

Islamintegrierende Ressourcen-Karten für Therapie, Beratung und Coaching

Die meisten Ressourcen-Karten eignen sich nicht für die kultursensible Kommunikation mit PatientInnen und KlientInnen.

Die folgenden Karten sind daher eine Alternative, stehen zur freien Verfügung und brauchen nur ausgedruckt und zurechtgeschnitten werden.

Auch kannst du sie zur persönlichen Weiterentwicklung nutzen, indem du z.B. morgens nach dem Aufstehen eine Karte liest, dir dazu Gedanken machst und möglichst mit allen Sinnen in die Vorstellung eintauchst. Dadurch werden neue neuronale Netze im Gehirn entwickelt und positives Denken gefördert. Dies hat wiederum eine harmonisierende und energetisierende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Die Kartensammlung wird zukünftig ständig von mir erweitert, weitere kultursensible Coaching-Tools kommen hinzu.

Für Fragen, Anregungen und Ideen:

kultursensibel@outlook.com

Vanessa Maryam Berndt




*Licht
über
Licht*

24:35




*Meine Stärken,
für die ich
Allah
dankbar bin,
sind ...*




*Wofür bin ich
Allah
jetzt und hier
dankbar?*



*3 Momente,
in denen ich
Sakina
im Herzen
gespürt habe*



*Das habe ich
als Kind
am liebsten
gemacht*



*Gewiss, nach der
Erschwerniss
kommt die
Erleichterung.*

94:6



*Das macht
mir Spaß*



*Das macht
mir Freude*



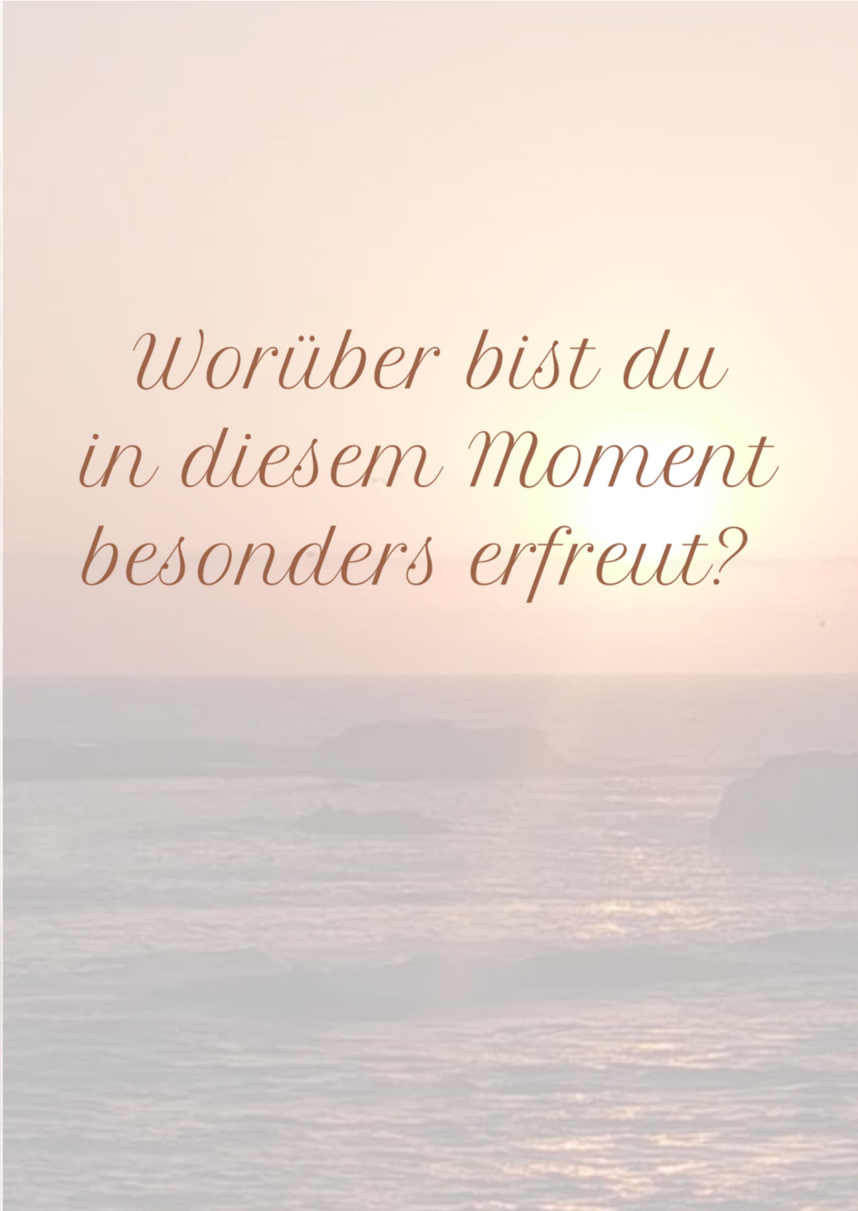
*Ein Moment,
in dem ich
mich von
Allah
geliebt fühlte*




*Ein Moment,
in dem ich
Licht im Herzen
gespürt habe*



*Allah ist
der Versorger!*



*Worüber bist du
in diesem Moment
besonders erfreut?*



*Was genießt
du in diesem
Moment am
meisten?*



*Ein Moment,
in dem ich
voller Vertrauen
in Allah
war*



*Mein
Lieblingswort*



*Das verbinde
ich mit meiner
Lieblingsfarbe*



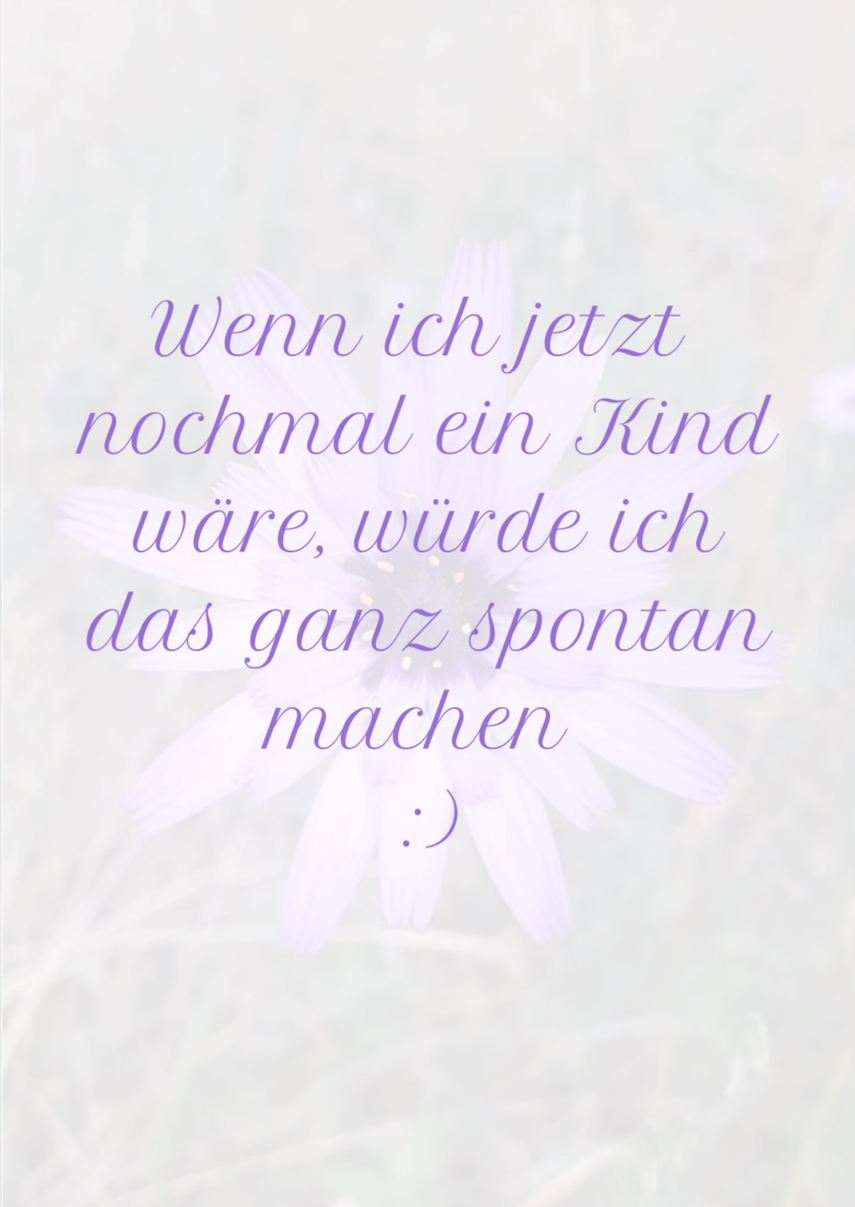
*Dabei kann ich
mich so richtig
entspannen*



*An diesem Ort
fühle ich mich
Allah besonders
nah*



*Diesen Duft liebe ich
und das ist,
was ich mit ihm
verbinde*



*Wenn ich jetzt
nochmal ein Kind
wäre, würde ich
das ganz spontan
machen
:)*



*Allah
ist
allbarmherzig*




*Wahrlich,
im Gedenken
Allahs
finden die Herzen
Ruhe.*

13:28

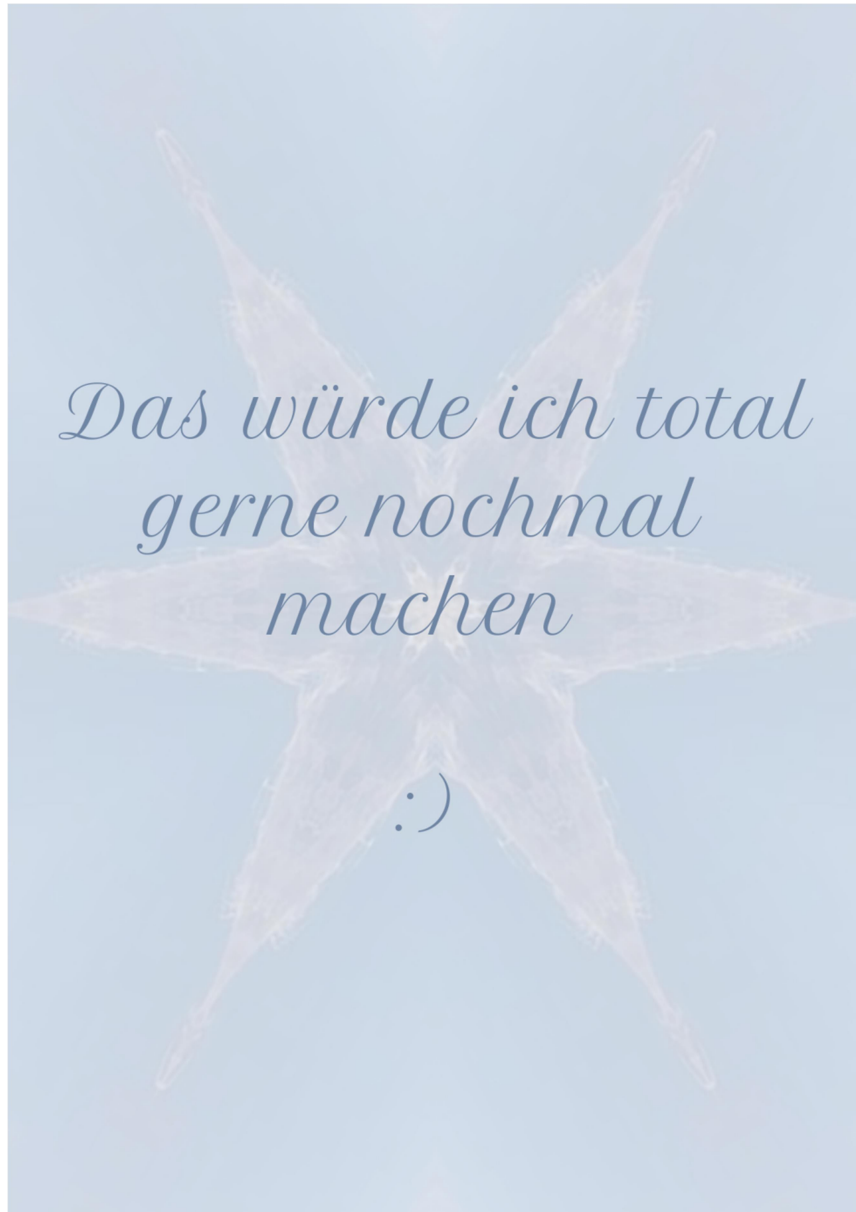


*Allah
ist das Licht
der Himmel
und der Erde.*

24:35



*In diesem Moment
habe ich mich
besonders in Allah
geborgen und von
Ihm geliebt gefühlt*



*Das würde ich total
gerne nochmal
machen*

:)



*Das gibt mir
Kraft*