



## Schattenarbeit

**1. Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie dachten, dass sich ein anderer Mensch unmöglich benimmt.**

**2. Schreiben Sie alle Gedanken auf, an die Sie sich erinnern können, auch Ihre bewertenden Gedanken.**

---

---

---

---

**3. Finden Sie heraus, wie Sie sich dabei fühlten.**

---

---

---

**4. Finden Sie heraus, welche Bedürfnisse für Sie nicht erfüllt war.**

---

---

---

**5. Feiern Sie, dass dieser Mensch Sie an all diese wunderbaren Bedürfnisse erinnert (hat).**

---

---

---

**6. Überlegen Sie, welche Gefühle und Bedürfnisse diese Person vermutlich hatte, als sie sich so verhielt.**

---

---

---



**7. Überlegen Sie, ob Sie in ähnlichen Situationen auch dieses Bedürfnis haben und es sich nicht erlauben, es zu leben oder zumindest nicht mit dieser Strategie?**

---

---

---

**8. Bedauern Sie, dass Sie diese Bedürfnisse bisher so nicht gelebt haben.**

---

---

---

**9. Finden Sie neue Strategien, diese Bedürfnisse zu leben.**

---

---

---