

# DER SCHATTENKRIEGER

VERKÖRPERE DEINEN SCHATTEN UND  
BEFREIE DEINE MÄNNLICHE SCHÖPFERKRAFT

LEKTION | 4

VERWANDLE SCHATTEN ZU LICHT

In dieser Woche nutzen wir die Erkenntnisse, die wir aus unserem Schatten gewonnen haben, um praktische Transformationsimpulse für unser Leben zu kreieren. Mit der kraftvollen Übung „Unseren Schatten teilen“ üben wir unsere wahrhaftige Kommunikation und schärfen unsere Wahrnehmung auf unsere Mitmenschen.

# ÜBUNG 1: SCHATTEN ZU LICHT

Bei dieser Übung ziehen wir ein Resümee aus unserem Schattencharakter aus Lektion 3 und machen uns auf die Suche nach dem Licht hinter dem Schatten.

Es geht grundlegend um die Frage, „Wenn ich die Kraft dieses Schattens nicht in mein Leben/ meine Beziehungen bringe, was funktioniert dann nicht in meinem Leben/ Beziehungen?“

Beleuchtet zwei Lebensbereiche, die für euch besonders wichtig sind.

## SCHATTENSCHATTENGOLD LEBENSBEREICH WAS FUNKTIONIERT TRANSFORMATIONS NICHT IMPULSE

BEISPIEL: Ich lass meine große Kraft, meine Energie und meine Worte direkt ins Leben fließen ohne mich zu zensieren oder mein kleines Ich in den Weg zu stellen.  
Mein professionelles Wachstum

Mich anpassen, zurückhalten, lieb machen, wichtige Aufgaben zur Seite schieben, unklar kommunizieren, unfokussiert auf meine Ziele sein, schwerere Entscheidungen aufzuschieben. Alles Alleine machen. Unklare, zu weiche Ansagen machen

Ich bringe meine Kraft und Energie in meine Projekte. Ich halte meinen Fokus auf meinen Zielen auch wenn es unbequem wird und treffe unangenehme Entscheidungen ohne sie zur Seite zu schieben. Ich suche mir professionelle Hilfe, die mein Wachstum vervielfacht. Ich gebe klare Instruktionen.

## ÜBUNG 2: DEINE SCHATTENANTEILE

Tabelle für Schattenanteile. Diese Schattenanteile sind wie Blitzlichter deines großen Schattens, welchen du in deinem Schattenwerk präsentiert hast. Diese Blitzlichter blitzen in unserem Alltag auf und verursachen Schmerz und Schaden in unseren Beziehungen zu anderen oder zu uns selbst. Sucht nach Menschen die ihr kennt, egal ob persönlich oder nicht, die euch die Knöpfe drücken und eure Bewertungen heraus triggern. Schreibt diese Bewertungen in die linke Spalte und die Eigenschaften deines Schattenanteils in die rechte Spalte.

### DEINE BEWERTUNG

Beispiel:

Max ist viel zu manipulativ, nimmt Wucherpreise von seinen Klienten und schert sich einen Dreck darum, wie es ihnen geht.

### SCHATTENANTEIL

Mein Schatten ist Jemand der manipulativ andere zu seinem Zweck benutzt, ausnimmt ohne auch nur einmal darüber nachzudenken, wie es dieser Person dabei geht.

# ÜBUNG 3: UNSEREN SCHATTEN TEILEN

Der Schwerpunkt dieser Übung liegt darauf, die Schatten, die wir während unserer persönlichen Praxis entdeckt haben, auf berührbare Weise mitzuteilen und um von unseren Partnern den Spiegel der Schatten zu empfangen, die sie in uns sehen können. Nutzt dafür die 2. Spalte von Übung 2 der vierten Lektion.

## DIE PRAXIS

### Vorbereitung:

- Setzt euch bequem hin und schaut euch entspannt in die Augen.
- Werdet still und nehmt gemeinsam 3 tiefe, hörbare Atemzüge.
- Sobald ihr miteinander angekommen seid, vereinbart einen klaren Zeitrahmen für diese Praxis, stellt den Timer ein und erlaubt euch, mit euren Schattenanteilen organisch „Ping-Pong“ hin und her zu spielen.

### Teil Eins:

Im ersten Teil geht es darum, die Schatten zu teilen, die ihr während eurer persönlichen Praxis entdeckt und aufgeschrieben habt.

- Partner A beginnt mit einem der folgenden Satzstämme...

„Der Schatten, den ich in mir sehe, ist ...“  
„Ein Schatten, dessen ich mir bewusst bin, ist ...“

Tipps:

- Teilt jeweils einen (1) Schatten.
- Gebt eurem Schatten Kontext und Spezifität. Zum Beispiel, wenn dein Schatten ein missbräuchlicher/schlechter Elternteil sind, würdest du Folgendes teilen:

„Der Schatten, den ich in mir sehe, ist ein missbräuchlicher Elternteil, der in Wut vor meinen Kindern explodiert, wenn ich richtig sauer auf meinen Partner bin“

- Verwandelt dieses Teilen nicht in einen Autausch und erzählt keine Geschichten darüber, nur dieser eine Satz.
- Wenn Partner A den Satz über seinen schattenanteil vervollständigt hat und Partner B das Gefühl hat, dass er mit diesem Schatten Resonanz fühlt, kann er zu Partner A den Satz „Genau wie Ich“ zurückspiegeln.
- Um das Teilen abzuschließen und den Raum zu klären, atmen beide Partner zusammen tief durch. Jetzt beginnt Partner B direkt seinen Schattenanteil mit einem der Satzstämme von oben. (Dieses „Ping-Pong“ geht lange genug, dass beide Partner mehrere Schatten miteinander geteilt haben.)

## Teil Zwei:

Teil Zwei ist eine Gelegenheit für beide Partner, Schatten zu teilen, die sie beim anderen sehen. Dieser Teil der Praxis wird nur durchgeführt, wenn beide Partner in der Lage sind, zu geben und zu empfangen, ohne getriggert zu sein oder in Verteidigungshaltung zu gehen. Dieser Teil der Praxis bietet eine wertvolle Gelegenheit für beide Partner, achtsam und direkt zu reflektieren und gleichzeitig mit Neugier und Offenheit zu empfangen.

➔ Wer sich bereit fühlt, beginnt einfach damit, zu sagen:

„Der Schatten, den ich in dir sehe, ist ...“

Tipps:

- Teilen Sie jeweils einen (1) Schatten.
- Dies ist eine Ping-Pong-Übung, die insgesamt etwa 5-7 Minuten dauert.
- Teilen Sie den Schatten, den Sie bei Ihrem Partner sehen, mit Spezifität und Kontext. Das ist ein sehr wichtiger Schritt, damit der Empfänger die möglichen Auswirkungen seines Schattens auf sein Leben wirklich spüren kann.
- Wenn du auf der Empfängerseite bist, denk bitte daran, dass dies nicht das ist, was dein Partner generell von dir denkt oder das dies die Gesamtheit dessen ist, wer du bist – das ist nur ein Angebot von dem, was Partner B in deiner Präsenz an Schattenanteil wahrnimmt und was du als Geschenk sehen darfst, wenn du spürst, dass in diesem Angebot Wahrheit steckt. Deine einzige Antwort ist „Danke“. Nichts weiter. Es besteht kein Verteidigungsbedarf, Widerlegungen oder Erklärungen zu diesem Zeitpunkt.
- Wenn das Teilen mit deinem Partner in dir viel Anspannung erzeugt, macht nicht den zweiten Teil zusammen.

➔ Wenn beide Partner mehrmals die Gelegenheit hatten zu geben und zu empfangen, könnt ihr den Raum mit folgendem Satz schliessen:

*„Für jetzt fühle ich mich vollständig, danke,  
dass du diese Praxis mit mir gemacht hast, tiefer Atemzug“*

Bonusrunde:

Sobald ihr die eigentliche Praxis abgeschlossen habt, besteht noch die Möglichkeit, tiefer zu gehen und die Einblicke und die Medizin aus den offenbarten Schatten und eurer Gesamterfahrung zu teilen.

Dies ist kein erforderlicher Teil der Praxis, kann aber dabei helfen, das Geteilte zu verdauen und zu integrieren, falls nötig, mehr Klarheit zu bekommen und euch gegenseitig bei der Identifizierung der Geschenke innerhalb eurer Schatten zu unterstützen.

Zum Beispiel könntet ihr eure Aufmerksamkeit darauf lenken, wo die eingeschlossene Energie in einem bestimmten Schattenanteil fest sitzt und wie diese Energie euren Beziehungen / eurem Leben zugute kommen könnte, wenn ihr es auf gesunde Weise integriert.

## DEINE AUFGABEN FÜR DIE 4. WOCHE

- lies das PDF aufmerksam durch.
- macht 2 Videocalls zum Wahrhaftigen Mitteilen als Schattenkrieger-Team. Fangt immer mit der körperlichen Ebene an, aber äußert die kritischen Stimme überall dort, wo sie auftauchen. Ihr könnt auch direkt eine Intuition aussprechen, wenn ihr eine empfangt.
- Mach die Übung 1 nur, wenn du schon dein Schattenwerk vorgestellt hast.
- Mach die Übung 2 für dich selbst. Wenn es dir hilft, tausch dich mit deinem Teampartner aus.
- Teile zweimal deinen Schatten wie in Übung 3 beschrieben, mit deinem Partner. Macht den zweiten Teil nur, wenn ihr genug Vertrauen habt und euer Nervensystem reguliert genug ist. Schau dir zur Hilfe das Beispielvideo im Mitgliederbereich an.
- 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!