

## Leseprobe - 7 Stimmungskarten

Wir alle kennen sie, die Stimmungshochs und –tiefs, die unseren Alltag so nachhaltig beeinflussen können.

Es gibt Tage, an denen wir die ganze Welt umarmen möchten, dann wieder würden wir uns scheinbar grundlos am liebsten in ein Mauselloch verkriechen und so schnell nicht wieder daraus hervorkommen. Dieses oft so vorschnell als „schlechte Laune“ abgetane Gefühl beeinflusst uns jedoch weit mehr, als uns im Alltag zumeist bewusst wird.

.....

Lassen Sie sich in einem solchen Fall von den sieben Stimmungskarten beraten. Mit Hilfe dieser Karten können Sie Ihre jeweilige Tagesstimmung genauer analysieren und entsprechend darauf reagieren.

### So können Sie mit den Stimmungskarten arbeiten:

.....

#### Erklärungsbeispiel:

Ich muss heute beim Elternabend in der Klasse meines Sohnes einen wichtigen Punkt ansprechen und vor allen Eltern und Lehrern klarmachen, weshalb es so wie bisher nicht weitergehen kann.

.....

(Stimmungskarte): **gelb**

Wie fühle ich mich?

Ich muss dieses Problem unbedingt ansprechen. Irgendwie freue ich mich ja auch, auf das Problem aufmerksam machen zu können.

Ich habe mich auch umfangreich informiert und bin gut vorbereitet, trotzdem bin ich nervös und unruhig. Sicher werde ich mich vor lauter Nervosität total verhaspeln.

**Richtung des Farbverlaufes:** *Von Dunkel nach Hell*

#### Rat der Stimmungskarte:

Hang zu Versplitterungen,  
Unsicherheit,  
Spannungen,  
Nervosität



Das Thema ist mir wichtig. Sicher werden die anderen Eltern genauso empfinden. Vielleicht brennt auch ihnen das Thema auf der Zunge und sie sind froh, dass endlich jemand den Mut findet, auszusprechen was alle denken.

Ich habe mich ausreichend informiert und bin gut vorbereitet. Es gibt also überhaupt keinen Grund, nervös zu sein.

**Fazit: Ich schaffe das schon.**

Nur Mut!  
Und keine Angst!

Mögliche Zieh- und Legetechniken enthalten unter anderem:

**1) Stimmungskarte**

Klären Sie mit Hilfe der Farbkarten Ihre Stimmung in Bezug auf ein bestimmtes Thema, oder erkennen Sie Ihre augenblickliche Laune.

**2) Tageskarte**

Ziehen Sie Ihre Tageskarte in Verbindung mit einer Stimmungskarte.

**3) Das Große Kartenbild (Tableau)**

Nutzen Sie die Stimmungskarten, um einzelne Karten im Lenormand Tableau emotional auszuleuchten.

Die Bedeutung der Stimmungskarte ist abhängig von zwei gleichwertigen Faktoren: Der Farbe und deren Verlauf **von Hell nach Dunkel** oder **von Dunkel nach Hell**.

Zieht man nun beispielsweise eine rote Karte mit Farbverlauf von **Hell nach Dunkel**, so zeigt sie



**Rot: von Hell nach Dunkel:**

Wille, Tatkraft, Feuer, Power, klare Zielsetzung, Großmut, starke Gefühle.

**Was kann man tun?/ Rat:**

*Kräfte und Energien kreativ und mit Bedacht einsetzen.*

Verläuft die Farbrichtung jedoch von **Dunkel nach Hell**, so warnt uns dieselbe Karte jedoch vor übereilten, von

**Rot: von Dunkel nach Hell:**

Aggressionen, Streitsucht, Kampf, Zorn, Wut, Eifersucht.

**Was kann man tun?/ Rat:**

*Nichts zerstören, lieber bis 100 zählen, einen anderen Blickwinkel einnehmen.*



### **Farben und ihre Wirkungen auf Geist und Seele**

**3) Gelb:** stimmungsaufhellend, sonnig, inspirierend, frühlingshaft, frisch, jung. Gelb ist eine ausgesprochene Sonnenfarbe. Düstere Räume, die nicht viel Tageslicht bekommen, können mit gelber Wandfarbe zum Leuchten gebracht werden. Gelbe Kleidung wirkt jung und frühlingshaft. Gelbe Blumen sind eine Wohltat für die Seele. Gelb eignet sich auch besonders gut für Küchen und andere Räume, die frisch und fröhlich wirken sollen.

**6) Rot:** stark anregend, kraftvoll, an- und aufregend, starke Signalwirkung, Farbe von Blut und Flammen macht, je nach Rot-Ton, mehr oder weniger aggressiv. Rot ist die wärmste Farbe der Farbskala. Sie erinnert an Feuer und eignet sich für alles, was Hitze ausstrahlen soll. Als Wandfarbe ist Rot nur in gedämpfter Variante über längere Zeiträume hin angenehm, ansonsten ist die Wirkung der Farbe zu intensiv. Auch grellrote Kleidung hat eine sehr starke Wirkung und ist daher nur als Effekt zu empfehlen.