



# Erkenntnisse für den Alltag

April 2013, Pirmin Bamert

„Die eigenen Schattenseiten“

Das anerkennen unserer eigenen Schatten, unserer oftmals verdrängten und eher negativen belasteten Erfahrungen, befreit. Auch die schmerzlichste Erfahrung beginnt sich aufzulösen, wenn wir sie annehmen und vergeben.

Schritt 1: Wir **schauen genau hin** und erkennen dabei unsere eigenen Schutzmechanismen und Verdrängungsmuster.

Schritt 2: Wir **nehmen** auch unsere Schattenseiten an.

Schritt 3: Wir **vergeben uns** und unseren Mitmenschen für diese Erfahrung und fokussieren uns auf die damit verbundene Chance um zu **erfahren** und entsprechend unserem Gefühl zu **handeln**.