

LÄSTERMAUL

LISTE

ZUR UNTERSTÜTZUNG DES ERKENNENS UND ANNEHMENS VON SCHATTENANTEILEN

Wenn du dich darauf einlässt, Schattenarbeit zu machen und dir den Spiegel vorzuhalten und zu schauen, was du von der Person oder der Personengruppe, die dich so triggert, lernen kannst, kann folgendes passieren:

Es ist möglich, dass du dich schwer damit tust, Worte für den unguuten Emotions-Cocktail zu finden, der im Hinblick auf die Trigger-Person/en in dir brodelt. Manche von uns haben nämlich verinnerlicht, dass man solch »böse Gedanken« nicht haben sollte. Wenn du die »bösen Gedanken« aber gar nicht benamen kannst, wird es schwierig, die darin verborgenen Schattenanteile zu erkennen und zu dir zu nehmen.

Damit es dir leichter fällt, die unschönen Gedanken in deinem Inneren auf den Punkt zu bringen, habe ich eine Liste mit verunglimpfenden Worten erstellt, von der du dich inspirieren lassen kannst. Sozusagen eine Lästermaul-Liste. Wähle die Worte aus, die beschreiben, welche Eigenschaften du der anderen Person oder Personengruppe zuschreibst:

Ängstlich	Herrisch	Schwach
Anbiedernd	Herzlos	Schwächlich
Aggressiv	Heuchlerisch	Schwul
Angeberisch	Hinterhältig	Seelenlos
Anmaßend	Hinterlistig	Selbstzerstörerisch
Alt	Hohnäsig	Sexistisch
Arrogant	Hoffnungslos	Skrupellos
Bedrohlich	Ignorant	Spielsüchtig
Bedürftig	Impotent	Snobistisch
Behindert	Jämmerlich	Starr
Beleidigend	Jungfräulich	Stinkend
Besitzergreifend	Kalt	Streitsüchtig
Betrügerisch	Kastriert	Stur
Bigott	Käuflich	Taktlos
Biestig	Kindisch	Teuflisch
Bissig	Kleinkrämerisch	Tot
Bitter	Kleinlich	Traurig
Blockiert	Ko-Abhängig	Triebhaft
Blöd	Kontrollierend	Trotzig
Bösartig	Krank	Tyrannisch
Böse	Lächerlich	Überdreht
Bulimisch	Lahmarschig	Überempfindlich
Depressiv	Langweilig	Überheblich
Devot	Leer	Übertrieben
Dickfellig	Linkisch	Unbedeutend

Dickköpfig	Lüstern	Unbewusst
Diebisch	Machthungrig	Unecht
Dominant	Magersüchtig	Unehrllich
Draufgängerisch	Manipulatorisch	Unfair
Drogensüchtig	Masochistisch	Unflexibel
Duckmäuserisch	Minderwertig	Ungebildet
Düster	Missgünstig	Ungeduldig
Dumm	Mittelmäßig	Uninteressant
Egoistisch	Nachlässig	Unlebendig
Ehrgeizig	Nachtragend	Unreif
Eifersüchtig	Neidisch	Unsensibel
Ekelhaft	Neugierig	Unpünktlich
Elitär	Nervös	Unsicher
Emotional	Nutzlos	Unverantwortlich
Explosiv	Oberflächlich	Unversöhnlich
Fade	Opportunistisch	Unzuverlässig
Falsch	Ordinär	Verlogen
Faul	Paranoid	Verschlagen
Feige	Parasitär	Verschlossen
Fett	Passiv	Verschwenderisch
Frigide	Perfektionistisch	Verwahrlost
Gedankenlos	Pervers	Verzweifelt
Geizig	Proletenhaft	Vorlaut
Gefährlich	Prüde	Vorwurfsvoll
Gehässig	Psychotisch	Weinerlich
Geheimnistuerisch	Rachsüchtig	Wertlos
Geizig	Raffgierig	Wild
Gemein	Rassistisch	Wütend
Gerissen	Rechthaberisch	Zänkisch
Geschmacklos	Sadistisch	Zerbrechlich
Gewalttätig	Schamlos	Zerstörerisch
Gierig	Scheinheilig	Zickig
Grausam	Schmutzig	Zurückgeblieben
Großspurig	Schlaff	Zurückgezogen
Inkompetent	Schlampig	Zwanghaft
Hässlich	Schlecht	Zynisch
Herablassend	Schnippisch	

Mach dir bewusst, dass die Eigenschaften, die du der anderen Person oder Personengruppe zuschreibst, deine eigenen Schattenanteile sind! Also Eigenschaften, die du nicht gut findest und nicht zu haben glaubst, aber sehr wohl hast.

Um die betreffenden Schattenanteile zu dir zu nehmen und deinen Frieden mit ihnen – und damit verbunden auch mit der/den Person/en, die dich so triggern - zu machen, möchte ich dir empfehlen, den Selbstcoaching-Prozess in meinem »Reclaim your Power« Workbook zu durchlaufen oder die folgende Übung zu machen.

Übung:

Setze dich vor einen Spiegel, schau dir in die Augen und sage den folgenden Satz: „Ich bin ... (Schattenanteil, z.B. böse)“. Wiederhole den Satz so lange bis du keinen Widerstand mehr gegen den Schattenanteil verspürst und es dir nichts mehr ausmacht, so genannt zu werden.