

Nina Brockmann
YOUR SHADOW SELF

↑

NINA BROCKMANN, geboren 1993, hat Journalismus und Medienkommunikation in Hamburg studiert. Doch nachdem sie einige Jahre in sehr schnelllebigen, oftmals toxischen Umfeldern gearbeitet hatte, entschied sie sich, ihren Lebensweg zu ändern. Sie machte eine Yoga- und Coachingausbildung und lernte, auf sich und ihre Intuition zu hören. Ihre Erkenntnisse gibt sie heute auf Instagram und in ihrer Praxis in Berlin weiter.

 @the.gnani

Website: www.thegnani.com

Nina Brockmann

YOUR
SHADOW
SELF

Erkenne, wer du
wirklich bist

Journal

allegria

Besuchen Sie uns im Internet:

www.ullstein.de

Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit



- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- ullstein.de/nachhaltigkeit



Allegria ist ein Verlag der Ullstein Buchverlage

ISBN 978-3-7934-2462-8

1. Auflage Februar 2024

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2024

Alle Rechte vorbehalten

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Covergestaltung: Wolfgang Staisch, ZERO MEDIA GmbH

Illustrationen im Innenteil: © 2019 SNIPESCIENTIST. ALL RIGHTS RESERVED;

außer S. 182–206: iStock © Ramziya Abdrakhmanova

Gesetzt aus der Brandon Grotesque und der Orpheus Pro

Layout und Satz: Red Cape Production, Berlin

Druck und Bindearbeiten: SIA Livonia Print, Riga

INHALT

Shadow Work Basics

- 12 Das ist Schattenarbeit
- 12 Unsere Wunden formen unser Leben
- 13 Anteile von uns zu leugnen kostet viel Kraft
- 14 Gründe, dich deinen Schatten zu widmen
- 16 Veränderungen, die auf deinem Heilungsweg auftreten können
- 18 Zeichen, dass deine Schatten schon – oder noch nicht integriert sind
- 20 Worauf du achten darfst
- 21 Affirmationen für deine Schattenreise
- 22 Die wichtigsten Zitate von C.G. Jung – und was sie für dich bedeuten könnten

Your Childhood

- 28 Zeichen, dass dein verwundetes Kind dein Leben bestimmt
- 29 Male, zeichne, gestalte, wie sich dein inneres Kind fühlen möchte
- 30 Lerne deine Bezugspersonen kennen
- 32 Deinen Bezugspersonen begegnen
- 44 Die 4 Kindheitswunden
- 50 Die »Mutterwunde«
- 52 Die »Vaterwunde«
- 54 Wie dein inneres Kind sich ausdrückt
- 58 Die 4 Zustände deines inneres Kindes
- 62 Wann wurdest du geliebt?
- 64 Die Zeichen von Parentifizierung
- 69 Fragen, um dein inneres Kind kennenzulernen
- 72 Impulse, um dein inneres Kind besser zu verstehen
- 74 Was dein inneres Kind braucht
- 76 Verwundetes Kind vs. Bewusstes *Reparenting*
- 78 Wege, um dir selbst eine gute »Mutterfigur« zu sein
- 82 Wege, um dir selbst eine gute »Vaterfigur« zu sein
- 86 Worte, um dein inneres Kind zu beruhigen
- 88 Schritte, um dein Kind an die Hand zu nehmen
- 90 Intuitive Writing

- 92 Moodboard Challenge
- 94 Erwecke das Kind in dir
- 102 Inneres Kind vs. innerer Teenager
- 104 Erkenne deinen inneren Teenager
- 106 Brief an dein Teenager Selbst
- 108 Bezugspersonen für ihr eigenes Trauma vergeben

Take a break

- 110 Wege, um deine Energie zu schützen

Facing Shadows

- 116 Die Kraft deines Selbstwertes
- 118 Wie du mit dir selbst sprichst
- 120 Die Meinung anderer
- 124 Limitierende Glaubenssätze erkennen
- 126 Warum du dich verhältst, wie du dich verhältst
- 128 Ereignisse, die dich geformt haben
- 130 Alles, was du lerntest, nicht zu sein
- 131 Situationen, die dich triggern
- 132 Endzeit-Denken enden
- 136 Verhaltensweisen, die dich triggern
- 140 Verhaltensreflexion für schwierige Situationen
- 144 Ängstliche Gedanken identifizieren
- 148 Deinen Ängsten ins Gesicht blicken

Becoming Aware

- 156 Was deine Gefühle dir sagen wollen
- 160 Zwischen Wut und Werten
- 164 Wenn deine Einsamkeit klopft
- 168 Deine Limits konfrontieren
- 172 Unverarbeitete Trauer
- 174 Nach Hilfe fragen
- 176 Dich selbst mehr lieben
- 178 Veränderung annehmen

182 Chakra Sessions

Take a break

210 Wofür du dich nicht mehr entschuldigen musst

Overcoming

216 Dich selbst wählen

218 Lieber zu dir selbst sein

224 Grenzen verstehen

226 Besser Grenzen setzen

228 Wenn jemand wiederholt deine Grenzen verletzt

230 Glaubenssätze umschreiben

234 Perfektionismus überwinden

236 Selbstvorwürfe loslassen

238 Mit Ablehnung umgehen

240 Weiche Fragen für harte Tage

242 Was du noch verabschieden darfst

244 Dir selbst vergeben

Integrating the Dark

250 Selfcare-Vertrag

252 Tagebuch für mehr Positivität

256 Ein Brief aus Selbstliebe

258 Veränderung wünschen

264 Fragen für mehr Klarheit

266 Die Sicht auf dich ändern

272 Wer du wirklich bist

276 Notizen

288 Quellen

Für das Kind in dir



»Wir heilen erst, wenn wir dort bleiben, wo wir sind.
Wir heilen erst, wenn wir verstehen, dass es an
uns ist, hier und jetzt ein Reich zu erschaffen, das nur
darauf wartet, von uns regiert zu werden. In einer
Gesellschaft, die ihre Dankbarkeit verloren und das
Wegwerfen als Synonym gefunden hat – bitte bleib
hier. Bitte widme dich.«

the*gnani



SHADOW WORK BASICS

Das ist Schattenarbeit

Wir alle haben Eigenschaften, auf die wir nicht »stolz« sind. Sie sind mit großen Scham- und Schuldgefühlen behaftet, weshalb wir sie lieber verdrängen, um ein möglichst starkes Bild nach außen zu wahren – und gemocht zu werden. »Gut« zu sein. Warum sollten wir eine Seite von uns zeigen, über die wir von Kindheit an gelernt haben, dass sie nicht liebenswert ist?

All diese Anteile, die wir als Kind nicht ausleben konnten – die wir dadurch auch selbst abgelehnt, versteckt und später nie wieder angesehen haben –, bilden unser *Shadow Self*. Es steht für den Teil von uns, den wir selbst nicht sehen können, aus Angst nicht zeigen wollen – und schlummert in unserem Unbewussten, von wo aus es unbemerkt unser Leben steuert. Denn: Nur weil etwas verdrängt wird und damit in unserem Kopf nicht präsent ist, heißt es nicht, dass es nicht trotzdem existiert.

Unsere Wunden formen unser Leben

Das Verdrängen dieser Schattenseite hat zur Folge, dass wir uns selbst nicht kennen, wie wir in unserer Gesamtheit sind – geschweige denn ein Leben führen, das unserem wahren Selbst entspricht.

Tatsächlich ist vielen von uns gar nicht bewusst, dass ein weiterer Teil unserer Persönlichkeit im Verborgenen existiert. Und selbst wenn es uns bewusst ist, trauen wir uns nicht, uns mit dieser Seite zu konfrontieren. Denn nicht nur die Erkenntnisse könnten schmerzhaft sein, sondern auch die Auswirkungen auf das Leben, wie wir es kennen.

Durch Trigger werden wir auf unsere Schattenseite aufmerksam. Trigger sind Reize im Außen, die auf etwas hinweisen, was wir in uns selbst nicht aufgelöst, sprich integriert haben. Trigger sind Messenger, die uns zurück in unser Unbewusstes führen wollen, damit wir uns unserer Wunden bewusst werden – und heilen können. Denn erst wenn wir unsere Wunden schließen, hören sie auf, unser Leben zu formen.

Anteile von uns zu leugnen kostet viel Kraft

Je mehr Anteile von uns wir unbewusst verleugnen, desto größer ist auch der Einfluss, den unsere Schatten auf unser Leben haben: zum Beispiel ständiges Vergleichen, viel Angst, Neid und Wut, passiv-aggressives oder gar Suchtverhalten. Wir sabotieren uns selbst, überschreiten unsere eigenen Grenzen, sagen etwas anderes, als wir wirklich fühlen ... Die Liste ist lang.

Ist dir bewusst, wie viel Kraft du sehr wahrscheinlich darauf verwendest, diese dunklen Anteile zu unterdrücken? Und dass dir diese Energie fehlt, um ein Leben zu führen, das dich (noch mehr) erfüllen würde? Schattenarbeit ist dazu da, diese Verhaltensweisen besser zu verstehen, um so dein *Shadow Self* zu akzeptieren und zu integrieren – für mehr Klarheit, Kreativität, Authentizität und Freiheit.

Unsere Schatten sind verborgene Schätze voller Lebensenergie.
Bist du bereit, dich auf die Suche zu begeben?

Wichtig: Dieses Journal ersetzt keine Therapie

Das *Shadow Self* bietet dir den Raum, bei dir selbst einzuchecken – und dir in deinem Tempo über deine Schattenseiten bewusst zu werden. Es ist keine Therapie und ersetzt auch keine. Die Übungen dienen als Impulsgeber, Spiegel und Möglichkeit für dein inneres Wachstum.



Gründe, dich deinen Schatten zu widmen

Unseren Schatten begegnen zu wollen, ist eine große, unglaublich mutige Entscheidung. Und so verschieden unsere Gründe für diesen Weg sein mögen (*einige Beispiele folgen*), so gleich sind sie am Ende: Wir wollen erkennen, wer wir wirklich sind – und ein Leben führen, das unser wahres Selbst erfüllt.

Gründe für Schattenarbeit	will ich <input checked="" type="checkbox"/>
Du wirst die Teile von dir, die du verdrängt hast, wiederfinden und lieben lernen.	<input type="checkbox"/>
Du wirst dich vollkommener, mehr du selbst und dadurch freier fühlen.	<input type="checkbox"/>
Du wirst sehr viel Kraft zurückerobern, da deine unterdrückten Anteile dich nicht mehr kontrollieren werden.	<input type="checkbox"/>
Du wirst mehr bei dir bleiben und weniger reagieren.	<input type="checkbox"/>
Du wirst die Dynamiken deiner Kindheit und deine daraus resultierenden Verhaltensweisen besser verstehen und auflösen können.	<input type="checkbox"/>
Du wirst (noch) mehr Empathie entwickeln.	<input type="checkbox"/>
Deine Kreativität wird zunehmen.	<input type="checkbox"/>
Du wirst mehr Mut zur Ungewissheit finden.	<input type="checkbox"/>
Du wirst die Welt klarer sehen.	<input type="checkbox"/>
Du wirst dir deiner Muster bewusst und bekommst die Möglichkeit, sie zu ändern.	<input type="checkbox"/>

Veränderungen, die auf deinem Heilungsweg auftreten können

Diese Veränderungen können auf deinem Heilungsweg auftreten.
Hab keine Angst, sei dir ihnen nur bewusst – und vor allem: *entscheide dich für sie.*

Mögliche Veränderungen	Ich bin bereit	<input checked="" type="checkbox"/>
Du wirst mit dir selbst und deinen Emotionen in Berührung kommen.	<input type="checkbox"/>	
Du wirst deine Gedanken, deinen Glauben, deine Werte, dein Verhalten, deine Muster und das vermeintlich »Richtige« infrage stellen.	<input type="checkbox"/>	
Du wirst nicht mehr mit Dingen übereinstimmen, über die du dir einst klar warst.	<input type="checkbox"/>	
Du wirst deinem Innen mehr Aufmerksamkeit als deinem Außen geben.	<input type="checkbox"/>	
Du wirst deine innere Stimme finden, ausdrücken – und andere womöglich damit irritieren.	<input type="checkbox"/>	
Du wirst dich von Drama, Gossip und Urteilen entfernen.	<input type="checkbox"/>	
Du wirst mehr Zeit für dich brauchen.	<input type="checkbox"/>	
Job, Freundschaften, Familie: Du wirst sehr viel hinterfragen.	<input type="checkbox"/>	
Du wirst neue Interessen entwickeln.	<input type="checkbox"/>	
Du wirst dich neu entdecken.	<input type="checkbox"/>	

Veränderungen, vor denen ich Angst habe – und warum:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Möglichkeiten bringen diese Veränderungen mit sich?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zeichen, dass deine Schatten schon – oder noch nicht integriert sind

Für ein erstes Gefühl, inwiefern du dir deiner Schatten bereits bewusst bist und wo sie sich noch verstecken könnten, lasse diese Übersicht wirken – und beschreibe dein jetziges Verhältnis zu deinen Schattenseiten.

Zeichen, dass deine Schatten noch nicht integriert sind

Zeichen, dass du dir deiner Schatten bewusst wirst

Menschen triggern dich sehr leicht.

Du nutzt deine Trigger, um dich innerlich anders auszurichten.

.....
Du versuchst zu kontrollieren, wie andere dich wahrnehmen.

Du lässt das Bild, das andere über dich haben könnten, los.

.....
Du lehnt Hilfe ab.

Du bist offen, von anderen zu lernen.

.....
Du rechtfertigst dich und findest Entschuldigungen für dein Verhalten.

Du stehst zu deiner eigenen Wahrheit, während du die Wahrheit anderer respektierst.

.....
Du fühlst dich nie gut genug.

Du gibst dir Raum, Fehler zu machen.

.....
Du musst immer »richtig« liegen.

Du kannst zugeben, wenn du unrecht hast.

.....
Andere sind dir immer etwas schuldig.

Du gibst ohne Erwartungen.

.....
Du denkst, du verdienst es nicht, geliebt zu werden.

Du kennst deinen Wert.

.....
Du versteckst dich hinter verschiedenen Masken.

Du erlaubst dir, gesehen zu werden.

.....
Du bist nicht bereit, zu vergeben.

Du befreist dich selbst, indem du vergibst.

Schattenseiten, derer ich mir schon bewusst geworden bin:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schattenseiten, derer ich mir noch bewusster werden darf:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Worauf du achten darfst

Unser Heilungsweg fordert viel von uns – deswegen ist es wichtig, von Anfang an ein paar achtsame Intentionen zu setzen. Schließlich geht es nicht darum, uns zu überfordern, sondern darum, uns wirklich den Raum zu geben, um uns selbst zu verstehen. Im Zweifel lautet das Geheimnis: Lieber langsamer als schneller. Lieber ein Kapitel auslassen und zurückkehren, als unter Druck zu reflektieren. Lieber mehr fühlen, als weiter verdrängen. *Markiere diese Seite, um dich immer wieder mit deinen Intentionen zu verbinden.*

Fange klein an. Du musst dich nicht in einer Woche oder einem Monat durch das ganze Buch zwingen. Gib dir nach jeder Seite genug Zeit, um das Erkannte wirken zu lassen. Höre auf deine Intuition, wann du bereit bist weiterzugehen – nicht auf deinen Kopf.

Sei lieb zu dir. Dieses Buch hat keinen Anspruch an dich. Ich hoffe, du auch nicht. Dieses Buch möchte dir helfen, lieb zu dir sein. Ich hoffe, du bist es auch.

Suche dir Hilfe. Du musst nicht alles alleine schaffen. Tausche dich über deine Erkenntnisse aus oder rufe jemanden an, wenn es zu viel wird. Verbindung heilt.

Kenne deine Grenzen. Und wenn du deine Grenzen noch nicht so gut kennst: Versuche es zumindest. Checke regelmäßig bei dir ein, ob dir die Schattenarbeit gerade noch guttut oder ob du ein wenig Abstand brauchst.

Affirmationen für deine Schattenreise

Schattenarbeit ist kein Wettlauf. Es gibt kein Zeitlimit und auch nichts, was du erreichen musst, aber in deinem eigenen Tempo erreichen darfst. Alles, was diese Reise von dir möchte, ist deine ungeteilte Aufmerksamkeit und dein Commitment, während du deine Bedürfnisse im Auge behältst. Gebe dich diesem ungewissen Weg hin, und alles wird sich für dich zeigen, wenn du bereit dafür bist. Vielleicht hast du sogar ein wenig Vertrauen – diese Affirmationen unterstützen dich bei deinem Prozess. *Wenn du möchtest, formuliere noch eigene dazu.*

»Ich gebe mir die Zeit, die ich auf diesem Weg brauche.«

»Ich akzeptiere die Ungewissheit, die dieser Prozess mit sich bringt.«

»Ich verdiene ein Leben, in dem ich ganz ich selbst bin.«

»Ich erlaube mir, mich so zu verändern, wie es mir gut tut.«

»Ich bin bereit, meine Schatten ans Licht zu bringen.«



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Die wichtigsten Zitate von C. G. Jung – und was sie für dich bedeuten könnten

Der schweizerische Psychiater Carl Gustav Jung (1875 bis 1961) setzte sich als einer der Ersten mit den unbewussten Aspekten unserer Persönlichkeit auseinander und begründete damit die »Schattenarbeit«. Als Schatten bezeichnete er die ungeliebten und verdrängten Anteile, die es zu erkennen, akzeptieren und integrieren gilt – für mehr Energie und emotionale Balance in uns. *In seiner Arbeit hat Jung viele grundlegende Erkenntnisse erlangt, einige davon wollen wir an konkreten Aussagen reflektieren.*

»Wenn der Weg vor dir klar ist, dann bist du wahrscheinlich auf dem eines anderen.«

Ist der Weg vor dir klar? Ist es dein Weg? Wenn nicht, wessen könnte es sein?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

»Fürchte nicht das Chaos, denn im Chaos wird das Neue geboren.«

Wie ist dein Verhältnis zu vermeintlichem Chaos in deinem Leben?

Wie kannst du deinen roten Faden im Chaos finden?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

»Alles, was uns an anderen missfällt, kann uns zu besserer Selbsterkenntnis führen.«

Was missfällt dir vor allem an anderen? Was sagt es über dich aus?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

»Nichts hat psychologisch gesehen einen stärkeren Einfluss auf ihre Umgebung und besonders auf ihre Kinder als das ungelebte Leben der Eltern.«

Haben deine Bezugspersonen ihr Leben gelebt? Wo und warum waren sie nicht vollkommen lebendig?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

»Wer zugleich seinen Schatten und sein Licht wahrnimmt, sieht sich von zwei Seiten, und damit kommt er in die Mitte.«

Wage eine erste Annäherung an deine Schattenseite. Was siehst du? Was, vermutest du, liegt dort verborgen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

»Deine Visionen werden nur klar werden, wenn du in dein eigenes Herz schaust. Wer außerhalb schaut, träumt; wer im Innern schaut, erwacht.«

Träumst du viel? Wie wach bist du? Wie kannst du deine Träume zu Visionen werden lassen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

»Nur was ich annehme, kann ich verändern.«

Wie ist dein Verhältnis zu Veränderung? Welche Umstände in deinem Leben darfst du noch mehr annehmen?

.....

.....

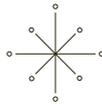
.....

.....

.....

.....

.....



»Unser Erwachsensein tritt ein, wenn wir stehen bleiben.
Wenn wir aufhören, immer weiter zu klettern –
und anfangen, uns zu besinnen. Erst dann sind wir nahbar.
Erwachsensein tritt ein, wenn wir aufhören,
es sein zu wollen und das Kind in uns wieder strahlen
lassen.«

the*gnani

