



## **Autoren:**

Sigi Bütetfisch > Nürtingerstraße 28, 72667 Schlaitdorf, [www.buetefisch.de](http://www.buetefisch.de)

Dirk Rauh > Gönninger Straße 61, 72770 Reutlingen, [www.dirkrauh.de](http://www.dirkrauh.de)

Wolfgang Prella > Armbruststraße 75, 73230 Kirchheim/Teck, [www.psycho-beratungspraxis.de](http://www.psycho-beratungspraxis.de)

## **Idee, Konzept, Layout:**

Sigi Bütetfisch

## **Satz und Repro:**

good grafisch@atelier bütetfisch > 72667 Schlaitdorf, [www.good-grafisch.de](http://www.good-grafisch.de)

## **Verlag und Druck:**

Bräuer GmbH > Otto-Hahn-Straße 19, 73232 Weilheim/Teck, [www.braeuer-druckerei.de](http://www.braeuer-druckerei.de)

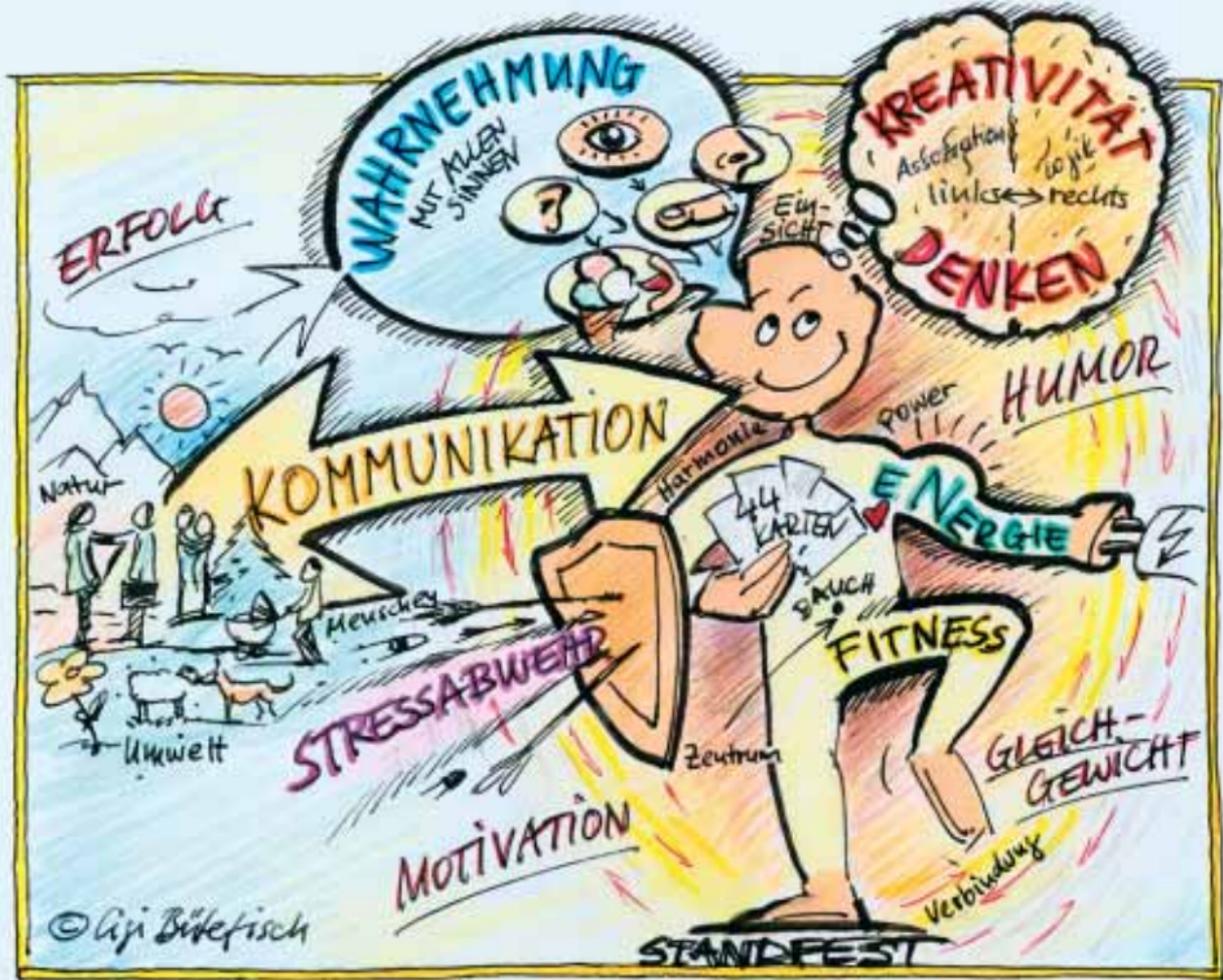
©goodLIFETOOLS

goodLIFETOOLS zum Ausprobieren, Lernen, Erleben, Fühlen, Sehen, Denken und Querdenken und natürlich zum Spaß haben.

Manche diese Karten sind wie Samenkörner – Samenkörner, in denen die ganze Kraft noch schläft und wartet von Ihnen geweckt zu werden. Manche werden Sie kennen, andere wirken zunächst unglaublich exotisch. Manche keimen schnell, manche langsam. Aus einer wird vielleicht eine duftende Blume für nur einen Sommer, andere dagegen schlagen mächtige, dauerhafte Wurzeln wie eine Eiche. Manche tragen Dornen aber zugleich auch süße, wohlschmeckende Früchte. Manche ergänzen sich zu einem wunderschönen Strauß, andere blühen lieber alleine im Verborgenen und vielleicht hält man sogar einige zunächst für Unkraut. Manche brauchen Pflege, Liebe und Aufmerksamkeit. Andere dagegen wachsen selbst durch den härtesten Asphalt. Manche passen einfach nicht zu Ihnen und wachsen deshalb auch nicht an – das ist natürlich und gut so.

Und noch etwas haben diese Karten mit Samen gemein. Sie bleiben lange keimfähig und lassen sich fast beliebig vermehren, verschenken und teilen.

Ach so, noch etwas zu den Regeln des Kartenspiels. Es gibt keine. Spielen Sie Ihr eigenes Spiel, lassen Sie es wachsen wie Sie es wollen – am Schreibtisch oder daheim, alleine oder mit Freunden und der Familie. Viel Spaß.



So vielfältig die Themen und das Layout auch sind – die Karten haben alle etwas miteinander zu tun. Die Grenzen zwischen Körper, Geist, Seele, Umwelt – das zeigen auch neueste wissenschaftliche Forschungen – sind weder scharf noch eindeutig. Um Ihnen dennoch etwas Übersicht zu geben, haben Sie auf der Vorderseite die Mindmap-Übersicht. Auf den Karten finden Sie einige der Hauptbegriffe wieder. Weder die numerische noch thematische Reihenfolge hat etwas damit zu tun, wie Sie sich mit den Karten beschäftigen können. Am besten ist, Sie mischen sie kräftig durch. Die Buchstaben und Nummerierung dient nur zur Zuordnung einzelner Karten zu den jeweiligen Themengruppen.

Wenige der Karten passen eindeutig nur zu einem der Themenkreise. Dient ein guter Witz nicht auch dem Stressabbau und kann intensives Arbeiten nicht auch Spaß machen? Und gelingt eine Kreativitätsübung nicht am besten, wenn Geist und Körper entspannt sind?

Auf der Inhaltskarte finden Sie interessante Quellenangaben und Literaturtipps. Wir danken an dieser Stelle allen Menschen herzlich, die uns persönlich und durch Ihre Bücher Anregungen für unsere Arbeit gegeben haben.

Die letzte Karte ist eine Rückantwortkarte – denn die Autoren freuen sich auf Ihre Fragen, Ihr Feedback und Ihre Anregungen.

# Inhaltskarte

Hier finden Sie eine Auswahl guten (Lese)futters , wenn Sie tiefer in das Thema einsteigen wollen.

Falls ein Autor ähnliche Gedanken schon veröffentlicht haben sollte und hier nicht genannt ist, bitten wir um Nachsicht. Wir haben uns bemüht alle Quellen zu sauber zu recherchieren und anzugeben.

## Kommunikation und Sprache: K - Karten

Arvid, A.: **Nur in deinem Kopf** / Carter, R.: **Mapping the Mind** / Kerner, D., Kerner I.: **Der Ruf der Rose. Was Pflanzen fühlen und wie sie mit uns kommunizieren.** Kiepenheuer & Witsch, Köln, 1992 / Leonhard, G.: **Der längere Atem – Die Meisterung des Alltäglichen.** Integral, Wessobrunn, 5. Auflage 1994 / Satir, V.: **Meine vielen Gesichter – Wer bin ich wirklich?** Kösel, München, 2001 / Scannel, E.E.: **More Games Trainers Play** / Scannel, E.E.: **Still More Games Trainers Play** / Seifert, J.W., Göbel H.P.: **Games** / Smothermon, R.: **Drehbuch für Meisterschaft im Leben.** Context, Bielefeld, 1988 / Tolle, E.: **Jetzt / Lexikon der treffenden Anekdoten – Ullsteinverlag K** / Warnke, U.: **Gerhin-Magie**

## Wahrnehmung und Sinne: W - Karten

Bates, W.H.: **Rechtes Sehen ohne Brille.** Heilung fehlerhaften Sehens durch Behandlung ohne Brille. Bietigheim, 1991 / Geissler, K.A.: **Zeit – Verweile doch, du bist so schön.** Quadriga / Robert Schleip: **Der aufrechte Mensch.** Irisana / Hoffmann, K.: **Im Tao der Gefühle.** Westliches Wissen und Östliche Weisheit in Körpererfahrung, Bewusstseins-erweiterung und Lebensgestaltung. Anarche Verlagsgemeinschaft, Inning, 1995 / Holler, J.: **Das neue Gehirn.** Gehirntechnologie und Bewusstseins-erweiterung. Handbuch zum Gebrauch von Gehirn und Nervensystem / Middendorf, I.: **Der Erfahrbare Atem.** Junfermann, Paderborn, 8. Auflage, 2001 / Scholl, L.: **Das Augenübungsbuch.** Besser sehen ohne Brille – eine ganzheitliche Therapie. Rowolth Taschenbuch Verlag GmbH, 1985 / Schultz, J.H.: **Das Autogene Training.** Thieme, Stuttgart, 1966

## Kreativität, Lernen und Denken: D - Karten

Birkenbihl, V.F.: **ABC-Kreativ**. Ariston, Kreuzlingen/München, 2002 / Birkenbihl, V.F.: **Das innere Archiv**. Gabal, Offenbach, 2002 / Birkenbihl, V.F.: **Der Birkenbihl POWER-TAG**. MVG, MÜNCHEN, 12. Auflage 2000 / Boerner, M.: **Byton Katies The WORK**. Goldmann, München / Buzan, T., Buzan, B.: **Das Mind-Map Buch**. Die beste Methode zur Steigerung Ihres geistigen Potenzials. 5., aktualisierte Auflage, mvg, München, 2002 / Bzan, T.: **Speed Reading**. Schneller lesen – mehr verstehen, besser behalten. mvg, München, 2002 / Csikszentmihalyi, M.: **Kreativität**. Wie Sie das Unmögliche schaffen und Ihre Grenzen überschreiten. Klett-Cotta, 1999 / Friedrich, M.: **Kreatives Brainwriting mit Brain-Maps**. Wissenschaftliche Fundierung eines innovativen Konzeptes. Hobein, 1994 / Gardner, H.: **Kreative Intelligenz**. Campus, 1999 / Kasper, W.A., Emlein, G.: **Querdenken**. Tools und Techniken für kreative Kicks. VAK, Kirchzarten, 2003 / Koestler, A.: **Der Mensch, Irrläufer der Evolution?** vergriffen / Michalko, M.: **Erfolgsgeheimnis Kreativität**. Was wir von Michelangelo, Einstein & Co. Lernen können. Mvg-Verlag im verlag moderne industrie AG & Co.KG, Landsberg a.L., 2001 / Seligmann, M.: **Kinder brauchen Optimismus**. Rowolth, Hamburg, 1999 / Skinner, B.F.: **Denken und Lernen**. Hahner CVK, 1976

## Energie und Fitness, mental und körperlich: F - Karten

Dyer, W.: **Der wunde Punkt**. Rowolth Taschenbuch, Reinbek, 2000 / Ellis, A.: **Wut – Die Kunst, sich richtig zu ärgern**. Goldmann, München, 1988 / Gershon, M.: **Der kluge Bauch**. Goldmann Taschenbuch / Kaufmann, R.A.: **Ängste, Phobien und andere unnötige Lasten**. Asanger Verlag / Kogler, A.: **Yoga für Sportler**. Urania Verlags AG, 1991 / Lambrou, P.A., Pratt G.: **Emotionales Selbstmanagement**. Beust Verlag / Schmied, A.K.: **Das Leben berühren**. Atmen und sich selbst begegnen. Herder, Freiburg, 1999 / Selby, J.: **Atmen und Leben**. Ganzheitliche Gesundheit durch Atemintegration. Reinbek 1987 / Servan-Schreiber, D.: **Die neue Medizin der Emotionen**. Kunstmann Verlag / Tönnies, S.: **Entspannung, Suggestion, Hypnose**. Asanger Verlag / Topping, W.W.: **Stress Release**. VAK Verlag für Angewandte Kinesiologie GmbH, Freiburg i.Br., 1986 / Weinstein, M.: **Management by fun**. Mvg Verlag, Landsberg a.L., 2001

## BEVOR SIE ANFANGEN...

rät Ihnen nicht nur Epikur

NICHT SPRÜCHE SIND ES,  
WORAN ES FEHLT, DIE BÜCHER  
SIND VOLL DAVON. WORAN  
ES FEHLT SIND MENSCHEN  
DIE ES AN WENDEN.

## ...SOLLTEN SIE NOCH WISSEN:

So einfach die Übungen manchmal scheinen mögen – sie sind sehr wirksam, praxiserprobt und werden von den Autoren in ihrer beruflichen Arbeit erfolgreich angewandt.

Auch wenn diese Übungen nur den Einstieg bieten, werden Sie positive Veränderungen an und in sich bemerken – aber nur, wenn Sie diese Übungen auch selbst ausprobieren.

Über Risiken und Nebenwirkungen ist uns nichts bekannt. Falls Sie sich jedoch bei einer Mental- oder Körperübung unwohl fühlen sollten, verlassen Sie sich bitte auf Ihr Gefühl und beenden Sie die Übung.

## EXPERIMENT

Schließen Sie die Augen.

Blicken Sie unter den geschlossenen Lidern Richtung Stirn. Wiederholen Sie mindestens 2 Minuten lang laut: „Meine Augen sind fest geschlossen“.

Ohne dass Sie den Zeitpunkt vorher genau wissen, gibt Ihnen dann jemand das Kommando: „Augen auf“. Sie werden überrascht sein...

WORTE  
KÖNNEN  
BERGEE  
VERSETZEN

Wenn Sie nicht schon vorher ans Öffnen gedacht haben, werden Sie zunächst das Gefühl haben, die Augenlider kleben zusammen. Die Leichtigkeit, mit der Sie sonst dem Kommando „Augen auf“ nachkommen, funktioniert nicht mehr.

Dieses Beispiel zeigt, dass selbst Dinge, die wir schon Millionen mal gemacht haben, stark von Worten beeinflusst werden können.

Unsere Überzeugungen und unsere Glaubenssätze, die wir laut oder im inneren Dialog aussprechen, haben unmittelbar mit unseren Fähigkeiten zu tun. Der Glauben und die Worte können Berge versetzen, aber auch Berge vor uns auftürmen. Ob wir uns für Killerphrasen wie z.B. „das kann ich nie“ oder für eine positive Einstellung wie z.B. „das ist eine Herausforderung für mich“ entscheiden, liegt an uns.

Ein Angler geht aufs Eis um zu Angeln.  
Mit einer Spitzhacke will er ein Loch in das Eis schlagen.  
Nach dem ersten Schlag hört er eine Stimme:  
"Hier gibt es keinen Fisch!"  
Er schaut sich um und sieht niemanden.  
Er schlägt ein zweites Mal zu und wieder diese Stimme:  
"Es gibt hier keinen Fisch!"  
Er schaut sich wieder um und sieht niemanden.  
Er schlägt zum dritten Mal zu und wieder diese Stimme:  
"Hier gibt es keine Fische!"  
Der Angler ist verwundert und sagt:  
"Gott, bist Du es?"  
Darauf die Stimme:  
"Nein! Der Stadion-Sprecher des Eishockey Klubs."

## **...zuerst fertig lachen und dann die Frage:**

Was macht Witze witzig?

Wir lachen, weil es in Witzen anders kommt als erwartet. Passiert uns das im „echten“ Leben, dass unsere Erwartungen sich nicht erfüllen, sind wir meistens weniger amüsiert – wir sind sogar meistens enttäuscht.

Warum sollten wir nicht einmal versuchen, etwas, das nach unserer Vorstellung anders hätte laufen sollen, in einen anderen (Bedeutungs-) Rahmen (Reframe) zu stellen.

Reframes sind im Coaching eine kraftvolle Möglichkeit, bestimmte Verhaltensweisen, die negativ erlebt werden, in einem anderen Zusammenhang zu sehen und in etwas Positives umzudeuten. Reframing schafft neue Bedeutungshorizonte und Handlungsperspektiven.

Ein Beispiel: „Immer wenn ich mir zuviel zumute, bekomme ich Kopfschmerzen und das macht mich unglücklich“. Ein Reframe könnte sein: „Prima, mein Körper meldet sich und schützt damit langfristig meine Gesundheit. Andere spüren gar nicht mehr, was ihnen schadet.“

# FRAGEN MACHEN SCHLAU...

**Ein Mann betritt einen Wohnwagen und setzt sich an den Tisch. Er sieht die Sägespäne nicht und erschießt sich.**

Was ist passiert?

Sie brauchen einen oder mehrere Mitspieler. Der eine gibt Antworten. Aber nur mit „ja“, „nein“ oder „nicht eindeutig“. Nur dieser liest die Lösung auf der Rückseite. Der oder die anderen fragen – möglichst intelligente Fragen, die das Problem eingrenzen und nur mit „ja“ und „nein“ beantwortet werden können. Wie lange brauchen Sie, um die Geschichte zu rekonstruieren?

# ...UND SPASS

Wenn es Spaß gemacht hat, gleich noch ein Rätsel – weniger blutrünstig...

**Eine Frau nimmt einen Stein, stellt ihn auf die Straße und muss aus diesem Grund sehr viel bezahlen.**

Lösung am Rand >

Lösung:

Es war Selbstmord und doch zugleich ein raffiniert geplanter Mordanschlag. Der tote Mann war Liliputaner. Als kleinster Mann der Welt, trat er sehr erfolgreich im Zirkus auf. Ein Liliputanerkollege war auf ihn eifersüchtig, da er, nur zweitkleinster, nicht den gleichen Erfolg hatte. Nun sagte er in der richtigen Annahme, dass der andere es nicht verkraften wird, nicht mehr der kleinste Mann der Welt zu sein, die Tischbeine ab. Als sich der Kleinste nun auf den Stuhl setzte, bemerkte er nicht, dass der Tisch niedriger ist. Er dachte, er selbst wäre gewachsen (das kann bei Liliputanern durchaus geschehen). Als nicht mehr Kleinster möchte er nicht mehr leben und erschießt sich.

# Humor nicht nur für bessere Kommunikation Nach jedem

Flug von Qantas füllen Piloten ein Formular aus, auf dem sie die Mechaniker über Probleme informieren, die während des Flugs aufgetreten sind und die eine Reparatur oder eine Korrektur erfordern. Die Mechaniker informieren im Gegenzug die Piloten darüber, welche Maßnahmen sie jeweils ergriffen haben, bevor das Flugzeug wieder startet.

P = Problem, das vom Piloten berichtet wurde

L = Die Lösung bzw. Maßnahme des Ingenieurs/Mechanikers.

**P: Bereifung innen links muss fast erneuert werden.**

**L: Bereifung innen links fast erneuert.**



- P: Testflug OK, Landung mit Autopilot sehr hart.**  
**L: Landung mit Autopilot bei diesem Flugzeugtyp nicht installiert.**
- P: Im Cockpit ist irgendetwas locker.**  
**L: Wir haben im Cockpit irgendetwas wieder fest gemacht.**
- P: Tote Käfer auf der Scheibe.**  
**L: Lebende Käfer im Lieferrückstand.**
- P: Hinweis auf undichte Stelle an der rechten Seite.**  
**L: Hinweis entfernt.**
- P: DME ist unglaublich laut.**  
**L: DME auf glaubwürdigere Lautstärke eingestellt.**
- P: Vermute Sprung in der Scheibe.**  
**L: Vermute Sie haben recht.**
- P: Antrieb 3 fehlt.**  
**L: Antrieb 3 nach kurzer Suche an der rechten Tragfläche gefunden.**
- P: Maus im Cockpit.**  
**L: Katze installiert.**



Vielleicht ist wegen dieser Kommunikation, die humorvoll zur Klarheit auffordert, noch nie eine Quantas Maschine abgestürzt.

Selbst den, der keine  
Ohren hat oder keine  
Sprache spricht, können  
Worte knicken!



## Zwei Pflanzen - ein Seminarversuch:

Während eines Seminars werden zwei Topfpflanzen, die gleich gut entwickelt sind, in gleichwertiger Umgebung aufgestellt und identisch gepflegt. Der einzige Unterschied: Mit beiden Pflanzen redet bei Seminarbeginn jeder Teilnehmer wie mit einem Lebewesen. Die eine Pflanze wird gelobt: „Du bist die allerschönste, es ist schön, dass es dich gibt, u.s.w.“ Die andere Pflanze wird beleidigt und gedemütigt: „Du bist das hässlichste Unkraut, es wird Zeit, dass du auf den Kompost fliegst, usw.“

Nach einer Woche haben sich die Pflanzen völlig unterschiedlich entwickelt. Die gelobte gedeiht prächtig, die mit negativen Gedanken bedachte kümmerst dahin.

PS: Es wurde zuvor ausgemacht, dass der Seminarleiter nach einer Woche beide Pflanzen mit nach Hause nehmen und der verkümmerten besonders viel Zuneigung zukommen lassen würde. Diese entwickelte sich innerhalb weniger Wochen zu einer besonders schönen, robusten Pflanze. Diese Entwicklung kennen wir auch von Menschen, die nach einer schweren Zeit besonders zufrieden leben und stärker sind als zuvor.

# ANWEISUNGEN

Name

- 1) Lesen Sie zuerst alle 20 Punkte durch, bevor Sie etwas ausführen.
- 2) Schreiben Sie Ihren – aber nur mit Bleistift – Namen in die rechte obere Ecke.
- 3) Kreisen Sie das Wort „Ecke“ in Punkt 2 ein.
- 4) Zeichnen Sie drei Quadrate in die linke untere Ecke.
- 5) Schreiben Sie ein „X“ in jedes Quadrat. .... / .....
- 6) Malen Sie einen Kreis um ein Quadrat.
- 7) Schreiben Sie Ihre Telefonnummer hinter Punkt 5.
- 8) Dahinter schreiben Sie: „Ja, ja.“
- 9) Malen Sie einen Kreis um die Zahl 7. ....
- 10) Malen Sie rechts unten ein lachendes Gesicht.
- 11) Wenn Sie als erste Person hier angekommen sind, sagen Sie laut: „Ich bin als erste bei 11.“

bitte wenden

# ANWEISUNGEN

- 12) Zeichnen Sie ein Dreieck um die Zahl 1.
- 13) Zählen Sie die Buchstaben in Zeile 9 und schreiben Sie das Ergebnis hinter die Zeile.
- 14) Wenn Sie bisher alle Anweisungen befolgt haben, sagen Sie jetzt: „Ich habe!“
- 15) Addieren Sie, auf dieser Seite, 259 und 394 zusammen. ....
- 16) Kreisen Sie die Antwort aus Punkt 15 ein.
- 17) Zählen Sie laut von 10 auf 1.
- 18) An diesem Punkt angekommen, sprechen Sie laut und deutlich Ihren Vornamen aus.
- 19) Sagen Sie laut: „Ich bin fast fertig. Ich habe die Anweisungen befolgt.“
- 20) Jetzt, da Sie mit dem Lesen fertig sind, machen Sie nur noch die Dinge, die in den Punkten 1 und 2 aufgeführt sind. Danach sind Sie mit dieser Übung fertig. Dann können Sie sich zurücklehnen, lauschen, beobachten und genießen.

Zweitens: Selbst wenn Sie die Dinge nur in Gedanken durchspielen, haben Sie sich damit beschäftigt und manchmal belastet. Erstens: Machen Sie immer alles, was Ihnen gesagt wird – auch wenn es offensichtlich sinnlos ist. Daran könnten wir mindestens zwei Dinge lernen:

# SO EINFACH WIE MÖGLICH, SO KOMPLEX WIE NÖTIG

Die zehn Gebote Gottes enthalten 279 Wörter

Die amerikanische Unabhängigkeitserklärung 300 Wörter

Die Verordnung der europäischen Gemeinschaft über den  
Import von Karamelbonbons aber exakt 25.911 Wörter

## Zur gelungenen Kommunikation

Kommunikation ist das, was der Empfänger versteht.

Kommunikation hat einen Zweck. Wir wollen etwas erreichen.

Kommunikation ist weitaus mehr als Sprache.

Kommunikation hat Macht.

Nutzen wir nicht alle manchmal unseren Gesprächs- oder Schriftpartner als Mülleimer für Gedanken, die eigentlich gar nicht an ihn gerichtet sind und kümmern uns zu wenig darum, was er versteht?

Stille

Ein außergewöhnliches Abenteuer - und doch völlig einfach. Denn Sie brauchen nichts dafür außer einen Tag Zeit. Sie sollen nicht einmal etwas tun. Verbringen Sie einen Tag alleine. Ohne Arbeit, ohne Nachrichten, ohne Fernsehen, ohne zu Lesen, ohne Musik zu hören, ohne Gespräche zu führen, ohne Ablenkung, ohne besondere sportliche oder sonstige Aktivitäten. Verbringen Sie den Tag einfach als absolutes Kontrastprogramm zu unserem üblichen geschäftigen, bunten Leben. Was wird passieren, wenn die üblichen Sinnesreize fehlen? Vielleicht werden Sie sich finden?

Sextus Empiricus, griechischer Philosoph



**Von Natur aus gibt es weder  
Gutes noch Schlechtes.  
Diesen Unterschied hat die  
menschliche Meinung gemacht.**



E-in-sich-T.

Manche Verhaltensweisen, Witze, Ansichten werden von der einen Gruppe befürwortet, von der anderen verachtet. In allen Bereichen des Lebens, sei es Religion, Politik, Geschmack...

Was dem einen zu groß ist, ist dem anderen zu klein, was dem einen zu schnell ist, ist dem anderen zu langsam. In der Natur behält alles seine Neutralität. Das ist weder gut noch schlecht. Das ist so.

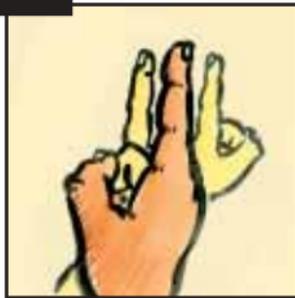
Was wäre, wenn wir einmal drei Tage auf sämtliche Bewertungen verzichten würden? Wie würden es uns dabei gehen? Keine Angst vor dem Experiment – wir fangen früh genug wieder mit den alten Gewohnheiten an.

**Sehen wir eigentlich das was ist, ein reales äußeres Bild?  
Oder ist das, was wir sehen immer nur ein subjektives inneres Bild unseres Gehirns?**

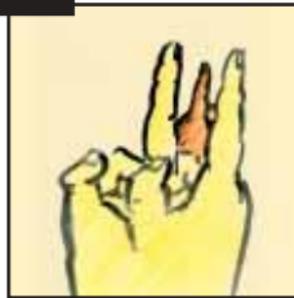
■ SCHARF FOKUSIERTE  
■ PHANTOMBILD UNSCHARF



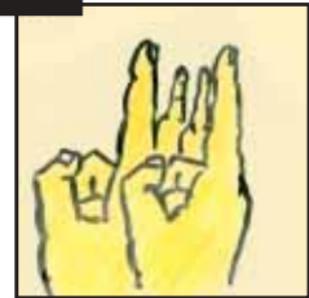
Halten Sie einen Zeigefinger ca. 30 cm vor Ihr Gesicht, den anderen 30 cm dahinter, am besten vor einer weißen Wand, die mindestens 2 m entfernt ist.



Fokussieren Sie auf den näheren Finger. Sie sehen zwei Finger hinter dem ersten, auf jeder Seite einen.

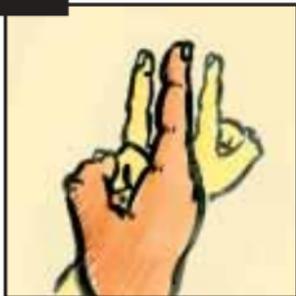


Fokussieren Sie auf den Finger, der weiter weg ist. Nun werden aus dem ersten Finger zwei.

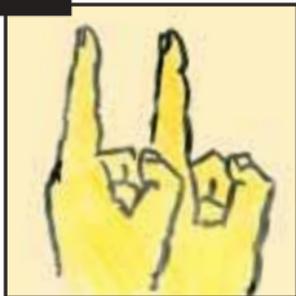


Nun schauen Sie an beiden Fingern vorbei in die Ferne und beide werden sich verdoppeln. Es sieht aus wie zwei ineinander gestellte Tore.

**Diese Übung ist auf der einen Seite eine interessante Wahrnehmungsübung, auf der anderen Seite stärkt sie das Zusammenspiel beider Augen und trainiert die Augenmuskulatur. In der Fachterminologie ist es eine Fusionsübung.**



Stellen Sie Ihr Auge wieder auf den ersten Finger scharf. Sie sehen wieder die zwei Phantomfinger.



Nun nehmen Sie den ersten Finger weg, lassen Sie die Fokussierung aber auf dieser Stelle. Nun halten Sie dieses Phantombild eine Minute.



Palmieren (Verdunkeln) Sie danach immer um die Augen zu erholen. Wie das geht sehen Sie auf Karte F-4.

**Nur Ochsen klotzen.**

## **Deshalb können Menschen (nicht nur) Kühe zeichnen!**

Sie brauchen: Bleistift, Farbstifte, Papier, eine Uhr, einen Internetanschluss und ca. 15 Minuten Zeit.

- ① Zunächst versuchen Sie, schnell (in einer Minute) eine Kuh mit Bleistift zu zeichnen. Schreiben Sie auf Ihr Bild „Kuh 1“.
- ② Überlegen Sie einmal (auch innerhalb einer Minute), was Ihnen zu einer Kuh einfällt. Schreiben Sie diese charakteristischen Begriffe zu einer Kuh auf.
- ③ Machen Sie eine zweite Zeichnung auch mit Bleistift (in einer Minute) und bringen diese Begriffe auf der neuen Zeichnung unter. Schreiben Sie darauf „Kuh 2“.
- ④ Schauen Sie (in einer Minute) sich diese Zeichnung nochmal an und überlegen Sie, was irgendwie nicht passt. Hörner, Euter... Vielleicht fallen Ihnen neue Dinge ein, die auch zur Kuh gehören, wie z.B. Ringe, Glocke, Landschaft etc.

- 
- ④ Zeichnen Sie jetzt (Sie wissen schon in einer Minute) die Kuh nochmals mit all den Dingen und Verbesserungen, die Sie nun wissen. Das gibt Ihr Bild „Kuh 3“.
  - ⑤ Betrachten Sie einige Fotos von Kühen (finden Sie am besten unter [www.google.de](http://www.google.de), Bildersuche Kühe). Nun studieren Sie diese Bilder eine Minute lang. Studieren heißt in diesem Fall nur genau anschauen, nicht abzeichnen.
  - ⑥ Zeichnen (wieder im Minutenlimit) Sie Ihre vorletzte Kuh von heute. Ihre „Kuh 4“ wird sicherlich die bisher beste. Und nun kommt die allerbeste.
  - ⑦ Sie nehmen für die letzte Zeichnung (hoffentlich nur für heute) noch Ihre Farben dazu und 5 Minuten Zeit. Das vorläufige Meisterwerk Ihrer Kuhperiode, „Kuh 5“, ist fertig.
  - ⑧ Machen Sie jetzt Ihre Kuhausstellung. „Kuh 1-5“

Sie haben nun in knapp einer 1/4 Stunde gelernt, die beste Kuh Ihres Lebens zu zeichnen und, was noch viel wichtiger ist, Sehen trainiert. Ab heute werden Sie jede Kuh mit anderen Augen sehen. Und wenn Sie alles andere auch so anschauen, werden Sie immer besser zeichnen - auch Ihre Giraffen werden dann wie Giraffen aussehen.

## Schwerer Kopf, verspannte Schultern?

Dagegen lässt sich etwas tun:

*Stellen Sie sich vor, Ihr Kopf ist ein Gasballon, der sich leicht und schwerelos bewegt und dabei sanft nach oben zum Himmel schwebt.*

*Beide Schultern und Arme hängen dabei schwer und ohne Anspannung wie die Sandsäcke an dem Ballonkorb herunter.*

*Sie brauchen weder Kraft für Ihren Kopf noch für Schultern und Arme.*



*Wie fühlt es sich an im Vergleich zu vorher?*

*Es ist nicht nötig und sogar kontraproduktiv, den Kopf angestrengt nach oben zu drücken oder die Schultern aktiv nach unten zu ziehen.*

*Allein die Vorstellung des Gasballons führt – ohne dass Sie absichtlich etwas dafür tun müssen – nach einer Weile zur Entspannung der Muskeln, die normalerweise Kopf und Schultern zusammenziehen.*

*Wenn Sie die Aufmerksamkeit weniger auf die verkürzten Muskeln selbst richten sondern auf die weiter entfernten Enden der Bewegung – wie hier auf Scheitel und Ärmelzipfel – entspannen sich die Muskeln schneller.*

*Dies liegt daran, dass das Großhirn unsere Bewegungen über das Skelett organisiert (und nicht über die Muskeln!) und dabei gerne die Körper fernen Teile betont bzw. in Richtungen denkt.*

*Verwenden Sie diese Vorstellung auch in anderen Situationen, zum Beispiel beim schnellen oder langsamen Gehen, beim Essen und Trinken, im Büro und natürlich immer dann, wenn Sie das Gefühl haben, Kopf und Schultern werden wieder schwer.*

## Manche denken, sie könnten nicht singen – stimmt's?

Stimmt nicht! Untersuchungen haben bewiesen, dass jeder Mensch eine singfähige Stimme hat. Singen gehört zum Menschen wie atmen, sprechen oder aufrecht gehen.

Kennen Sie Ihre Stimme? Halten Sie sich ein oder beide Ohren zu und summen Sie einmal vor sich hin. Versuchen Sie nach einer Weile einen bestimmten Ton zu treffen. Sie werden erstaunt sein, wie gut Sie nach einigen Malen werden.

Vor dem Gesang kommt das richtige Atmen. Atmen Sie alle Luft aus, selbst den letzten Rest, und öffnen Sie dann einfach den Mund. Wenn Sie die Luft nicht mehr hörbar und aktiv einsaugen sondern einfach lautlos in sich hineinströmen lassen, sind Sie auf dem Weg zu einer besseren Gesangs- aber auch Sprechatmung.

Eine gute Stimme sitzt nicht im Hals, sondern in der Nasenspitze. Versuchen Sie sich vorzustellen, Sie singen oder sprechen mit den Augen. Der Klang ist in den Wangen, der Nase, der Stirn. Je weiter Sie vom „Hals“ wegkommen, desto freier, lauter und wohlklingender wird Ihre Stimme – Sie werden es selbst spüren und hören.

Eine Hilfe: Es gibt Laute wie Mmm, Nnn, Nnng, die die Stimme an den Platz bringen, wo sie sein soll. Wenn Ihre Nase juckt und zu laufen beginnt, sind Sie auf dem richtigen Weg.

## Noch eine Stimmübung

Summen Sie eine Melodie auf summ, summ, summ. Halten Sie dabei Ihre Nase zu. Es entwickelt sich dadurch ein guter Stimmsitz – der weiche Nasenklang, bei dem der Kopfraum zur Resonanz mit angeregt wird.

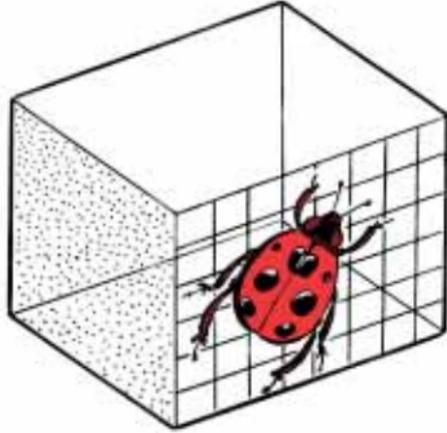
Diese Resonanz ist es unter anderem, die den Sängern die Lautstärke ermöglicht, ein ganzes Opernorchester zu übertönen – zu singen und nicht zu schreien. Schreien kommt aus der Kehle. Schreien verhält sich zu Singen, wie normales Licht zum Laser. Singen heißt Tonbildung durch Entwicklung und Optimierung der körperlichen Resonanzräume.

Summen Sie also nochmals und hören Sie, wie sich bei zugehaltener Nase mühelos ein tragender Ton entwickelt. Wenn Sie mit dem Ergebnis zufrieden sind, halten Sie Ihre Nase nicht mehr zu. Der Ton wird auch bei offener Nase den weichen Stimmsitz behalten.

## Der „Klassiker“ für gute Aussprache

Sie brauchen nur einen Korke (zur Not funktioniert auch ein gewaschener Finger) und einen Text zum Lesen. Stecken Sie den Korke zwischen die Schneidezähne und versuchen Sie, möglichst deutlich zu artikulieren. Wenn Sie das gemacht haben, wird Ihre Aussprache auch ohne Korke weitaus klarer werden – bei diesem Stimmsitz werden Sie auch weniger heiser werden.

Findet man das **Glück** außen oder innen?



Alles Ansichtssache!

**Die Frage nach dem Glück ist zumeist eine philosophische und auf dieser Karte eine optische Frage.**

Aber auf jeden Fall eine Frage des Blickwinkels, der Perspektive. Wir können zwei verschiedene Bilder sehen. Erstens den Glückskäfer außerhalb des Käfiggitters oder den Glückskäfer innerhalb des Käfigs auf dem gefliesten Boden. Falls es bei Ihnen mit dem Perspektivwechsel nicht auf Anhieb klappen sollte, konzentrieren Sie sich einfach auf die Schnittpunkte der Linien innerhalb des Käfigs. Einige Augenblicke früher oder später kippt die Perspektive.



## Eine Möglichkeit, Meditation kennen zu lernen.

Meditation ist weder esoterisch noch eine Geheimwissenschaft. Es gibt viele Meditationsformen – so sehr sie sich unterscheiden, so viele Gemeinsamkeiten gibt es:

Meditation richtet den Fokus nach innen. Meditation ist praktisch, nicht theoretisch (Meditation kann man sich nicht anlesen). Regelmäßige Übung ist notwendig.

Meditation kann Ihnen Kraft für den Alltag geben.

Wer sich ernsthaft mit dem Thema Meditation beschäftigen möchte, sucht sich am besten eine Gruppe oder einen Lehrer mit Meditationserfahrung. Das hat nichts mit Guru suchen zu tun – wer Tennis lernen möchte geht auch in einen Verein und nimmt Trainerstunden. Und mehr noch als beim Tennis sollte er nur dorthingehen, wo er ein gutes Gefühl hat. Nun eine kleine Übung, die Appetit machen kann, sich auf eine meditative und konzentrierte Stimmung einzulassen.

Setzen Sie sich bequem hin, sorgen Sie dafür, dass Sie die nächsten 5 Minuten nicht gestört werden, schließen Sie langsam die Augen und beobachten Sie nur Ihren Atem, ohne ihn zu verändern. Beobachten Sie, wie er zur Nase einströmt, sich der Körper mit dem Atem füllt und nach einem Augenblick Ruhe am Umkehrpunkt den Körper wieder verlässt. Spüren Sie Ihrem Atem nach. Und wenn Ihre Gedanken einmal abschweifen sollten, seien Sie nicht ungeduldig, sondern bringen Sie Ihre Gedanken zurück zur Atmung. Wie fühlt sich die Dehnung an, was spüren Sie an der Nase. Machen Sie diese Übung eine Woche lang täglich und entscheiden Sie dann, ob Sie sich dabei wohl gefühlt haben.

# Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.

Dieser Spruch von Mark Twain gefällt uns. Jetzt fragen wir Sie: Was gefällt Ihnen? Welche Samen sind aufgegangen? Haben Sie Fragen, Anregungen, Kritik – stimmt die Mischung oder fehlen Themen, die Sie interessieren? Ihre Meinung ist uns sehr wichtig, um Ihnen passgenau das anzubieten, was Sie nutzen können. Denn unter dem Label goodLIFETOOLS haben wir in nächster Zeit einiges vor.

Diese Karten sind die „Kennenlern-Packung“ für unser Konzept, hochkarätige Dienstleistungen im Bereich Kommunikation und Gesundheit anzubieten. Aktuelle Informationen über unsere Arbeit und Seminare und Workshops finden Sie unter [www.goodLIFETOOLS.net](http://www.goodLIFETOOLS.net)

Ihre Meinung ist uns was wert – lassen Sie sich überraschen

## Rückantwort