



# Schattentherapie

---

"Wer zugleich seinen Schatten und sein Licht wahrnimmt, sieht sich von zwei Seiten, und damit kommt er in die Mitte."

(Carl Gustav Jung)



DAGMAR NEUMAYR  
HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE

# SCHATTENTHERAPIE / REINKARNATIONSTHERAPIE

Eine tiefgreifende und wirksame Psychotherapie muss sich mit dem Schatten auseinandersetzen.

Der Begriff "Schatten" wurde von dem Schweizer Psychiater

C. G. Jung geprägt.

Was ist Schatten?

Schatten ist das, was wir uns nicht anschauen wollen, was uns unbewusst ist, was verdrängt wird, oder was wir uns nicht eingestehen wollen. Genau in ihm ist allerdings auch unser Schatz begraben.

online  
über Zoom  
möglich



Die Schattentherapie/Reinkarnationstherapie ist eine effektive Methode, welche Unbewusstes ins Bewusstsein holt. Das heißt, eine Brücke zwischen bewusst und unbewusst wird geschaffen. Der Mensch lernt das heutige Leben neu anzuschauen, neu zu erkennen und inhaltlich anders zu sehen. Der Blick ins frühere Leben ist dabei lediglich ein Kunstgriff, um heutige Probleme gleichsam wie unter dem Mikroskop vergrößert zu sehen.

Im Vergleich zu anderen Therapien ist sie auch eine Erlebnis- und Erfahrungstherapie. Denn wir spüren und erleben, während wir in unseren inneren Bilderwelten sind. Somit gehören diese Gefühle zu uns, sie berühren und öffnen uns. Dadurch ist es nicht nur eine Erkenntnis im Kopf, sondern wird richtig erlebt. Während der Therapiesitzungen werden Schatteninhalte bewusst gemacht, Muster erkannt und bearbeitet.

Vor der Therapie braucht man keine Angst haben.

Es beginnt mit einer kurzen Entspannung, somit helfe ich Ihnen in die Bilderwelten zu kommen. Es ist ähnlich wie beim Tagträumen, nur mit geschlossenen Augen, wobei Sie mich an Ihrem Erleben teilhaben lassen.

## DAUER

In der Regel ist mit 4 bis 5 Sitzungen schon ein großer Schritt gemacht.

Eine Schattentherapiesitzung dauert ca. 1,5 bis 2 Std.



Nach der Bilderreise unterstütze ich Sie bei der Deutung, damit Sie Ihre Muster erkennen. Es handelt sich dabei um Ihre Verhaltensmuster, sie begleiten uns von Anfang an und sind in uns fest verankert. Wichtig ist, diese zu erkennen, zu verstehen und zu durchschauen, damit wir besser mit ihnen umgehen können. Wir lernen uns selbst viel besser kennen, Lösungen werden gemeinsam erarbeitet. Als Hilfsmittel zur Therapie erstelle ich zudem Ihr persönliches Horoskop. Ich beziehe dieses mit in die Therapie ein, um die Bilder, in der sich ihre Seele ausdrückt, noch besser zu verstehen.

## THERAPIE

Häufige Anwendung bei:

Beziehungsprobleme

Ängste

Beruf/Berufung

Mutter-/Vaterthemen

Berufliche/ private Probleme

