

RUEDIGER DAHLKE  
Das Licht- und Schatten-Tagebuch





RUEDIGER DAHLKE

Das  
Licht- und Schatten-  
Tagebuch

Das Praxisbuch zum Schatten-Prinzip



Margit Dahlke danke ich für wichtige Ergänzungen und Korrekturen. Dank geht auch an Dorothea Neumayr für die kritische Durchsicht des Manuskripts und an Christine Stecher für ihre Hilfe bei Auswahl und Zusammenstellung.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Tauro* liefert Sappi, Stockstadt.

1. Auflage  
Originalausgabe  
© 2013 Arkana, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagmotiv: Fine Pic®  
Lektorat: Christine Stecher  
Satz: Barbara Rabus  
Reproduktion: Lorenz & Zeller, Inning a. A.  
Druck und Bindung: Těšínská tiskárna, a. s., Český Těšín  
Printed in the Czech Republic  
978-3-442-34130-6

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

# Sich auf den Weg machen

Immer mehr Menschen haben heute den Wunsch, sich das spirituelle Weltbild zu erschließen. Der Erfolg der Buchtrilogie *Die Schicksalsgesetze – Spielregeln fürs Leben*, *Das Schatten-Prinzip* und *Die Lebensprinzipien* spiegelt dieses Bedürfnis wider. Der entscheidende und springende Punkt dabei ist der Umgang mit dem Schatten, das heißt die ehrliche Auseinandersetzung mit den ungeliebten und verdrängten Seiten des Lebens.

Für die Bewältigung eigener Schattenaspekte und Schattenerfahrungen hat sich das Buch *Das Schatten-Prinzip* mit seinen Übungen und Meditationen sowie der beigelegten CD bereits als gute Hilfe bewährt. Es zeigte sich, dass diejenigen, die auf diese Weise eigene Schattenthemen ernst und wichtig nehmen, ungleich bessere Karten haben, in die hermetische Philosophie hineinzuwachsen und darin auf Dauer heimisch zu werden.

Dieses neue Arbeitsbuch lädt dazu ein, einen weiteren Schritt zu tun. Es regt dazu an, sich eigene Schattenseiten in Bezug auf jedes der zwölf Lebensprinzipien bewusst zu machen und daraus die persönlichen Lichtseiten zu entwickeln. Somit stellt es eine praktische, im alltäglichen Gebrauch gut zu nutzende Kombination von *Das Schatten-Prinzip* und *Die Lebensprinzipien* dar. Dieser Brückenschlag garantiert, dass keine wesentlichen Lebens- und Schattenbereiche ausgelassen werden, folgt doch die Reiseroute einem zeitlosen kollektiven Muster und bleibt dabei individuell und persönlich.

Die Auseinandersetzung mit den zwölf Lebensprinzipien hilft, Wesentliches zu erkennen und die entscheidenden Punkte anschaulicher und deutlicher zu erfassen. Lösungen werden greifbarer.

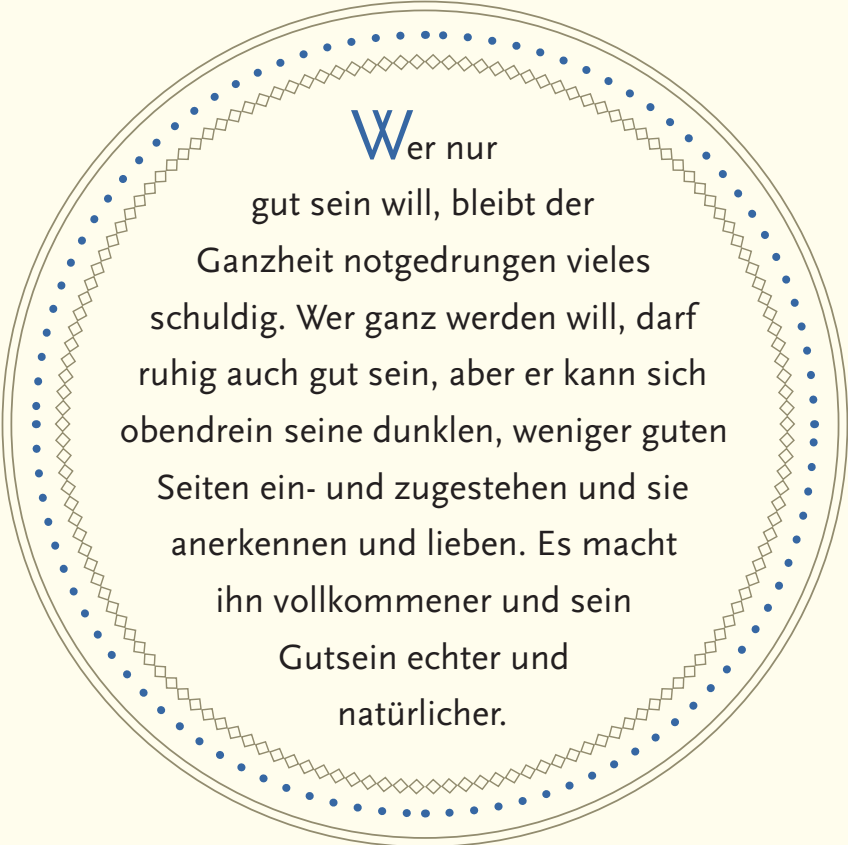
Das Arbeitsbuch ist wie ein immerwährender Kalender angelegt. Monat für Monat bietet es die Chance, innerhalb des überschaubaren Jahreskreises jene an sich zeitlose Reise menschlicher Entwicklung zu durchlaufen. Selbstverständlich ist der Einstieg jederzeit möglich, denn der jeweilige Monat dient als Symbol für ein Urprinzip und als Strukturvorgabe für eine Zeit der Besinnung auf sich selbst – auf eigene Schwächen und Stärken, wobei Letztere sich wie nebenbei aus Ersteren ergeben.

Die zwölf Fragenkomplexe dieses Arbeitsbuches erleichtern es, sich systematisch Schatten(be)reichen zu öffnen, die Selbsterforschung zu vertiefen und in der persönlichen Entwicklung voranzukommen. Durch das Notieren von Ideen, Erlebnissen und Erkenntnissen im Hinblick auf *Das Schatten-Prinzip* weitet sich die Perspektive – eine gute Voraussetzung, um sich selbst besser kennenzulernen und dabei Lust zu entwickeln, die frei gewordene Energie in die genauso vorhandenen Licht- und Schokoladenseiten fließen zu lassen.

Als Gelegenheit zu ehrlicher Selbsterforschung inspiriert dieses Licht- und Schatten-Tagebuch dazu, sich mit dem eigenen Weltbild, mit persönlichen Reaktionsmustern und dem Umfeld konstruktiv auseinanderzusetzen. Es schenkt dabei neue Einsichten, denn die Fragen bringen die Tagebuchschreiber auf den Weg, den

jeweiligen Gegenpol ebenfalls wahrzunehmen und zu integrieren. So bietet es eine wunder-volle Unterstützung, um sich das schwierigste Thema auf dem Entwicklungsweg reflektierend und schreibend spielerisch zu erschließen und auf diesem ureigenen Weg dazuzulernen und sich wachsende Handlungsspielräume zu erobern. Sobald der »Spielraum« des Lebens weiter wird, wachsen auch die Chancen, erfolgreicher und glücklicher, vollständiger und heiler zu werden.

So lade ich Sie, liebe Leserinnen und Leser, ein, auf durch die Lebensprinzipien vorgegebenen sicheren Bahnen Ihr ganz persönliches Buch über und für sich selbst zu schreiben. Jede(r) gestaltet so ein bemerkenswert individuelles und vollständiges Werk. Die Kraft dazu erwächst aus den Schattenseiten, die zu Schätzen werden und die Entwicklung persönlicher Lichtseiten ermöglichen. Das fertige Buch könnte das wichtigste und persönlichste werden im eigenen Bücherschrank und Leben.



Wer nur  
gut sein will, bleibt der  
Ganzheit notgedrungen vieles  
schuldig. Wer ganz werden will, darf  
ruhig auch gut sein, aber er kann sich  
obendrein seine dunklen, weniger guten  
Seiten ein- und zugestehen und sie  
anerkennen und lieben. Es macht  
ihn vollkommener und sein  
Gutsein echter und  
natürlicher.



**D**er Schatten ist unsichtbar und wirkt aus dem Unbewussten. Doch kann er dabei zum Wegweiser werden für das, was uns zur Ganzheit fehlt. Das macht ihn wertvoll und zu unserem größten Schatz. Zwar kennen wir unseren Schatten definitionsgemäß nicht, aber dennoch ist die Schattenreise – zu der dieses Arbeitsbuch Sie einlädt – verlockend und voller wunderbarer Möglichkeiten. Wenn wir uns in ein neues, unbekanntes Land trauen, wird es uns viel mehr inspirieren und mehr bringen als die immer gleiche Reise an denselben Ort.





Gibt es irgendetwas in dieser Welt, das keinen Gegenpol hat?

heiß .....

hell .....

sanft .....

Welche weiteren Gegensatzpaare fallen mir sofort ein, eventuell aus besonderem Anlass?

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Ich genieße die Gewissheit, dass auch ich selbst eine dunkle Seite haben darf. Dazu gehört:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**D**er Schatten  
ist im wahrsten Sinne des  
Wortes not-wendig, damit wir  
unseren ganz eigenen und gleichzeitig  
urmenschlichen Entwicklungsweg finden.  
Er ist uns Kraftquelle, Verbündeter und  
Aufgabe. Wie eines der verzauberten  
Märchenwesen sehnt er sich nach  
Erkanntwerden, Durchlichtung  
und Erlösung.



Ruediger Dahlke

### **Das Licht- und Schatten-Tagebuch**

Das Praxisbuch zum Schatten-Prinzip

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Flexobroschur, 168 Seiten, 15,5 x 21,0 cm

ISBN: 978-3-442-34130-6

Arkana

Erscheinungstermin: März 2013

Sich mit dem Schatten versöhnen – das Praxisbuch.

Alles, was uns an anderen stört oder besonders fasziniert, weist auf eigene verborgene Seelenanteile hin, sei es in Gestalt einer verdrängten Seite oder einer ungelebten Sehnsucht. Um aber ein »ganzer« Mensch zu werden, müssen wir diese Schattenaspekte in uns annehmen und integrieren. Als Ergänzung zu seinem berühmten Buch »Das Schatten-Prinzip« bietet Ruediger Dahlke ein Arbeitsbuch zur persönlichen Schattenarbeit. Es lädt dazu ein, Monat für Monat das Reich der Seele nach Licht- und Schattenaspekten zu durchleuchten. Mit konkreten Anregungen, Übungen zum Nachdenken und Nachspüren, Weisheiten und Deutungsangeboten ist es der ideale Begleiter auf dem Weg zu Selbsterkenntnis und Bewusstwerdung.



[Der Titel im Katalog](#)