



Die im vorliegenden Buch darstellenden Empfehlungen und Methoden sind nach bestem Wissen und Gewissen erklärt. Die diversen Informationen sollen aber ärztlichen Rat und ärztliche Hilfe nicht ersetzen. Die Autorin übernimmt keinerlei Haftung für Schäden, die sich eventuell aus dem Gebrauch oder Missbrauch der in diesem Werk erläuterten Empfehlungen und Methoden ergeben können.

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechtsgesetz geschützt. Jegliche von der Autorin nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen, photomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, elektronische Medien sowie für auszugsweisen Nachdruck und Übersetzung.

Autorin: Diana Badenius

Lektorat: Frank D. Badenius

Bildgestaltung: Elke Christina Göttmann

www.ursprungstherapie.com

1. Auflage 2020

Herzlich willkommen
in Deiner
Ursprungswelt!

Ich freue mich, dass Du Dich für die Ursprungskarten entschieden hast.

Jana Badenig



Begehe Dich auf den Weg zurück zu Dir

Gewinne mehr Selbsterkenntnis und festige Deine persönlichen Ziele. Finde heraus, welches Deine verborgenen Wünsche sind und verbessere so Deine Beziehungen im Privat- und Berufsleben. Die Ursprungskarten helfen Dir dabei, der Ursache für Deine Probleme auf den Grund zu gehen und sie aufzulösen.

Die Ursprungskarten und ihre Erklärung sind einfach zu benutzen, hilfreich und inspirierend. Ganz gleich, ob Du sofortige Antworten auf Fragen des Alltags oder langfristige Lösungen für die großen Herausforderungen des Lebens suchst: Die Karten werden Dir helfen, positive Entscheidungen zu fällen und Veränderungen für eine positive Zukunft herbeizuführen. Die Ursache liegt in der Vergangenheit Deines Lebens. Dort findet sich der Auslöser dieser Probleme und Hindernisse. Aber auch seine wunderbaren Möglichkeiten und Gaben werden mit Hilfe der Karten verdeutlicht.

Die Karten sind ein Werkzeug, die ins Unterbewusste verschobenen Erlebnisse in Deine bewusste Wahrnehmung zu führen. Im beiliegenden Ursprungsbuch findest Du den Schlüssel zum Verständnis und zur Verwendung der Ursprungskarten.

Im Verlauf des Buches wird für alle 96 Karten auf deren Bedeutung eingegangen. Dazu kommen die acht Grundgefühls-Karten. Die Texte zeigen eine Vielzahl von Möglichkeiten auf, mit den Karten zu arbeiten. Dafür stehen verschiedene Legesysteme zur Verfügung, die hier ebenfalls beschrieben werden.

Die Ursprungskarten sind einzigartig und können eine wertvolle Hilfe sein. Obwohl die Themen der Karten schlicht und einfach scheinen, offenbaren sie die Hindernisse auf dem Weg zum Ursprung.

Behandle Dich selber so, wie Du es von Deinem besten Freund erwarten würdest.

Die vier Grundgefühle und ihre Bedeutung

Wut entsteht aus Frustration, wenn wir nicht das Gewünschte bekommen. Sie hat den Zweck, diesen unangenehmen Zustand zu verändern. Das Bedürfnis, das hinter der Wut steht: Ich will mich mitteilen, will gehört werden.

Angst dient dazu, Kräfte und Fähigkeiten zu mobilisieren, um einer drohenden Gefahr zu entgehen. Wer Angst hat ist verunsichert. Das Bedürfnis nach Sicherheit steht hinter der Angst.

Trauer hilft bei der Verarbeitung eines Verlusts oder körperlichen Schmerzes und bereitet die Einsicht in etwas Unabänderliches vor. Sie hat das Bedürfnis nach Anteilnahme und Anerkennung.

Freude entsteht dann, wenn momentan keine Probleme gesehen werden. Jetzt können angenehme Stimuli wahr- bzw. angenommen werden. Freude will geteilt und mitgeteilt werden. Das ist ein großes Bedürfnis. Freude hat eine wichtige Funktion für den Menschen. Eine Störung dieser Empfindung kann zu enormem Leidensdruck führen. Wird Freude für längere Zeit nicht gelebt, können Niedergeschlagenheit und Verzweiflung die Folge sein.

So arbeitest du mit dem Buch und den Ursprungskarten

Vorbereitung

Jede Karte, die Du als Antwort auf eine Frage ziehst, spiegelt genau das wider, was Du zurzeit nicht sehen willst oder kannst.

Nur wenn Du Deine Situation losgelöst und aus neutraler Perspektive betrachtest, ohne sie als richtig oder falsch zu beurteilen, kannst Du Deine Höhen und Tiefen erfahren.

Bist Du bereit Antworten zu finden und Gefühle zu hinterfragen?

Thema und Fragen wählen

Wähle zunächst das Thema (bei einigen Legesystemen ist das Thema vorgegeben, zu dem Du eine Antwort erhalten möchtest). Danach stellst Du Deine Fragen. Nimm Dir genügend Zeit dafür. Erlaube Dir, Dich für dieses Thema zu öffnen.

Intuitives Ziehen der Karte

Nun bist Du mit all Deiner Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt und ganz bei Dir.

Ziehe eine Karte und drehe sie um.

Konzentriere Dich auf den Inhalt der Karte.

Wenn Du das gezogene Gefühl nicht verstehst, findest Du zu Deiner Unterstützung im letzten Teil des Buches Erklärungen der Gefühlskarten. Manchmal braucht es ein wenig sich einzulassen ...

Du wirst sehen, dass Antworten kommen, denn es ist Dein tiefes Selbst, dass die Antworten kennt und Klarheit bringt.

Deine Ursprungskarten

Bist Du bereit? Gut! Los geht's!

In Deinem Deck hast Du 96 Gefühlskarten.

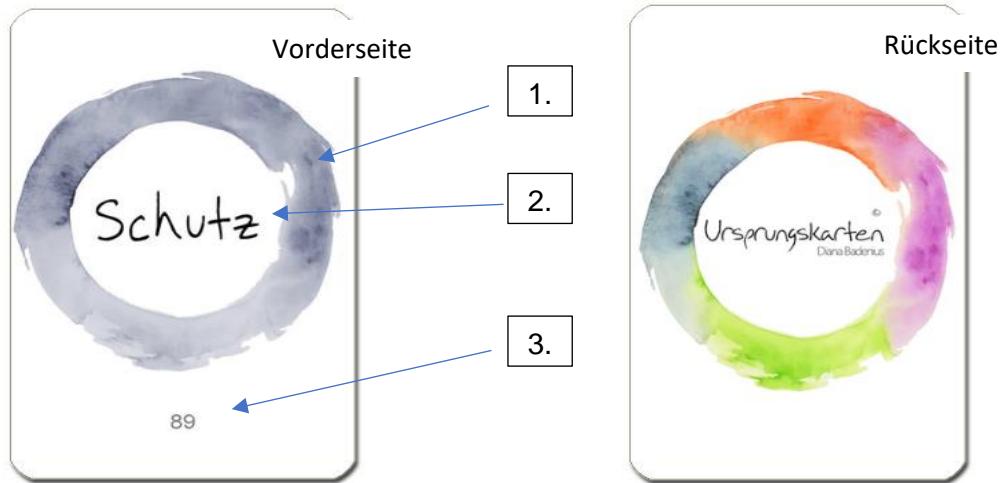
Sie bestehen aus viermal 24 Karten.

24 mit einem orangen Kreis, einem Violetten, einem Grünen und einem grauen Kreis, in dem ein Gefühl benannt wird und darunter, außerhalb des Kreises befindet sich eine Zahl.



Beschreibung der Ursprungskarte

1. Der farbige Kreis weist auf das Grundgefühl hin.
2. Im Kreis steht das momentane Gefühl zu Deinem Thema.
3. Mit Hilfe der Zahl kannst Du die Erklärung des Gefühls in der Tabelle(S.31) schneller finden.



Legesysteme:

1. Tageskarte

Diese Tageskarte zeigt Dir Deine Tagesenergie.

Denk an den bevorstehenden Tag. Was beschäftigt Dich, was sind Deine Wünsche und Erwartungen? Was ist unklar für Dich?

- Mische nun die Karten und lege sie verdeckt in einem Halbkreis auf den Tisch.
- Ziehe eine Karte und drehe sie um.
- Nimm das Gefühl und die Farbe des dazu gehörenden Grundgefühls an.
- Was löst das von Dir gezogene Gefühl aus?
- Mit welchem Grundgefühl steht es in Verbindung?
- Was stößt es an?

Bedeutung jeder Ursprungskarte

1. Mit Hilfe der Zahl, die auf Deiner gezogenen Karte unten mittig steht, kannst Du das Gefühl in der Kartentabelle (Seite 31) finden.
2. Auf jeder Kartenbeschreibung (ab Seite 32) findest Du oben rechts Dein gezogenes Grundgefühl.
3. Unterstützt wird das Grundgefühl von dem farbigen Kreis. (Orange, Violett, Grün oder Grau)
4. Im Kreis steht das momentane Gefühl zu Deinem Thema.
5. Um das Gefühl besser zu verstehen, steht rechts die Bedeutung des Gefühls.
6. Unterstützende Fragen stehen über der Beschreibung.

Übersicht der WUT-Karten



Nr.	Thema	Seite	Nr.	Thema	Seite
1	Abwertung	32	13	Klarheit	44
2	Akzeptanz	33	14	Kreativität	45
3	Annehmen	34	15	Selbstwert	46
4	Ausdruck	35	16	Stress	47
5	Austausch	36	17	Trotz	48
6	Beherrschung	37	18	Unterdrückung	49
7	Dankbarkeit	38	19	Urteil	50
8	Druck	39	20	Überlegenheit	51
9	Gleichgewicht	40	21	Übertragung	52
10	Impuls	41	22	Verstrickung	53
11	Inspiration	42	23	Verwirklichen	54
12	Kampf	43	24	Widerspruch	55

Übersicht der ANGST-Karten



Nr.	Thema	Seite	Nr.	Thema	Seite
25	Befreiung	57	37	Nähe	69
26	Eingebung	58	38	Passivität	70
27	Erfüllung	59	39	Prägung	71
28	Erkennen	60	41	Reife	72
29	Heilung	61	42	Schuld	73
30	Hinwendung	62	43	Sicherheit	74
31	Isolation	63	44	Stabilität	75
32	Kindheit	64	45	Spüren	76
33	Kompromiss	65	46	Vergleich	77
34	Kontrolle	66	47	Verletzung	78
35	Loslassen	67	48	Vermeidung	79
36	Minderwertigkeit	68	49	Zweifel	80

Übersicht der FREUDE-Karten



Nr.	Thema	Seite	Nr.	Thema	Seite
49	Achtsamkeit	82	61	Intuition	94
50	Beständigkeit	83	62	Kontaktfähigkeit	95
51	Beziehung	84	63	Kraft	96
52	Empathie	85	64	Liebe	97
53	Freundlichkeit	86	65	Mut	98
54	Geben	87	66	Offenheit	99
55	Gelassenheit	88	67	Präsenz	100
56	Glück	89	68	Ritual	101
57	Geschenk	90	69	Unterstützung	102
58	Harmonie	91	70	Weisheit	103
59	Hilfe	92	71	Wertschätzung	104
60	Hingabe	93	72	Würdigung	105

Übersicht der TRAUE R-Karten



Nr.	Thema	Seite	Nr.	Thema	Seite
73	Abweisung	107	85	Orientierung	119
74	Alleinsein	108	86	Ruhe	120
75	Aufschieben	109	87	Rücksicht	121
76	Erschöpfung	110	88	Schmerz	122
77	Frieden	111	89	Schutz	123
78	Fülle	112	90	Trägheit	124
79	Geborgenheit	113	91	Verleugnung	125
80	Herkunft	114	92	Verständnis	126
81	Kritik	115	93	Vertrauen	127
82	Kummer	116	94	Verzeihen	128
83	Leere	117	95	Werte	129
84	Lösung	118	96	Zeit	130

Über die Autorin

Diana Badenius, geboren in Oxford, aufgewachsen in Norddeutschland und 1996 nach Österreich ausgewandert, gestaltete die erste Hälfte ihres Berufslebens in der Hotelbranche, zuletzt als Trainerin für emotionale und soziale Kompetenz. 2008 beendete sie ihre Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie. 2009 machte sie sich als Lebens- und Sozialberaterin selbstständig und eröffnete ihre erste eigene Praxis in Innsbruck. 2017 eröffnete sie eine Heilpraxis für Psychotherapie in Lindau, Bodensee und verlegte diese 2018 in den Großraum Mannheim.

2016 begann sie, die theoretische Grundlage für ihre eigene Therapiemethode, die Ursprungstherapie, zu schaffen. Ihr Ansatz ist es dabei, die Probleme der Klienten ganzheitlich zu erfassen. Sie baut so eine Brücke und erfasst das Problem vom Ursprung bis zur aktuellen Lebensphase. Es gilt, das in einer früheren Lebensphase verletzte Grundgefühl aufzuspüren und den damit verbundenen „Knoten“ zu lösen. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse helfen ihren Klienten dabei, die aktuelle Lebenssituation hin ins Positive zu wandeln.

Mit Hilfe dieser neuen Therapieform werden die Klienten heraus aus alten Verhaltensmustern, Glaubenssätze und Verstrickungen geführt. Der typische Kreislauf des immer wiederkehrenden Problems wird durchbrochen. Das Buch enthält Hintergründe über die Entstehung und Entwicklung der Ursprungstherapie, die theoretischen Grundlagen dieser Therapieform, praktische Anleitungen zum Selbsttesten, sowie zahlreich Beispiele aus der Praxis. Es ist für Therapeuten und Klienten gleichermaßen geeignet.

Die Ursprungstherapie ist eine Therapiemethode für das 21. Jahrhundert. Sie bietet einen schnellen Einstieg, ist effizient und auch langfristig erfolgreich.

Diana Badenius: „Ich habe nur das Buch geschrieben, nachdem ich immer vergeblich gesucht habe!“ Diana Badenius behandelt in ihrer Praxis Patienten mit Depressionen, Stress-Symptomen, Lebenskrisen, Beziehungsproblemen und Identitätsstörungen. Ihr Ansatz, die Probleme von ihrer eigentlichen Ausgangssituation bis zur aktuellen Lebensphase zu erfassen und dabei das verletzte Grundgefühl aufzuspüren, hilft ihren Klienten dabei, ihre gegenwärtige Lebenssituation zum Positiven zu wandeln.

Die Ursprungstherapie führt die Klienten heraus aus alten Verhaltensmustern, Glaubenssätze und Verstrickungen. Diana Badenius arbeitet neben der Praxistätigkeit als Dozentin und Lebensberaterin. Sie veranstaltete bereits zahlreiche Workshops und Vorträge.

2016 begann die Heilpraktikerin für Psychotherapie, Diana Badenius, neben ihrer Praxisarbeit auch eine theoretische Grundlage für ihre eigene Therapiemethode zu erarbeiten. Daraus entstand 2019 ihr erstes Buch „Die Ursprungstherapie“.

Ihr Ansatz ist es, die Probleme der Klienten ganzheitlich zu erfassen. Dabei baut sie eine Brücke und erfasst das Problem vom Ursprung bis zur aktuellen Lebensphase. Es gilt, das in einer früheren Lebensphase verletzte Grundgefühl aufzuspüren und den damit verbundenen „Knoten“ zu lösen. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse helfen ihren Klienten dabei, die aktuelle Lebenssituation hin ins Positive zu wandeln.



Das Buch „Die Ursprungstherapie“ enthält Hintergründe über die Entstehung und Entwicklung der Ursprungstherapie, die theoretischen Grundlagen dieser Therapieform, praktische Anleitungen zum Selbsttesten, sowie zahlreich Beispiele aus der Praxis.

Es ist für Therapeuten und Klienten gleichermaßen geeignet.

Diana Badenius: „Ich habe nur das Buch geschrieben, nachdem ich immer vergeblich gesucht habe!“

Hardcover, 164 Seiten, Preis: 17,99 € inkl. MwSt.

ISBN: 978-3-7482-7198-7

Kontaktmöglichkeiten:

E-Mail: Diana@Badenius.de

www.diana-badenius.de

