

## Schattenarbeit

Jeder von uns kennt Menschen, wenn diese, aus welchen Gründen auch immer, in unser Leben eintreten, man selbst von diesen Menschen genervt ist, sie regen uns richtig auf, wir lehnen diese Menschen komplett ab – Beispiel Choleriker. Warum ist das so? Liegt es vielleicht daran, dass diese Menschen ihre Gefühle und Eigenschaften auf eine derart überzogene Art und Weise darstellen, die wir vollkommen ablehnen, die wir irgendwann in uns voll unterdrückt haben! Genau in diesen Situationen wird bei uns das sogenannte Spiegelgesetz aktiv, d. h. alles das, was uns bei einem anderen stört, ist 1:1 unser eigenes Thema. Hier tritt die 80/20-Regel in Kraft – 80% gehören uns und 20% gehören dem Anderen. In unserem Leben gab es bestimmte Situationen, wo wir diese Gefühle und Eigenschaften, die uns bei anderen Menschen stören, in die dunkelste und verborgenste Ecke im Inneren von uns abgeschoben haben. Das war überlebenswichtig für uns, weil man sich anpassen durfte oder weil man sonst ausgeschlossen und abgelehnt wurde. Genau in diesen Schatten schlummert unser wertvollster Schatz, liegt unser größtes Potenzial. Die Schattenarbeit im Coaching stellt eine Königsdisziplin dar, ist absolut wichtig und nachhaltig. Ziel ist, uns selbst wieder in die eigene Mitte und Kraft zu bringen.