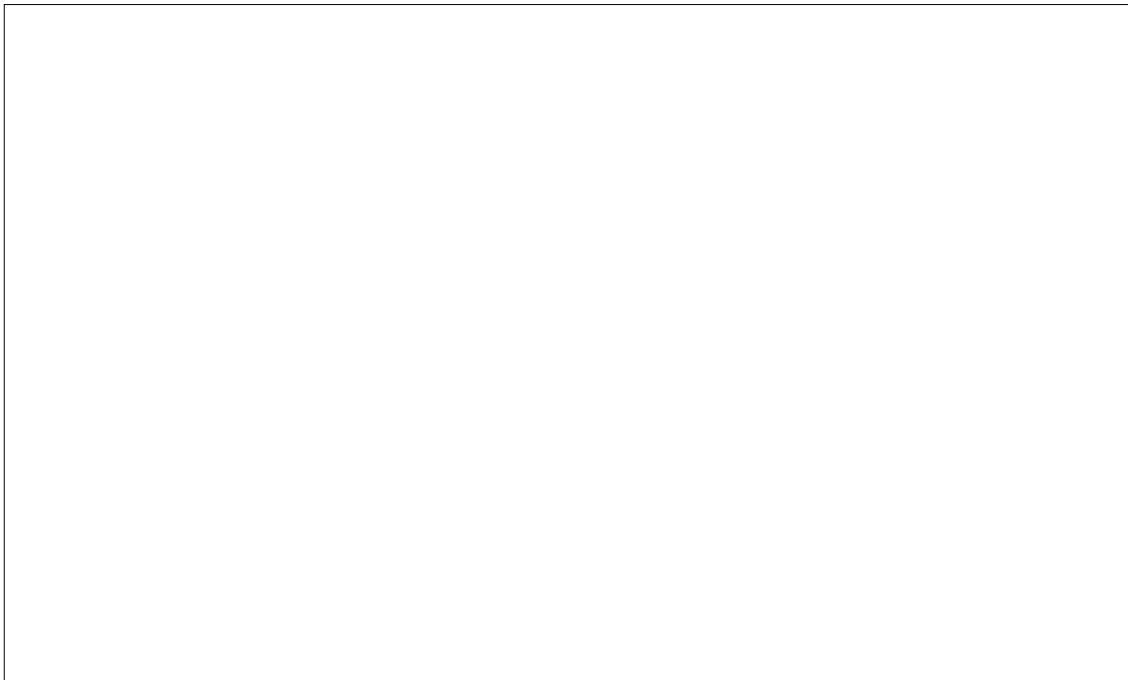
4. Finde heraus, welche Bedürfnisse nicht erfüllt waren.



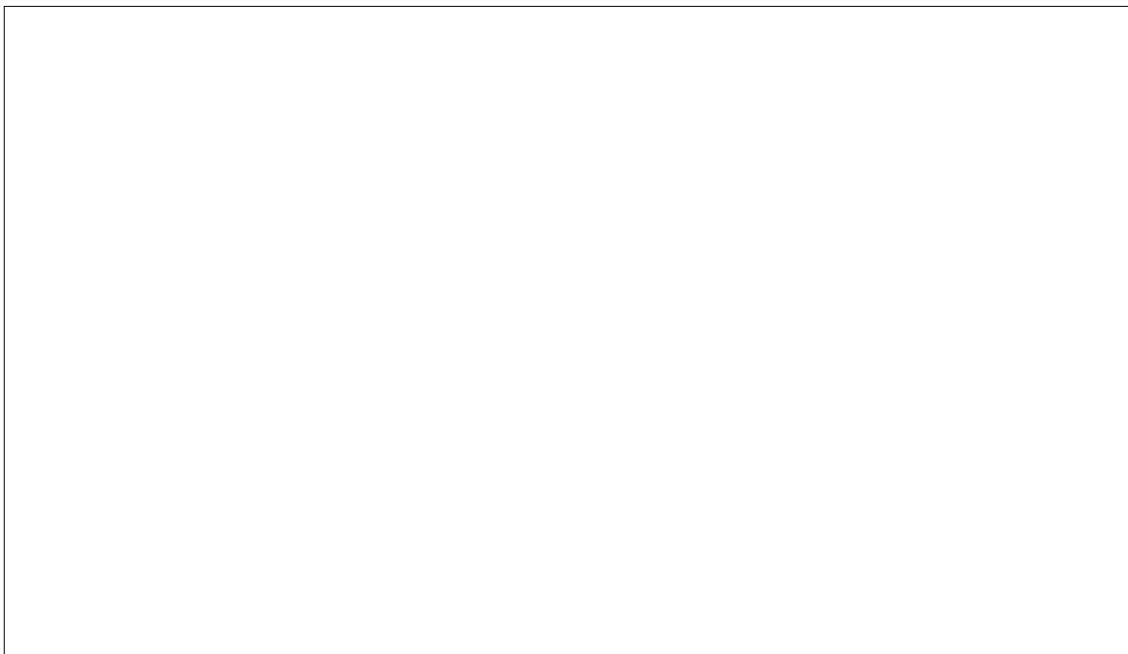
5. Erfreue dich daran, dass dieser Mensch dich an all deine Bedürfnisse erinnert hat.



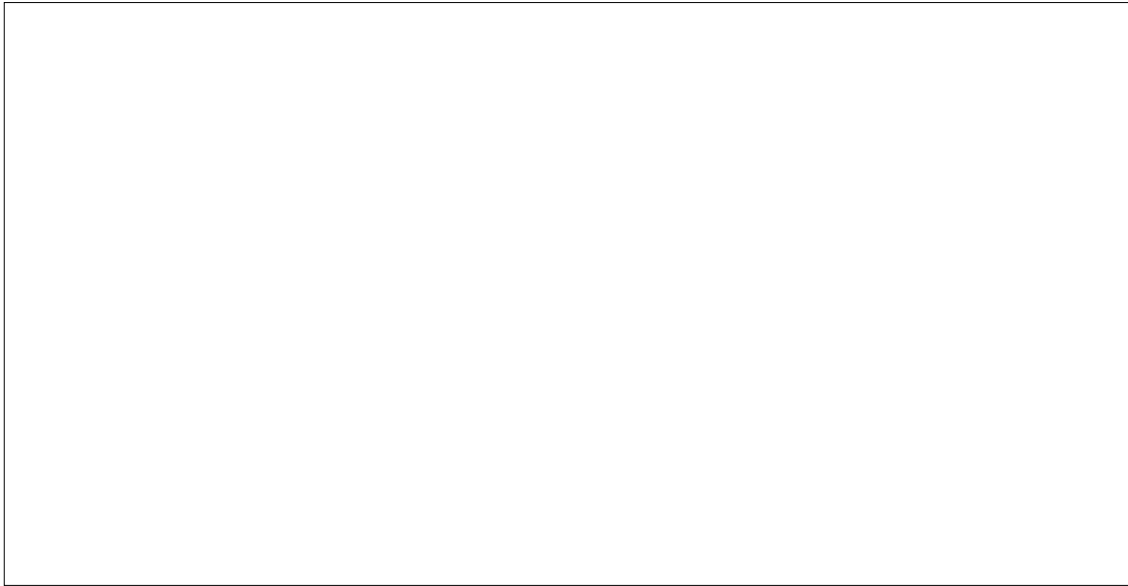
6. Überlege dir jetzt, welche Gefühle und Bedürfnisse die Person haben könnte, während sie sich so verhält.



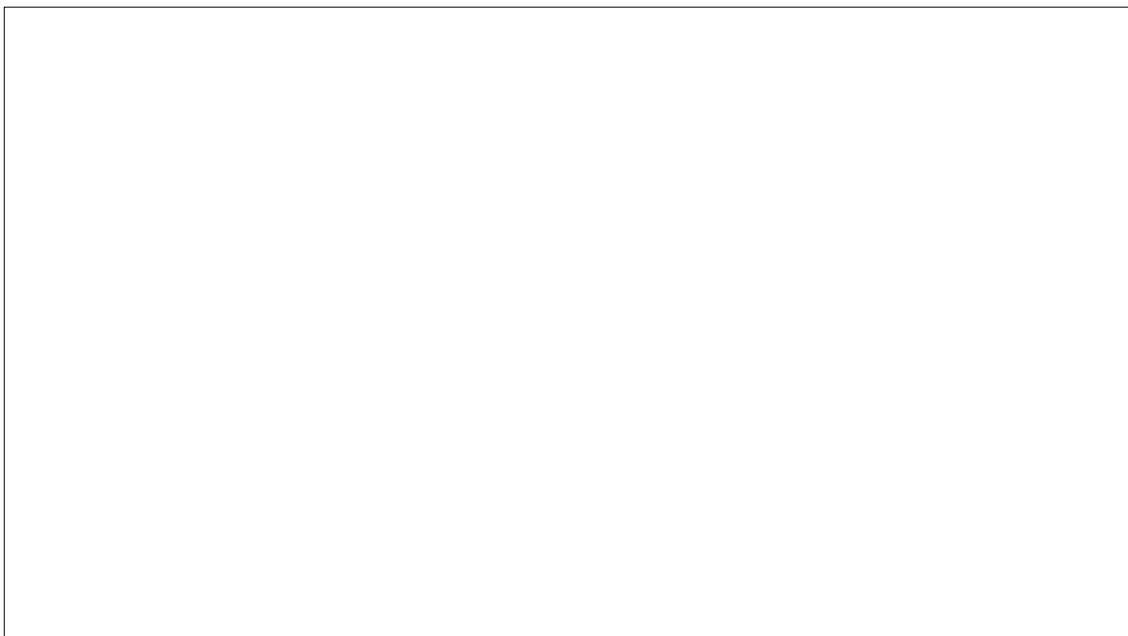
7. Überlege dir, ob du in ähnlichen Situationen auch diese Bedürfnisse hattest und du dir nur nicht erlaubt hast, sie zu leben - zumindest nicht so und mit dieser Strategie.



8. Bedauerst du, dass du diese Bedürfnisse bisher so nicht gelebt hast?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to question 8.

9. Finde eine neue Strategie, diese Bedürfnisse mehr leben zu können!

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to question 9.