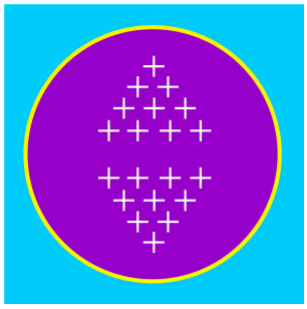
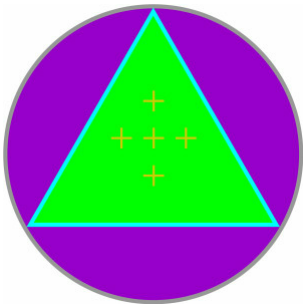
Vorbereitung

Bevor Sie beginnen, mit den Karten zu arbeiten, empfehle ich Ihnen folgendes Vorgehen:
Breiten Sie zunächst alle Karten mit den Bildseiten nach oben vor sich aus und betrachten Sie diese einfach einen Moment, lassen Sie sich ein wenig Zeit zur Einstimmung, um eine Verbindung, ein Erkennen zu ermöglichen. So fällt es Ihrem inneren Ratgeber / Ihrer inneren Weisheit leichter die Arbeit mit diesen Karten aufzunehmen. So werden Sie eventuell auch feststellen, dass Sie nach einiger Zeit der Arbeit mit diesen Karten noch intensiver werden arbeiten können.
Vielleicht gehen Sie zum Abschluss dieser Einstimmung noch mit leichtem Abstand zu den Karten mit Ihren Handflächen über die Karten.

Wenn Sie die Einstimmung abgeschlossen haben sortieren Sie bitte die Karten mit folgenden





Symbolen, die wie übrigens alle Karten je 2 x vorhanden sind, aus und legen Sie diese beiseite:

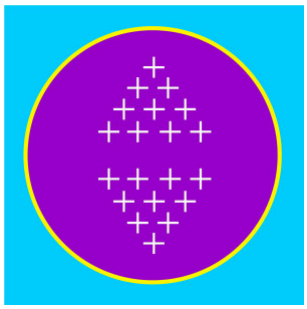
Mischen Sie nun bitte die verbleibenden 64 Karten gut durch.

Grundsätzliches zur Anwendung

Wenn Sie mit den Karten arbeiten möchten ist es gut, wenn Sie sich für einen Zeitraum von ca. 15 - 30 Minuten wirklich frei nehmen. Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie ungestört sind und etwas Platz auf dem Fußboden haben. Lassen Sie das Telefon draußen und hängen Sie wenn nötig ein „Bitte nicht stören“ Schild vor die Tür.

Auch wenn die Anwendung einfach ist und auch die Symbole sehr einfach wirken, so können sie doch eine intensive Wirkung entfalten. Gehen Sie also achtsam mit sich um, gehen Sie nicht hektisch und in Zeitnot an diese Arbeit und lassen Sie sich auch etwas Zeit zum Ausklingen. Es ist durchaus möglich, dass Sie körperliche u. / o. emotionale Symptome verspüren werden, die erst einmal unangenehm erscheinen. Das kann körperliche Abgeschlagenheit, ein Zustand wie vor dem Ausbruch einer Erkältung, vielleicht auch eine innere Unruhe sein. Dies muss nicht auftauchen, kann aber, ist auch kein Qualitätsmerkmal für die durchgeführte Arbeit mit den Karten. Es ist einfach ein Zeichen der Verarbeitung und wenn möglich ist es gut, einem vermehrten Ruhebedürfnis dann auch nachzugeben.
Da die Wirkung sehr intensiv ausfallen und auch über mehrere Stunden und Tage anhalten kann, ist es auch nicht sinnvoll mit den Karten zu häufig bzw. in zu kurzen Abständen zu arbeiten. Als allgemeine Regel empfehle ich dies nicht häufiger als 1 bis max. 2 x pro Tag

durchzuführen und das auch nicht mehrere Tage hintereinander. Dies ist nur ein grober Anhaltspunkt, da dies auch sehr davon abhängt, wie geübt Sie bereits in diesen Dingen sind. Lassen Sie sich Zeit, hören und fühlen Sie in sich hinein, dann wissen Sie, wann es wieder gut ist die Karten zu nehmen. Wenn Sie mit zu kurzen Abständen mit den Karten arbeiten kann es eben dazu kommen, dass Verarbeitungsprozesse sich überschneiden und dann auch vermehrt unangenehme Symptome als Folge einer „Überlastung“ auftreten können. Auch dann ist Ruhe und Geduld und viel Flüssigkeitszufuhr (Wasser) sehr hilfreich.



Auch können Sie dann diese Symbol-Karte mal eine Zeitlang unter Ihre Handflächen oder auch auf Ihren Herzbereich legen.

Kinder:

Ich empfehle, dass Kinder vor dem 12. Lebensjahr nicht mit den Karten arbeiten. Je nach Entwicklung kann zwischen dem 12. bis 14. Lebensjahr bei Kindern bzw. Jugendlichen mit den Karten gearbeitet werden. Auch dies ist nur ein Hinweis, eine Empfehlung.

Allgemeines Vorgehen

Wichtig ist nun, sich auf das Thema, den Problembereich o. ä. zu fokussieren, an dem Sie etwas verändern möchten. Es geht hier natürlich darum die eigenen Verhaltens- und Reaktionsmuster, die auch in unserem Gehirn und Körper fest verankert sind, zu wandeln, um eine Änderung zu erreichen. Es geht nicht darum, jemand anderen zu ändern!

Also, stellen Sie sich auf Ihren Problembereich ein, erfassen Sie so gut wie möglich den Bereich, um den es geht. Das kann über das verstandesmäßig Durchdenken u./o. über das emotionale Hineinfühlen geschehen. Dieses Einstimmen / Fokussieren ist wichtig, damit die Wirkung der Symbol-Karten sich auch primär in den Bereichen entfaltet, die einen direkteren Bezug zu Ihrer Ausgangsproblematik haben.

Bei der grundlegenden Arbeit mit diesen Karten geht es darum, Ihre Schritte auf Ihrem Lebensweg zu wandeln, so dass es zu einem befriedigenden Ausdruck Ihrer selbst kommt. Und dies erfolgt letzten Endes über eine Änderung der eigenen Wahrnehmungs-, Reaktions- und Verhaltensmuster. Dann werden Sie auf Ihrem Lebensweg anders voranschreiten und den Weg freier machen für positive Veränderungen, Ihrer inneren Weisheit mehr Raum geben, Sie zu unterstützen und zu führen. Neben dem Erreichen angestrebter Zustände kann manchmal aber durchaus auch ein Wandel in Richtung einer anderen Wahrnehmung und daraus folgender Neuorientierung und neuer Zielsetzung notwendig sein. Möglicherweise wird dann auch das ursprünglich Ziel hinfällig. Gestehen Sie sich Raum für diese

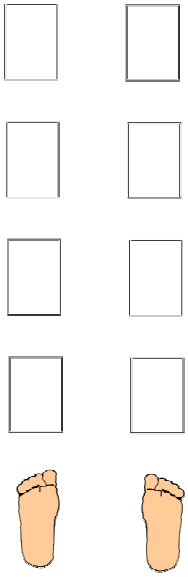
Veränderungen zu und versuchen Sie nicht unbedingt, einen detailliert ausgearbeiteten Zustand zu erreichen. Auch die Wahrnehmung von uns und den Geschehnissen ist durch unsere unterschiedlichen Prägungen gefärbt und reglementiert und manchmal ist das größte Geschenk das Zulassen einer gewandelten und nun viel authentischeren Wahrnehmung und Einschätzung des eigenen Selbst.

Bei der Wahl der Karten für die jeweiligen Legungen können Sie sich ganz auf ihre Intuition / innere Weisheit verlassen. Ziehen Sie die Karten nach gründlichem Durchmischen, während Sie sich auf Ihr Thema fokussieren, einfach aus dem Kartenstapel oder wenn es Ihnen mehr entspricht, breiten Sie die Karten vor sich aus und wählen dann durch Betrachten, mit den Handflächen darüber gleitend oder wahlweise Pendel oder Rute.
Dies wie auch die Legungen sind Vorschläge, die letzten Endes aber nicht Ihre eigene Neugier und Experimentierfreude behindern will. Für den Anfang ist es allerdings zu empfehlen, nach den Anleitungen vorzugehen, um erst mal ein Gefühl für die Karten zu bekommen.

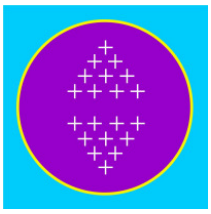
Legemuster 1

- Wählen Sie einen Bereich vor sich auf dem Fußboden, wo Sie 2 - 3 größere Schritte freien Raum nach vorne haben.
- Markieren Sie nun mit einer brennenden Kerze oder einem anderen für Sie etwas deutlich Positives darstellenden Gegenstand Ihren Zielbereich (z. B. funktionierende Partnerschaft oder angenehmes durch gegenseitigen Respekt geprägtes Arbeitsklima oder eine gute Einkommenssituation etc.).

Markieren Sie Ihren Zielbereich ca. 2 - 3 Schritt von sich entfernt auf dem Fußboden.

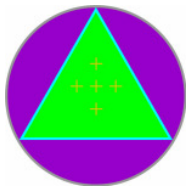


- Von diesem Zielbereich gehen Sie nun wieder zurück und ziehen dabei aus dem Stapel jeweils für jeden Schritt 2 Karten und legen diese mit der Symbolseite nach oben auf den Boden, je eine für den linken und den rechten Fuß.
- Dies machen Sie 3 oder 4 Mal (ganz nach Gefühl), so dass nun ein Weg der Unterstützung und Wandlung vor Ihnen liegt, der Ihnen hilft wieder Ihrem authentischen Sein und damit auch mehr Lebensfreude ein Stück näher zu kommen
- Sie stehen nun also vor Ihrem Weg (s. Füße linkes Bild), nehmen nun bitte diese Karte (Bild rechts) und legen diese auf die Mitte Ihres Brustbeins (Herzchakra) und legen Ihre Handflächen gekreuzt darüber. In dieser Haltung fokussieren Sie sich noch einmal auf den Problembereich und treten nun mit beiden Füßen (barfuß oder mit Socken) auf das erste vor Ihnen liegende Kartenpaar. Halten Sie während des ganzen Prozesses die Karte und Hände in der angegebenen Weise.



Auf das Herz halten

- Spüren Sie nun Ihrem Stand in dieser Position nach. Lassen Sie zu und nehmen Sie Ihre Gefühle und Gedanken wahr. Je nach Veranlagung können mehr Gedanken oder mehr Emotionen u. / o. Körpergefühle auftauchen. Diese können Ihnen auch interessante und aufschlussreiche Hinweise geben, müssen es aber nicht. D. h. es ist nicht wichtig darüber nachzugrübeln, nehmen Sie einfach nur wahr. Es ist möglich, dass Sie auch körperliche Reaktionen verspüren, z. B. ein „Ungleichgewicht“ zwischen der rechten und der linken Körperseite.
- Lassen Sie das Ganze solange auf sich wirken, bis Sie das Gefühl haben, dass dieser Schritt ausreichend bearbeitet / gelöst ist. Körperlich kann sich dies z. B. über einen Ausgleich des oben beschriebenen „Ungleichgewichts“ zeigen, es kann aber auch ein allgemeines Erleichterungsgefühl sein oder ...
- Gehen Sie nun einen Schritt nach vorne auf das nächste Kartenpaar und wiederholen Sie das Vorgehen bis zum letzten Paar.
- Sollten Sie an irgendeiner Position das Empfinden haben, dass der Prozess stockt, es nicht voran geht, Sie nicht weiter kommen, dann nehmen Sie bitte die hier rechts abgebildete Karte und legen diese mit dem Symbol nach oben auf die Karte(n) unter Ihren Füßen, wo Sie das Empfinden der Stagnation / des Widerstandes haben (das kann nur auf einer oder auch auf beiden Seiten sein, probieren sie zunächst erst eine Seite). Zumeist löst sich dies nun. Ist das der Fall,



Lösungs-Karte

entfernen Sie die zusätzliche Karte wieder und stellen sich nun noch einmal auf die ursprünglich von Ihnen ausgelegte Symbol-Karte.

- Vom letzten Kartenpaar treten Sie dann im Bewusstsein, d. h. der bewussten Öffnung und Orientierung, dem positiven Zielbereich ein Stück näher gekommen zu sein, nach vorn von dem letzten Kartenpaar herunter.
- Lassen Sie sich nun noch ein wenig Zeit, ruhen Sie sich noch einen Moment aus und trinken Sie ein Glas Wasser. Das Wasser hilft auch Ihrem Körper, die Informationen besser zu verarbeiten.

Weitere Anwendungsmöglichkeiten von Legemuster 1

Anwendung in emotionaler Akutsituation

Ihnen geht es ganz aktuell schlecht, Sie haben sich gerade ziemlich geärgert, sind durch aktuelle Ereignisse frustriert, deprimiert oder wissen einfach gar nicht, warum Sie sich aktuell so mies fühlen.

- Grundsätzliches Vorgehen wie bei Legemuster 1 beschrieben (eine Einstimmung / der Fokus „entfallen", Sie sind ja sozusagen akut mittendrin) - einfach mischen und loslegen
- Spontan Karten vor sich auslegen wieder wie gehabt je 1 für re und li, soviel Reihen, wie man spontan empfindet (Sie können auch zunächst nur je 1 Karte für den rechten und linken Fuß hinlegen und diese Position erst einmal „bearbeiten" und dann nach Bedarf evt. weitere Reihen anfügen, bis Sie das Gefühl haben, dass es genügt.)
- Am Ende noch mal tief durchatmen und mit mehr Gelassenheit bewusst einen Schritt in die aktuellen Geschehnisse des Lebens nach vorne machen

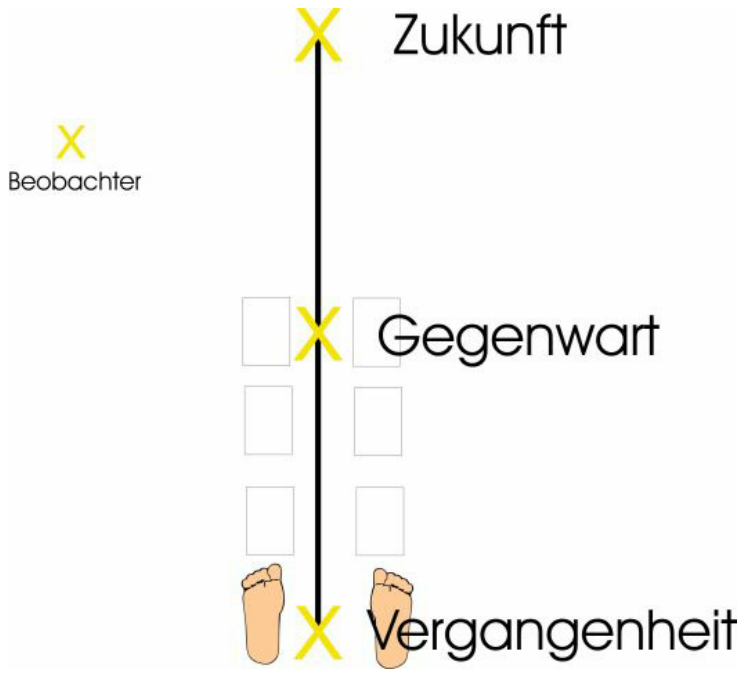
Anwendung in Kombination mit Problemsätzen / Heilsätzen

- Grundsätzliches Vorgehen wie bei Legemuster 1 beschrieben bzw. entsprechend dem Vorgehen bei „Anwendung in emotionalen Akutsituationen"
- Diese Variante entstand vor dem Hintergrund des Vorgehen, wie es z. B. bei der Klopfakupunktur (EFT ...) und ähnlichen Verfahren bekannt ist. Entsprechend kann die Vorgehensweise nun darin bestehen, dass Sie zu Beginn einen Satz bezogen auf die zu bearbeitende Problematik bilden, wobei Sie die Aussage über das Problem mit einer positiven Aussage in einem Satz verknüpfen: z. B. „Auch wenn ich mich immer über meinen Partner ärgere,... bin ich o.k. so wie ich bin." In der Folge kann dieser Satz z. B. nach folgendem Schema modifiziert werden: „Auch wenn ich mich immer noch über meinen Partner ärgere...., bin ich o.k. so wie ich bin." und dann „Auch wenn ich noch einen Rest von Ärger über meinen Partner verspüre....,bin ich o.k. so wie ich bin."
  Dies ist nur ein kurzes Beispiel und kann sinngemäß auch mit Sätzen, die nach anderen Vorlagen anderer Systeme gebildet werden, durchgeführt werden.
- Nachdem Sie die Karten ausgewählt, hingelegt und sich darauf gestellt haben (Karte auf dem Herzen nicht vergessen!) sprechen Sie die Sätze wenn möglich laut aus und wiederholen Sie diese so oft, bis Sie das Gefühl einer Erleichterung haben. Möglicherweise bemerken Sie, dass sich bei fortgesetztem Aussprechen der Satz wandelt, Sie also eine andere Variation in den Sinn bekommen und diese ist dann auch gut, ebenfalls ausgesprochen zu werden.
- Sie können dieses Vorgehen für alle Sätze auf dem einen gleichen Symbolpaar stehend durchführen oder entsprechend Ihres Gefühles spontan weitere Kartenpaare ziehen und wie gewohnt vorgehen
- Als Abschluss kann es hilfreich sein, eine rein positive, förderliche Affirmationen sozusagen als Bestätigung des nun veränderten Verhaltensmusters ein paar Mal auszusprechen.

Auch generell zur Verstärkung positiver Affirmationen und zum Wandeln dabei im Hintergrund eventuell anklingender Widerstände und Sabotageprogramme kann das vorgenannte Vorgehen eingesetzt werden.

Legemuster 2: Time-Line

Hier kommen die Karten zur Anwendung um Problematiken/Blockaden etc. im Zeitverlauf des eigenen Lebens zu wandeln. Dies kann in Bezug auf eine bestimmte Problematik geschehen oder auch ohne oder mit einem sehr allgemeinen Fokus. So ist es auch gut möglich Thematiken, die einem gar nicht bewusst sind bzw. die in einem Zusammenhang mit der aktuellen Situation stehen, aber vom logischen Verstand nicht damit in Zusammenhang gebracht werden oder auch „einfach" nicht erinnert werden, zu bearbeiten. Diese Form der Anwendung kann sowohl als Einzelanwendung oder auch als Abschluss anderer Anwendungen der Karten zu einem Thema oder Themenkomplex erfolgen (allerdings nicht unbedingt am gleichen Tag).



- Hierzu denken Sie sich am Boden eine Linie, die von der Vergangenheit über die Gegenwart in die Zukunft reicht und markiert diese „Eckpunkte" mit einem Gegenstand, der Ihnen dafür geeignet erscheint, den Sie an diese Stelle auf den Boden stellen.
- Ist diese Linie sozusagen vor Ihnen am Boden manifest geworden, stellen Sie sich auf einen Punkt außerhalb der Time-Line, auf einen sogenannten Beobachter-Posten (Sie können diesen auch markieren), von wo aus Sie nicht involviert in den eigenen Prozess sind.
- Betrachten Sie nun von dort aus als neutraler Beobachter Ihre eigene Zeitlinie und nehmen die Eindrücke war, die sich beim Betrachten einstellen. Wenn es an der Zeit ist, stellt sich das zu bearbeitende Problem dar (vielleicht sehr differenziert mit Bildern oder Worten, es kann aber auch z. B. „nur" ein unangenehmes Gefühl sein oder vielleicht ein Symbol.
- Bei der „Wahrnehmung" des Problembereiches entscheiden Sie nun, wo auf der Time-Line zu beginnen ist (auf welchem Punkt der Linie von Vergangenheit - Gegenwart - Zukunft).

Es ist auch möglich Blockaden in einem Abschnitt vor der Vergangenheit des aktuellen Lebens zu definieren, um Blockaden aus einer vorherigen Existenz (Karma etc.) oder aus dem vorgeburtlichen Bereich zu bearbeiten. Dazu kann es hilfreich sein, zusätzlich eine Punkt auf Ihrer Time-Line vor dem Vergangenheitspunkt zu markieren (das hängt letzten Endes davon ab, wie Sie Ihren Vergangenheits-Punkt für sich definieren / definiert haben).

- Stellen Sie sich nun auf den entsprechenden Abschnitt Ihrer Time-Line und legen nun (mit Blick Richtung Gegenwart) Symbolpaare wie gehabt vor sich und verfahren wie unter Legemuster 1 beschrieben ... (Karte auf dem Herzen nicht vergessen! Bei Ablösungsproblemen Lösungskarte benutzen.). Wieviel Kartenpaare Sie jeweils bis zum Gegenwartspunkt legen, bleibt ganz Ihrer Intuition überlassen.
  Sollten Sie in der Zukunft bzw. auf der Strecke zwischen Gegenwart und Zukunft starten, so empfehle ich zunächst auch mit Blick und Richtung Gegenwart mit den Karten zu arbeiten.
- Es kann hilfreich sein, zwischendurch mal wieder den Beobachter-Posten einzunehmen, um festzustellen, ob und wo weiterzuarbeiten ist.
- Wenn Sie ein Gefühl der Erleichterung, des Endes des Prozesses haben, kann es als zusätzliche Unterstützung sinnvoll sein, sozusagen diese **positive** Wandlung (dieses Gefühl sollte sich auch im Laufe der vorher beschriebenen Arbeit auf Ihrer Time-Line eingestellt haben) in die Zukunft weiterzutragen, um z. B. zukünftige Entwicklungen in diesem Sinne zu unterstützen. Dazu ist es zu empfehlen, nochmals den Beobachter-Posten einzunehmen und den bisherigen Prozess zu betrachten und zu erspüren. Vertrauen Sie hier ganz auf Ihre innere Weisheit, ob dies nun bei Ihnen angezeigt ist.
  Treten Sie dann auf Ihren Gegenwartspunkt mit Blickrichtung zur Zukunft, halten Sie dabei die Karte auf den Herzbereich und treten Sie im Bewusstsein und im Empfinden der positiven Wandlung einen oder auch mehrere Schritte nacheinander auf Ihre Time-Line Richtung Zukunft. Spüren Sie nach jedem Schritt in sich hinein.

Schritte durchs Leben

Für weitere Informationen, gerne auch Rückmeldungen, Erfahrungsaustausch und Fragen wenden Sie sich bitte an:

Andreas Lührig
Bruchmühlener Str. 17
32289 Rödinghausen
05746 937822
www.sein-erleben.de
info@sein-erleben.de

Weitere Legemuster / Anwendungsbeispiele werden mit der Zeit entweder im Newsletter und auf www.sein-erleben.de veröffentlicht werden. Gerne werde ich dort dann auch Antworten auf häufiger gestellte Fragen / Probleme veröffentlichen.