

# Der Schatten

Projektionen  
kreativ kennenlernen  
und integrieren



# *Sich kennenlernen, heisst lernen, wie fremd man sich ist.*

*Christian Morgenstern*

## **Idee und Hintergrund**

Der Begriff «Schatten» wurde von C. G. Jung geprägt und meint alle Persönlichkeitsanteile, die nicht zu unserem «Ich-Ideal» passen und somit abgelehnt oder auch verdrängt werden. Sehr häufig werden diese Anteile auf andere Menschen projiziert. So wird im Aussen das verurteilt oder bekämpft, was man an sich selbst nicht wahrhaben will. Das passiert dann, wenn uns an anderen bestimmte Eigenschaften stören und in Wut versetzen; das geschieht dann, wenn Rassismus und Gewalt entsteht. Im Schattenprozess besteht die Möglichkeit, den eigenen Schatten auf kreative, intensive und auch lustvolle Art und Weise kennen zu lernen. Negativprojektionen können zurückgenommen und Schattenanteile können in konstruktive, bereichernde Elemente der eigenen Person transformiert werden. Die verdrängte, blockierte Energie wird frei und kann dann sinnvoll und positiv für das eigene Leben genutzt werden.

**Der Schattenprozess unterstützt uns,  
lebendiger und kraftvoller den eigenen Weg beschreiten!**

## Ein Weg der Transformation

- Deinen Schatten entdecken und annehmen
- Die Maske erschaffen, die deutlich macht, was abgelehnt wird
- Deinen Schatten leben und erspüren
- Die Maske bewusst abnehmen und wahrhaftig sein
- Blockierte Energien frei und nutzbar machen
- Mut zur Authentizität und Lebendigkeit entwickeln
- Erfüllung, Freude und Zufriedenheit erlangen

## Kreativer Selbsterfahrungsprozess

Der kreative Schwerpunkt des Schattenprozesses ist die Entwicklung der eigenen Schattenmaske. In ihr bündeln sich all die Gefühle und Erfahrungen, die im Laufe unseres Lebens unseren Schatten herausgebildet haben.

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Schatten erleichtert es uns, sich selbst und andere in aller Unvollkommenheit anzunehmen und Verständnis zu zeigen. Die Integration des Schattens in die Gesamtpersönlichkeit, zählt nach C. G. Jung zu den zentralen Aufgaben des menschlichen Reifeprozesses.

**Der Schattenprozess ist ein Geschenk, an dem wir wachsen und uns selbst mehr erkennen.**



## Seminarleitung

Wir sind selbst erfahrene Pädagogen und Therapeuten,  
Trainer, Personalentwickler und Geschäftsführer.

Rufen Sie uns unverbindlich an, wenn Fragen sind.  
Wir beantworten sie gerne und freuen uns auf Sie.

# ladera **hr** synergy

Sempacherstrasse 69 | CH-8032 Zürich  
Tel. +41 44 201 26 00 | [gl@ladera.ch](mailto:gl@ladera.ch) | [www.ladera.ch](http://www.ladera.ch)



**Gerlinde Ladera**

Dipl. Erwachsenenbilderin, dipl. Gestalttherapeutin,  
zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation  
[gl@ladera.ch](mailto:gl@ladera.ch)



**Roland Schöfmann**

Dipl. Sozialpädagoge und Gestalttherapeut,  
Leiter einer Jugendhilfeeinrichtung

# Anmeldung

Anmeldeschluss 12. Januar 2018

Ich melde mich hiermit verbindlich zum Seminar «Der Schatten» vom 2. bis 7. Februar 2018 an.

Name | Vorname

---

Beruf

---

Strasse

---

PLZ/Ort

---

Telefon

---

E-Mail

---

Geburtsdatum

---

Ich verfüge über eine normale physische und psychische Belastbarkeit. Mir ist bekannt, dass die Teilnahme an diesem Workshop auf eigene Verantwortung stattfindet und keine Therapie oder Heilbehandlung ersetzt. Die Rücktrittsbedingungen erkenne ich an.

Datum | Unterschrift

---

## Kosten

CHF 1270 (ohne Verpflegung und Unterkunft)

## Ort

Seminarhaus Alter Steinshof, 8499 Sternenbergl  
www.alter-steinshof.ch

## Datum | Zeit

Freitag, 2. Februar 2018, 16 Uhr  
bis Mittwoch, 7. Februar 2018, 15 Uhr

## Auskunft | Anmeldung

ladera hr synergy, Gerlinde Ladera  
Sempacherstrasse 69, 8032 Zürich  
+41 44 201 26 00 | +41 79 216 71 94  
gl@ladera.ch

## Rücktrittsbedingungen

Bei Rücktritt von der Anmeldung bis 60 Tage vor Beginn werden 30%, bis 30 Tage vor Beginn werden 50% und später werden 100% des Seminarbetrags fällig. Zusätzlich können Ausfallgebühren für das Seminarhotel anfallen. Die Kosten entfallen sobald ein Ersatzteilnehmer gestellt wird.

