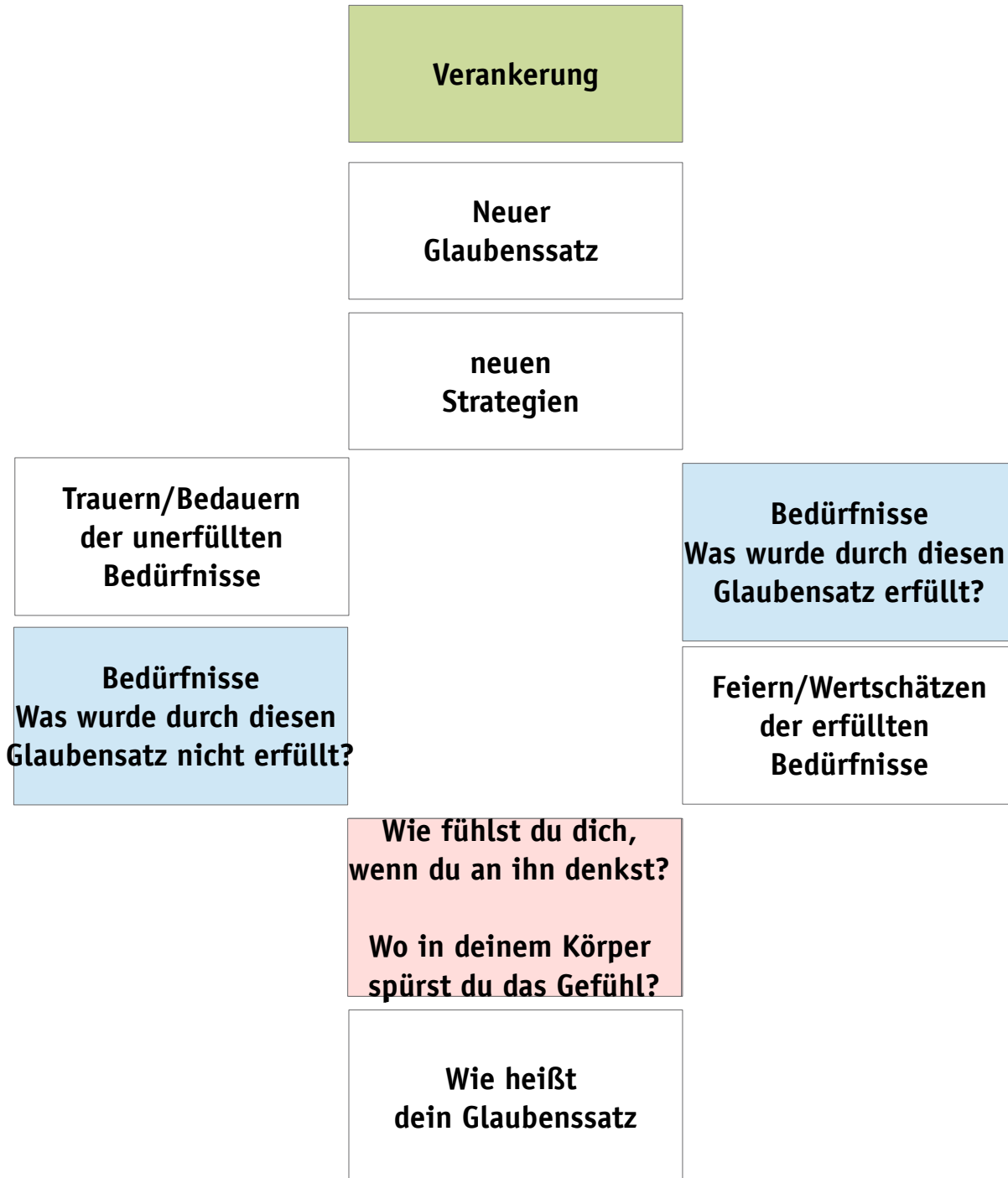




Übersicht - Glaubenssatzprozess





Bodenanker

Anleitung für die Herstellung der Bodenanker:

1. Bitte drucke diese Karten auf Papier im DIN A4 Format aus.

Es kann hilfreich sein, wenn du für die unterschiedlichen Schritte Farben wählst. Unser Vorschlag: Gefühlskarten auf rotem oder rosafarbenem Papier. Bedürfniskarten auf blauem Papier. Bitten bzw. Verankerung auf grünem Papier. Alle anderen auf weißem Papier.

2. Laminiere die Karten einzeln. So kannst du sie mehrfach verwenden.



Bodenanker – Glaubenssatzprozess nach Nicole Leipert-Knaup und Irmtraud Kauschat

Diese Bodenankerkarten kannst du unter anderem für die Übung 50 aus unserem Praxisbuch 52 x ICH verwenden:

Meine Glaubenssätze zum Geld nach Nicole Leipert-Knaup und Irmtraud Kauschat



Bodenanker - Glaubenssatzprozess

Wie heißt dein Glaubenssatz



Bodenanker - Glaubenssatzprozess

**Wie fühlst du dich,
wenn du an ihn denkst?**

**Wo in deinem Körper
spürst du das Gefühl?**



Bodenanker - Glaubenssatzprozess

Bedürfnisse
Was wurde durch diesen Glaubensatz erfüllt?



Kopiervorlagen zum wertschätzenden Miteinander · www.gewaltfrei-uebungen.de

Bodenanker - Glaubenssatzprozess

**Feiern/Wertschätzen
der erfüllten Bedürfnisse**



Bodenanker - Glaubenssatzprozess

Bedürfnisse
Was wurde durch diesen
Glaubensatz nicht erfüllt?



Kopiervorlagen zum wertschätzenden Miteinander · www.gewaltfrei-uebungen.de

Bodenanker - Glaubenssatzprozess

Bedauern/Trauern der unerfüllten Bedürfnisse



Bodenanker - Glaubenssatzprozess

**Welche neuen Strategien
stehen mir zur Verfügung?**



Kopiervorlagen zum wertschätzenden Miteinander · www.gewaltfrei-uebungen.de

Bodenanker - Glaubenssatzprozess

Neuer Glaubenssatz



Kopiervorlagen zum wertschätzenden Miteinander · www.gewaltfrei-uebungen.de

Bodenanker - Glaubenssatzprozess

Neuer Glaubenssatz und Verabschiedung des Alten



Kopiervorlagen zum wertschätzenden Miteinander · www.gewaltfrei-uebungen.de

Bodenanker - Glaubenssatzprozess

Verankerung



Anleitung für die Herstellung der Gefühlskarten

1. Bitte drucken Sie diese Karten auf blauem oder weißem Papier aus.
2. Schneiden Sie die Karten einzeln aus.
3. Sie finden am Ende ein Blankokartenblatt.
Dort können Sie die Karten um Ihre eigenen Begriffe ergänzen.
4. Schreiben Sie vor dem Laminieren Ihre Begriffe auf die Leerkarten.
5. Laminieren Sie die Karten einzeln, so können Sie diese in Ihren Seminaren und Übungsgruppen mehrfach verwenden.

**Atmung/
Luft**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Ausruhen/
Schlafen/
Erholung**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Nahrung/
Essen/
Trinken**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Schutz/
Wärme/
Sicherheit**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**sensorische Anregung/
Berührung**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Bewegung

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Licht

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Bewegung

**Urinieren/
Stuhlgang**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Sexueller Ausdruck

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Selbständigkeit/
Selbstbestimmung/
Autonomie**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Selbstvertrauen

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Integrität -
meine Handlungen
stimmen mit meinen
Werten überein
Selbstvertrauen**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Kreativität

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Ehrlichkeit/
Echtheit/
Authentizität**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Wirksam-sein/
Bewirken/
Beteiligung am Leben**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Sinn

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**In der Mitte sein/
mit sich Eins sein**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Zugehörigkeit

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Anerkennung/
Akzeptanz
(dass + wie ich bin)**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Wertschätzung
(für das, was ich tue)**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Unterstützung

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Vertrauen

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Liebe

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Bildung/
Erkenntnis/
Wachstum**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Intimität:
Nähe, Zärtlichkeit,
Geborgenheit**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Verstehen
(große Zusammenhänge)**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Friede

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Schönheit

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Begeisterung/
Freude**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Feiern/
Bedauern/
Trauern**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Ordnung/
Ritual**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Spiritualität

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Einführung

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

www.gewaltfrei-101uebungen.de - ©2014 Kauschat/Schulze

www.gewaltfrei-101uebungen.de - ©2014 Kauschat/Schulze

www.gewaltfrei-101uebungen.de - ©2014 Kauschat/Schulze

www.gewaltfrei-101uebungen.de - ©2014 Kauschat/Schulze