

# Die Idee des "Schattens"

- ☉ C. G. Jung prägte den Begriff des "Schattens".
- ☉ Im "Schatten" sind all die Persönlichkeitsanteile von uns enthalten, die nicht zu unserem "Ich - Ideal", also zu unserer idealen Vorstellung von uns selbst, wie wir sein wollen oder sein sollen, passen.
- ☉ Diese Persönlichkeitsanteile werden abgelehnt, verdrängt und oft auf andere Menschen "projiziert".
- ☉ Doch je mehr man sich selber einschränkt, indem Teile der eigenen Person negativ bewertet, nicht erfahren und gelebt werden, umso mehr werden die damit verbundenen Energien unterdrückt und aus dem Bewusstsein verdrängt.
- ☉ Man schafft sich Gegner und Feinde, an denen bekämpft wird, was man an sich selber nicht wahrhaben oder sich nicht zugestehen will. So werden andere Menschen zu Sündenböcken, entstehen Rassismus und Gewalt.
- ☉ Im Schatten - Prozess haben Sie die Möglichkeit, Ihren Schatten auf intensive, lustvolle und kreative Art und Weise ein Stück weit kennen zu lernen. Dadurch kann es möglich werden, Projektionen zurückzunehmen und "Schatten-Anteile" zu verwandeln: in konstruktive, bereichernde Elemente Ihrer Person.
- ☉ Die Energie, die in diesen Anteilen gebunden ist wird frei, und Sie können sie fortan sinnvoll für Ihr Leben nutzen.
- ☉ Der "Schatten - Prozess" ist auch hervorragend als Fortbildung geeignet für alle, die mit Menschen arbeiten; für Therapeuten, Trainer, Psychologen, Pädagogen, Sozialarbeiter und Lehrer.
- ☉ Wir verwenden im "Schatten" Elemente aus der Gestalttherapie, der Bioenergetik und andere Methoden aus der humanistischen Psychologie. Zentrale kreative Technik ist die Herstellung einer persönlichen Schatten-Maske.

- ☉ Wir arbeiten in diesem Seminar nach der von Paul Rebillot entwickelten Struktur "Owning the Shadow".
- ☉ Paul Rebillot wurde 1931 in Detroit geboren. Er studierte Philosophie und Theaterwissenschaften und arbeitete als Regisseur, Schauspieler und Ausbilder. Nach einer dramatischen Existenzkrise machte er sich auf eine Reise der Selbstentdeckung. Diese führte ihn letztendlich nach Kalifornien ans Esalen Institut, wo er Dick Price, einen der Begründer der Gestalttherapie kennenlernte und einer seiner engsten Schüler wurde. Hier traf er auch Joseph Campbell, der allgemein als größter Mythologe der Welt betrachtet wird und dessen Standardwerk "Der Heros in tausend Gestalten" zu einer inspirierenden Quelle für die Entwicklung der Heldenreise, seines ersten Prozesses, wurde.
- ☉ Rebillot schuf im Laufe seines Lebens verschiedene intensive Selbsterfahrungsprozesse, die eine einzigartige Synthese aus Gestalttherapie, Mythologie, Psychodrama und verschiedenster kreativer Techniken darstellen.
- ☉ 2011 erschien Paul Rebillots Buch "Die Heldenreise" in einer Neuauflage bei Eagle Books. Darin beschreibt er ausführlich den Prozess der Heldenreise. Paul Rebillot starb am 11. 2. 2010 in San Francisco.



## die Leitung



Sonja Mittermair

Ich bin Pädagogin, Gestalttherapeutin, Coach und Tanztherapeutin und bilde in Gestalttherapie, Systemischem Gestaltcoaching und Tanztherapie aus.

Franz Mittermair

Ich bin Diplompädagoge, Gestalt-Körpertherapeut, Managementtrainer, Buchautor, Ausbilder in Gestalttherapie und Coaching und Mitbegründer des Instituts für Gestalt und Erfahrung.

Franz und Sonja Mittermair leben mit ihren Kindern bei Wasserburg am Inn.

## Die Begegnung mit dem Schatten als Fortbildung

- ☉ Das Seminar ist hervorragend als Fortbildung für Lehrerinnen und Lehrer, Sozialpädagogen, Psychologen, Therapeuten, Trainer, Coachs und alle anderen lehrenden, helfenden und heilenden Berufe geeignet.
- ☉ Das Seminar vereinigt tiefgreifende Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsvorsorge mit dem Kennenlernen sehr hilfreicher Methoden für alle Bereiche der Arbeit mit Menschen.

# Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Seminar "Begegnung mit dem Schatten" an.

Termin \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Beruf \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Die Rücktrittsbedingungen erkenne ich an.  
Mir ist bekannt, dass die Teilnahme an diesem Workshop auf eigene Verantwortung stattfindet.

Datum der Anmeldung \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Anmeldung an

Institut  
für  
Gestalt  
und  
Erfahrung

Franz Mittermair Dipl.Päd.  
A m F ö r c h e t 2  
D-83547 Penzing  
Tel. +49-(0)8071/103489  
fm@heldenreise.de

[www.heldenreise.de](http://www.heldenreise.de)

# Organisatorisches

Das Seminar findet im Seminarhaus Holzmannstett in der Nähe von Wasserburg am Inn statt. Das Haus ist sehr gemütlich und hat hervorragende Verpflegung.

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr und endet am Freitag um ca. 15.00 Uhr.

Wir führen das Seminar ab 6 Personen durch und nehmen maximal 18 mit.

Die Kursgebühr beträgt 790 Euro, für Teilnehmer unserer Ausbildung in Gestalttherapie und Tanztherapie mehrwertsteuerfrei, sonst zuzüglich 19 % MwSt.. Für Unterkunft und Verpflegung fallen ca. 400 Euro für Zweibettzimmer bis 500 Euro für die am besten ausgestatteten Einzelzimmer incl. MwSt. an.

## Rücktrittsbedingungen

Bei Abmeldung bis 30 Tage vor Seminarbeginn entstehen keine Kosten.

Ab dem 29. bis einschließlich 20. Tag vor Seminarbeginn stellen wir eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10 % des regulären Seminarpreises in Rechnung.

Ab 19 Tage vor Seminarbeginn beträgt die Stornogebühr 100 % des Seminarpreises zuzüglich eventueller Stornokosten im Seminarhaus

Nur 10% Bearbeitungsgebühren des regulären Seminarpreises fallen an,

wenn Sie eine Ersatzperson benennen, die an Ihrer Stelle an dem betreffenden Seminar teilnimmt oder Personen von der Warteliste nachrücken.

Seminarhaus Herberge  
bei Wasserburg am Inn

<https://www.seminarhaus-herberge.de/>

# Begegnung mit dem Schatten



18. - 13. Januar 2023

12. - 17. März 2023

