

Deine blinden Flecken *sichtbar machen.*

Schattenarbeit · Vorschau & erste Übung



Diese Vorschau nimmt dich mit in den Anfang einer echten Schattenarbeits-Sitzung — Phase 1 und 2 von 5, ganz für dich allein. Nimm dir dafür einen ungestörten Ort, einen Stift und eine ehrliche Portion Mut.

Schön, dass du *hinschaust*.

Die meisten Muster, die dich bremsen, entstehen nicht, weil mit dir etwas nicht stimmt — sondern weil ein Teil von dir vor langer Zeit ins Dunkel gerückt ist. Schattenarbeit holt ihn zurück. Sie ist der ehrlichste Weg zu mehr Klarheit über dich selbst — und zu der Kraft, die du bisher gebunden hast, ohne es zu merken.

Diese Vorschau nimmt dich mit in den Anfang einer vollständigen Sitzung: das Verstehen, und die erste Begegnung mit dem, was du sonst übersiehst.

Wichtig: Es gibt hier kein Richtig und kein Falsch. Dein Schatten ist nicht dein Feind. Es geht ums Erkennen — nicht ums Bewerten. Und es darf unbequem sein: Genau darin liegt der Gewinn.

ZUR ERINNERUNG · VIER BEGRIFFE NACH C. G. JUNG

BEGRIFF	WAS ES MEINT	WORAN DU IHN ERKENNST
Persona	Die Maske, die du nach außen zeigst	„So sollte ich sein.“
Schatten	Das ins Dunkel Gerückte in dir	Was du an dir nicht sehen willst
Projektion	Dein Schatten, im Außen gespiegelt	Deine heftige Reaktion auf andere
Individuation	Wieder ganz werden	Wenn Abgespaltenes zurückkehrt

Dein blinder *Fleck*.

Ein blinder Fleck ist kein Wissensmangel. Er ist ein Seh-mangel. Du kannst nicht sehen, was du weggeschoben hast — weil du es aus derselben Position anschaust, aus der du es weggeschoben hast. Das Auge sieht alles, nur nicht sich selbst.

Deshalb zeigt sich dein blinder Fleck fast nie direkt. Er zeigt sich im Außen: an Menschen, die dich überdurchschnittlich stark reizen — oder überdurchschnittlich faszinieren. Ließe es dich kalt, würdest du es kaum bemerken. Die Stärke deiner Reaktion ist der Fingerabdruck deines blinden Flecks.

Und der Hebel? Du kannst nichts verändern, das du für „da draußen“ hältst. Solange der Satz „Der oder die ist eben so“ lautet, bleibt deine Kraft im Urteilen gebunden. Sobald du den Anteil als deinen erkennst, wird er verhandelbar — und die Energie, die in seiner Abwehr steckte, kommt zurück.

*Nimm die Projektion zurück: Aus „Der oder die ist ...“ wird „Ein Teil von mir ist auch ...“.
In diesem einen Satz liegt die ganze Bewegung — vom Urteil zur Wahl.*

Du bekämpfst den Anteil nicht. Du fragst nach seiner Absicht. Jeder Schatten wollte dich einmal schützen. Erkennst du seine gute Absicht, verliert er seinen Druck — und du gewinnst eine Fähigkeit dazu.

Deine Sitzung in vier Phasen.

Plane 90 bis 120 Minuten, ungestört. Der geschützte Raum ist die halbe Arbeit. Beginne mit einem Thema kleiner bis mittlerer Ladung — Großes gehört in Begleitung, nicht in die Solo-Arbeit.

Schutz zuerst: Sorge für einen Ort, an dem dich niemand stört, und dafür, dass du danach weich landen kannst.

Die Skala 1–10: Wie stark ist die Ladung deines Themas? Für heute bleibst du im Bereich 1 bis 3.

PHASE	WORUM ES GEHT	ZEIT
0 · Ankommen	Zur Ruhe kommen, Thema & Skala wählen	10 Min
1 · Spiegel lesen	Projektionen im Außen aufspüren	25 Min
2 · Rücknahme	Den blinden Fleck als eigenen benennen	20 Min
3 · Geschenk	Die gute Absicht & das Bedürfnis finden	20 Min
4 · Integration	Begegnung, Hebel und Abschluss	25 Min

WAS DIESE VORSCHAU ABDECKT

Die Phasen 1 und 2 (fett markiert) findest du komplett auf den nächsten Seiten. Phase 3 bis 5 — Rücknahme, Geschenk, Integration — sind der Teil, in dem die eigentliche Verschiebung passiert. Die meisten Menschen brauchen dafür eine Stimme von außen, die nicht wegschaut, wenn es unbequem wird. Genau dafür gibt es das Klarheitsgespräch auf der letzten Seite.

So beginnst du (Phase 0): Setz dich bequem, atme drei Mal bewusst tief aus. Triff die innere Vereinbarung: Was heute auftaucht, schaust du freundlich an. Nichts muss weg. Nichts ist falsch.

Die Spiegel lesen.

Dein Schatten zeigt sich im Außen. Sammle die Spiegel ein — schnell und ehrlich, ohne zu zensieren. Was du hier notierst, sieht niemand außer dir.

01 Welche Menschen findest du unerträglich? Was genau stößt dich an ihnen ab?

02 Welche Menschen bewunderst du fast zu sehr? Was genau fasziniert dich an ihnen?

03 Bei welcher einen Eigenschaft ist deine Reaktion am heftigsten? Markiere sie — mit ihr arbeitest du weiter.

Tipp: Auch der Rat, den du anderen immer wieder gibst, ist oft genau der, den du dir selbst geben müsstest.

UND JETZT?

Du hast gerade deinen ersten Spiegel gelesen — die Eigenschaft, die dich am stärksten reizt oder fasziniert. Das ist dein Ausgangspunkt. Was jetzt fehlt, ist der Weg zurück zu dir: die Rücknahme, das Geschenk darin und die Begegnung, die daraus eine echte Integration macht. Diesen Teil führe ich normalerweise gemeinsam mit dir durch — weil genau hier der Verstand am liebsten wieder abbiegt.

Der Schatten zeigt, *was fehlt.* Die Begegnung zeigt, *wer du bist.*

Vielleicht hast du beim Ausfüllen gemerkt: Da ist mehr. Ein Muster, das sich wiederholt. Genau dafür gibt es das Klarheitsgespräch — 15 Minuten, in denen wir gemeinsam hinschauen, ob und wie eine Begleitung für dich Sinn ergibt.

Das Klarheitsgespräch

- 15 Minuten, online oder persönlich
- Für dich allein oder für euch als Paar
- Kein Verkaufsdruck, kein Skript. Nur ein echtes Gespräch.

Kostenlos — *außer dem Mut, ehrlich hinzusehen.*

Schreib mir einfach: **hello@danielakargl.at**

KONTAKT

Daniela Kargl · Potenzialfreilegung

Kirchplatz 2 · A-8600 Bruck an der Mur

hello@danielakargl.at · +43 650 316 83 12 · **danielakargl.at**