



Downloadmaterialien zu den Bildkarten

Nicola Katharina Leffers

75 Bildkarten Wahrnehmungstraining und Potenzialentfaltung

ISBN 978-3-407-36634-4

© 2017 Beltz Verlag · Weinheim und Basel

www.beltz.de



BELTZ

Beltz Verlag · Weinheim und Basel · www.beltz.de

Die 75 Bildkarten mit den »Ich bin ...« Affirmationen

Kategorie Motivation			
01		Ich bin ...	<ul style="list-style-type: none"> • hochbegabt • intuitiv • kraftvoll
02		Ich bin ...	<ul style="list-style-type: none"> • gigantisch • spitze • genügsam
03		Ich bin ...	<ul style="list-style-type: none"> • pünktlich • geborgen • respektiert
04		Ich bin ...	<ul style="list-style-type: none"> • geradlinig • eigenbestimmt • bestimmt
05		Ich bin ...	<ul style="list-style-type: none"> • professionell • resilient • interessiert
06		Ich bin ...	<ul style="list-style-type: none"> • mystisch • wild • konkret
07		Ich bin ...	<ul style="list-style-type: none"> • gemütlich • gesellig • theoretisch
08		Ich bin ...	<ul style="list-style-type: none"> • sensibel • rücksichtsvoll • solide
09		Ich bin ...	<ul style="list-style-type: none"> • auffallend • bizarr • reizvoll

10		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• selbstbewusst• souverän• spektakulär
11		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• mächtig• stark• sorglos
12		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• kritikfähig• mutig• imponierend
13		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• visionär• frohsinnig• lebensbejahend
14		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• authentisch• spritzig• vital
15		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• autonom• bedürfnislos• wertvoll
16		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• allmächtig• berufen• phänomenal
17		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• furchtlos• pragmatisch• träumerisch
18		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• großartig• unabhängig• bewundernswert

19		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• elegant• perfekt• autark
20		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• energiegeladen• wunderschön• talentiert
21		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• gerechtigkeitsliebend• tiefgründig• strebsam
22		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• stilvoll• euphorisch• glücklich
23		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• ritterlich• erhaben• animalisch
24		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• verspielt• aufgeschlossen• gütig
25		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• kostbar• respektabel• wunderbar

Kategorie Entspannung		
26		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• friedvoll• leidenschaftlich• poetisch
27		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• verlässlich• geduldig• freiheitsliebend

28		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• achtsam• still• individuell
29		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• harmonisch• inspirierend• ehrlich
30		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• heimatverbunden• klar• romantisch
31		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• dankbar• bewusst• bodenständig
32		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• sprachlos• gemütvoll• anmutig
33		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• intensiv• eindeutig• selten
34		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• hintergründig• erhelltend• leise
35		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• konstant• integer• herzensgut
36		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• spirituell• durchsetzungsstark• großzügig

37		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• tapfer• distanziert• bestim mend
38		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• tief• durchblickend• glamourös
39		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• charmant• demütig• risikofreudig
40		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• dezent• hübsch• berechenbar
41		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• begehrenswert• unsterblich• weiblich
42		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• fabelhaft• originell• spitzfindig
43		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• behutsam• abenteuerlustig• objektiv
44		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• smart• direkt• aphrodisierend
45		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• offenherzig• dominant• positiv
46		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• ausgeglichen• bescheiden• ordnungsliebend

47		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• grazil• attraktiv• rein
48		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• zielbewusst• würdevoll• entschlossen
49		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• großmütig• bezaubernd• fantasievoll
50		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• selbstsicher• ruhig• kunstvoll

Kategorie Kreativität und Inspiration		
51		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• seriös• genussvoll• exklusiv
52		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• empfehlenswert• genial• luxuriös
53		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• überwältigend• rasant• motiviert
54		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• beglückend• kreativ• praktisch
55		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• göttlich• belebend• aufrichtig

56		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• gewinnbringend• mobil• neugierig
57		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• mitteilsam• organisiert• sachlich
58		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• zuverlässig• warmherzig• besonders
59		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• fromm• friedfertig• grandios
60		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• nachhaltig• sozial• teamfähig
61		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• selbstständig• spielerisch• optimistisch
62		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• strahlend• lustig• prinzipientreu
63		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• theatralisch• treuherzig• unwiderstehlich
64		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• selbstbestimmt• zeitlos• lichtvoll

65		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• spannend• versiert• zart
66		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• vorurteilsfrei• gutmütig• zielsicher
67		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• streng• zahm• wohlwollend
68		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• schlau• natürlich• reizend
69		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• sorgsam• tierlieb• gründlich
70		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• gläubig• aufgeweckt• großherzig
71		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• anwesend• gönnerhaft• umgänglich
72		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• albern• offensiv• vorbildlich

73		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• amüsant• gnädig• wagemutig
74		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• analytisch• glorreich• stilbewusst
75		Ich bin ... <ul style="list-style-type: none">• ambitioniert• gottesfürchtig• liebevoll

Alphabetische Liste der 225 Adjektive

Die Adjektive der »Ich bin ...«-Affirmationen: Jedes Wort erzeugt ein inneres Bild und bestimmte Emotionen, die wiederum unser Verhalten beeinflussen. Schon ein einziges Wort ist also dazu in der Lage, unsere Sichtweise in eine neue Richtung zu lenken und Entscheidungen gewaltig zu verändern. Benutzen Sie einfach diese Worte und aktivieren Sie Ihre Vorstellungskraft, lassen Sie sich anregen und achten Sie auf Ihre Gedanken und entsprechenden Gefühlsregungen, nutzen Sie die entsprechenden »Ich bin ...«-Sätze in der für Sie richtigen Art und Weise.

A	D		
abenteuerlustig	dankbar	gerechtigkeitsliebend	konstant
achtsam	demütig	gesellig	kostbar
albern	dezent	gewinnbringend	kraftvoll
allmächtig	direkt	gigantisch	kreativ
ambitioniert	distanziert	gläubig	kritikfähig
amüsant	dominant	glamourös	kunstvoll
analytisch	durchblickend	glorreicher	
animalisch	durchsetzungskraftig	gnädig	L
anmutig		gönnerhaft	lebensbejahend
anwesend		göttlich	leidenschaftlich
aphrodisierend	ehrlich	gottesfürchtig	leise
auffallend	eigenbestimmt	grandios	lichtvoll
aufgeschlossen	eindeutig	grazil	liebevoll
aufgeweckt	elegant	großartig	lustig
aufrichtig	empfehlenswert	großherzig	luxuriös
ausgeglichen	energiegeladen	großmütig	
autark	entschlossen	großzügig	M
authentisch	erhaben	gründlich	mächtig
autonom	erhellend	gütig	mitteilsam
attraktiv	euphorisch	gutmütig	mobil
	exklusiv		motiviert
			mutig
B		H	mystisch
bedürfnislos		harmonisch	
begehrenswert	F	heimatverbunden	N
beglückend	fabelhaft	herzensgut	nachhaltig
behutsam	fantasievoll	hintergründig	natürlich
belebend	freiheitsliebend	hochbegabt	neugierig
berechenbar	friedfertig	hübsch	
besonders	friedvoll		O
berufen	frohsinnig	I	objektiv
bescheiden	fromm	imponierend	offensiv
bestimmend	furchtlos	individuell	offenherzig
bestimmt	G	inspirierend	optimistisch
bewundernswert	geborgen	integer	ordnungsliebend
bewusst	geduldig	intensiv	organisiert
bezaubernd	gemütlich	interessiert	originell
bizarr	gemäßigt	intuitiv	
bodenständig	genial	K	P
	genügsam	Klar	perfekt
C	genussvoll	konkret	phänomenal
charmant	geradlinig		poetisch

positiv	selbstbewusst	strebsam	verspielt
pragmatisch	selbstsicher	streng	visionär
praktisch	selbständige	T	vital
prinzipientreu	selten	talentiert	vorbildlich
professionell	sensibel	tapfer	vorurteilsfrei
pünktlich	seriös	teamfähig	
	smart	theatralisch	
R	solide	theoretisch	
rasant	sorglos	tief	
rein	sorgsam	tiefgründig	
reizend	souverän	tierlieb	
reizvoll	sozial	träumerisch	
romantisch	spannend	treuherzig	
resilient	spektakulär		
respektabel	spielerisch		
respektiert	spirituell	U	
risikofreudig	spitze	überwältigend	
ritterlich	spitzfindig	umgänglich	
rücksichtsvoll	sprachlos	unsterblich	
ruhig	spritzig	unwiderstehlich	
	stark	unabhängig	
S	stilbewusst		
sachlich	still	V	
schlau	stilvoll	verlässlich	
selbstbestimmt	strahlend	versiert	

EFT in Verbindung mit den Bildkarten, »Ich bin ...«-Affirmationen und Musik

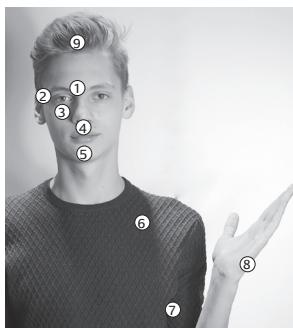
Übungsanleitung

Zunächst suchen Sie sich eine »Ich bin«-Affirmation aus. Dann sprechen Sie den ausgewählten Satz mehrmals fortlaufend und möglichst laut aus. Klopfen Sie dabei die Punkte 1 bis 9 nacheinander fünf- bis siebenmal. Wiederholen Sie die Sätze immer genau so lange, bis sich das Gefühl dahinter in Luft aufgelöst hat. Als Unterstützung können Sie die Gefühle auf einer Skala von 0 bis 10 einordnen und so lange klopfen, bis der Wert auf 0 ist.

Wichtig ist bei dieser Übung immer im Hier und Jetzt zu bleiben. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Wahrnehmungen.

Klopftechnik

Wie wird geklopft? Am besten klopfen Sie mit Zeige- und Mittelfinger. Dadurch wird eine größere Fläche abgedeckt. Klopfen Sie zirka sieben- bis zehnmal pro Punkt. Das Klopfen sollte fest, aber nicht unangenehm sein. Gerade in der Nähe der Augen sollten Sie etwas vorsichtiger vorgehen. Finden Sie Ihren eigenen Klopfrythmus. Starten Sie mit ein- bis zweimal pro Sekunde. Beklopft werden dabei die neun Meridianpunkte.



Meridianpunkte

- ① Ansatz der Augenbraue über der Nase
- ② Seite des Auges
- ③ unter dem Auge
- ④ unter der Nase
- ⑤ Kinn
- ⑥ Ansatz des Schlüsselbeins
- ⑦ eine Handbreite unter der Achselhöhle
- ⑧ Handaußenkante
- ⑨ Mitte des Kopfes

Die Punkte, die nicht auf der Körperachse liegen (wie die Punkte an den Augen), sind auf beiden Seiten des Körpers vorhanden. Welche Seite Sie wählen, bleibt Ihnen überlassen. Sie können auch zwischendurch die Seite wechseln.

Arbeit mit dem Bildkartenset

Suchen Sie sich nun eine Bildkarte aus (oder lassen Sie Ihren Klienten eine Bildkarte aussuchen). Fragen in der Arbeit mit dem Bildkartenset können sein:

- Was brauche ich jetzt/heute/diese Woche?
- Welches Motiv hilft mir bei meinem Problem weiter?
- Welches Motiv symbolisiert meine momentane Stimmungslage?
- Welches Bild stärkt oder unterstützt mich in meiner beruflichen Situation und hilft mir diese anders wahrzunehmen und/oder diese zu verändern?

Gehen Sie intuitiv vor und fragen Sie sich, welches Bildmotiv, welche Musik, welches Wort, welche Stärke, welche Affirmation passen. Nehmen Sie das Erste, was Ihnen in den Sinn kommt, Sie augenfällig anspricht. Oder Sie ziehen mit geschlossenen Augen eine Bildkarte. Die Hauptsache ist, Sie können einen Bezug dazu herstellen.

Als weitere Möglichkeit, die Auswahl zu treffen, können Sie kinesiologisch austesten, was genau zu einem Thema oder entsprechender Situation »gebraucht« wird. Für eine weitere Übung nehmen Sie eine Bildkarte zur Hand, mit der Sie sich gut fühlen. Assoziieren Sie. Das kann ein winziger Augenblick (gewesen) sein, den Sie mit dem Foto in Verbindung bringen, oder

der Anblick oder Duft einer schönen Blume ... oder irgendetwas, das Sie berührt und für einen Augenblick glücklich gemacht hat, oder einfach ein Motiv, das Sie im Moment anspricht und freudig stimmt. Das kann natürlich auch einen längeren Zeitraum betreffen, beispielsweise ein ganz besonderer Urlaub oder die Zusammenarbeit mit einem tollen Kollegen ...

Denken Sie an eine Situation, in der Sie sich wohlgefühlt haben. Grübeln Sie nicht zu lange, sondern greifen Sie sich spontan eine Bildkarte.

Es ist gut, wenn Sie diese Übung längere Zeit regelmäßig machen. Vielleicht schaffen Sie es, sie für eine Woche lang täglich in Ihren Tag zu integrieren.

Ziel der Übung

Diese Übung soll helfen, dass Sie sich in einen positiven Gefühlszustand bringen können. Durch das regelmäßige Üben lernen Sie, schnell umschalten zu können: heraus aus dem Stressmodus, hinein in eine gefühlte heitere Gelassenheit. Probieren Sie es aus, sobald Sie etwas belastet, Sie in Anspannung oder Stress geraten. Sie werden feststellen: Es funktioniert!

Verstärkung durch die Klopftechnik

Klopfen Sie die in der Grafik gekennzeichneten Punkte sanft (es genügt, ganz sanft zu klopfen oder die Stelle leicht zu berühren oder zu massieren), schauen Sie das ausgewählte Foto an und sprechen Sie Ihren Affirmationssatz laut aus oder denken Sie ihn im Stillen. Klopfen Sie einen Punkt so lange, bis Sie einmal tief durchgeatmet haben.

Beispiel mit »Ich bin wertvoll.«

Konzentrieren Sie sich bitte auf die Herzgegend und legen die Hände übereinander auf Ihr Herz(zentrum), atmen Sie tief ein und aus, nehmen Sie liebevollen Kontakt mit sich auf. Atmen Sie ein weiteres Mal tief ein und sagen oder denken Sie beim Ausatmen: »Ich bin wertvoll.«

- Jetzt klopfen Sie nun sanft auf den *Augenbrauenpunkt* (dort, wo die Augenbraue von der Nase aus gesehen beginnt) und sagen oder denken Sie: »Ich bin wertvoll.« Klopfen Sie bitte so lange, wie es sich für Sie richtig anfühlt.
- Nun klopfen Sie sanft auf den *Punkt neben dem Auge* (Augenecke) und sagen oder denken: »Ich bin wertvoll.« Klopfen Sie wieder so lange, bis Sie wieder einmal tief durchgeatmet haben.
- Jetzt ist der Punkt *mittig unter dem Auge* an der Reihe. Klopfen Sie ihn bitte sanft, sagen oder denken Sie: »Ich bin wertvoll.« Gehen Sie erst dann zum nächsten Punkt, wenn Sie »automatisch« einmal tief durchgeatmet haben.
- Weiter geht es mit dem Punkt *unter der Nase*. Klopfen Sie ihn sanft, während Sie »Ich bin wertvoll.« sagen oder denken, und zwar so oft, bis Sie einmal tief durchgeatmet haben.
- Jetzt klopfen Sie sanft *unter dem Mund* (in der Kuhle über dem Kinn) und sagen oder denken: »Ich bin wertvoll.« Klopfen Sie wieder wie gehabt so lange, bis Sie »automatisch« einmal tief durchgeatmet haben.
- Anschließend ist der *Schlüsselbeinpunkt* an der Reihe, den Sie auch gern beidseitig klopfen können. Klopfen ihn bitte sanft, sagen oder denken: »Ich bin wertvoll.« Gehen Sie erst dann wieder zum nächsten Punkt, wenn Sie selbst den Eindruck haben, an dieser Stelle lang genug geklopft zu haben.
- Danach klopfen Sie den Punkt *unter dem Arm* so lange, bis Sie selbst das Gefühl zu haben, dort sich lang genug den entsprechenden Satz einprogrammiert zu haben.
- Jetzt klopfen Sie sanft den *Karatepunkt* (der Punkt, mit dem Karatekämpfer bei Vorführungen Steine zerschmettern, also der Punkt am Handrücken, an der Außenseite der Hand unter dem kleinen Finger). Sagen oder denken Sie: »Ich bin wertvoll.« Klopfen Sie bitte wie gehabt so lange, bis Sie »automatisch« einmal tief durchgeatmet haben. Für Rechtshänder ist es wahrscheinlich am einfachsten mit der rechten Hand die linke Hand zu beklopfen. Als Linkshänder fällt Ihnen wahrscheinlich die umgekehrte Variante leichter.
- Im nächsten Schritt klopfen Sie sanft *oben auf den Kopf*, atmen Sie tief ein und sagen oder denken Sie beim Ausatmen: »Ich bin wertvoll.«
- Atmen Sie noch einmal tief ein und sagen oder denken beim Ausatmen wieder: »Ich bin wertvoll.«

- Legen Sie bitte zum Schluss noch einmal die *Hände übereinander auf die Brust oder Ihr Herz*. Atmen Sie tief ein und sagen oder denken beim Ausatmen: »Ich bin wertvoll.« Atmen Sie noch einmal tief ein und sagen oder denken Sie beim Ausatmen: »Mein Selbstwertgefühl ist mir wichtig.«

Spüren Sie nach, wie Sie sich nach dieser Runde fühlen und klopfen Sie gern noch drei, vier oder noch mehr Runden, die das Ergebnis noch weiter verstärken und manifestieren. Mein Vorschlag wäre, die nächste Runde mit dem gleichen Satz oder einen oder zwei weiteren der vorgeschlagenen »Ich bin ...«-Affirmationen durchzuführen. Seien Sie kreativ und hören auf Ihre innere Stimme und die Zeichen Ihres Körpers.