



## DIE 4 KRÄFTE DES TAROT

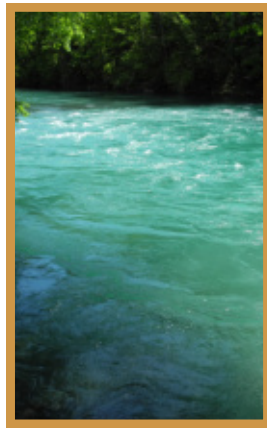
---

*Im Tarot - wie in den meisten Spielkartendecks - gibt es vier Blatt-Farben, die den in uns wohnenden Kräften zugeordnet werden können.*

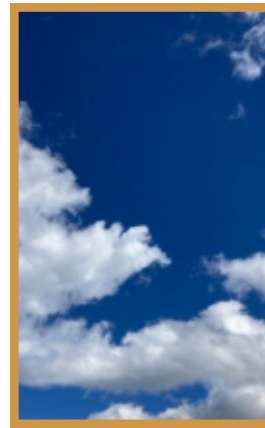
### ***Wir alle verfügen über***



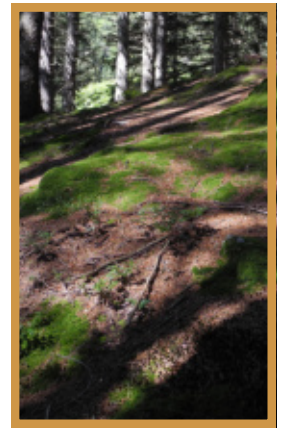
**SPIRITUELLE  
KRAFT**



**EMOTIONALE  
KRAFT**



**MENTALE  
KRAFT**



**PHYSISCHER  
KRAFT**

*In welcher Ausprägung Du über welche Kräfte verfügst, dazu hast Du in diesem Arbeitsbuch die Möglichkeit dies zu erkennen. Generell kannst Du ohne zu werten feststellen:*

- *Was ist überproportional vorhanden und dominiert damit Dein Leben?*
- *Was führt ein Stiefmütterchen-Dasein und blockiert Deine Möglichkeiten?*
- *Welche Deiner Kräfte kannst Du erfolgreich in Deinen Alltag integrieren? Welche weniger?*

*Hinweis:*

*Die Grundlage für dieses Arbeitsbuch bilden die 40 Karten der kleinen Arkana und der Hofkarten des Tarot.*



## TAROT - EINE AUSEINANDERSETZUNG

---

*Seit vielen Jahren beschäftige ich mich bereits mit Tarot und seinen innewohnenden Möglichkeiten. Mein Ansatz dieses Arbeitsbuch zu erstellen, fusst auf eigenen interessanten Erkenntnissen durch die Arbeit mit den Karten.*

*Das Entfaltungspotential welches sich durch die verschiedenen Ausprägungen ergibt, ist, wenn man sich damit strukturiert auseinandersetzt, sehr zielführend und lösungsorientiert und hat nichts mit Esoterik und Kartenlegen gemein.*

*Gerade die klaren und unmissverständlichen Aussagen der Karten sind es hingegen, die eine solche Auseinandersetzung ermöglichen.*

*Dies möchte ich Dir mit diesem Arbeitsbuch nun auch an die Hand geben. Erkenne, welches Potential noch in Dir schlummert, wie Du es wecken und erfüllend in Dein Leben integrieren kannst.*

### **Was es dazu braucht?**

*Etwas Zeit. Etwas Ruhe. Etwas Papier und einen Stift.*

*Und: Deine Offenheit. Deine Ehrlichkeit mit Dir selbst. Deine Bereitschaft zur Veränderung.*

### **Was ist dieses Arbeitsbuch nicht?**

*Es ist kein Tarot-Lehrbuch. Ich gehe in diesem Buch nicht auf die einzelnen Karten ein, zumal es verschiedene Tarot-Decks gibt. Dafür gibt es zahlreiche sehr gute Literatur.*

*Du bekommst dafür die Möglichkeit, Dich Deiner in Dir wohnenden Kräfte bewusst zu werden und sie für Dich glückbringend zu nutzen.*



## TAROT - EINE AUSEINANDERSETZUNG

---

### **Was ist der Unterschied zu gängigen Persönlichkeitstest?**

*Bei gängigen Persönlichkeitstest wirst Du aufgrund vorgefertigter Typen und entsprechender Fragen eingeteilt.*

*Zum Beispiel in den Typus 'Melancholiker' (aus der Temperamentenlehre von Hippokrates). Oder Du bist eher der blaue Typ und damit ein gewissenhafter Mensch laut DISG.*

*Diese Persönlichkeits- oder Charaktertest werden häufig eingesetzt und haben durchaus ihre Berechtigung. Vor allem sind sie sehr einfach anwendbar und liefern ein mögliches Bild Deiner Persönlichkeit.*

*Im vorliegenden Arbeitsbuch geht es hingegen nicht so schnell. Und Du wirst auch nicht von aussen her eingeteilt. Und schon gar nicht in nur einen Typus.*

*Es gibt keine Fragerunde und kein 'Trifft zu' oder 'Trifft nicht zu'. Du bestimmst selbst, mit welchem der Begriffe Du in Resonanz gehst. Was Dir wirklich entspricht und in welcher Ausprägung. Daher zeichnest Du selbst ein Bild von Dir, was im aussen wirkt.*

*Du setzt Dich mit Dir selbst auseinander.  
Ohne vorgefertigte Ergebnisse.  
Ohne Schubladisieren.*

*Das Ergebnis aus der eigenen Arbeit mit sich selbst verfolgt also einen anderen Ansatz.*

*Bist Du bereit dazu?*

*Dann wünsche ich Dir nun eine erkenntnisreiche Auseinandersetzung mit Dir selbst!*



Sandra Ottenbacher  
Entfaltungcoaching

## SPIRITUELLE KRAFT

### MACH DEN TEST!

*Ich gebe Dir auf den nächsten Seiten die Möglichkeit auszuloten, wo Du Dein Kraft-Potential bereits auslebst und wo allenfalls noch Handlungsbedarf besteht.*

*Daher gibt es jeweils einen Test zu ausgewählten Begriffen für stärkende Kräfte und einen für schwächende.*

*Markiere bei den Begriffen jeweils den Punkt von 0 (gar nicht vorhanden) – 10 (sehr ausgeprägt) von dem Du denkst, er trifft auf Dich zu.*

*Es ist nicht Ziel, bei allen Begriffen eine 10 - resp. eine 0 - zu haben!*

*Wichtiger ist, dass Du für Dich selbst entscheidest, ob Du allenfalls bei einem eher niedrigeren Wert der stärkenden Kraft etwas verändern möchtest und wenn ja, wie Du es konkret und verbindlich angehen kannst.*

*Beim Ergebnis der schwächenden Kräfte geht es in erster Linie darum, zu erkennen, wie stark ausgeprägt Deine 'Stolpersteine' sind.*

*Sieh dann unter den nachfolgenden Fragen nach. Sie sind für Dich mit den entsprechenden Überschriften markiert.*

*Ausserdem sind je nach Begriff noch Übungen zur Stärkung des jeweiligen Themas für Dich bereit.*

*Auf der letzten Seite gebe ich Dir noch eine leere Vorlagen-Seite zur Hand, wenn Du zusätzliche - andere Begriffe - ausloten möchtest.*

*Die ausführliche Liste aller Begriffe der Spirituellen Kraft findest Du auf Seite 34.*