

# LICHT UND SCHATTEN

## LUSTVOLLER LEBEN DURCH SCHATTENARBEIT

SEMINARINFORMATION VON RALF HAAKE

Gern zeigen wir uns von unserer besten Seite. Wir stehen für unsere Werte, sind bisweilen genervt von Menschen die so ganz anders ticken oder belächeln Personen, um uns von ihnen zu distanzieren. Manchmal regen wir uns auf, über machthungrige Politiker, geldgierige Manager, künstliche Schönheiten, Machos, Tussis oder kleinkarierte Pedanten. Würden wir doch nie auf die Idee kommen, von ihnen etwas lernen zu können. Geschweige denn, sie als Facetten unseres Selbst zu identifizieren, oder gar zu glauben, dass sie uns im Umgang mit Herausforderung und zur Steigerung unserer Lebensfreude hilfreiche Partner sein könnten.

Solche ungeliebten Persönlichkeitsanteile von Menschen die uns reizen, nerven, die wir beneiden oder uns zur Weißglut bringen nennt man: Schattenanteile. „Sage mir über wen Du Dich aufregst, und ich nenne Dir Deinen Schatten“, sagte C. G. Jung, Schweizer Psychiater.

Im diesem Seminar machen Sie auf lustvolle Weise Bekanntschaft mit Ihren Schatten. Sie lernen mit viel Humor, wie Sie aus ungeliebten Persönlichkeitsanteilen attraktive Ressourcen entwickeln. Das Integrieren von bisher „verschatteten“ Eigenschaften und Gefühlen setzt enorme Lebensenergie frei und vervollständigt Ihr Identitätserleben.

Die Akzeptanz des Schattens macht Sie selbstsicherer, authentischer und identischer mit sich selbst. Am Endes des Seminars, werden Sie Ihre Schattenanteile als hilfreiche Partner annehmen. Sie werden merken, wie vormals verdrängte Anteile nun als Powertool, als sinnliche Kraftquelle oder als selbstbewusste Helfer dienen und Ihr Berufs- oder Privatleben bereichern.

### Im Licht- & Schattenseminar...

- lernen Sie Ihre Schattenfigur kennen.
- akzeptieren Sie Ihre Schattenanteile Schritt für Schritt und mit sehr viel Spaß.
- schließen Sie Frieden mit Menschen, die Sie bisher „auf die Palme brachten“ oder die Sie heimlich beneideten.
- entdecken und integrieren Sie eigene ungeliebte Persönlichkeitsanteile
- entfesseln Sie ungeahnte Power für ein lustvolles Selbsterleben
- eröffnen Sie sich ein ungeahntes Freiheitsgefühl und Abenteuerlust
- bauen Sie persönliche Ressourcen auf, die ihnen bislang verborgen blieben.

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

Carl Gustav Jung

## LICHT UND SCHATTEN DIE ZWEI SEITEN UNSERER PERSÖNLICHKEIT

Ich empfinde Schattenarbeit als ein sehr wichtiges Thema unserer Zeit. In der frühen Phase unserer Sozialisation sind wir den Einflüssen unserer Umwelt ausgeliefert. Früh lernten wir, wie wir zu sein haben, damit wir „gut durchkommen“. Die Anteile unserer Persönlichkeit die wir unserer Umwelt zeigen, nennt C. G. Jung, Gründer der analytischen Psychologie: **Persona**. Hingegen er die verborgenen Anteil als **Schatten** bezeichnet. Diese ‚dunklen‘ Seiten behalten wir gern für uns - häufig ist dies richtig und gut. Doch das Verdrängen von Schattenanteilen kann ebenso das Freisetzen von lebendigem Potenzial verhindern. Bisweilen empfinden wir bestimmte Wünsche als unangemessen, verdrängen eigene Bedürfnisse, verleugnen Sehnsüchte, entwickeln Scham-, Schuld- oder Angstgefühle. Wer sich von solchen Zwänge umklammert fühlt, lernt sich mit professioneller Schattenarbeit zu befreien.

Schatten bei anderen Menschen zu suchen, ist spannend und lustvoll – das beweisen unter anderem all die Klatschspalten über Prominente. Um die schattenhaften Seiten an der eigenen Persönlichkeit zu akzeptieren und um sie für sich zu nutzen, braucht es etwas Mut und kompetente Begleitung. Dafür gibt's auch eine Belohnung: Schatten, nicht mehr verdrängt, nicht mehr projiziert, hinreichend akzeptiert, wird zu einer Kraft. Der integrierte Schatten aktiviert das in ihm steckende Potenzial, entfesselt ungeahnte Lebendigkeit und ermöglicht mehr freies Selbst sein im Berufs- oder Privatleben.



“*Der Kurs bei Ralf war der mit Abstand lebendigste und nachhaltigste.*”

Bärbel D., Schweiz

“*Jahrelang hatte ich ein Lieblingsseminar - jetzt habe ich zwei.*”

Peter SCH., ERGO Berlin

“*Ein super Seminar! Man geht durch Höhen und Tiefen. Das Schöne daran: Man kommt oben an!*”

Gaby Bartels, Schulungsleiterin

“*Das Seminar hat meine Selbstsicherheit so gefördert, dass ich mein Leben jetzt aktiv selbst gestalte.*”

Karin N., München



Ralf Haake  
Business Coach & Redner  
Bahrenfelderstr. 265  
22765 Hamburg  
040 74041852  
0175 1686125  
info@ralphaaake.de  
www.ralphaaake.de