

# DER SCHATTENKRIEGER

VERKÖRPERE DEINEN SCHATTEN UND  
BEFREIE DEINE MÄNNLICHE SCHÖPFERKRAFT

LEKTION | 2

KLARHEIT & FOKUS - TEIL 2:

## STELLE DICH DEINEM SCHATTEN

In dieser Lektion nähern wir uns dem Schatten und arbeiten mit den Schatteneigenschaften.

Diese Lektion beinhaltet die Einführung in die Welt der männlichen Archetypen und Übungen, um den Primär-Archetyp zu identifizieren.

# SCHATTENEIGENSCHAFTEN

Lies dir aufmerksam, laut und mit Präsenz die folgenden Worte durch.

Welche haben für dich eine starke Ladung?

Welche triggern dich?

Welche davon wirfst du häufiger anderen Menschen vor?

Bei welchen spürst du Widerstand?

Streiche die Worte mit der stärksten, negativen Bedeutung an:

Aufdringlich	Unhöflich
Devot	Unentschlossen
Neidisch	Bedürftig
Eitel	Unfokussiert
Selbstsüchtig	Unbewusst
Rachsüchtig	Geizig
Aggressiv	Eifersüchtig
Verlogen	Undankbar
Falsch	Distanziert und Kalt
Manipulierend	Verschlossen
Benutzend	Schwermütig
Ausbeutend	Zynisch
Toxisch	Unklar
Nachtragend	Steif
Bockig	Spirituell unverbunden
Stur	Durchschnittlich, nichts besonderes
Rechthaberisch	Eingebildet
Hochmütig	Unverlässlich
Berechnend	Unsensibel
Habgierig	Zerstreut
Träge	Misstrauisch
Wollüstig	Widerwillig
Bedrohlich	Gehässig
Ignorant	Zickig
Mörderisch	Überheblich
Heuchlerisch	Angeberisch
Tobsüchtig	Egozentriert

Machthungrig	Dramatisch
Laut	Dumm
Egoistisch	Impulsiv
Kontrollierend	Triebgesteuert
Gewalttätig	Teuflisch
Langsam	Böse, jähzornig
Schwach	Unkontrolliert
Unperfekt	Schratig, ungehobelt
Gleichgültig	Grobmotorisch
Verschwenderisch	Kapitalistisch, geldgeil
Inauthentisch	Notgeil
Selbstgefällig	Hinterwädlerisch
Unreif	Roh
Pessimistisch	Derb
Hochmütig	Rücksichtslos
Negativ	Herrschsüchtig
Unkooperativ	Tyrannisch
Feige	Besserwisserisch
Schwerfällig	Autoritär

## DURCHLEUCHE DEINE SCHATTENEIGENSCHAFTEN

Jetzt Wähle die 8 für dich am negativsten aufgeladenen Eigenschaften aus und fülle die 4 Spalten wie unten zu sehen, aus. Eine Eigenschaft, die bei dir wirklich großen Widerstand, Ekel, Wut, etc. auslöst, ist eng mit deinem Schatten verknüpft, sie ist eine Qualität oder ein Attribut deines Schattens.

Der Innere Kritiker sind deine inneren Wächterstimmen, welche zu dieser Eigenschaft auftauchen.

Bei „Wo bin ich so?“ identifiziere Situationen oder Bereiche in deinem Leben, wo du selbst diese Eigenschaft an den Tag legst. Bei der Intuitiven Medizin geht es darum, wo es dir gut tun würde, mehr von dieser Eigenschaft, wenn du diese durch dein Herz ausdrückst (also nicht mit deinem Verstand verteufelst), in deinem Leben zu haben.

# SCHATTENEIGENSCHAFTEN - ÜBUNGSTABELLE

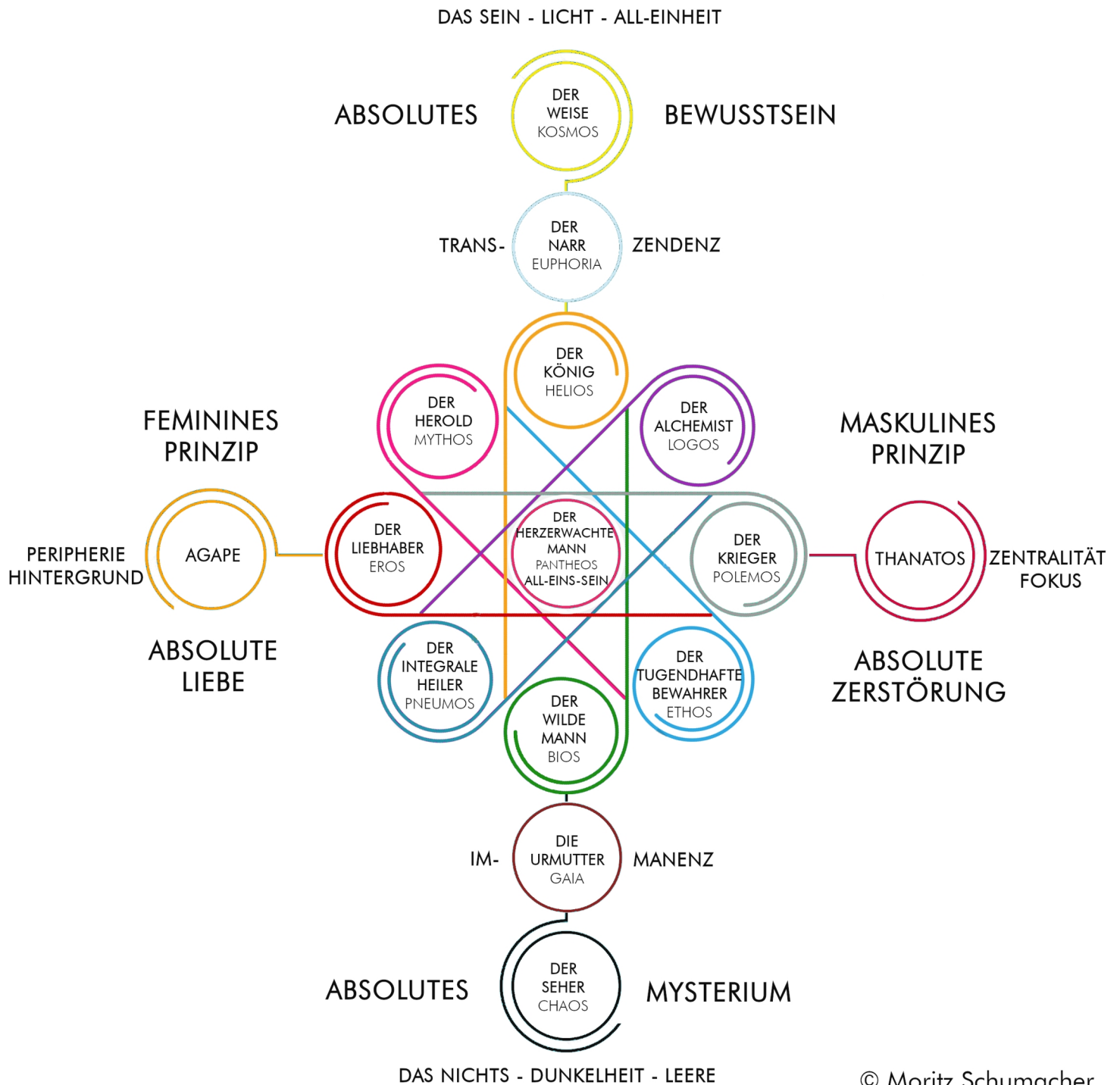
Eigenschaft	Innerer Kritiker	Wo bin <u>ich</u> so?	Intuitive Medizin
Z.B. Arrogant	„Darf ich nicht sein, sonst wenden sich alle von mir ab“	- In Wissensfragen: „das ist doch klar! Wie das weißt du nicht?“ - Innere (versteckte) Haltung	Mehr ich-bezogen zu sein, ohne mich ständig zu filtern, ist für mich Medizin

## 1. Wochenaufgabe:

Du kannst diese Aufgabe wie oben beschrieben alleine machen, oder mit deinem Übungspartner im Call. Im Call könnt ihr euch die Eigenschaften gegenseitig vorlesen, bis ihr eine Resonanz fühlt und dann füllt ihr damit die Tabelle aus. Nutzt dabei die grundlegenden Qualitäten des Wahrhaftigen Mitteilens: gebt euch Raum zum Teilen, wahrhaftiges Feedback, wo ihr den Anderen fühlen könnt. Wenn einer teilt, wo er selbst diese Eigenschaft an den Tag legt, bedankt sich Partner B für den Mut und die Ehrlichkeit. Ihr geht selbstverständlich nicht ins Fixen oder gegenseitig Coachen und gebt keine Verbesserungsvorschläge.

# EINFÜHRUNG IN DIE ARCHETYPENLEHRE

## 8 PRIMÄRE UND 4 SEKUNDÄRE ARCHETYPEN UND IHRE WIRKPRINZIPIEN



# DIE 8 GRUNDLEGENDEN, MÄNNLICHEN ARCHETYPEN UND DEIN PRIMÄR-ARCHETYP

Archetyp	Archetypische Essenz	Kindheitstraumata/ Urwunde	Urangst	Schatten
<b>Der Wilde Mann</b>	Naturvertrauen, Kontrolle loslassen, Mysterium, Impulsiver Wachstumsdrang, Sexuelle Urkraft, Fruchtbarkeit, Befruchten, Hüten, Naturverbundenheit	Verletzt vom Umgang der Menschen mit seiner inneren und der äußeren Natur	Angst vor kaltherzigem Verstand, Angst böse zu sein	Naturzerstörer, Kapitalist, Ökoterrorist, Sexuelle Bestie, Triebtäter, Teufel
<b>Der König</b>	Heilige Königswürde, Sein, Königliche Ausstrahlung, Großartigkeit erkennen, Segnen, Erfolgreich, Gerech, Verantwortungsvoll, Führungskraft, Ordnungsschöpfer für Königreich	würdelos behandelt, Strahlen zerstört, Vernichtende Kritik, Starkes Gefühl von Wertlosigkeit	Angst wertlos zu sein	Der Tyrann, der rücksichtslose Gewaltherrscher
<b>Der Liebhaber</b>	Emotionalität, Hingabe, Kunst, Kreativität, Sinneslust, Gelöstheit, Erotik, Romantik, Ekstase, Lebensgenuss	Ist unsicher gebunden, Mangel an nährendem, Mütterlichen	Angst getrennt zu sein, Angst vor Konflikten	Der egozentrierte Womanizer, Narzisst, Schönling, Lüstling, Frauenliebbling
<b>Der Krieger</b>	Physische Macht, Entschlossenheit, Durchdringungskraft, Dominanz, Beschützen, Unwahres töten, Disziplin, Ehre, Mission folgen, Abenteuer suchen	Leistungsdrill, männliche Kraft wurde falsch gemacht, sein Herz war wehrlos ausgeliefert	Angst wehrlos zu sein/ Angst „richtig“ sein zu müssen	Mörder, Vergewaltiger, Kämpfer mit schmutzigen Mitteln, dominanter, kalter Gewalttäter, bluthungriger Berserker
<b>Der Tugendhafte Bewahrer</b>	Beständigkeit, Form erhalten, weltliche Ordnung aufrechterhalten, Sicherheit, Tradition, Teil der Norm sein (Integraler Inkubator)	Sicherheit zerstört, Erwartungen und Leistung erfüllen müssen	Angst nicht richtig/gut zu sein	Der Nazi, der Anarchist, Verschwörungstheoretiker, der Ich-scheiß auf-alles-Typ
<b>Der Herold</b>	Einzigartigkeit, Inspiration, Narrativ verbreiten, Freiheit des Denkens, Schnelligkeit, Individualität, Botschaft verkünden, Bedeutsamkeit, Ausdruckskraft, Esprit	Zuwenig Aufmerksamkeit, Stimme wurde verboten, Scham	Angst Bedeutungslos zu sein	Der Guru, Manipulant, Demagoge, Hitler
<b>Der Alchemist</b>	Intellektuelle Macht, Ratio, Wissen, Transformation von Materie in Geist, Erkenntnisgewinn, Erkenntnis für Einfluss auf Materie, Verstandesfokus	Ohnmacht: machtlos Vater ausgeliefert, muss an Macht festhalten	Angst vor Kontroll- und Machtverlust	Der absolute, alles kontrollierende Machthaber, Psychopath
<b>Der Integrale Heiler</b>	Herzverbundenheit, Intuition, Imagination, Wahrhaftigkeitssensor, Schatten erkennen, Körperbewusstsein, Heilen, Potentialbefreiung, Aufspüren des Fehlers, Trance, Demut	wurde verstoßen, verlassen, Falschheitsgefühl, wie Dreck behandelt, Verraten	Angst falsch zu sein	Der gnadenlose Richter, der Geldeintreiber, der verachtende Ächter

In der obigen Tabelle siehst du in der vertikalen Spalte die 8 grundlegenden, männlichen Archetypen und in der Horizontalen Spalte findest du jeweils die archetypische Essenz, die Urwunde, die Urangst und den Schatten der 8 Archetypen. Du kannst dir natürlich gerne alle Spalten durchlesen. **Deine 2. Aufgabe** für die kommende Woche ist es, dir die Spalten:

Urwunde, Urangst und Schatten ganz in Ruhe, mit tiefen Atemzügen und in die Qualitäten hineinfühlend, durchzulesen. Spür rein, wo du am meisten resonierst, wo kannst du den Schmerz oder die Angst am meisten nachspüren? Welcher Schatten löst bei dir den größten Widerstand aus? Schreibe dir diesen Archetyp auf und lies dir alle Spalten dieses Archetyps durch.

## DAS ARCHETYPISCHE GRUNDBEDÜRFNIS UND DIE ABWEHRSTRATEGIEN DES WÄCHTERS

Archetyp	Überkompensierende Abwehrstrategie (Wächter)	Natürliches Grundbedürfnis	Unterdrückende Abwehrstrategie (Wächter)
<b>Der Wilde Mann</b>	aktive Wut und heiliger Zorn gegen moderne Zivilisation, Wollust, will Frauen „wildern“	Ungewissheit, Naturverbundenheit, Sex. Braucht magische Naturräume	Distanz zu Menschen, Flucht in die Natur, trägt die Schuld des Menschenseins
<b>Der König</b>	Tyrannisieren, Herrschsucht, hält sich für Mittelpunkt der Welt, erträgt keinen Widerspruch/ Kritik, macht alle anderen runter	Wertschätzung seines Strahlens, Segnung, Würdevoller Umgang mit seinem inneren Königreich, Integres Vorbild haben	Depression, gibt seine Autorität ab, verschwindet, entzieht sich Verantwortung, Minderwertigkeitsgefühl, Schwere, überlastet, Sinnlosigkeit, Schuld, wenn eigenem Anspruch nicht gerecht
<b>Der Liebhaber</b>	Dramatik, Süchte, Polyamor, will Bedürfnisse befriedigt bekommen, betrügt Frau, Spirituelles Bypassing, Trennung bei zuviel Nähe	Nähe, Intimität, Geborgenheit, sinnliche Befriedigung. Braucht Sinnesräume	Isolation, Selbstmitleid, Anpassung, Opfermentalität, vermeidet Beziehungen oder Beziehungsabhängig, kleine Frustschwelle, will nicht loslassen
<b>Der Krieger</b>	Kampf, Härte, Zerstören, physisch über eigene Grenzen, Adrenalinrausch, Sadist, behandelt Frau als Sex-Objekt, Gangmitglied	sich messen, gesunde Grenzen erfahren und testen. Braucht Raum für männliche Kraft	Erstarren (Muskelrüstung), Ich-Impulse kontrahieren, Gefühllosigkeit, Feige, Handlungsunlust
<b>Der Tugendhafte Bewahrer</b>	Streben nach Leistung, Spießigkeit, versucht Erwartungen anderer zu entsprechen, alles absichern, will „normale Hausfrau“	Sicherheit, Regelmäßigkeit, Bestätigung der Identität, materiell abgesichert, Zugehörigkeit. Braucht Heimats-Raum	der ausgebrannte, gefallene Leistungsträger, unterer Durchschnittsbürger, Obdachlosigkeit
<b>Der Herold</b>	Hybris, Arroganz, Manipulation, Eitelkeit, Identifiziert mit Botschaft, predigt, Leistungssucht, manipuliert Frau und Familie	Aufmerksamkeit, Anerkennung, Rollenspiel, bewusstes Spiel mit Identitätsrollen. Braucht Bühne	Verbietet sich seine Stimme, glaubt, er hat nichts zu sagen, Selbstzweifel, hungert nach Aufmerksamkeit
<b>Der Alchemist</b>	Kontrolle, Rechthaberei, Überlegenheitsstreben, Machtgier, intellektuelle Dominanz, Frau als Statussymbol	Neues Wissen und „magisch-materielle“ Strukturen zum erforschen, verstehen und beherrschen, entdecken von „Zauberformeln“, Macht. Braucht Forschungsraum	machtloser Einsiedler, ewiger, erfolgloser Forscher, der ahnungslose, scheinheilige Manipulant, will andere fallen sehen
<b>Der Integrale Heiler</b>	Kritisieren im Außen, Perfektionsstreben, verkauft Herz gegen Verbundenheit, Frauenretter	Herzverbundenheit, Wahrhafte Harmonie, Heilung, Bewusstseinswachstum zum lösen der Identität. Braucht Raum für Imagination	Kritisieren im Innen, denkt er sei falsch, nach außen immer alles in Ordnung vorspielen, falsches Verhalten leugnen, versteckt alles, was falsch sein könnte, empfindet alles als feindlich

### Die 3. Aufgabe:

Das Archetypische Grundbedürfnis ist jenes Bedürfnis, welches der Natur jedes Archetypen zugrunde liegt. Wenn dieses Grundbedürfnis in unserer Kindheit lange genug nicht Erfüllung gefunden hat, wird es zum Traumata, zur Urwunde und ist die Ursache für die Entstehung unseres Schattens.

Überprüfe anhand des Archetypen, welchen du in der vorherigen Tabelle vorläufig als deinen Primärarchetypen identifiziert hast, ob das mit dem Grundbedürfnis und den Wächterstrategien übereinstimmt.

Falls nicht, spüre noch einmal kontemplierend in die Spalte des Natürlichen Grundbedürfnisses und den Wächterstrategien hinein und schau, ob ein anderer Archetyp mit dir resoniert. Da wir außer unserem Primär-Archetyp auch meist andere Archetypen in uns freigeschaltet haben, kann es sein, dass bei dir mehrere Archetypen resonieren. Schreibe dir diese auch auf.

Wenn du unklar mit deinem Primär-Archetypen bist, kannst du auch eine Archetypen-Aufstellung machen:

Schreibe die 8 Archetypen auf 8 Zettel und verteile sie im Raum, mit der Rückseite nach oben, so dass du nicht weißt, auf welchem Zettel welcher Archetyp steht. Dann stell dich nacheinander auf die Zettel und spüre in die Energie hinein, welche du auf diesem Zettel wahrnimmst. Dann wähle den Archetyp-Zettel mit der größten Resonanz und dem höchsten, energetischen Echo aus und arbeite mit diesem Archetyp, wenn es sich stimmig anfühlt.

**Kommt im Partnercall zu zweit zusammen.** Partner A berichtet in einem 10 minütigen Zeitrahmen, welchen Archetyp er gewählt hat und wo in seiner persönlichen Geschichte (besonders in naher Vergangenheit und in der Gegenwart) das mit ihm übereinstimmt. Partner B hört, wie beim Wahrhaftigen Mitteilen aufmerksam zu.

Danach spiegelt er Partner A, wo in seiner Erzählung er diesen Archetypen in ihm gefühlt hat, was das mit ihm gemacht hat und welchen Archetyp er sonst noch spüren konnte. Oft ist unser Primär-Archetyp mit unserer Identität überdeckt und es fällt uns schwer, ihn klar zu identifizieren. Eventuell hat Partner B, als Außenstehender, einen klareren Einblick. Teile respektvoll deine Erkenntnis mit Partner A.

Dann tauscht ihr die Rollen.

Bei Unklarheiten schreibt eure Frage in die Telegram-Gruppe oder zu mir persönlich per Mail.



## DEINE AUFGABEN FÜR DIE 2. WOCHE

- lies das PDF aufmerksam durch.
- mach 3 Videocalls zum Wahrhaftigen Mitteilen als Schattenkrieger-Team.
- Fülle die Schatteneigenschaften-Tabelle mit deinem Partner aus, bei Zeitmangel kannst du es auch alleine machen.
- Identifiziere anhand der Tabellen deinen Primär-Archetypen und tausche dich darüber mit deinem Trainings-Partner im Call-Gespräch, wie oben beschrieben, aus.
- Wenn Verständnisfragen auftauchen, stell sie mir gerne in der Telegram-Gruppe oder schreib mich persönlich an.

**! Das Kursmaterial bitte nicht kopieren, weiter verteilen oder für die eigene, professionelle Arbeit nutzen!**