


Schattenarbeit-Tagebuch



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Tageseintrag

Erstellt mit LoomJournals

So verwendest du dieses Journal

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen

-
- Choose a recent trigger, reaction, or recurring pattern to explore
 - Describe the trigger honestly — what happened, what you felt, how intensely
 - Locate the emotions in your body — physical sensations are data
 - Identify the core belief: what story did your mind create about yourself?
 - Trace the belief to its origin — usually a childhood experience
 - Write an integration message: speak to this part of yourself with compassion
 - Find the positive reframe: every shadow protects a hidden gift



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: _____

Sitzungsfokus *(welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)*

Trigger-Protokoll *(was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)*

Emotion & Körper *(benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)*

Kernüberzeugung *(welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...)*

Ursprungsgeschichte *(wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)*

Schattenintegration *(wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)*

Schatten-Umdeutung *(welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)*

Datum: _____

Sitzungsfokus *(welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)*

Trigger-Protokoll *(was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)*

Emotion & Körper *(benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)*

Kernüberzeugung *(welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...)*

Ursprungsgeschichte *(wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)*

Schattenintegration *(wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)*

Schatten-Umdeutung *(welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)*

Datum: _____

Sitzungsfokus *(welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)*

Trigger-Protokoll *(was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)*

Emotion & Körper *(benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)*

Kernüberzeugung *(welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...)*

Ursprungsgeschichte *(wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)*

Schattenintegration *(wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)*

Schatten-Umdeutung *(welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)*

Datum: _____

Sitzungsfokus (welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)

Trigger-Protokoll (was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)

Emotion & Körper (benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)

Kernüberzeugung (welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...

Ursprungsgeschichte (wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)

Schattenintegration (wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)

Schatten-Umdeutung (welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)

Datum: _____

Sitzungsfokus (welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)

Trigger-Protokoll (was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)

Emotion & Körper (benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)

Kernüberzeugung (welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...

Ursprungsgeschichte (wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)

Schattenintegration (wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)

Schatten-Umdeutung (welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)

Datum: _____

Sitzungsfokus *(welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)*

Trigger-Protokoll *(was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)*

Emotion & Körper *(benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)*

Kernüberzeugung *(welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...)*

Ursprungsgeschichte *(wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)*

Schattenintegration *(wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)*

Schatten-Umdeutung *(welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)*

Datum: _____

Sitzungsfokus *(welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)*

Trigger-Protokoll *(was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)*

Emotion & Körper *(benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)*

Kernüberzeugung *(welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...)*

Ursprungsgeschichte *(wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)*

Schattenintegration *(wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)*

Schatten-Umdeutung *(welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)*

Datum: _____

Sitzungsfokus *(welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)*

Trigger-Protokoll *(was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)*

Emotion & Körper *(benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)*

Kernüberzeugung *(welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...)*

Ursprungsgeschichte *(wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)*

Schattenintegration *(wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)*

Schatten-Umdeutung *(welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)*

Datum: _____

Sitzungsfokus *(welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)*

Trigger-Protokoll *(was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)*

Emotion & Körper *(benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)*

Kernüberzeugung *(welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...)*

Ursprungsgeschichte *(wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)*

Schattenintegration *(wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)*

Schatten-Umdeutung *(welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)*

Datum: _____

Sitzungsfokus (welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)

Trigger-Protokoll (was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)

Emotion & Körper (benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)

Kernüberzeugung (welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...

Ursprungsgeschichte (wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)

Schattenintegration (wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)

Schatten-Umdeutung (welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)

Datum: _____

Sitzungsfokus *(welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)*

Trigger-Protokoll *(was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)*

Emotion & Körper *(benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)*

Kernüberzeugung *(welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...)*

Ursprungsgeschichte *(wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)*

Schattenintegration *(wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)*

Schatten-Umdeutung *(welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)*

Datum: _____

Sitzungsfokus *(welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)*

Trigger-Protokoll *(was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)*

Emotion & Körper *(benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)*

Kernüberzeugung *(welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...)*

Ursprungsgeschichte *(wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)*

Schattenintegration *(wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)*

Schatten-Umdeutung *(welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)*

Datum: _____

Sitzungsfokus (welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)

Trigger-Protokoll (was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)

Emotion & Körper (benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)

Kernüberzeugung (welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...

Ursprungsgeschichte (wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)

Schattenintegration (wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)

Schatten-Umdeutung (welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)

Datum: _____

Sitzungsfokus *(welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)*

Trigger-Protokoll *(was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)*

Emotion & Körper *(benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)*

Kernüberzeugung *(welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...)*

Ursprungsgeschichte *(wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)*

Schattenintegration *(wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)*

Schatten-Umdeutung *(welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)*

Datum: _____

Sitzungsfokus *(welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)*

Trigger-Protokoll *(was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)*

Emotion & Körper *(benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)*

Kernüberzeugung *(welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...)*

Ursprungsgeschichte *(wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)*

Schattenintegration *(wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)*

Schatten-Umdeutung *(welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)*

Datum: _____

Sitzungsfokus *(welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)*

Trigger-Protokoll *(was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)*

Emotion & Körper *(benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)*

Kernüberzeugung *(welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...)*

Ursprungsgeschichte *(wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)*

Schattenintegration *(wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)*

Schatten-Umdeutung *(welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)*

Datum: _____

Sitzungsfokus *(welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)*

Trigger-Protokoll *(was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)*

Emotion & Körper *(benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)*

Kernüberzeugung *(welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...)*

Ursprungsgeschichte *(wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)*

Schattenintegration *(wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)*

Schatten-Umdeutung *(welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)*

Datum: _____

Sitzungsfokus *(welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)*

Trigger-Protokoll *(was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)*

Emotion & Körper *(benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)*

Kernüberzeugung *(welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...)*

Ursprungsgeschichte *(wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)*

Schattenintegration *(wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)*

Schatten-Umdeutung *(welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)*

Datum: _____

Sitzungsfokus *(welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)*

Trigger-Protokoll *(was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)*

Emotion & Körper *(benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)*

Kernüberzeugung *(welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...)*

Ursprungsgeschichte *(wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)*

Schattenintegration *(wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)*

Schatten-Umdeutung *(welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)*

Datum: _____

Sitzungsfokus *(welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)*

Trigger-Protokoll *(was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)*

Emotion & Körper *(benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)*

Kernüberzeugung *(welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...)*

Ursprungsgeschichte *(wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)*

Schattenintegration *(wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)*

Schatten-Umdeutung *(welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)*

Datum: _____

Sitzungsfokus *(welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)*

Trigger-Protokoll *(was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)*

Emotion & Körper *(benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)*

Kernüberzeugung *(welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...)*

Ursprungsgeschichte *(wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)*

Schattenintegration *(wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)*

Schatten-Umdeutung *(welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)*

Datum: _____

Sitzungsfokus *(welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)*

Trigger-Protokoll *(was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)*

Emotion & Körper *(benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)*

Kernüberzeugung *(welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...)*

Ursprungsgeschichte *(wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)*

Schattenintegration *(wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)*

Schatten-Umdeutung *(welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)*

Datum: _____

Sitzungsfokus (welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)

Trigger-Protokoll (was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)

Emotion & Körper (benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)

Kernüberzeugung (welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...

Ursprungsgeschichte (wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)

Schattenintegration (wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)

Schatten-Umdeutung (welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)

Datum: _____

Sitzungsfokus *(welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)*

Trigger-Protokoll *(was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)*

Emotion & Körper *(benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)*

Kernüberzeugung *(welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...)*

Ursprungsgeschichte *(wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)*

Schattenintegration *(wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)*

Schatten-Umdeutung *(welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)*

Datum: _____

Sitzungsfokus *(welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)*

Trigger-Protokoll *(was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)*

Emotion & Körper *(benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)*

Kernüberzeugung *(welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...)*

Ursprungsgeschichte *(wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)*

Schattenintegration *(wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)*

Schatten-Umdeutung *(welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)*

Datum: _____

Sitzungsfokus *(welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)*

Trigger-Protokoll *(was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)*

Emotion & Körper *(benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)*

Kernüberzeugung *(welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...)*

Ursprungsgeschichte *(wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)*

Schattenintegration *(wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)*

Schatten-Umdeutung *(welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)*

Datum: _____

Sitzungsfokus *(welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)*

Trigger-Protokoll *(was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)*

Emotion & Körper *(benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)*

Kernüberzeugung *(welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...)*

Ursprungsgeschichte *(wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)*

Schattenintegration *(wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)*

Schatten-Umdeutung *(welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)*

Datum: _____

Sitzungsfokus *(welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)*

Trigger-Protokoll *(was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)*

Emotion & Körper *(benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)*

Kernüberzeugung *(welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...)*

Ursprungsgeschichte *(wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)*

Schattenintegration *(wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)*

Schatten-Umdeutung *(welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)*

Datum: _____

Sitzungsfokus *(welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)*

Trigger-Protokoll *(was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)*

Emotion & Körper *(benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)*

Kernüberzeugung *(welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...)*

Ursprungsgeschichte *(wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)*

Schattenintegration *(wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)*

Schatten-Umdeutung *(welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)*

Datum: _____

Sitzungsfokus *(welchen schattenaspekt, welches wiederkehrende muster oder welche emotion erforschst...)*

Trigger-Protokoll *(was hat dich kürzlich getriggert? beschreibe die situation, deine reaktion und die inten...)*

Emotion & Körper *(benenne die emotionen, die aufkamen. wo spürst du sie körperlich? spannung, schwe...)*

Kernüberzeugung *(welche tiefsitzende überzeugung oder alte wunde steckt dahinter? (z.b. 'ich bin nicht ...)*

Ursprungsgeschichte *(wann hast du das zum ersten mal gefühlt? welche kindheitserfahrung oder erinne...)*

Schattenintegration *(wie kannst du diesen teil von dir annehmen, anerkennen und lieben? schreibe mit ...)*

Schatten-Umdeutung *(welche positive eigenschaft schützt dieser schatten? (z.b. wut → gesunde grenze...)*
