

Tag 3

Wie geht es Dir? Jetzt. Heute. Hier?

Wie geht es meinem **Körper**? Wie geht es mir **emotional**?
Was für **Gedanken** denke ich und wie geht es mir damit?

Dankbarkeit

Wofür bin ich **dankbar**?

Deine wertvolle Lebenszeit

Wie kannst ich mir heute etwas **Gutes** tun?
Wie kann ich mir eine **Freude** machen?

Impuls 3

Archetypen

Basierend auf der griechischen Mythologie entwickelte **C.G. Jung** in den 1930er Jahren die Lehre von den **Archetypen**, die im kollektiven Unterbewusstsein verankert sein sollen.

Auch das Wort Archetyp selbst kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie Urbild oder Vorbild.

Laut Jung sind diese Urbilder in jeder und jedem von uns angelegt. Um einen bestimmten Typus in uns zu integrieren und in unserem Leben zu realisieren, müssen wir demnach nur aufwecken, was ohnehin schon in uns schlummert.

Die **Lehre von den Archetypen** kann uns helfen, uns selbst und andere mit noch mehr Wohlwollen und Neugierde zu betrachten. So kann das Bewusstsein, dass weder wir noch ein anderer Mensch jemals eindimensional sind und **wir alle Seiten – zu unterschiedlichen Anteilen – bereits in uns tragen**, uns an unsere Verbundenheit erinnern und Verständnis für andere eröffnen. Und es zeigt uns auch, dass wir in uns nicht erst erschaffen müssen, was wir an anderen bewundern:

All diese Seiten sind bereits da, auch in uns.

Selbst falls sie im Tiefschlaf liegen sollten, wir können sie jederzeit erwecken und lebendig werden lassen - nicht mehr und nicht weniger.

Welche dieser 12 Anteile sind Dir bekannt und welche weniger?

Die **12 Archetypen** kurz erklärt:

1 - Die **Rebellin**, der **Rebell**

Kämpft gegen den Status quo, liebt Veränderung, fürchtet Machtlosigkeit.

2 - Die **Magierin**, der **Magier**

Idealistisch, visionär, kann charismatisch oder manipulativ sein

3 - Die **Heldin**, der **Held**

Nimmt Herausforderungen an, aufrichtig, mutig, vermeidet Schwäche

4 - Die **Liebende**, der **Liebende**

Sinnlich, leidenschaftlich, sucht Intimität, fürchtet Einsamkeit

5 - Die **Närrin**, der **Narr**

Spielerisch, genießt das Leben, fürchtet Langeweile

6 - Der **Jedermann**, die **Durchschnittsfrau**

Strebt nach Anpassung, bescheiden, loyal, Gefahr des Identitätsverlusts

7 - Die **Betreuerin**, der **Betreuer**
Selbstlos, fürsorglich, Gefahr der Ausnutzung

8 - Die **Herrscherin**, der **Herrscher**
Kontrolliert, selbstbewusst, dominant, Schwierigkeit Aufgaben abzugeben

9 - Die **Schöpferin**, der **Schöpfer**
Kreativ, träumerisch, strebt nach Bedeutung, leidet unter Perfektionismus

10 - Die **Unschuldige**, der **Unschuldige**
Möchte sich sicher fühlen, folgt Regeln, naiv optimistisch

11 - Die **Weise**, der **Weise**
Sucht nach Wahrheit, analytisch, Gefahr in Details zu versinken

12 - Die **Entdeckerin**, der **Entdecker**
Furchtlos, abenteuerlustig, sucht Authentizität, fürchtet Gefangenschaft.

Gehe auf Entdeckungsreise - Entdecke die Archetypen in Dir

Reflexion

Lese die kurzen Beschreibungen der 12 Archetypen.
Welcher spricht Dich spontan an oder löst eine emotionale Reaktion in Dir aus?

Auswahl

1 - Wähle einen Archetypen aus, der Dich besonders anspricht.

2 - Wähle einen Archetypen aus, der Dich eher herausfordert.

Eigene Merkmale

Überlege, welche Merkmale des Dich **ansprechenden Archetyps** Du in Dir selbst wieder erkennst. Notiere diese.

Überlege, welche Merkmale des Dich **herausfordernden Archetyps** Du in Dir selbst wieder erkennst. Notiere diese.

Reflexionsfrage

Überlege, wie Du diese Merkmale in Deinem täglichen Leben stärker entfalten könntest?

Überlege, was Du von diesen Merkmalen lernen könntest?

Diese kurze Reflexionsübung ermöglicht es Dir, Dich mit Deinen Archetypen zu verbinden und auf diese Weise einen erweiterten Einblick in Deinen inneren Reichtum der Vielfältigkeit zu gewinnen.