



Gabriele A. Petrig
**Motivationskarten zum
Lehrer/innen-Mentaltraining**
978-3-407-62922-7
© 2014 Beltz Verlag · Weinheim
und Basel
www.beltz.de



Rot – Feuer

Hinweis Fragen Entscheidung Übung Ratschlag

1 *Motivation: Ich bin motiviert.*

Wenn Sie diese Karte ziehen, ist das ein Hinweis, das Thema, dem die Fragestellung gilt, mit Motivation anzugehen. Es kann auch sein, dass es heute wichtig ist, andere Menschen zu motivieren. Die Motivation ist wie ein Motor; sie ergibt sich aus dem Motiv, das Sie zur Handlungsbereitschaft führt.

Fragen Sie sich:

- Bin ich heute motiviert?
- Wen kann ich heute motivieren?
- Wie motiviere ich mich?
- Was für einen Sinn hat diese Aufgabe für mich?

Treffen Sie die bewusste Entscheidung:

- Ich gebe die Motivation und alles was mit diesem Thema bewusst und unbewusst in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei. Fühlen Sie, wie es sich jetzt anfühlt. Atmen Sie tief ein und aus, sagen Sie den Satz eventuell noch einmal und spüren Sie, wie es sich jetzt anfühlt.
- Ich bin verbunden mit meinem Potenzial. Mit freudiger Motivation stelle ich mich meiner Aufgabe.

Gehen Sie heute alle Aufgaben mit Motivation an und handeln Sie entsprechend.

2 *Inneres Licht: Ich spüre mein inneres Licht.*

Wenn Sie diese Karte ziehen, ist das ein Hinweis, nach innen zu gehen, um Ihr inneres Licht kennen zu lernen und zu spüren.

Fragen Sie sich:

- Wo in meinem Körper spüre ich mein Licht?
- Wie fühlt es sich an?
- Hat es eine Form, eine Farbe, einen Duft?
- Leuchtet es noch?
- Ist es sicht- und spürbar?

Treffen Sie die bewusste Entscheidung:

- Ich gebe mein inneres Licht und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.
- Im Raum meines Herzens bin ich verbunden mit meinem Licht.



Verbinden Sie sich mit Ihrem inneren Licht im Herzzentrum und lassen Sie einen Strahl weißes, reines Licht nach außen fließen. Das Licht können Sie zu bestimmten Situationen fließen lassen, zu bestimmten Menschen oder in Räumlichkeiten. Nutzen Sie die Kraft des Lichtes, um Ihre Mitmenschen damit zu beschenken. Das weiße Licht des Herzens ist mit keinen Bedingungen verknüpft. Es ist reine Liebesenergie, die immer eine unterstützende Kraft hat.



Spüren Sie Ihr inneres Licht und richten Sie heute Ihre Aufmerksamkeit immer wieder auf Ihr inneres Licht.



3 Liebe: Liebevoll begleite ich meine Schülerinnen und Schüler auf ihrem Weg.



Wenn Sie diese Karte heute ziehen, ist das ein Hinweis, sich Ihrer besonderen Aufgabe als Lehrerin oder Lehrer bewusst zu sein.



Fragen Sie sich:

- Wie kann ich meine Schülerinnen und Schüler liebevoll begleiten?
- Wie kann ich heute meine Schülerinnen und Schüler besonders unterstützen?
- Wer braucht gerade heute meine liebevolle Unterstützung?



Treffen Sie die bewusste Entscheidung:

- Ich gebe die Liebe zu meinen Schülerinnen und Schülern und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.



Liebevoll lassen Sie aus Ihrem Herzen einen weißen Lichtstrahl zu Ihren Schülerinnen und Schülern fließen. Er begleitet sie und erleuchtet ihren Weg.



4 Mut: Ich bin mutig.



Wenn Sie diese Karte heute ziehen, ist das ein Hinweis, mutig zu sein. Mut wird stets belohnt!



Fragen Sie sich:

- Wozu brauche ich heute Mut?
- Was hindert mich am nächsten Schritt?
- Welche Entscheidung steht heute an, die all meinen Mut erfordert?
- Was könnte mir im schlimmsten Fall passieren, wenn ich heute eine mutige Entscheidung treffe?
- Wen kann ich heute mutig unterstützen?

In unserem täglichen Leben brauchen wir immer wieder Mut. Zumeist hindern uns bewusste oder unbewusste Ängste daran, den nächsten Schritt zu tun, einen größeren Sprung zu wagen oder etwas Neues zu beginnen, das eine mutige Entscheidung erfordert.



Treffen Sie die bewusste Entscheidung:

- Ich gebe meinen Mut und alles, was bewusst und unbewusst damit in Zusammenhang steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei. Sprechen Sie diesen Satz einige Male ruhig und sehr bewusst laut aus.
- Mutig folge ich dem Weg meines Herzens.

Spüren Sie, was Sie unterstützt, mutig zu sein. Mutig ist, wer trotz Hindernissen und Ängsten seinem Weg folgt. Sie können Gefühle, Situationen oder Ereignisse mit dem Einatmen in das Herz nehmen und »Ja!« dazu sagen. Dann werden sie im Herzen angenommen und verwandelt und beim Ausatmen als transformierte Energie an der hinteren Öffnung des Herzzentrums wieder ausgeatmet. Das Herz ist ein großer Transformationsraum und kann alles verwandeln. Die Atmung unterstützt Sie dabei.



Verantwortung: Ich spüre heute die Verantwortung, die ich für mich und mein Leben habe.

Wenn Sie diese Karte heute gezogen haben, so ist das eine Botschaft Ihres Herzens, heute ganz bewusst die Verantwortung für sich und Ihr Leben zu übernehmen.



Fragen Sie sich:

- Spüre ich mich selbst und die Verantwortung, die ich für mich habe?
- Wo habe ich heute eine besondere Verantwortung?
- Wo zeigt mir mein Leben, dass ich verantwortlich handeln soll?



Die Verantwortung sich selbst gegenüber ist eine liebevolle Aufgabe, die mit Achtsamkeit und Selbstliebe eine tragende Basis in unserem Leben darstellt. Wenn wir davon ausgehen, dass wir uns durch unsere Gedanken und Glaubensmuster unser Leben selbst gestalten, ist es nur natürlich, dass wir auch die Verantwortung dafür übernehmen. Dann sind wir kein Opfer der Umstände, sondern Schöpfer unserer Realität. Die Kraft der Verantwortung macht frei.



Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe die Verantwortung für mich und mein Leben jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.
- Ich stelle mich liebevoll jeder Situation, die mir mein Leben schickt und spüre die Verantwortung, die ich für mich habe.

- Stimmen Sie Ihrem Leben zu, so wie es ist und folgen Sie inneren Impulsen.



6 *Begeisterung: Heute spüre ich die Begeisterung für meine Aufgabe.*



Wenn Sie heute diese Karte gezogen haben, ist die Begeisterung ein Thema für Sie. Es kann sein, dass Sie die Begeisterung für Ihre Aufgabe als Lehrerin oder Lehrer oder für Ihr Unterrichtsfach nicht mehr spüren. Dann ist es höchste Zeit, nach innen zu gehen, um zu spüren, was ins Ungleichgewicht geraten ist.



Fragen Sie sich:

- Welche Aufgabe habe ich heute – spüre ich da meine Begeisterung?
- Wofür kann ich mich heute begeistern?
- Wen kann ich heute begeistern?
- Welche meiner Gaben will heute gespürt und gelebt werden?



Unsere Gaben, die wir in uns tragen, sind immer auch Aufgaben. Jede Gabe, jedes Talent will gespürt werden und sich entfalten. Wenn wir von etwas begeistert sind, sind wir auch erfolgreich. Begeisterung ist wie ein warmer Sonnenstrahl, der unsere Aufgaben im Leben zum Leuchten bringt. Wenn Sie heute Ihre Gaben und Talente mit Begeisterung teilen, kann sich die Welt ein bisschen zum Guten hin verändern.

Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe die Begeisterung für meine Aufgaben und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei. Spüren Sie, wie es Ihnen geht, nachdem Sie diesen Satz ein-, zweimal ausgesprochen haben.
- Ich öffne mein Herz für meine Aufgabe und spüre die Begeisterung in mir.
- Heute sprühe ich vor Ideen und begeistere meine Schülerinnen und Schüler.



Nehmen Sie sich Raum und Zeit für sich selbst. Schließen Sie Ihre Augen, atmen Sie entspannt ein und aus und erinnern Sie sich an ein Erlebnis oder eine Situation, in der Sie eine Aufgabe mit großer Begeisterung durchgeführt haben. Das kann sein, als Sie schwimmen gelernt haben oder Fahrrad fahren. Es kann eine Prüfungssituation oder eine Freizeitaktivität sein. Es kann sein, dass Sie als junge Lehrerin oder junger Lehrer Ihren Unterricht mit großer Begeisterung durchgeführt haben. Wählen Sie eine Aufgabe, die Sie mit Begeisterung gemeistert haben. Erinnern Sie sich daran. Nehmen Sie die Situation in allen Einzelheiten wahr. In welcher Umgebung war es, ist es hell oder dunkel, welche Jahreszeit, welche Temperatur, welche Gerüche, welche Töne, welche Farben nehmen Sie wahr? Nehmen Sie die Situation mit all den Modalitäten wahr und spüren Sie jetzt das Gefühl, das Sie damals hatten. Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie eine Aufgabe mit Begeisterung durchgeführt haben? Lassen Sie dieses Gefühl jetzt groß werden und spüren Sie es in Ihrem Herzen. Nun lassen Sie das Gefühl der Begeisterung in jede Zelle Ihres Körpers fließen. Spüren Sie die Freude und Begeisterung, die es in Ihnen auslöst. Kommen Sie mit diesem Gefühl wieder zurück in Ihren Alltag.



Je öfter Sie die Erfahrung der Begeisterung in der Vorstellung machen, desto leichter kann sich die Begeisterung für Ihre Aufgaben im schulischen Bereich einstellen.

7 *Stärke: Heute richte ich meine Aufmerksamkeit auf meine Stärken.*

Wenn Sie diese Karte gezogen haben, dann ist es jetzt von Bedeutung, sich auf Ihre Stärken auszurichten. Alles, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, intensiviert sich.

Fragen Sie sich:

- Was sind meine Stärken?
- Welche meiner Stärken sind gerade jetzt wichtig?

Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe meine Stärken und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, in meinem Herzen zur Transformation frei.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um in den Raum Ihres Herzens zu gehen. Hier sind all unsere Stärken zu finden. Sie wollen entdeckt und gelebt werden.

Schließen Sie Ihre Augen, atmen Sie entspannt ein und aus und gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Herzzentrum in der Mitte des Brustkorbes. Lassen Sie alle Gedanken zur Ruhe kommen und spüren Sie die Stille in sich. Atmen Sie weiter ein und aus und öffnen Sie Ihren Herzensraum. Lassen Sie jetzt Ihre Stärken im Herzen lebendig werden. Alle Stärken, die jetzt in diesem Moment wichtig sind, dürfen sich zeigen. Nehmen Sie alles wahr, was sich in Ihrem Inneren zeigt. Das kann sich als Symbol, als eine Farbe, ein Gefühl, ein Gedanke oder eine Fähigkeit zeigen. Spüren Sie diese Stärke oder auch mehrere Ihrer Stärken in Ihrem Herzen. Atmen Sie die Stärke ein und mit jedem Ausatmen lassen Sie Ihre Stärken in Ihren Körper fließen, bis in jede Zelle. Kommen Sie dann wieder zurück in die Gegenwart, mit dem Gefühl der inneren Stärke.

Spüren Sie Ihr inneres Licht und richten Sie heute Ihre Aufmerksamkeit immer wieder auf Ihr inneres Licht.

Sie können Ihre Stärken aktivieren, in dem Sie Ihre Aufmerksamkeit liebevoll in Ihren Herzensraum lenken.

8 *Herzensfeuer: Heute spüre ich mein inneres Feuer im Herzen.*

Wenn Sie heute diese Karte erhalten, dann will Ihr inneres Feuer gespürt werden.

Fragen Sie sich:

- Wo in meinem Inneren spüre ich mein Feuer?
- Für was brenne ich?
- Wie entfache ich mein Herzensfeuer?

Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe mein Herzensfeuer und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, in meinem Herzen zur Transformation frei.



Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um in den Raum Ihres Herzens zu gehen. Hier sind all unsere Stärken zu finden. Sie wollen entdeckt und gelebt werden. Schließen Sie Ihre Augen, atmen Sie entspannt ein und aus und gehen sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Herzzentrum in der Mitte des Brustkorbes. Lassen Sie alle Gedanken zur Ruhe kommen und spüren Sie die Stille in sich. Atmen Sie weiter ein und aus und öffnen Sie Ihren Herzensraum. Lassen Sie jetzt Ihre Stärken im Herzen lebendig werden. Alle Stärken, die jetzt in diesem Moment wichtig sind, dürfen sich zeigen. Nehmen Sie alles wahr, was sich in Ihrem Inneren zeigt. Das kann sich als Symbol, als eine Farbe, ein Gefühl, ein Gedanke oder eine Fähigkeit zeigen. Spüren Sie diese Stärke oder auch mehrere Ihrer Stärken in Ihrem Herzen. Atmen Sie die Stärke ein und mit jedem Ausatmen lassen Sie Ihre Stärken in Ihren Körper fließen, bis in jede Zelle. Kommen Sie dann wieder zurück in die Gegenwart, mit dem Gefühl der inneren Stärke.



Nehmen Sie sich Zeit und Raum für sich selbst:

Schließen Sie Ihre Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Herzzentrum, in der Mitte des Brustkorbes. Lassen Sie in Ihrem Herzen ein kleines, warmes Feuer entstehen. Ganz sanft fängt es an zu lodern. Es wärmt Sie und aktiviert all jene Bereiche, für die Sie heute Ihr Herzensfeuer einsetzen möchten. Legen Sie eine Hand auf Ihr Herzzentrum und verbinden Sie sich mit der Kraft Ihres Herzens. Dies können Sie immer tun, wenn Sie sich mit dieser Kraft verbinden möchten.



9 *Entschlossenheit: Ich bin entschlossen.*



Wenn Sie diese Karte ziehen, dann ist das ein Hinweis, sich entschlossen auf eigene Weise in die eigene Richtung zu bewegen.



Fragen Sie sich:

- Wo bin ich unentschlossen?
- Wofür brauche ich heute Entschlusskraft?



Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe meine Entschlossenheit und alles, was bewusst und unbewusst damit in Zusammenhang steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.
- Ich gehe entschlossen den Weg meines Herzens.



Sprechen Sie diese Sätze einige Male laut aus und spüren Sie, wie es Ihnen danach geht. Entschlossene lassen sich nicht von Ihrem Weg abbringen!



10 *Sonnenschein: Heute lasse ich meine innere Sonne scheinen.*



Wenn Sie diese Karte ziehen, dann ist das ein Impuls, Ihre innere Sonne scheinen zu lassen. In unserem Bauchbereich, oberhalb des Nabels, ist unsere innere Sonne, das sogenannte »Sonnengeflecht«, beheimatet. Sie ist sehr kraftvoll.

Fragen Sie sich:

- Wo kann ich heute meine innere Sonne scheinen lassen?
- Wie kann ich meine innere Sonne aktivieren?



Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe meine innere Sonne und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.
- Ich achte meine innere Sonne und erfreue mich an ihrem Strahlen.



Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit für sich:

Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch, einige Zentimeter oberhalb des Nabels und atmen Sie entspannt ein und aus. Stellen Sie sich vor, dass sich an dieser Stelle Ihre innere Sonne befindet. Mit jedem Atemzug wird sie größer und größer und breitet sich in Ihrem gesamten Körper aus. Spüren Sie diese Kraftquelle in Ihrem Inneren. Nun breitet sie sich über Ihren physischen Körper hinaus aus und erfüllt den gesamten Raum mit strahlend goldenem Sonnenlicht. Lassen Sie Ihre innere Sonne dahin scheinen, wo sie gerade jetzt benötigt wird. Kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder ganz in die Gegenwart, Ihre innere Sonne strahlt noch eine Weile und zieht sich dann von ganz alleine wieder zurück.



Spüren Sie, wie Sie sich nach dieser sonnigen Übung fühlen. Sie können Ihre inneren Sonnenstrahlen jederzeit aktivieren und heilsam erstrahlen lassen. Wer die Sonne im Herzen trägt, braucht sich vor nichts zu fürchten.



11 *Kraft: Heute lehre ich als Lehrer/lin mit meiner ganzen Kraft.*

Wenn Sie die Karte der Kraft ziehen, dann sind Sie in der glücklichen Lage, Ihre innere Kraftquelle zu aktivieren und einzusetzen.



Fragen Sie sich:

- Für was setze ich meine Kraft in meinem Alltag ein?
- Was entzieht mir Kraft?
- Wie aktiviere ich heute meine Kraft?



Jeder Mensch besitzt eine innere Kraftquelle, die in unserem Herzen sitzt. Über Emotionen wie Freude, Liebe und Glücksgefühle fängt diese Quelle an zu sprudeln. Zudem gibt es weitere Möglichkeiten und Wege, neue Kraft zu tanken. Das kann in der Natur sein, bei einem schönen Spaziergang, wenn wir einen Sonnenuntergang beobachten, genüsslich in der warmen Badewanne liegen, wenn wir Dankbarkeit in uns spüren oder uns an kraftvolle Situationen unseres Lebens erinnern.



Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe meine Kraft und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, in meinem Herzen zur Transformation frei.
- Ich spüre die Kraft in mir und vertraue meiner inneren Führung.
- Ich Sorge gut für mich und höre auf die Stimme meines Herzens, die mir den Weg zu meiner inneren Kraftquelle zeigt.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit für sich und spüren Sie, wie Sie heute Ihre Kraftquelle zum Sprudeln bringen.





Grün – Wasser

12 *Lebensfreude: Ich bin voller Lebensfreude.*



Wenn Sie diese Karte heute ziehen, dann dürfen Sie die Lebensfreude in Ihrem Inneren spüren und ganz besonders an diesem Tag leben.



Fragen Sie sich:

- Was erfreut mich in meinem Leben?
- Was tue ich selbst, um meine Lebensfreude zu spüren?
- Was nimmt mir die Lebensfreude?



Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe meine Lebensfreude und alles, was bewusst und unbewusst damit in Zusammenhang steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.

Die Lebensfreude ist ein großes Kraftfeld, das uns befähigt, die Türe zur Liebe, Schönheit und Leichtigkeit in unserem Leben zu öffnen. Lebensfreude ist ansteckend und kann uns und die Welt ein bisschen heiler machen.



Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Herzzentrum und stellen Sie sich vor, dass dort Ihre Lebensfreude ruht. Lassen Sie die Freude in Ihrem Herzen größer und größer werden, sodass jede Zelle Ihres Körpers mit der Lebensfreude erfüllt ist. »Ich spüre Lebensfreude und teile sie heute mit meinen Schülerinnen und Schülern und mit allen Menschen, denen ich begegne.«



Genießen Sie heute das Gefühl tiefer Lebensfreude und spüren Sie die Fülle, die dadurch entsteht.

13 *Wahrhaftigkeit: Ich bin wahrhaftig mir selbst und anderen gegenüber.*



Wenn Sie diese Karte ziehen, dann ist die Wahrhaftigkeit heute die Herausforderung für Sie. Die Wahrheit heilt alle Formen der Unehrllichkeit und weist uns einen neuen Weg.



Fragen Sie sich:

- In welchen Bereichen bin ich nicht wahrhaftig mir selbst gegenüber?
- Wo erfülle ich die Erwartungen anderer?
- Wo mache ich anderen etwas vor?



Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe die Wahrhaftigkeit und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.
- Mutig wähle ich den Weg der Wahrhaftigkeit.



Sie können die Wahrheit sich selbst gegenüber nutzen, um sich aus Rollen, Pflichten und Prägungen zu befreien. Die Wahrheit ist klärend und befreit.

14 *Herzenswärme: Heute strahle ich besondere Herzenswärme aus.*

Wenn Sie heute diese Karte ziehen, dann dürfen Sie die Wärme Ihres Herzens verströmen.

Fragen Sie sich:

- Wo wird meine Herzenswärme heute gebraucht?
- Spüre ich selbst die Wärme in meinem Herzen?

Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe meine Herzenswärme und alles, was bewusst und unbewusst damit in Zusammenhang steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit für sich:

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Herzzentrum und atmen Sie entspannt ein und aus. Verbinden Sie sich mit Ihrem Herzen und spüren Sie, wie sich die Wärme in Ihrem Herzen zeigt. Vertrauen Sie Ihrer Wahrnehmung und lassen Sie nun die Herzenswärme nach Außen strahlen.

Seien Sie sich ganz bewusst, dass Sie heute jedem Menschen, dem Sie begegnen, diese besondere Herzenswärme entgegen bringen.

15 *Selbstvertrauen: Ich vertraue mir und nehme mich so an, wie ich bin.*

Wenn Sie heute diese Karte erhalten, dann geht es darum, sich selbst vertrauensvoll anzunehmen.

Fragen Sie sich:

- Vertraue ich mir und meinen Gefühlen?
- Nehme ich mich so an, wie ich bin?
- Verurteile oder bewerte ich mich?

Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe das Vertrauen in mich und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.
- Ich gebe das Bild, das ich von mir selbst habe, in meinem Herzen zur Transformation frei.

Vertrauen in sich selbst und sich so anzunehmen, mit allem was ist, ist eine wichtige Basis im Leben. Es bedeutet auch, den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit für sich: Schließen Sie Ihre Augen, atmen Sie entspannt ein und aus und legen Sie beide Hände auf Ihr Herzzentrum. Spüren Sie sich als Mensch, als Frau oder Mann, als Lehrerin oder Lehrer und sagen Sie sich innerlich: Ich liebe mich, ich vertraue mir und ich bin richtig, genau so wie ich bin. Schauen Sie voller Mitgefühl auf sich und Ihr Leben, Ihr Menschsein, mit all den vielfältigen Aufgaben, die es für Sie bereit hält. Spüren Sie in Ihrem Inneren den Punkt des Vertrauens und lassen Sie ihn größer werden. Mit jedem Atemzug dehnt er sich mehr und mehr aus.



Spüren Sie, wie sich Ihr Vertrauen in Ihrem gesamten Körper ausdehnt. Sich selbst vertrauen heißt auch, der eigenen Intuition und der Geisteskraft zu vertrauen. Ein kraftvoller Satz ist: Ich sage »Ja« zu mir und »Ja« zu meinem Leben.



16 *Vertrauen: Ich vertraue meinen Schülerinnen und Schülern.*



Wenn Sie diese Karte heute ziehen, so ist das ein Hinweis, Ihren Schülerinnen und Schülern zu vertrauen.



Fragen Sie sich:

- Wurde mein Vertrauen missbraucht?
- Was unterstützt mich im Vertrauen?



Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe das Bild meiner Schülerinnen und Schüler und alles, was bewusst und unbewusst damit in Zusammenhang steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.
- Wenn Sie Ihren Schülerinnen und Schülern vertrauen, so erweisen Sie ihnen damit eine besondere Achtung. Ihre Klasse wird das spüren und auch Ihnen mit Vertrauen begegnen. Gegenseitiges Vertrauen ist die Basis für Beziehungen, auch in der Schule.



Selbst wenn Ihr Vertrauen schon sehr auf die Probe gestellt wurde, können Sie sich immer wieder für Vertrauen entscheiden. Dadurch können sich Situationen positiv entfalten, selbst wenn es manchmal nicht danach aussieht. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.



17 *Leichtigkeit: Heute nehme ich alles ein bisschen leichter.*



Wenn Sie diese Karte heute ziehen, dann dürfen Sie alles leichter nehmen – egal, was heute auch geschieht. Sie selbst entscheiden, wie Sie in bestimmten Situationen reagieren.



Fragen Sie sich:

- Was empfinde ich heute als schwer?
- Was kann ich heute leichter nehmen?



Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe die Leichtigkeit und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.



Sie selbst können wählen, ob Sie eine Situation als schwer oder leicht empfinden. Entscheiden Sie sich heute ganz bewusst für die Leichtigkeit.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit für sich:

Sie können diese Übung mit offenen oder geschlossenen Augen durchführen. Atmen Sie entspannt ein und aus. Stellen Sie sich jetzt vor, dass Sie beim Einatmen Leichtigkeit in Ihr Herzzentrum einatmen. Beim Ausatmen verteilen Sie die Leichtigkeit in jede Zelle Ihres Körpers. Atmen Sie immer wieder Leichtigkeit ein und füllen Sie Ihren gesamten Körper damit aus.

Diese einfache und sehr wirkungsvolle Übung können Sie immer durchführen, wenn Sie in bestimmten Situationen mehr Leichtigkeit aktivieren möchten.

18 *Authentizität: Ich bin authentisch.*

Wenn Sie diese Karte heute ziehen, dann sind Sie eingeladen, authentisch, also echt zu sein. Nicht alles, was echt ist in mir, möchte ich sagen, aber was ich sage, soll echt sein.

Fragen Sie sich:

- Wo mache ich mir selbst etwas vor?
- Wo mache ich anderen Menschen oder meinen Schüler/innen etwas vor?
- Wo stehe ich nicht zu mir und meinen wahren Überzeugungen?
- Wie kann ich heute authentisch zu mir und anderen Menschen sein?

Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe meine Authentizität und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.

Voraussetzung für Authentizität ist, sich selbst gegenüber ehrlich zu sein; eigene Gefühle, Situationen, Werte und das innere Weltbild jetzt zu hinterfragen. Lebe ich noch das, was in meinem Herzen ist?

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit für sich:

Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie entspannt ein und aus. Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Herzen. Bitten Sie nun Ihr Herz um Unterstützung, um eine Antwort oder einen Impuls, um heute in dieser Situation authentisch zu sein. Es kann sein, dass Ihr Herz über ein inneres Bild antwortet, über ein Symbol oder einen Gedanken. Es kann auch sein, dass Sie nur die Stille in Ihrem Herzen wahrnehmen. Es ist auch möglich, dass Sie im Laufe des Tages einen Impuls oder eine Idee dazu bekommen – dann wenn Sie gar nicht mehr daran denken. Bedanken Sie sich bei Ihrem Herzen und kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder ganz ins Hier und Jetzt.

Sie können sich immer wieder mit Ihrem Herzen verbinden, um Antworten zu bekommen. Die Wahrheit liegt im Herzen. Sagen Sie sich: Ich bin offen und ehrlich in meinen Gedanken, Worten und Taten.



19 *Fühlen: Ich fühle mein Herz und höre auf die Stimme meines Herzens.*



Wenn Sie diese Karte ziehen, dann geht es darum, sich mit Ihrem Herzen zu verbinden und der Stimme Ihres Herzens zu vertrauen.



Fragen Sie sich:

- Fühle ich mein Herz?
- Höre ich die Stimme meines Herzens?
- Vertraue ich dieser Stimme?



Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe mein Fühlen und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.



Nehmen Sie sich einen Moment Zeit:

Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie durch die Nase ein. Beim Ausatmen lassen Sie den Atem in Ihren Herzbereich, in der Mitte des Brustkorbes, fließen. Nehmen Sie so einige Atemzüge. Öffnen Sie jetzt Ihr Herz und fühlen Sie es. Genießen Sie diesen innigen Moment der Verbindung mit Ihrem Herzen. Jetzt lauschen Sie auf die Stimme Ihres Herzens. Wenn es für Sie Zeit ist, kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder in die Gegenwart.



Mit Ihrem Atem können Sie sich immer mit Ihrem Herzen verbinden und der leisen Stimme Ihres Herzens immer mehr vertrauen.

20 *Offenheit: Ich öffne mein Herz für mich und andere.*



Wenn Sie diese Karte heute ziehen, dann ist es wichtig, Ihr Herz zu öffnen.



Fragen Sie sich:

- In welchen Situationen verschließe ich mein Herz?
- Wie kann ich heute mit offenem Herzen meinen Schülerinnen und Schülern begegnen?



Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe meine Offenheit und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.
- Ich bin offen für die Wunder des Lebens.



Nehmen Sie sich einen Moment Zeit für sich:

Atmen Sie entspannt ein und aus und gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Herzzentrum, in der Mitte des Brustkorbes. Atmen Sie in Ihr Herz und stellen Sie sich vor, es öffnet sich wie eine Blume. Wie eine wunderschöne Blume in der Sonne ihre Blütenblätter öffnet, so öffnet sich jetzt Ihr Herz. Es wird weit und strahlt und dehnt sich immer mehr aus. Wie fühlen Sie sich mit Ihrem offenen Herzen? Nehmen Sie Ihr offenes Herz mit in diesen Tag.

Begegnen Sie heute sich selbst, Ihren Schülerinnen und Schülern, Ihren Kolleginnen und Kollegen und allen Menschen, mit offenem Herzen. Seien Sie offen für die kleinen und großen Wunder des Lebens!



21 *Spüren: Ich spüre mich selbst und nehme mich heute sehr aufmerksam wahr.*

Wenn Sie diese Karte ziehen, dann sollten Sie sich heute selbst Aufmerksamkeit schenken.



Fragen Sie sich:

- Spüre ich mich noch oder funktioniere ich in meinem Leben?
- Wie kann ich mich selbst aufmerksamer wahrnehmen?



Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe die Aufmerksamkeit mir selbst gegenüber und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.
- Ich gebe das Gespür für mich und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.



Um sich selbst zu spüren und aufmerksam wahrzunehmen, braucht es viel Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit im Hier und Jetzt.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit für sich:

Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie entspannt ein und aus. Jetzt richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Füße. Spüren Sie Ihre Füße und nehmen Sie Ihre Füße aufmerksam wahr. Richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Hände. Berühren Sie Ihre Hände – jeden einzelnen Finger. Wie fühlen sich Ihre Hände an? Gehen Sie jetzt mit Ihrer Aufmerksamkeit nach Innen. Wie fühlen Sie sich emotional? Spüren Sie Freude, Leichtigkeit, Trauer, Wut, Ärger, Druck? Nehmen Sie alle Gefühle wahr – ohne zu urteilen oder zu bewerten. Atmen Sie weiter ein und aus und spüren Sie sich. Ihren Körper, Ihre Gefühle, Ihre Gedanken – alles, was jetzt gerade in Ihnen ist. Kommen Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder ganz zurück ins Hier und Jetzt.



Achten Sie heute sehr bewusst auf sich und nehmen Sie sich in den verschiedenen Situationen, besonders in der Begegnung mit Ihren Schülerinnen und Schülern, sehr aufmerksam wahr.



22 Dankbarkeit: Heute bin ich dankbar für alles, was mir begegnet.



Wenn Sie diese Karte heute ziehen, dann ist Dankbarkeit ein wichtiges Thema für Sie.



Fragen Sie sich:

- Wofür kann ich heute dankbar sein?
- Wem möchte ich heute danken?
- Fällt es mir schwer, »Danke« zu sagen?



Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe meine Dankbarkeit und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.

Dankbarkeit hat eine große Kraft. Es öffnet unser Herz und macht uns empfänglich für die Geschenke des Lebens.



Nehmen Sie sich einen Moment Zeit für sich:

Schreiben Sie sich einmal alles auf, wofür Sie dankbar sind. Für alle Gaben und Talente, für Ihr Leben, für Ihren Körper und seinen wunderbaren Dienst, den er in jeder Sekunde Ihres Lebens für Sie leistet. Für Ihre Familie, Freude, Nachbarn, Kollegen, für Ihren Beruf und Ihr Wissen, das Sie weitergeben dürfen. Für die materiellen Gaben, für das Essen, die Kleidung und die schönen Dinge, die Sie sich erschaffen haben und die Ihnen geschenkt wurden. Sie werden erstaunt sein, für was Sie alles dankbar sein können.



Spüren Sie die Kraft der Dankbarkeit in sich. Dankbarkeit ist neben der Liebe die stärkste Kraft im Universum. Sagen Sie innerlich jedem Menschen, dem Sie heute begegnen – natürlich auch Ihren Schülerinnen und Schülern: »Danke, dass es dich gibt.«



23 Präsenz: Heute bin ich ganz präsent.

Wenn Sie diese Karte heute gezogen haben, dann ist es wichtig, heute ganz präsent zu sein.

Fragen Sie sich:

- Wo geht meine Aufmerksamkeit hin?
- Wie kann ich ganz präsent sein?

Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe meine Präsenz und alles, was bewusst und unbewusst damit in Zusammenhang steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.

Präsenzsein heißt, ganz im Hier und Jetzt zu sein – mit der gesamten Aufmerksamkeit im Augenblick zu sein. Wir sind mit unseren Gedanken oft in der Vergangenheit oder in der Zukunft und versäumen so den gegenwärtigen Augenblick.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit:

Eine Möglichkeit, in der Gegenwart präsent zu sein, ist die Ausrichtung auf den Atem. Der Atem ist immer jetzt! Nehmen Sie ganz bewusst einen tiefen Atemzug. Spüren Sie, wie die Atemluft durch die Nase einströmt und sich ihren Weg durch den Körper bahnt. Halten Sie die Luft einen Moment lang an und spüren Sie dann, wie sie beim Ausatmen den Körper verlässt. Nehmen Sie einige bewusste Atemzüge.

Spüren Sie, wie es Ihnen geht, wenn Sie heute ganz präsent sind.

24 Körper: Ich spüre meinen Körper.

Wenn Sie diese Karte heute gezogen haben, dann ist es wichtig, heute ganz in der Gegenwart zu sein.

Fragen Sie sich:

- Wie spüre ich heute meinen Körper?
- Höre ich seine Botschaft?
- Schenke ich ihm Aufmerksamkeit?

Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe meinen Körper und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.

Der Körper ist der Tempel unserer Seele. Von daher ist es von Bedeutung, wie wir mit unserem Körper umgehen. Spüren wir unseren Körper und gehen achtsam mit ihm um, können wir seine Signale und Botschaften wahrnehmen. Unser Körper kommuniziert ständig mit uns.



Nehmen Sie sich einen Moment Zeit:

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße schulterbreit auseinander und schließen Sie die Augen. Atmen Sie ruhig und entspannt ein und aus. Beginnen Sie, Ihren Körper zu spüren. Beginnen Sie an den Füßen, gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit weiter zu den Beinen, zum Oberkörper, zu den Armen, den Hals nach oben zum Kopf und zum Gesicht. Spüren Sie Ihren Körper jetzt von oben nach unten. Wenn Sie an den Füßen angekommen sind, stellen Sie sich vor, dass aus Ihren Füßen Wurzeln in die Erde wachsen. Diese verbinden Sie mit Mutter Erde und geben Ihnen Halt. Lassen Sie diese Wurzeln tief in die Erde wachsen und spüren Sie die Kraft und die Wärme, die durch die Wurzeln zu Ihnen zurückkommt.



Diese kraftvolle Übung können Sie immer durchführen, wenn Sie sich mit Mutter Erde verbinden möchten, um Ihr Körpergefühl zu stärken.



25 *Gesundheit: Ich fühle mich gesund und kraftvoll.*



Wenn Sie diese Karte heute ziehen, ist das ein Hinweis, sich auf Ihre Gesundheit auszurichten.



Fragen Sie sich:

- Was kann ich heute für meine Gesundheit tun?
- Wie kann ich mich, meinen Körper, meinen Geist und meine Seele stärken?



Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe meine Gesundheit und alles, was bewusst und unbewusst damit in Zusammenhang steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.



Nehmen Sie sich einen Moment Zeit:

Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit. Wir fühlen uns gesund und kraftvoll, wenn alle Ebenen in Balance sind. Stellen Sie sich ein Dreieck vor. Eine Seite repräsentiert den physischen Körper, die zweite Seite den Geist und die dritte Seite die Seele. Stellen Sie sich in die Mitte und spüren Sie die Einheit von Körper, Geist und Seele. Drehen Sie sich nun zum Bereich des physischen Körpers und atmen Sie die Energie ein. Nehmen Sie einige tiefe Atemzüge und atmen Sie die Kraft des physischen Körpers in sich ein. Beim Ausatmen lassen Sie die Energie in jede Zelle Ihres Körpers fließen. Dann drehen Sie sich zur Seite des Geistes und atmen mit jedem Atemzug die kraftvolle Energie Ihres Geistes ein und verteilen sie beim Ausatmen in jede Zelle ihres Körpers. Nun drehen Sie sich zur Seite der Seele und atmen die Kraft Ihrer Seele ein und verteilen Sie beim Ausatmen in jede Zelle Ihres Körpers. Sagen Sie sich innerlich: Ich fühle mich gesund und kraftvoll.



Mit dieser Übung können Sie jederzeit Ihren Körper mit kraftvoller Energie aufladen.

26 *Veränderung: Ich bin offen für Veränderungen.*

Wenn Sie heute diese Karte ziehen, dann dürfen Sie sich für Veränderungen öffnen.

Fragen Sie sich:

- Was will sich heute verändern?
- Bin ich offen und bereit für Veränderung?
- Vertraue ich, dass jede Veränderung meiner Entwicklung dient?

Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe die Veränderung in meinem Leben und alles, was bewusst und unbewusst damit in Zusammenhang steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit:

Unser Leben ist in stetem Wandel. Alles verändert und entwickelt sich, in jeder Sekunde unseres Lebens. Bin ich offen für Veränderungen, kann der Wandel leicht und freudig kommen. Spüren Sie, für was Sie heute offen sein können? Was will Neues in Ihr Leben kommen? Welchen neuen Weg können Sie heute gehen, welche Entscheidung dazu treffen? Sie können innerlich sagen: »Ich öffne mich für Veränderungen. Freudig heiße ich das Neue in meinem Leben willkommen.«

»Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen«, so sagt ein chinesisches Sprichwort. Sagen Sie sich: »Ich erlaube dem Leben, zu fließen – auch jenseits der bekannten Pfade.«

27 *Stärke: Ich spüre meine innere Stärke.*

Wenn Sie diese Karte heute gezogen haben, ist das ein Hinweis, sich auf Ihre innere Stärke auszurichten.

Fragen Sie sich:

- Wo in mir spüre ich meine Stärke?
- Was kostet mich Kraft?
- Wofür brauche ich heute meine innere Stärke?

Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe meine innere Stärke und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.

Wir haben alles in uns, was wir für unser Leben benötigen – auch die Kraft und Stärke. Die Schatztruhe für unsere innere Stärke ist unser Herz. Dort kann sie gespürt und aktiviert werden.



Nehmen Sie sich einen Moment Zeit:

Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie entspannt ein und aus. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen, zu Ihrem Herzzentrum. Gehen Sie in den Raum Ihres Herzens, in diesen geschützten Raum, zu dem nur Sie selbst den Schlüssel haben. Öffnen Sie Ihren Herzensraum und spüren Sie die Kraft und Stärke, die dort ruht. Nehmen Sie die Ruhe und Stille wahr, aktivieren Sie dann mit Ihrem Atem Ihre innere Kraft und Stärke und lassen Sie diese in jede Zelle Ihres Körpers fließen. Jede Zelle Ihres Körpers ist erfüllt mit Ihrer inneren Kraft und Stärke. Fühlen Sie sich aufgeladen? Dann kommen Sie, verbunden mit Ihrer inneren Kraft, mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder ganz in die Gegenwart.



Ihre innere Kraft und Stärke können Sie jederzeit mit Hilfe Ihres Atems aktivieren, spüren und in jede Körperzelle fließen lassen. So breitet sie sich in Ihrem gesamten Bewusstseinsfeld aus.



28 *Achtsamkeit: Heute gehe ich besonders achtsam mit mir um.*



Wenn Sie diese Karte heute erhalten, sind Sie eingeladen, sich selbst liebevolle Achtsamkeit zu schenken.



Fragen Sie sich:

- Wo ist heute meine Achtsamkeit gefragt?
- Gehe ich in meinem Alltag achtsam mit mir um?
- Wie kann ich achtsam mit mir sein?



Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe meine Achtsamkeit und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.

In Ihrem schulischen Alltag kann es immer wieder eine Herausforderung sein, sich selbst mit liebevoller Achtsamkeit zu begegnen. Seien Sie heute besonders achtsam in Ihrer Selbstwahrnehmung.

- Gehen Sie jeden Schritt ganz bewusst und spüren Sie Ihre Füße.
- Spüren Sie die kleinen Dinge, die Ihnen begegnen.
- Seien Sie heute bei allen Aufgaben mit allen Sinnen dabei.
- Nehmen Sie heute besonders Ihre Gefühle wahr und achten Sie auf Ihre Grenzen.



Verrichten Sie heute einmal alles mit einer neuen Achtsamkeit sich selbst gegenüber.

29 *Verbundenheit: Ich bin verbunden mit Himmel und Erde.*

Wenn Sie diese Karte heute ziehen, ist es wichtig, mit »oben und unten« verbunden zu sein.

Fragen Sie sich:

- Wo und in welchen Situationen fühle ich mich getrennt?
- Wie kann ich mich heute verbinden?
- Spüre ich die Verbindung mit Himmel und Erde?

Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe die Verbundenheit mit Himmel und Erde und alles, was bewusst und unbewusst damit in Zusammenhang steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei. Mit der folgenden Atemübung können Sie sich jederzeit mit Himmel und Erde verbinden.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit:

Stellen Sie sich beim Einatmen vor, dass die Atemluft durch den Scheitelpunkt am Kopf in den Schädel und von unten durch das Perineum gleichzeitig in den Körper einströmt. Beide Energieströme treffen sich im Herzen und verbinden sich miteinander zu einem strahlenden Licht. Himmel und Erde verbinden sich in Ihrem Herzen. Beim Ausatmen stellen Sie sich vor, dass Sie die Energie von Himmel und Erde, vom Herzen aus, in jede Zelle Ihres Körpers und um Ihren physischen Körper herum strömen lassen. Wiederholen Sie dies vier bis fünf Atemzüge lang. Sie atmen von oben die Energie des Himmels und von unten die Energie von Mutter Erde. Spüren Sie jetzt, wie sich Ihr Körper anfühlt.

In der Verbindung mit Himmel und Erde sind Sie kraftvoll verbunden und finden immer eine Lösung.

30 *Geborgenheit: Ich bin geborgen und verbunden mit mir.*

Wenn Sie diese Karte heute erhalten, ist das ein Hinweis, die Verbindung zu sich selbst zu spüren.

Fragen Sie sich:

- Wo habe ich mich selbst verloren?
- Wie schütze ich mich und Sorge für mich?
- Wie verbinde ich mich mit mir?
- Finde ich Geborgenheit in mir?

Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe meine Geborgenheit und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.

Sie selbst sind der einzige Mensch, der das ganze Leben bei Ihnen ist. Öffnen Sie Ihr Herz für sich selbst und fühlen Sie sich in sich geborgen.

31 *Kraftplatz: Heute suche ich meinen inneren Kraftplatz auf.*



Wenn Sie heute diese Karte ziehen, dann ist es an der Zeit, Ihren inneren Kraftplatz aufzusuchen.



Fragen Sie sich:

- Kenne ich meinen inneren Kraftplatz?
- Bin ich vertraut mit meinem inneren Kraftplatz?
- Was bekomme ich heute an meinem inneren Kraftplatz?



Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe das Bild meines inneren Kraftplatzes und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.



Nehmen Sie sich einen Moment Zeit für die Reise zu Ihrem inneren Kraftplatz: Machen Sie es sich ganz bequem – egal, ob Sie sitzen oder liegen. Schließen Sie Ihre Augen und nehmen Sie einige tiefe Atemzüge. Atmen Sie in Ihrem eigenen Rhythmus ein und aus und erlauben Sie sich, einen Raum, einen inneren Ort in Ihrem Körper zu finden, an dem Sie sich ganz wohl fühlen. Lassen Sie sich von Ihrem Herzen führen und richten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit dort hin. Dieser Platz in Ihrem Inneren wird warm und hell. Gehen Sie mit all Ihrer Liebe und Aufmerksamkeit in diesen Raum und spüren Sie die Kraft, die dort für Sie bereit steht. Öffnen Sie sich jetzt und nehmen Sie die Kraft in sich auf. Mit jedem Atemzug atmen Sie die Energie Ihres inneren Kraftplatzes ein. Durch jede Pore Ihres Körpers strömt die warme, wohlige, kraftvolle Energie in Sie ein. Es ist Ihre eigene Kraft. Sie haben sie mitgebracht in dieses Leben, um sie jetzt zu entdecken. Sie nehmen immer mehr von dieser Energie in sich auf – Ihre eigene Energie, die rein, stark und liebevoll ist. Spüren Sie, wie Sie durchdrungen sind von dieser Energie. Sie fühlen sich immer kraftvoller, indem Sie weiter ein- und ausatmen. Ruhend Sie sich jetzt aus und genießen Sie das Gefühl, dass sich in Ihnen ausbreitet. Lassen Sie sich jetzt ausreichend Zeit. Wenn Sie genug getankt haben, bedanken Sie sich bei Ihrem inneren Kraftplatz und verabschieden sich in der Gewissheit, jederzeit wieder hierher kommen zu können, um sich mit Kraft und Stärke aufzuladen. Kommen Sie dann in Ihrem eigenen Tempo wieder hierher zurück. Wenn Sie soweit sind, öffnen Sie Ihre Augen, bewegen Sie Ihre Hände und Füße, recken und strecken sich und sind wieder ganz im Hier und Jetzt.



Wenn Sie mit Ihrem inneren Kraftplatz vertraut sind, genügen die innere Ausrichtung dahin und ein Atemzug, um mit Ihrem Kraftplatz verbunden zu sein und sich aufzuladen.

32 Entspannung: Heute bin ich ganz entspannt.

Haben Sie diese Karte gezogen, dann ist das ein Hinweis, heute ganz entspannt zu sein.

Fragen Sie sich:

- In welcher Situation bin ich angespannt?
- Was spannt mich an?
- Wie kann ich mich heute entspannen?

Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe die Entspannung und alles, was bewusst und unbewusst damit in Zusammenhang steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu entspannen. Spüren Sie, was heute für Sie das Passende ist. Nachfolgend finden Sie zwei Angebote dazu:

An- und Entspannung des gesamten Körpers:

Atmen Sie durch die Nase ein und wieder aus. Ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten und spannen Sie Finger, Hände und Arme fest an. Ebenso spannen Sie Gesicht, Hals, Schultern den Brustkorb und den Rücken, den Bauchraum, Gesäß, Oberschenkel, Beine und Füße an. Spannen Sie Ihren gesamten Körper an: fest anspannen und die Körperspannung etwa zehn Sekunden halten. Dann loslassen und bei jedem Ausatmen etwas mehr loslassen und entspannen. Atmen Sie einige Male ein und aus und spannen jetzt nochmals den gesamten Körper an: alles fest anspannen und etwa zehn Sekunden halten. Dann loslassen. Mit jedem Ausatmen lassen Sie die Spannung etwas mehr los und entspannen sich. Sie können die Anspannung des gesamten Körpers jetzt noch ein- bis zweimal wiederholen. Spüren Sie die angenehme Entspannung in Ihrem Körper.

Oder Sie nehmen sich eine kurze Auszeit am Strand:

Schließen Sie einen Moment Ihre Augen, atmen Sie entspannt ein und aus und stellen Sie sich vor, Sie sind am Meer. Sie sitzen am Strand im warmen Sand, die Sonne scheint angenehm warm und Sie hören das sanfte Rauschen der Wellen. Mit jedem Einatmen atmen Sie Entspannung ein, mit jedem Ausatmen lassen Sie los. Ein- und Ausatmen: Wie die Wellen des Meeres kommen und gehen, so kommt und geht auch Ihr Atem. Atmen Sie mit dem Meer – ein und aus. Wenn es für Sie Zeit ist, zu gehen, dann öffnen Sie ihre Augen und sind ganz entspannt wieder im Hier und Jetzt.

Achten Sie heute ganz bewusst darauf, dass Sie entspannt sind. Ein tiefer, entspannter Atemzug erinnert Sie daran und ist der Anfang jeder Entspannung.



Selbstbewusstsein: Ich bin mir meiner selbst bewusst.



Ziehen Sie diese Karte, ist das ein Impuls, sich heute besonders Ihrer selbst bewusst zu sein.



Fragen Sie sich:

- Bin ich mir meiner selbst bewusst?
- Weiß ich, wer ich bin und wie ich zu mir selbst stehe?
- Kenne ich meine Stärken, meine Fähigkeiten und achte ich meinen eigenen Wert?
- Wie unterstützt mich mein Selbstbewusstsein in meinem Beruf als Lehrerin/als Lehrer?



Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe mein Selbstbewusstsein und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.



Selbstbewusstsein beinhaltet auch: Ich bin ein wertvoller Mensch und nehme mich so an, wie ich bin. Ich stehe zu mir, was auch immer passiert! Nehmen Sie sich Zeit für sich. Schreiben Sie in Ihrem Tagebuch alles auf, was Sie selbst ausmacht:

- meine positiven Eigenschaften
- meine Stärken
- meine Fähigkeiten
- mein Menschsein, meine Herzlichkeit
- meine Werte

Ergänzen Sie: Bilden Sie jeweils sieben Sätze mit Ihren Eigenschaften:

- Ich bin liebenswert, weil....
- Ich mag mich besonders, weil...
- Ich kann besonders gut...

Sie können diese Liste immer wieder ergänzen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre positiven Eigenschaften. Schenken Sie sich selbst liebevolle Anerkennung und achten Sie sich selbst als wertvollen und liebenswerten Menschen. Sie sind sich selbst der Nächste. Begegnen Sie sich besonders heute mit liebevoller Achtung und Wertschätzung.



34 Gedankenkraft: Ich weiß um die Kraft meiner Gedanken.

Ziehen Sie diese Karte, so sind Sie aufgerufen, heute ganz besonders auf ihre Gedanken zu achten.

Fragen Sie sich:

- Was denke ich über mich, die Menschen und die Welt?
- Wie kann ich meine Gedanken in eine positive Richtung lenken?

Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe meine Gedanken und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.

Jeder Gedanke ist Energie, die etwas bewirkt. Durch unsere Gedanken erschaffen wir uns unsere Welt. Sie können bewusst oder unbewusst sein, stets aber nehmen sie Einfluss auf uns und unser Leben. Jeder Gedanke hat eine Schöpferkraft, die Positives oder Negatives erschaffen kann. Sie können Ihre Gedanken jedoch bewusst verändern.

Probieren Sie heute einmal Folgendes aus:

Bemerken Sie einen negativen Gedanken über sich selbst, eine Person, eine Situation oder ein Ereignis, so treffen Sie gleich die Entscheidung und sprechen laut oder innerlich aus:

- Ich gebe meine Gedanken über mich selbst/... diese Person und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.
- Ich gebe diese Situation und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, in meinem Herzen zur Transformation frei.
- Ich gebe das Ereignis und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, in meinem Herzen zur Transformation frei.

Damit können Sie die Gedanken neutralisieren, sodass sie sich nicht als Glaubenssystem in Ihnen manifestieren. Je bewusster Sie mit Ihrer Gedankenkraft umgehen, desto leichter können Sie sich auf positive Gedanken ausrichten.



35 *Innere Bilder: Ich verändere die inneren Bilder, die ich von meinen Schülerinnen und Schülern habe.*



Ziehen sie heute diese Karte, so können Sie die inneren Bilder, die Sie von Ihren Schülerinnen und Schülern oder anderen Personen haben, verändern.



Fragen Sie sich:

- Welche inneren Bilder habe ich von den Menschen, mit denen ich heute zusammen bin?
- Welches innere Bild habe ich von meinen Schülerinnen und Schülern?
- Wie kann ich meine inneren Bilder ins Positive verändern?



Bemerken Sie ein negatives, inneres Bild oder einen negativen Gedanken über eine Person oder über Ihre Schüler/innen, so treffen Sie gleich die Entscheidung und sprechen laut oder innerlich aus:

- Ich gebe meine Gedanken über diese Person und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.
- Ich gebe das Bild, das ich von dieser Person habe und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, in meinem Herzen zur Transformation frei.



Sie wissen, dass jeder Gedanke, jedes innere Bild, das Sie in sich tragen, eine Auswirkung hat. Ihr Gegenüber spürt, meist auf unbewusster Ebene, was Sie denken und empfinden. Mit dieser Herzenstransformation können Sie Ihre inneren Bilder, die Sie von Ihren Schülerinnen und Schülern haben und ebenso die Gedanken, neutralisieren.

36 *Neubeginn: Heute beginne ich etwas Neues.*



Ziehen Sie heute diese Karte, so dürfen Sie etwas Neues beginnen.



Fragen Sie sich:

- Was möchte ich heute neu beginnen?
- Was wollte ich schon längst verändern?
- Bin ich offen für Neues?



Treffen Sie die Entscheidung:

Ich gebe das Neue und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit für sich:

Schließen Sie Ihre Augen, atmen Sie entspannt ein und aus und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Herz. Gehen Sie in Ihren Herzensraum, der Ihnen vielleicht schon vertraut ist und ruhen Sie sich dort einen Moment aus. Spüren Sie die Stille und die liebevolle Geborgenheit, mit der Sie dort empfangen werden. Nachdem Sie zur Ruhe gekommen sind, bitten Sie nun Ihr Herz um Unterstützung. Sagen Sie innerlich: »Bitte unterstütze mich bei dem Neuen, das heute in mein Leben kommen will. Gib mir einen Impuls, eine Idee oder eine Situation, damit ich erkenne, um was es geht.« Dann bedanken Sie sich für die Begegnung und kehren mit Ihrem Bewusstsein wieder hierher zurück. Öffnen Sie Ihre Augen, recken und strecken Sie sich und seien Sie voller Vorfreude auf das Neue wieder im Hier und Jetzt.

Es kann sein, dass Ihnen Ihre innere Weisheit schon einen Impuls gegeben hat, es kann aber auch sein, dass Sie im Laufe der Zeit eine Idee bekommen, was Sie Neues beginnen können. Das kann im persönlichen Bereich oder in Ihrem Wirken als Lehrkraft sein. Das kann eine neue innere Haltung, eine neue Einsicht oder auch eine aktive Veränderung in Ihrem Leben sein. Seien Sie offen und bereit und freuen Sie sich auf das Neue in Ihrem Leben.

Sagen Sie sich: Ich heiße das Neue in meinem Leben willkommen und hege und pflege es.

37 *Offenheit: Ich bin offen für neue Ideen.*

Wenn Sie diese Karte heute erhalten, dann geht es um Offenheit und neue Ideen, die umgesetzt werden wollen.

Fragen Sie sich:

- Bin ich offen für neue Ideen?
- Wer kann mich heute inspirieren?
- Wen kann ich heute inspirieren?

Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe meine Offenheit für neue Ideen und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.

Spüren Sie Ihre Offenheit und die Bereitschaft für neue Ideen. Dann können Ideen und Antworten zu Ihnen kommen. Probieren Sie einfach einige neue Ideen und Inspirationen aus. Beziehen Sie auch Ihre Schülerinnen und Schüler mit ein. Junge Menschen sind sehr kreativ. Sehen Sie dem »Abenteuer Leben« mit Freude entgegen.

38 Klarheit: Ich bin klar in meinem Ausdruck.

 Wenn Sie diese Karte heute ziehen, ist das ein Hinweis, sich klar auszudrücken.



Fragen Sie sich:

- Wo bin ich nicht klar in meinem Ausdruck?
- Wie drücke ich mich meinen Schüler/innen gegenüber aus?
- Wie kann ich mich klar ausdrücken?



Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe die Klarheit in meinem Ausdruck und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.

Sich klar ausdrücken heißt auch, mit sich selbst klar zu sein: klar in seinen Gedanken, klar in den eigenen Gefühlen und klar in der Botschaft, die den anderen erreichen soll. Denn wir transportieren in der Kommunikation unsere Authentizität mit.



Nehmen Sie sich einen Moment Zeit:

Schließen Sie ihre Augen und atmen Sie entspannt ein und aus. Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nach innen und entdecken Sie die Stille in Ihrem eigenen Inneren. Lassen Sie jetzt aus dieser Stille heraus ein klares, reines Licht auf alle Lebensbereiche scheinen, die eine klare Kommunikation benötigen. Öffnen Sie danach wieder Ihre Augen und seien Sie ganz präsent wieder in der Gegenwart.



Sagen Sie sich: »Ich drücke mich heute klar und kompetent aus und kommuniziere aufrichtig.«

39 Glück: Ich glaube an das Glück.

 Wenn Sie diese Karte ziehen, dann sind Sie heute ein Glückskind.



Fragen Sie sich:

- Glaube ich an das Glück?
- Was ist Glück für mich?
- Was macht mich glücklich?



Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe den Glauben an mein Glück und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.



Es gibt das Sprichwort: »Jeder ist seines Glückes Schmied.« Wir können also offenbar wesentlich zu unserem Glück beitragen.

Nehmen Sie sich Raum und Zeit und schreiben Sie alles auf, was Ihnen zum Thema »Glück« einfällt – alle positiven und negativen oder enttäuschenden Erlebnisse. Transformieren Sie dann all Ihre negativen und enttäuschenden Erlebnisse, in dem Sie sie nacheinander umwandeln mit der kraftvollen Entscheidung:

- Ich gebe dieses Erlebnis und alles, was bewusst oder unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.

Sagen Sie: »Ich bin glücklich und ich glaube an das Glück.«

Bedürfnisse: Heute achte ich besonders auf mich und meine Bedürfnisse.

Wenn Sie heute diese Karte erhalten, ist es wichtig, besonders auf Ihre Bedürfnisse zu achten.

Fragen Sie sich:

- Was sind heute meine Bedürfnisse?
- Bin ich »bedürftig«?
- Nehme ich meine Bedürfnisse wichtig?
- Wie gelingt es mir heute, besonders achtsam mit mir und meinen Bedürfnissen zu sein?

Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe meine Bedürfnisse und alles, was bewusst und unbewusst damit in Zusammenhang steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit:

Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie entspannt ein und aus. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen, in den Raum Ihres Herzens. Fragen Sie Ihr Herz, welche Bedürfnisse heute Ihrer besonderen Aufmerksamkeit bedürfen. Ist es ein körperliches Bedürfnis oder Ruhe, Geborgenheit, Liebe, Achtung, Abgrenzung, Freiheit, Fürsorge? In welchem Bereich spüren Sie einen Bedarf? Lauschen Sie auf die Botschaft Ihres Herzens. Wenn es für Sie an der Zeit ist, kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder zurück. Bedanken Sie sich bei Ihrem Herzen und freuen Sie sich, dass Sie sich heute besonders achtsam um sich kümmern können.

Sagen Sie sich: »Ich achte mich und Sorge gut für mich. Alles Gute, das ich gebe, gebe ich mir selbst, und es kommt immer wieder Gutes zu mir zurück.«


Spüren Sie, wie Sie sich Ihre Bedürfnisse selbst erfüllen können. Alle Erwartungen diesbezüglich an andere Menschen bringen Abhängigkeit und Bedürftigkeit. Sie selbst sind für die Erfüllung Ihrer Bedürfnisse verantwortlich.



41 *Freiheit: Mein Geist ist frei für Neues.*


 Haben Sie heute diese Karte gezogen, so dürfen Sie sich öffnen für die Freiheit des Geistes.

-  Fragen Sie sich:
- In welchen Bereichen bin ich festgelegt?
 - Wie kann ich meinen Geist für Neues öffnen?

 Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe die Freiheit meines Geistes und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.

Das Leben ist voller Überraschungen. Sobald Sie Ihren Geist für Neues öffnen, können sich neue Möglichkeiten in Ihrem Leben zeigen. Es werden sich Türen öffnen, die Sie vorher gar nicht gesehen haben.


 Nehmen Sie sich einen Moment Zeit:
Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie tief ein und aus. Legen Sie die Aufmerksamkeit auf das Ausatmen und stellen Sie sich vor, dass Sie mit dem Atemstrom alles loslassen, was Ihren Geist beschäftigt. Lassen Sie alle Gedanken, alles Schwere, alles Belastende mit dem Atem los. Mit jedem Einatmen atmen Sie neue frische Energie ein: ausatmen und loslassen. Mit jedem Ausatmen wird Ihr Geist freier. Mit jedem Einatmen bekommen Sie neue frische Energie. Atmen Sie, bis Sie sich offen und frei fühlen.

 Sagen Sie sich: Mein Geist ist offen und frei für Neues. Ich bin bereit für alle Chancen, die sich mir bieten.


42 *Intuition: Ich höre meine innere Stimme und vertraue ihr.*

 Wenn Sie diese Karte heute erhalten, dann dürfen Sie sich mit Ihrer inneren Stimme vertraut machen.

-  Fragen Sie sich:
- Kennen Sie Ihre innere Stimme?
 - Vertrauen Sie Ihrer inneren Stimme?
 - Wie können Sie Ihre innere Stimme hören und ihr vertrauen?

 Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe meine Intuition und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.

 Die innere Stimme spricht leise zu uns. Wir hören sie im inneren Raum der Stille. Sie zeigt sich auch durch unser Bauchgefühl, plötzliche Impulse oder Eingebungen, immer wiederkehrende Gedanken, oder wenn sich etwas emotional gut anfühlt. Vertrauen Sie Ihrer Intuition von Tag zu Tag mehr und achten Sie auf die Zeichen!
Sagen Sie sich: »Ich vertraue meiner Intuition. Sie führt mich zu meinem gewünschten Ziel.«

43 *Lob: Heute lobe ich.*

Wenn Sie diese Karte heute erhalten, dann ist es Zeit, zu loben.

Fragen Sie sich:

- Habe ich heute schon gelobt?
- Lobe ich mich auch selbst?
- Wen kann ich heute loben?

Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe mein Lob und alles, was bewusst und unbewusst damit in Zusammenhang steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.

Lob ist eine Form von Anerkennung. Gerade für Ihre Schülerinnen und Schüler ist aufrichtiges Lob wichtig und eine Achtung Ihrer Aufgaben. Loben Sie sich aber stets auch selbst. Jeder Mensch hat Lob und Anerkennung verdient. Freuen Sie sich über Lob und loben Sie, nach dem Motto: »Eigenlob stimmt.«

44 *Zustimmung: Heute stimme ich dem Leben zu, so wie es ist.*

Wenn Sie heute diese Karte ziehen, dann dürfen Sie »Ja!« zum Leben sagen.

Fragen Sie sich:

- Wo spüre ich Widerstände?
- Was kann ich heute nicht annehmen?
- Wie kann ich zustimmen?

Treffen Sie die Entscheidung:

- Ich gebe die Zustimmung zu meinem Leben und alles, was bewusst und unbewusst damit in Verbindung steht, jetzt in meinem Herzen zur Transformation frei.

Diese Zustimmung zum Leben oder der jetzigen Situation bringt inneren Frieden. Wenn ich ja sage – »ja, ich stimme zu, so wie es jetzt gerade ist –, dann stimme ich mir zu. Dann sage ich »Ja!« zu mir und zu meinem Leben. Dann übernehme ich die Verantwortung für die jeweilige Situation.

Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie entspannt ein und aus. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Kommen Sie in Kontakt mit Ihrer inneren Weisheit. Spüren Sie diesen inneren Raum, in dem Ihre Weisheit lebt. Nun können Sie an Ihre innere Weisheit eine Frage richten, die Sie gerade beschäftigt. Lauschen Sie auf die Antwort und bedanken Sie sich für diese Botschaft. Sie können jederzeit in Ihren weisen Raum kommen, um Fragen zu stellen oder sich mit Ihrer liebevollen Weisheit zu verbinden.

Wissen ist etwas Erlerntes, Weisheit ist gelebtes Wissen verbunden mit der Liebe des Herzens.