

24 Reflexionskarten für deine Schattenarbeit

Begleitmaterial zum Buch

Diese Karten begleiten dich dabei, Gedanken und Erkenntnisse aus dem Buch auf dein eigenes Erleben zu übertragen. Dabei folgen sie drei Schritten:

ERKENNEN - Was passiert eigentlich gerade bei mir?

Zunächst geht es darum, wahrzunehmen, was sich zeigt: eine starke Reaktion, ein Gefühl, ein Trigger oder ein Muster, das dir immer wieder begegnet. Noch musst du nichts erklären oder verändern. Du schaust zunächst hin.

VERSTEHEN - Was könnte dahinterliegen?

Im zweiten Schritt richtest du den Blick auf mögliche Zusammenhänge. Frühere Erfahrungen, Glaubenssätze, Bedürfnisse oder Schutzmuster können dabei eine Rolle spielen. Die Karten geben dir keine fertige Antwort, sondern öffnen eine mögliche Perspektive.

INTEGRIEREN - Wie möchte ich heute damit umgehen?

Im dritten Schritt geht es darum, was du aus deiner Erkenntnis mitnehmen möchtest. Vielleicht möchtest du etwas annehmen, eine Grenze bewusster wahrnehmen, dir selbst anders begegnen oder eine neue Reaktion ausprobieren. Manchmal beginnt Veränderung mit einem kleinen bewussten Schritt.

So kannst du die Karten nutzen

Du kannst eine einzelne Karte als Reflexionsimpuls ziehen. Oder du mischst die drei Kategorien getrennt und ziehst jeweils eine Karte aus Erkennen, Verstehen und Integrieren. So entsteht eine kleine Reflexionsreise: Was zeigt sich? Was könnte dahinterliegen? Wie möchte ich heute damit umgehen?

Eine starke Reaktion kann darauf hinweisen,
dass mehr als der aktuelle Moment berührt
wurde.

**Welche Situation hat dich zuletzt
stärker berührt, als du selbst
erwartet hättest?**

ERKENNEN

SoulWhisperGlow

Reaktionen können einsetzen, noch bevor wir
bewusst darüber nachdenken.

**Was geschieht bei dir zuerst, wenn
du dich verletzt, unsicher oder
unter Druck fühlst?**

ERKENNEN

SoulWhisperGlow

Ähnliche Reaktionen in unterschiedlichen
Situationen können auf ein vertrautes Muster
hinweisen.

**Was scheint sich in deinem Erleben
immer wieder zu wiederholen?**

ERKENNEN

SoulWhisperGlow

Was uns an anderen besonders beschäftigt,
kann auch etwas Eigenes in uns berühren.

**Welche Eigenschaft eines anderen
Menschen beschäftigt, fasziniert
oder reizt dich gerade besonders?**

ERKENNEN

SoulWhisperGlow

Rückzug kann zu einer vertrauten Reaktion
werden, wenn etwas in uns berührt wird.

**Wann ziehst du dich eher zurück -
und was geschieht unmittelbar
davor?**

ERKENNEN

SoulWhisperGlow

Wir können zustimmen oder uns anpassen,
obwohl in uns etwas anderes spürbar ist.

**Wo sagst du Ja, obwohl ein Teil von
dir eigentlich etwas anderes
möchte?**

ERKENNEN

SoulWhisperGlow

Einige Gefühle oder Seiten von uns zeigen wir leichter als andere.

Was fällt dir besonders schwer anzunehmen, zu zeigen oder auszusprechen?

ERKENNEN

SoulWhisperGlow

Wut kann darauf aufmerksam machen, dass etwas Wichtiges berührt wurde.

Worauf könnte deine Wut dich gerade aufmerksam machen?

ERKENNEN

SoulWhisperGlow

Gedanken, die uns lange begleiten, können sich irgendwann wie Tatsachen anfühlen.

Welcher Satz über dich selbst taucht auf, wenn du an das denkst, was dich gerade beschäftigt?

VERSTEHEN

SoulWhisperGlow

Frühere Erfahrungen können beeinflussen, welche Bedeutung wir heutigen Situationen geben.

Wenn du zurückblickst: Kennst du ein ähnliches Gefühl oder Erleben aus einer früheren Zeit?

VERSTEHEN

SoulWhisperGlow

Erfahrungen aus deiner Kindheit können bis heute nachwirken.

Was hätte dein jüngeres Ich in einer ähnlichen Situation gebraucht?

VERSTEHEN

SoulWhisperGlow

Hinter einer starken Reaktion kann auch ein Bedürfnis oder ein persönlicher Wunsch liegen.

Welches Bedürfnis oder welcher Wunsch könnte in deinem aktuellen Thema berührt sein?

VERSTEHEN

SoulWhisperGlow

Eine vertraute Reaktion kann früher einmal Schutz oder Sicherheit gegeben haben, auch wenn sie dir heute nicht mehr hilft.

Könnte eine deiner Reaktionen versucht haben, dich zu schützen? Wovor?

VERSTEHEN

SoulWhisperGlow

Was wir über lange Zeit erfüllen sollten, kann irgendwann wie eine eigene innere Regel wirken.

Welche Erwartung an dich trägst du noch mit dir - und passt sie heute noch zu dir?

VERSTEHEN

SoulWhisperGlow

Unsere Umgebung prägt mit, welche Gefühle, Bedürfnisse oder Seiten von uns wir zeigen und zulassen.

Gab es etwas an dir, für das früher wenig Raum war?

VERSTEHEN

SoulWhisperGlow

Hinter Rückzug, Kontrolle, Anpassung oder anderen Reaktionen kann mehr liegen als das sichtbare Verhalten.

Brauchst du in deinem aktuellen Thema eher Schutz, Sicherheit, Abstand, Anerkennung, Nähe, Klarheit - oder etwas ganz anderes?

VERSTEHEN

SoulWhisperGlow

Du musst mit allem, was du entdeckst, nicht sofort im Reinen sein. Wahrnehmen kann bereits ein Anfang sein.

Was kannst du heute zunächst anerkennen, ohne es sofort verändern zu müssen?

INTEGRIEREN

SoulWhisperGlow

Verständnis für dich selbst bedeutet nicht, jedes Verhalten gutzuheißen.

Wie könntest du dir bei diesem Thema mit mehr Verständnis begegnen?

INTEGRIEREN

SoulWhisperGlow

Ein erkanntes Muster verschwindet nicht sofort. Mit der Zeit kannst du jedoch lernen, es früher wahrzunehmen.

Welches erste Zeichen könnte dir künftig zeigen, dass dein vertrautes Muster einsetzt?

INTEGRIEREN

SoulWhisperGlow

Eine alte Reaktion muss nicht für immer die einzige Möglichkeit bleiben.

Welche kleine andere Reaktion könntest du beim nächsten Mal ausprobieren?

INTEGRIEREN

SoulWhisperGlow

Etwas kann sich verändern, wenn wir deutlicher zeigen, was wir brauchen, möchten oder ablehnen.

Was möchtest du in Bezug auf dieses Thema klarer aussprechen oder zeigen?

INTEGRIEREN

SoulWhisperGlow

Auch Fähigkeiten und Stärken gehören zu dem, was du über dich entdecken kannst.

Welche Fähigkeit oder Stärke könnte dir bei deinem aktuellen Thema helfen?

INTEGRIEREN

SoulWhisperGlow

Auch positive Eigenschaften können lange wenig sichtbar bleiben.

Welche Eigenschaft oder Seite von dir möchtest du bewusster leben?

INTEGRIEREN

SoulWhisperGlow

Deine Erfahrungen und Fähigkeiten gehören zu den Ressourcen, auf die du in schwierigen Momenten zurückgreifen kannst.

Was hilft dir, wenn du dich unsicher, überfordert oder emotional aufgewühlt fühlst?

INTEGRIEREN

SoulWhisperGlow