



Texte weiterer Lebenskarten

↑ In jeder Krise liegt eine Gefahr und eine Chance

§ Ich bin berechtigt herauszufinden was für mich gut ist

📖 Ich bin wie ich bin und das hat gute Gründe

🚫 Ich brauche nicht perfekt zu sein

🌱 Ich kann andere nicht verändern - nur mich selbst

! Ich stehe zu meinen Entscheidungen

😊 Ich kann mein verletztes inneres Kind trösten

🍏 Nur wenn ich mich abgrenzen kann führt Hingabe nicht zur Selbstaufgabe

🕒 Ich wecke meine Kräfte

🌻 Die beste Mutter sorgt zuerst für sich selbst

❤️ Ich bin einfach liebenswert

🔑 Ich gebe die Opferrolle auf und übernehme Verantwortung

😊 Ich Sorge für mich wie eine Freundin
! Ich mache nicht mehr andere für mein Lebensgefühl verantwortlich
💧 Gefühle kommen und gehen - aber ich bin mehr als meine Gefühle
🍊 In meinem Innersten bin ich unverletzlich

🕶️ Es sind nicht die Dinge die uns beunruhigen, sondern die Meinungen, die wir von den Dingen haben.



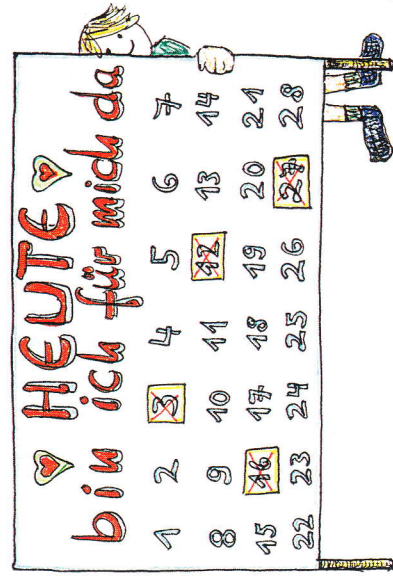
copyright Barbara Völkner 2004

Lebenskarten

Barbara Völkner

aus der Praxis für die Praxis

www.lebenskarten.de



B.V.

Lebenskarten

sind künstlerisch gestaltete Karten rund um grundlegende therapeutische Themen wie

- Selbstachtung
- Selbstfürsorge
- Abgrenzung
- Akzeptanz

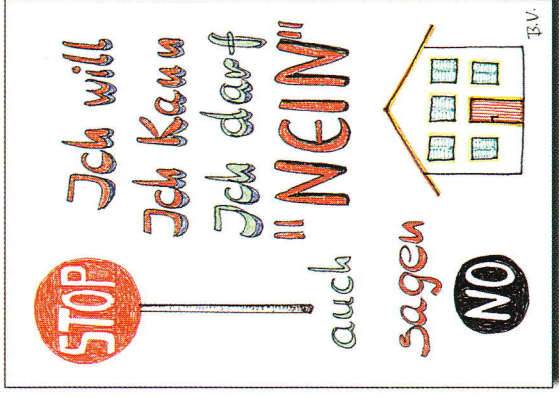
Sie regen dazu an, über das eigene Leben nachzudenken, eigene Ressourcen zu aktivieren und Veränderungsprozesse anzustoßen.

Die Künstlerin und Pädagogin Barbara Völkner hat hilfreiche Selbstüberzeugungen grafisch umgesetzt.

Auf die Idee dazu kam sie während ihres eigenen therapeutischen Prozesses, insbesondere durch die

Gruppentherapie bei Dr. Luise Reddemann (leitende Ärztin bis 2003) in der Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik in Bielefeld.

Inzwischen werden diese Karten auf vielfache Weise in der psychotherapeutischen Praxis und Beratungsarbeit genutzt.



Die Lebenskarten sind erhältlich in **Postkarten- und Visitenkartenformat**. Sie können bestellt werden über die Website

www.lebenskarten.de

Auf dieser Seite finden Sie

- eine große Anzahl von Motiven
- aktuelle Angebote, Preise und Lieferbedingungen

Bestellungen und Kontakt:

mail@lebenskarten.de

Therapeutinnen schreiben ins Gästebuch von www.lebenskarten.de

„Die Lebenskarten sind mir sehr hilfreich beim Umgang mit Kognitionen. Viele meiner Patienten stöbern gern in den Karten und suchen sich die Aussagen heraus, die zu ihrer aktuellen Thematik passen oder ihren Wünschen entsprechen.“

„Endlich einmal ein wirklicher Lichtblick am tristen Himmel meines Alltags. Mit Ihren Ideen haben Sie mir und meinen Gruppenkindern sehr geholfen und neue Türen geöffnet.“

„Die Lebenskarten sind sehr hilfreich in meiner Arbeit mit traumatisierten Menschen, auch für mich.“

„Ich finde sie wundervoll. Da steckt so viel positive Energie drin, die ich gerne mir, anderen Klientinnen und Therapeutinnen zugänglich machen möchte.“

