



fit4change  
mit Corina Armoneit  
Untere Rainstrasse 16  
CH-5042 Hirschthal  
corina\_armoneit@hotmail.com  
+41 (79) 240 64 27

AUGUST / 2024  
AUSGABE 26

## Gedanken - Nugget zu: Schatten

Anregungen zu Themen aus dem und für den (Coaching-)Alltag

---



### **Zum Umgang mit unterdrückten, inneren Anteilen**

Bisweilen ärgern wir uns ungewohnt heftig über andere. Eine Erklärung für diese starken manchmal schon fast irrational anmutenden Reaktion könnten sogenannte „Schatten“ sein. Das Konzept der „Schatten“ stammt von C. G. Jung (Jung, 1950). „Schatten“ sind, kurz zusammengefasst, jene Anteile in uns, die wir als sozial unerwünscht erachten. Unsere Denkhaltung zu diesen Anteilen erlangen wir z.B. durch Erziehung aber auch durch unbefriedigte Wünsche oder ungelöste Konflikte. Unbefriedigte Wünsche oder ungelöste Konflikte kosten Energie, daher verdrängen wir sie – eben in den Schatten. Bloss: Die Schatten lösen sich nicht einfach auf. Sie fluktuieren vielmehr unter unserer Bewusstseinsoberfläche hin und her. Wenn nun eine andere Person das tut, was wir uns verwehren oder als nicht richtig erachten, projizieren wir diese ungeliebten und verdrängten Seiten auf jene Person. Oder anders gesagt: Wenn andere das ausleben und tun, was wir uns – aus welchen Gründen auch immer – verwehren, ärgert uns das.

Wie schaffen wir es nun, uns mit unseren Schatten zu versöhnen? Ja, sie vielleicht sogar als Quelle unserer persönlichen Weiterentwicklung zu nutzen? Wie wäre es z.B., dass wir uns einmal achten, welche Verhaltensweisen anderer uns triggern und uns ablehnend reagieren lassen? Um uns dann zu überlegen, was das womöglich mit uns selbst und unseren Bedürfnissen, Träumen und Wünschen zu tun hat? Um uns dann ganz kleine Schritte zu überlegen, wie wir diesen Bedürfnissen, Träumen und Wünschen zur Realität verhelfen könnten und dennoch unserer Grundhaltung und Einstellung treu bleiben?

Viel Spass beim darüber Nachdenken und Ausprobieren – Eure Corina.