

DIE BEFREIUNG DER KAISERIN

GEFÜHRTES JOURNAL & ÜBUNGEN

Schatten- arbeit

*Den verborgenen Teilen in dir
mit Würde begegnen*

HEILUNG · KLARHEIT · GANZ WERDEN

Sabine Verges

TRAUMA- UND PAARTHERAPEUTIN · BESSERLEBENMITBIENE

Bevor du beginnst

Es gibt Frauen, die nach außen alles halten. Die funktionieren, tragen, regeln. Und die innen einen Raum kennen, den sie selten betreten. Zu still. Zu dunkel. Zu lange gemieden.

Vielleicht bist du eine von ihnen.

Ich arbeite seit über fünfundzwanzig Jahren mit Frauen, die gelernt haben, sich zusammenzunehmen — und dabei Teile von sich weggeräumt haben. Nicht, weil diese Teile falsch waren. Sondern weil sie irgendwann unbequem wurden. Wut. Bedürftigkeit. Sehnsucht. Der Wunsch, gesehen zu werden.

Ich kenne diesen Weg nicht nur aus der Praxis. Ich bin ihn selbst gegangen.

Schattenarbeit ist kein Projekt der Selbstoptimierung. Sie ist eine Rückkehr — zu dem, was du nie verloren hast, sondern nur aus den Augen. Du reparierst dich nicht. Du holst dich zurück.

Dieses Journal ist eine Einladung, mit einer Taschenlampe in die Räume zu gehen, die du bisher gemieden hast. In deinem Tempo. An deiner Hand. Kein Druck, keine Eile — die tiefen Dinge lassen sich nicht drängen.

Nimm dir Zeit. Nimm dir Raum. Und begegne dir mit derselben Würde, die du längst verdienst.

Sabine

TRAUMA- UND PAARTHERAPEUTIN · DIE BEFREIUNG DER KAISERIN

Was dich erwartet

I Einführung

Was der Schatten ist – und woran du erkennst, dass er ruft

II Gespräche mit deinem Schatten

Schreiben als Weg nach innen

III Spiegellarbeit

Dir selbst von Angesicht zu Angesicht begegnen

IV Traumarbeit

Die Sprache deines Unterbewusstseins entschlüsseln

V Körperwahrnehmung

Was der Körper festhält, wenn der Verstand vergisst

VI Tagebuchimpulse

Fragen, die dich tiefer führen

VII Im Einklang mit deinem Schatten leben

Ein Abschluss, der ein Anfang ist

Was ist ein Schatten?

Schattenarbeit bedeutet, mit einer Taschenlampe in den Keller deiner Persönlichkeit zu gehen – nicht, um zu verurteilen, sondern um zu verstehen.

Stell dir deine Persönlichkeit wie ein Haus vor. Die Räume, die du allen zeigst, sind hell, sauber und einladend. Doch im Keller hast du Dinge verstaut, auf die du nicht stolz bist: Ängste, Unsicherheiten, Wut oder Erfahrungen, die dich geprägt haben. Schattenarbeit bedeutet, mit einer Taschenlampe in diesen Keller zu gehen. Dort stellst du dich deinen verborgenen Gefühlen – nicht um sie zu bekämpfen, sondern um sie zu verstehen. Sobald du Licht auf diese Anteile wirfst, kannst du heilen, wachsen und zu einer stärkeren, authentischeren Version deiner selbst werden.

Wir alle haben einen Schatten. Als Kinder drücken wir jeden Teil von uns natürlich aus: Freude, Wut, Kreativität, Traurigkeit, Neugier. Mit der Zeit hören wir Sätze wie „sei nicht so laut“, „hör auf zu weinen“ oder „brave Mädchen tun das nicht“. Um dazuzugehören und geliebt zu werden, beginnen wir, Teile von uns zu unterdrücken. Diese verborgenen Anteile werden zu unserem Schatten – sie beeinflussen unser Handeln, unsere Reaktionen und Gefühle, oft ohne dass wir es merken.

Der Schatten ist nicht „schlecht“. Es sind einfach die Teile von uns, die wir abgelehnt oder begraben haben. Manches davon sind sogar Stärken, von denen man uns beigebracht hat, sie seien unangebracht – Durchsetzungsvermögen, Kreativität, Verspieltheit. Schattenarbeit heißt nicht, etwas loszuwerden, sondern diese Teile zurückzuholen und zu verstehen.

Hat jeder Mensch einen Schatten?

Ja. Es ist ein natürlicher Teil des Menschseins. Selbst die freundlichsten, positivsten oder selbstbewusstesten Menschen haben einen Schatten, weil jeder von uns Anteile seiner selbst verdrängt hat — bewusst oder unbewusst.

Sind manche Schatten größer oder dunkler?

Die Intensität eines Schattens hängt davon ab, wie viel man unterdrücken musste. Wer Traumata erlebt hat, streng erzogen wurde oder viel Kritik erfahren hat, trägt oft einen größeren Schatten — weil mehr Anteile versteckt werden mussten, um zu überleben oder dazuzugehören.

Ein dunklerer Schatten bedeutet nicht, dass ein Mensch schlecht ist. Er bedeutet nur, dass mehr ungeheilte Emotionen, Ängste oder Erfahrungen verborgen sind. Und oft haben gerade Menschen mit den dunkelsten Schatten das größte Potenzial für Wachstum. Einen großen Schatten zu haben ist kein Zeichen von Schwäche — es bedeutet, dass es mehr zu entdecken, zu heilen und zu verstehen gibt.

Oft haben Menschen mit den dunkelsten Schatten das größte Potenzial für Transformation.

Woran erkennst du, ob du Schattenarbeit brauchst?

Du brauchst möglicherweise Schattenarbeit, wenn bestimmte Muster oder Gefühle immer wieder auftauchen – vor allem, wenn sie sich schwer erklären oder kontrollieren lassen. Diese Zeichen sind keine Diagnose, sondern eine Einladung, genauer hinzusehen:

1

Emotionale Auslöser

Wenn kleine Situationen große emotionale Reaktionen auslösen – plötzliche Wut, Eifersucht oder Traurigkeit –, kann das auf verborgene, ungelöste Emotionen im Schatten hinweisen. Eine starke Reaktion auf harmlose Kritik deutet oft auf tiefsitzende Unsicherheiten.

2

Wiederkehrende Muster in Beziehungen

Steckst du immer wieder in denselben unerfüllten Beziehungen fest? Schattenarbeit deckt unbewusste Glaubenssätze oder Ängste auf, die diese Muster steuern – etwa die Angst vor Verlassenwerden oder das Bedürfnis nach Bestätigung.

3

Selbstsabotage

Wenn du dir Ziele setzt und sie selbst untergräbst – durch Prokrastination, Aufgeben, fehlendes Dranbleiben –, können verborgene Ängste dahinterstehen. Etwa das Gefühl, Erfolg nicht zu verdienen.

4

Andere hart beurteilen

Was wir an anderen verurteilen, spiegelt oft Anteile von uns selbst, die wir unterdrückt haben. Stört dich das Selbstbewusstsein einer Person, hast du dein eigenes Bedürfnis, mutig zu sein, vielleicht verdrängt.

5

Sich festgefahren oder unerfüllt fühlen

Wenn du dich leer oder uninspiriert fühlst, obwohl du scheinbar alles „richtig“ machst, sind Teile deines wahren Selbst womöglich im Schatten verborgen.

6

Überreaktionen auf bestimmte Situationen

Bringen dich bestimmte Situationen irrational aus dem Gleichgewicht? Reagierst du heftig auf die Wut anderer, kann das bedeuten, dass du deine eigene Wut unterdrückt hast.

7

Sich von sich selbst getrennt fühlen

Fühlst du dich oft innerlich leer, taub oder als würdest du eine Maske tragen, um dazuzugehören? Vielleicht sind Teile deines wahren Selbst verborgen und warten darauf, zurückzukehren.

8

Suchtverhalten oder ungesunde Bewältigung

Greifst du zu Substanzen, Arbeit, Shopping oder Ablenkung, um unangenehme Gefühle zu betäuben? Ungelöste Emotionen im Schatten suchen ein Ventil.

9

Träume oder Albträume

Manchmal zeigt sich dein Schatten in Träumen – besonders in wiederkehrenden Albträumen, in denen du mit Angst, Schuld oder Scham konfrontiert wirst.

10

Von Schuld oder Scham überwältigt sein

Verspürst du häufig Schuld, Scham oder Unwürdigkeit, wollen ungelöste Anteile deines Schattens anerkannt und geheilt werden.

11

Schwierigkeiten, Emotionen auszudrücken

Fällt es dir schwer, Wut, Traurigkeit oder sogar Freude zu fühlen oder zu zeigen, hast du diese Gefühle früher vielleicht unterdrückt – und sie wurden Teil deines Schattens.

Das Erkennen dieser Zeichen ist der erste Schritt. Die eigentliche Transformation beginnt, wenn wir uns diesen verborgenen Anteilen stellen und sie annehmen. Auf den folgenden Seiten findest du vier kraftvolle Wege dorthin – Schreiben, Spiegel, Traum und Körper. Wähle den, der dich ruft.

Gespräche mit deinem Schatten

Stell dir das Schreiben wie ein tiefes, persönliches Gespräch mit deiner verborgenen Seite vor – der Seite, die still deine Gedanken und Gefühle beeinflusst.

Deinen Schatten zu heilen ist, als würdest du zur Entdeckerin deiner eigenen Seele. Es geht nicht darum, etwas zu reparieren, sondern zu verstehen und Frieden zu schließen mit den Teilen, die du im Dunkeln gehalten hast. Nimm dein Journal und beginne: „Lieber Schatten ...“ Stelle offene Fragen und sei neugierig: Warum bleibst du verborgen? Wovor versuchst du, mich zu schützen? Welchen Teil von mir habe ich vermieden? Wie können wir gemeinsam heilen?

SCHRITT 1

Die Umgebung gestalten

Schaffe dir einen sicheren, ruhigen Raum. Vielleicht schreibst du immer am gleichen Ort oder führst ein kleines Ritual ein – eine Kerze anzünden, leise Musik, eine stille Ecke. Stell dir vor, du setzt dich mit einer alten Freundin hin, die schon lange darauf wartet, gehört zu werden.

SCHRITT 2

Schreibe einen Brief an deinen Schatten

Beginne mit „Lieber Schatten ...“ und stell ihn dir als reale Präsenz vor. Schreibe ohne zu urteilen. Es geht nicht darum, Antworten zu erzwingen, sondern deinem Schatten die Tür zu öffnen und ihn einzuladen, zu sprechen.

SCHRITT 3

Lass deinen Schatten antworten

Lass nun deinen Schatten „zurückschreiben“. Wechsle die Perspektive, schreibe in einem anderen Ton, fast so, als hätte dein Schatten den Stift übernommen: „Ich habe mich versteckt, weil ich Angst habe, dass du mich verurteilst.“ „Ich bin wütend und hatte keinen Raum, das zu zeigen.“

SCHRITT 4

Erkenne Muster

Achte auf wiederkehrende Themen, Emotionen oder Gedanken – sie sind Hinweise darauf, was Heilung braucht. Vielleicht spricht dein Schatten alte Erinnerungen an oder äußert Wut über Situationen, in denen du dich machtlos gefühlt hast.

SCHRITT 5

Zeige Mitgefühl

Antworte deinem Schatten mit Freundlichkeit – so, wie du einer verletzten Freundin antworten würdest: „Ich höre dich.“ „Ich bin jetzt bereit, mit dir zu heilen.“ Das Anerkennen seiner Gefühle löst Spannung und leitet die Heilung ein.

Wiederhole die Übung

DEINE SEITE

Lass die Worte fließen. Ohne zu urteilen. Dies ist dein sicherer Raum.

Spiegelarbeit

Sich selbst auf die direkteste und verletzlichste Weise begegnen – indem du dir in die Augen siehst und aner kennst, was du sonst vermeidest.

Spiegelarbeit bedeutet, die Masken abzulegen, die du vor anderen und sogar vor dir selbst trägst, und dein wahres Ich zu erkennen – mit all seinen Facetten. Es ist eine zutiefst persönliche und manchmal unangenehme Praxis. Und eine, die dich der Beziehung zu dir selbst näherbringt als fast jede andere.

SCHRITT 1

Bereite deinen Raum vor

Suche dir einen ruhigen Ort und stelle dich vor einen Spiegel – idealerweise einen, in dem du dich ganz sehen kannst. Dimme das Licht, zünde eine Kerze an. Dies ist deine heilige Zeit, dir selbst von Angesicht zu Angesicht zu begegnen.

SCHRITT 2

Sieh dir selbst in die Augen

Halte den Blickkontakt für eine Minute oder länger. Vielleicht rast dein Geist, vielleicht möchtest du wegschauen – das ist normal. Lass das Unbehagen da sein und widerstehe dem Impuls, den Blick abzuwenden.

SCHRITT 3

Sprich mit deinem Schatten

Beginne, laut mit dir zu sprechen: „Ich sehe die Wut, die sich hinter meinem Lächeln versteckt hat.“ „Ich bin jetzt hier, um dir zuzuhören. Ich werde nicht davonlaufen.“ „Du musst nicht perfekt sein. Ich akzeptiere dich, so wie du bist.“

SCHRITT 4

Anerkenne, was hochkommt

Achte auf Gefühle, die auftauchen – Tränen, Frustration, sogar Erleichterung. Wenn es zu viel wird, atme tief durch und erinnere dich sanft: Du bist nicht hier, um zu urteilen, sondern um anzunehmen.

SCHRITT 5

Zeige Mitgefühl und vergib dir

Sprich Worte der Vergebung: „Ich weiß, dass du mich beschützt hast, aber jetzt ist es in Ordnung, loszulassen.“ „Du bist genug – genau so, wie du bist.“ Vergebung hilft, Schuld und Scham loszulassen.

SCHRITT 6

Wiederhole die Praxis

Mit der Zeit lässt das Unbehagen nach, und du fühlst dich mehr mit dir selbst verbunden — geerdeter und annehmender gegenüber deinem wahren Selbst.

Es gibt kein Verstecken, wenn du dir in die Augen blickst. Nur du und dein Spiegelbild — dein wahres Selbst, das darauf wartet, gesehen zu werden.

Traumarbeit

Träume sind die Sprache deines Unterbewusstseins. Im Schlaf sind deine Abwehrmechanismen herabgesetzt – und was du sonst unterdrückst, darf an die Oberfläche.

SCHRITT 1

Führe ein Traumtagebuch

Lege ein Notizbuch neben dein Bett und schreibe beim Aufwachen alles auf, woran du dich erinnerst – auch Bruchstücke. Mit der Zeit erkennst du Muster: ein wiederkehrender Ort, ein Gefühl, eine Person könnte dein Schatten sein, der mit dir spricht.

SCHRITT 2

Achte auf Symbole und Themen

Menschen können Aspekte deiner selbst repräsentieren. Orte spiegeln emotionale Zustände. Emotionen zeigen, was tagsüber unter der Oberfläche brodelt.

SCHRITT 3

Analysiere die Geschichte des Traums

Frage dich: Was will mir der Traum sagen? Gibt es einen Konflikt? Vermeide ich etwas oder jemanden? Welche Rolle spiele ich – passiv, kontrollierend, kämpfend?

SCHRITT 4

Reflektiere nach dem Aufwachen

Frage im Journal weiter: Woran erinnert mich dieser Traum aus meinem wachen Leben? Welche Teile von mir habe ich gesehen, die ich sonst nicht ausdrücke? Nicht jeder Traum ist ein Rätsel; oft ist er ein Spiegel deiner inneren Welt.

SCHRITT 5

Handle nach den Botschaften

Zeigen deine Träume Unsicherheit oder unerfüllte Bedürfnisse, arbeite aktiv mit diesen Emotionen – durch Journaling, Begleitung oder Selbstmitgefühl. Wovor du bisher davongelaufen bist, darf nun gesehen werden.

SCHRITT 6

Erschaffe ein Traumritual

Setze vor dem Einschlafen eine Intention: „Ich bin offen dafür, heute Nacht Führung von meinem Schatten zu erhalten.“ „Zeig mir, was ich sehen muss, um zu wachsen.“

Häufige Träume & was sie bedeuten können

Diese Deutungen sind ein Ausgangspunkt, kein Gesetz. Träume sind zutiefst persönlich – vertraue deinem eigenen Empfinden.

1 Verfolgt werden · *Vermeidung von Ängsten oder Emotionen*

Etwas in deinem Wachleben wird ignoriert. Dein Schatten fordert dich auf, dich dem zu stellen, wovor du davonläufst.

2 Fallen · *Kontrollverlust oder Unsicherheit*

Du hast womöglich das Gefühl, in einem Lebensbereich die Kontrolle zu verlieren – oder trägst ungelöste Hilflosigkeit.

3 Ausfallende Zähne · *Angst, Macht oder Kontrolle zu verlieren*

Kann mit Sorgen über Aussehen, Verletzlichkeit oder Autoritätsverlust zu tun haben.

4 Nackt in der Öffentlichkeit · *Angst vor Entblößung oder Urteil*

Angst vor Verletzlichkeit – davor, so gesehen zu werden, wie du wirklich bist.

5 Tod oder Sterben · *Abschlüsse oder Transformation*

Oft ein Zeichen tiefgreifender Veränderung. Vielleicht hältst du an etwas fest, das losgelassen werden will.

6 Fliegen · *Wunsch nach Freiheit oder Ausbruch*

Sehnsucht nach Freiheit – manchmal auch der Versuch, Verantwortung zu vermeiden.

7 Verloren oder eingesperrt · *Feststecken oder Orientierungslosigkeit*

Ein Hinweis, wo du dich machtlos oder ohne Richtung fühlst.

8 Haus oder Zimmer · *Verschiedene Aspekte deiner Psyche*

Ein Keller kann unterdrückte Emotionen darstellen, ein Dachboden gespeicherte Erinnerungen.

9 Wasser (Flut, Ozean, Regen) · *Emotionale Überforderung*

Überschwemmungen deuten auf überwältigende Gefühle, ruhiges Wasser auf emotionale Klarheit.

10 Etwas Wichtiges verlieren · *Angst vor Verlust oder Unsicherheit*

Zugrunde liegende Ängste um Selbstwert, Beziehungen oder Stabilität.

11 Zu spät kommen · *Angst oder Unvorbereitetsein*

Gefühle von Unzulänglichkeit oder Druck – verborgene Ängste vor Erwartungen.

12 Aggressive Tiere · *Instinkte oder unterdrückte Emotionen*

Ein Ruf, dich unterdrückter Wut, Angst oder Urkräften zu stellen.

13 Fahren (außer Kontrolle) · *Gefühl von Kontrollverlust*

Zeigt deinen Umgang mit dem Leben – wo du dich überfordert oder machtlos fühlst.

14 Alte Freunde oder Ex-Partner · *Unverarbeitete Themen der Vergangenheit*

Emotionales Gepäck und Muster, die dich heute noch beeinflussen.

15 Einen Test machen · *Angst vor Versagen*

Das Gefühl, beurteilt oder geprüft zu werden — Unsicherheit über deinen Selbstwert.

16 Zerbrochene Gegenstände · *Innerer Konflikt*

Gestörte Kommunikation oder ungelöste emotionale Konflikte.

17 Streit oder Konfrontation · *Unterdrückte Wut*

Ungelöste innere Konflikte, denen du im Wachleben ausweichst.

18 Unerledigte Aufgaben · *Aufschieben oder Überforderung*

Verantwortlichkeiten, die du meidest, melden sich.

19 Elternhaus · *Unverarbeitete Kindheitsthemen*

Alte Wunden oder Gefühle, die neu betrachtet werden wollen.

20 Nicht sprechen können · *Unterdrückte Stimme*

Wo du dich selbst daran hinderst, deine Wahrheit zu sprechen.

21 Klettern oder Aufsteigen · *Streben und Hindernisse*

Deine Bemühungen, Hindernisse zu überwinden — und Unsicherheiten über Erfolg.

22 Verirrt im Labyrinth · *Verwirrung oder Orientierungslosigkeit*

Das Gefühl, im Leben oder bei Entscheidungen verloren zu sein.

23 Feuer · *Leidenschaft, Wut oder Transformation*

Starke Emotionen — zerstörerisch oder verwandelnd. Was will gehen, was will werden?

24 Verpasste Flüge · *Angst, Chancen zu verpassen*

Das Gefühl, zurückzufallen oder unter Zeitdruck zu stehen.

25 Beobachtet werden · *Angst vor Bewertung*

Unsicherheit darüber, wie andere dich wahrnehmen — oder dass Verborgenes ans Licht kommt.

26 Verschlussene Türen · *Barrieren zur Selbstentfaltung*

Emotionale oder psychische Blockaden — Anteile, zu denen du keinen Zugang hast.

Körperwahrnehmung

Unsere Körper sind wie emotionale Speicher. Sie halten Gefühle lange fest, nachdem der Verstand sie verdrängt hat. Der Körper lügt nicht.

SCHRITT 1

Scanne deinen Körper auf Anspannung

Scanne langsam von Kopf bis Fuß. Sind die Schultern angespannt? Ein Knoten im Magen? Enge in der Brust hängt oft mit Trauer zusammen, ein angespannter Kiefer mit unterdrückter Wut. Atme sanft in diese Bereiche hinein.

SCHRITT 2

Löse Emotionen mit dem Atem

Atme tief durch die Nase ein, halte kurz, atme langsam durch den Mund aus. Stell dir vor, wie der Atem die Knoten gespeicherter Emotionen löst. Kommen Gefühle hoch, lass sie ohne Urteil aufsteigen.

SCHRITT 3

Probiere achtsame Bewegung

Yoga und Dehnen lösen emotionale Spannung. Hüftöffnende Posen erreichen Bereiche, in denen wir Stress speichern; herzöffnende Posen lösen Trauer im Brustraum.

SCHRITT 4

Achte im Alltag auf Reaktionen

Halte inne und frage dich: „Welche Emotion fühle ich gerade? Welcher Teil von mir möchte gehört werden?“

SCHRITT 5

Entlade durch Ausdruck

Tanzen, als würde niemand zusehen. Gehen oder Laufen. Schütteln – von den Händen bis zu den Beinen – um festsitzende Energie zu entladen.

SCHRITT 6

Beruhige durch Berührung

Lege deine Hände sanft auf Brust, Bauch oder Kiefer. Atme tief und sprich innerlich: „Ich höre dich.“ „Es ist okay, jetzt loszulassen.“

SCHRITT 7

Übe Erdungstechniken

Barfuß auf Gras gehen, dich auf den Boden setzen, dich auf den Atem konzentrieren. Erdung beruhigt dein Nervensystem – so wird dein Körper zu einem sicheren Raum.

Tagebuchimpulse

Fragen sind Schlüssel. Nimm dir eine pro Tag oder pro Woche – nicht, um sie zu „lösen“, sondern um zu sehen, was sie in dir bewegen.

- Welche Eigenschaften anderer lösen etwas in mir aus? – und warum?
- Welche Emotion versuche ich am häufigsten zu vermeiden – und warum?
- Wann reagiere ich über – und was könnte diese Reaktion auslösen?
- Was sagt eine Eigenschaft, die du an anderen nicht magst, über dich selbst aus?
- Wo in deinem Körper fühlst du emotionalen Schmerz aus vergangenen Traumata?
- Was kannst du heute tun, um etwas von dem, was dein Körper hält, loszulassen?
- Schreibe über eine Zeit, in der du dir selbst unnötigen Druck gemacht hast. Woher kam er?
- Welche Situationen lassen dich „nicht gut genug“ fühlen? Woher stammt dieses Gefühl?
- Was sind die häufigsten negativen Gedanken über mich selbst?
- Wo haben sie ihren Ursprung?
- Wann trage ich in sozialen Situationen eine „Maske“? Was verstecke ich damit?
- Was sagt mein innerer Kritiker häufig zu mir? Wie beeinflusst das mein Handeln?
- Wenn du jetzt mit deinem inneren Kind sprechen könntest – was würdest du sagen?
- Wann bin ich am kritischsten mit mir selbst? Woher stammt dieses Muster?
- Warum fällt es mir schwer, freundlich zu mir selbst zu sein?
- Wer oder was löst meine Unsicherheiten aus? Warum haben sie diese Macht über mich?
- Wie würde ich „Liebe“ definieren? Was bedeutet sie für mich persönlich?
- Haben meine Bezugspersonen Mitgefühl und Vergebung vorgelebt?
Wenn nicht – was hätte ich mir gewünscht?

- Was ist ein Bedauern, das ich mit mir trage? Kann ich es in Zukunft verändern?
- Welche Verhaltensweisen habe ich bei meinen Eltern beobachtet – und wie gehe ich heute damit um?
- Erforsche eine Kindheitserinnerung, die dein Selbstbild noch beeinflusst.
Wie kannst du davon heilen?
- Welche ungesunden Gewohnheiten sind vielleicht Bewältigungsmechanismen?
Welche Emotion unterdrücke ich damit?
- An welchen Teil meiner Kindheit denke ich am ungernsten?
Welche Gefühle hängen daran?
- Welchen Teil von mir fürchte ich, anderen zu zeigen?
- Erwinnere dich an eine Zeit, in der du dich verraten gefühlt hast.
Was hast du über deine Grenzen gelernt?
- Welche meiner Bedürfnisse bleiben regelmäßig unerfüllt? Warum verleugne ich sie?
- Welche vergangenen Erfahrungen habe ich noch nicht verarbeitet – und wie wirken sie heute?
- Gibt es einen Bereich, in dem ich mich dauerhaft machtlos oder festgefahren fühle?
Was trägt dazu bei?
- In welchen Situationen verhalte ich mich unauthentisch? Welche Angst steht dahinter?
- Was hege ich an Groll? Was zeigt er mir über meine unerfüllten Bedürfnisse?
- Welche negativen Glaubenssätze über mich führen möglicherweise zu Selbstsabotage?
- Welche Ausreden hindern mich am Vorankommen?
Wovor habe ich Angst, wenn ich bekomme, was ich mir wünsche?
- Welche Grenzen fallen mir schwer – und woher stammen diese Tendenzen?
- Was gebe ich vor zu akzeptieren, lehne es aber insgeheim ab?
- Welche Erinnerungen lassen mich zusammensucken – und was zeigen sie über noch ungelöste Gefühle?
- Denke an einen Moment wahrer Freude und Freiheit.
Wie bringe ich mehr davon in mein heutiges Leben?

*Du willst dich nicht belehren lassen. Du willst dich erkannt fühlen.
Genau dafür sind diese Fragen da.*

FREIER RAUM

Was heute gesehen werden möchte.

Im Einklang mit deinem Schatten leben

Jetzt, da du begonnen hast, deinen Schatten zu integrieren, fragst du dich vielleicht: Was kommt als Nächstes? Die Wahrheit ist – Schattenarbeit endet nicht, sie entwickelt sich weiter. Neue Schichten werden auftauchen. Und das ist in Ordnung.

Immer wenn du dich getriggert oder überfordert fühlst, hast du nun die Werkzeuge, um zu erkennen: Das sind Momente der Gelegenheit. Anstatt zu reagieren, kannst du innehalten und fragen: „Was zeigt mir diese Situation? Welcher Teil von mir möchte anerkannt werden?“

Du bist ganz. Du bist genug. Und du bist es wert, ein Leben zu führen, das der Wahrheit dessen entspricht, wer du bist.

Dein Schatten ist nichts, wovor du Angst haben musst, sondern etwas, das du ehren darfst. Alles, was du brauchst, ist bereits in dir – bereit, entdeckt zu werden.

Ein Hinweis zum Schluss

Dieses Journal lädt zur Selbstreflexion ein. Es ersetzt keine Psychotherapie und keine medizinische Behandlung. Wenn alte Wunden sich melden und es zu viel wird, ist es ein Zeichen von Stärke, dir Begleitung zu holen. Du musst das nicht allein tragen.

WENN DU WEITERGEHEN MÖCHTEST

Der Ort, in dem diese Arbeit trägt.

Schattenarbeit ist leiser, wenn du sie allein machst. Und sie trägt weiter, wenn du sie nicht allein machen *musst*.

Die *Befreiung der Kaiserin* ist ein 12-monatiges Mentoring-Programm für Frauen, die ihr ganzes Leben lang nach außen funktionieren — und sich jetzt entscheiden, auch nach innen ganz zu werden. Kein Ort für schnelle Antworten. Ein Ort für die tiefe, würdevolle Arbeit an der würdevollen und ungezähmten Kaiserin, die sich in dir nach Befreiung sehnt. Begleitet. Unter Frauen, die dasselbe wählen.

Du gehörst dazu, wenn du spürst, dass es Zeit ist.

Sabine Verges

BESSERLEBENMITBIENE · SABINEVERGES.DE