



## Downloadmaterialien zu den Bildkarten

Nicola Katharina Leffers

**75 Bildkarten Wahrnehmungstraining und Potenzialentfaltung**

ISBN 978-3-407-36634-4

© 2017 Beltz Verlag · Weinheim und Basel


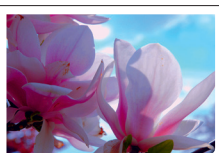
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)







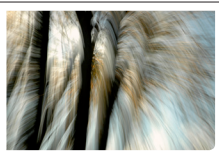



**BELTZ**

Beltz Verlag · Weinheim und Basel · [www.beltz.de](http://www.beltz.de)





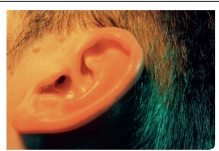




## Die 75 Bildkarten mit den »Ich bin ...« Affirmationen

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


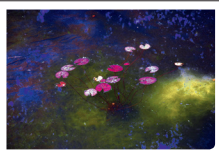
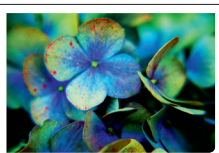

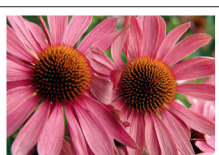
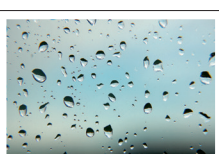


10		<b>Ich bin ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstbewusst</li> <li>• souverän</li> <li>• spektakulär</li> </ul>
11		<b>Ich bin ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mächtig</li> <li>• stark</li> <li>• sorglos</li> </ul>
12		<b>Ich bin ...</b> <ul style="list-style-type: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

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


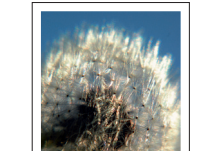
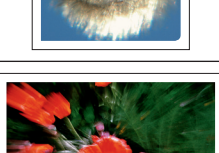


Kategorie Entspannung		
26		<b>Ich bin ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• friedvoll</li> <li>• leidenschaftlich</li> <li>• poetisch</li> </ul>
27		<b>Ich bin ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• verlässlich</li> <li>• geduldig</li> <li>• freiheitsliebend</li> </ul>


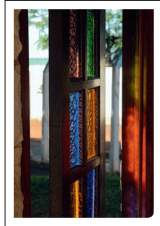







28		<b>Ich bin ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• achtsam</li> <li>• still</li> <li>• individuell</li> </ul>
29		<b>Ich bin ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• harmonisch</li> <li>• inspirierend</li> <li>• ehrlich</li> </ul>
30		<b>Ich bin ...</b> <ul style="list-style-type: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







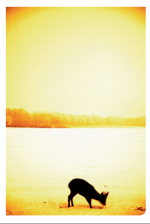

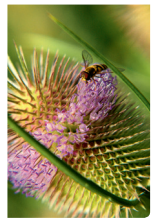

37		<b>Ich bin ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tapfer</li> <li>• distanziert</li> <li>• bestimmend</li> </ul>
38		<b>Ich bin ...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tief</li> <li>• durchblickend</li> <li>• glamourös</li> </ul>
39		<b>Ich bin ...</b> <ul style="list-style-type: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

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

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

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



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

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

# 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

abenteuerlustig  
achtsam  
albern  
allmächtig  
ambitioniert  
amüsant  
analytisch  
animalisch  
anmutig  
anwesend  
aphrodisierend  
auffallend  
aufgeschlossen  
aufgeweckt  
aufrichtig  
ausgeglichen  
autark  
authentisch  
autonom  
attraktiv

## B

bedürfnislos  
begehrnt  
beglückend  
behutsam  
belebend  
berechenbar  
besonders  
berufen  
bescheiden  
bestimmend  
bestimmt  
bewundernswert  
bewusst  
bezaubernd  
bizarr  
bodenständig

## C

charmant

## D

dankbar  
demütig  
dezent  
direkt  
distanziert  
dominant  
durchblickend  
durchsetzungsstark

## E

ehrlich  
eigenbestimmt  
eindeutig  
elegant  
empfehlenswert  
energiegeladen  
entschlossen  
erhaben  
erhellend  
euphorisch  
exklusiv

## F

fabelhaft  
fantasievoll  
freiheitsliebend  
friedfertig  
friedvoll  
frohsinnig  
fromm  
furchtlos

## G

geborgen  
geduldig  
gemütlich  
gemütvoll  
genial  
genügsam  
genussvoll  
geradlinig

gerechtigkeitsliebend

gesellig  
gewinnbringend  
gigantisch  
gläubig  
glamourös  
glorreich  
glücklich  
gnädig  
gönnerhaft  
göttlich  
gottesfürchtig  
grandios  
grazil  
großartig  
großherzig  
großmütig  
großzügig  
gründlich  
gütig  
gutmütig

## H

harmonisch  
heimatverbunden  
herzensgut  
hintergründig  
hochbegabt  
hübsch

## I

imponierend  
individuell  
inspirierend  
integer  
intensiv  
interessiert  
intuitiv

## K

Klar  
konkret

konstant

kostbar  
kraftvoll  
kreativ  
kritikfähig  
kunstvoll

## L

lebensbejahend  
leidenschaftlich  
leise  
lichtvoll  
liebenvoll  
lustig  
luxuriös

## M

mächtig  
mitteilssam  
mobil  
motiviert  
mutig  
mystisch

## N

nachhaltig  
natürlich  
neugierig

## O

objektiv  
offensiv  
offenherzig  
optimistisch  
ordnungsliebend  
organisiert  
originell

## P

perfekt  
phänomenal  
poetisch

positiv  
pragmatisch  
praktisch  
prinzipientreu  
professionell  
pünktlich

## **R**

rasant  
rein  
reizend  
reizvoll  
romantisch  
resilient  
respektabel  
respektiert  
risikofreudig  
ritterlich  
rücksichtsvoll  
ruhig

## **S**

sachlich  
schlau  
selbstbestimmt

selbstbewusst  
selbstsicher  
selbständig  
selten  
sensibel  
seriös  
smart  
solide  
sorglos  
sorgsam  
souverän  
sozial  
spannend  
spektakulär  
spielerisch  
spirituell  
spitze  
spitzfindig  
sprachlos  
spritzig  
stark  
stilbewusst  
still  
stilvoll  
strahlend

strebsam  
streng

## **T**

talentiert  
tapfer  
teamfähig  
theatralisch  
theoretisch  
tief  
tiefgründig  
tierlieb  
träumerisch  
treuherzig

## **U**

überwältigend  
umgänglich  
unsterblich  
unwiderstehlich  
unabhängig

## **V**

verlässlich  
versiert

verspielt  
visionär  
vital  
vorbildlich  
vorurteilsfrei

## **W**

wagemutig  
warmherzig  
weiblich  
wertvoll  
wild  
wohlwollend  
würdevoll  
wunderbar  
wunderschön

## **Z**

zahn  
zart  
zeitlos  
zielbewusst  
zielsicher  
zuverlässig

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

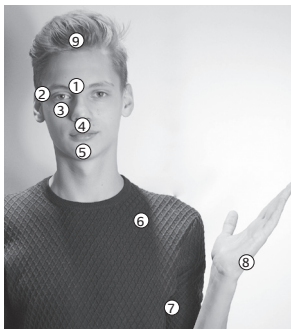
## Übungsanleitung

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 Klopfrhythmus. 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 wohlfühlt 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 Sie 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.