Das Interview zum Thema Lenormandkarten und Selbstliebe vom 18.7.2022 mit Frau Barbara Nobis ist erschienen unter folgenden Adresse

<https://barbara-nobis.de/2022/07/20/lenormandkarten-selbstliebe/>

[**SELBSTLIEBE**](https://barbara-nobis.de/selbstliebe-2/),  [**SPIRITUALITÄT IM ALLTAG**](https://barbara-nobis.de/spiritualitaet-im-alltag/)

Lenormandkarten und Selbstliebe

*Juli 20, 2022 /*[*No Comments*](https://barbara-nobis.de/2022/07/20/lenormandkarten-selbstliebe/#respond)



Die Lenormand-Expertin Gudrun Engel im Gespräch mit Barbara Nobis zum Thema Lenormandkarten und Selbstliebe

**Barbara Nobis:** Liebe Frau Engel, bevor wir uns unserem Thema »Lenormandkarten und Selbstliebe« zuwenden, wäre es schön, wenn Sie sich und Ihre Beziehung zu den Lenormandkarten in wenigen Sätzen vorstellen könnten.

**Gudrun Engel:** Ich bin seit zwei Jahren im Unruhestand, wobei ich mehr arbeite, als ursprünglich beabsichtigt. Ich war früher viele Jahre im Büro tätig. Zum Ausgleich habe ich mich mit vielen medialen Themen beschäftigt. Im Zuge dessen erlernte ich das Kartenlegen bei Amara Yachour, die leider im Dezember 2021 gestorben ist.

In der Öffentlichkeit bin ich als Kartenlegerin seit dem Jahr 2008 präsent – zunächst für drei Dienstleister im Bereich der Lebensberatung. Als Amara im Jahr 2014 ihre Lenormand Akademie gründete, engagierte sie mich als Ausbilderin für die Lenormand-Kurse. Meine aktuellen Angebote finden meine Klient/-innen auf meiner [Website](https://gudrun-engel.de/).

Lenormandkarten sind viel mehr als ein Instrument zur Zukunftsvorhersage

**Barbara Nobis:** Weshalb sind die Lenormandkarten, oft auch Lennys genannt, mehr als ein Prognose-Instrument?

**Gudrun Engel:** Mit den Lenormandkarten kann ich auf den verschiedenen Ebenen sehr viel im Kartenbild sehen. Solch ein großes Blatt, das aus 36 Karten besteht, entspricht dem jeweiligen Bewusstsein des Menschen zum Zeitpunkt der Legung. Das große Blatt zeigt, wie der Ratsuchende in einem Lebensbereich handelt, wie er zu anderen Personen steht und was er über ein bestimmtes Thema denkt. Als Kartenlegerin kann ich da auf sehr viele Ebenen schauen. Und da gibt es nicht nur die Ebenen Liebe, Spiritualität und den Beruf. Darum hat jede Karte neben der allgemeinen Bedeutung um die zwanzig bis dreißig weitere Bedeutungen.

Dabei geht es nicht um die Vorhersage, dass da der Prinz auf dem Schimmel dahergeritten kommt. Für mich eigenen sich die Lenormand-Karten für eine Lebensberatung, weil ich in den Karten sehen kann, wo der Mensch blockiert ist. Ich sehe seine Schwierigkeiten und die Dinge, die laut des Lenormandkarten-Decks falsch laufen. Ich nehme die Ursachen für ein Problem wahr. Wenn ich dann meinen Klient/-innen all das anhand der Karten verdeutliche, wissen sie, woran sie arbeiten können. Ob sie das tatsächlich umsetzen, liegt in der Verantwortung meiner Klient/-innen.

Mehr Erfolg in Beruf und Beziehungen durch Selbstwert und Selbstliebe

**Barbara Nobis:** Das ist genau der Aspekt der Selbsterkenntnis, die mit den Lenormandkarten befördert werden kann. Kommen wir zu den Lenormandkarten als Coaching-Instrument für ein Plus an Selbstliebe. Inwieweit haben Sie als Beraterin dank der Lennys Einblick auf die Selbstliebe und das Selbstwertgefühl der Ratsuchenden?

**Gudrun Engel:** Wenn eine bestimmte Konstellation im Kartenbild zu sehen ist, weiß ich, dass der/die Klient/-in zu wenig Selbstbewusstsein, beziehungsweise zu wenig Selbstliebe oder Selbstvertrauen hat. Da liegen dann ein Mangel und Blockaden. So kann ein Klient etwa blockiert sein, weil er nicht daran glaubt, dass das Gegenüber die eigenen Gefühle erwidert oder er im Beruf erfolgreich sein kann.

Erfolg in Beziehung und Beruf hängen ja mit dem Thema Selbstliebe und Selbstvertrauen zusammen. Wenn ich mir daraufhin im Kartenbild die Kindheit des/der Ratsuchenden anschaue, sehe ich oft, dass der Ratsuchende als Kind von seinen Eltern in seinen Zielen und Bedürfnissen nicht unterstützt wurde.

**Barbara Nobis:** Werden wir ein bisschen konkreter. Wenn ich mich richtig erinnere, verweist Amara in ihrem Lenormand-Lehrgang auf verschiedene Karten, die bei der Analyse der Selbstliebe und dem Selbstwert eines Menschen hilfreich sind.

Die Lenormand-Karte die MÄUSE und ihr Bezug zu Selbstwert und Selbstliebe

**Gudrun Engel:** Ganz wichtig ist da nach dem Lenormand-Verständnis von Amara (und mir) das Haus der MÄUSE. Dass es um die Selbstliebe und Selbstwert einer Person nicht so gut bestellt ist, sehe ich, wenn die Karte Nummer 23 im Zirkel um die Person oder in einer anderen Verbindung zu ihr liegt. Das deutet dann auf mangelnde Wertschätzung sich selbst gegenüber und Minderwertigkeitsgefühle hin. Ein weiterer Indikator liegt vor, wenn die Personenkarte im TURM liegt. Das zeugt davon, dass der Mensch von sich getrennt ist.

Wenn wir tiefer in die Analyse des Selbstwertes und der Selbstliebe einsteigen wollen, könnten wir weitere Karten als Referenz bestimmen. Jedoch sind die MÄUSE zunächst am aussagekräftigsten.

**Barbara Nobis:** Sie haben sich vorhin darauf bezogen, dass die Personenkarte im Haus des TURMES auf mangelnde Selbstliebe hinweisen kann. Gilt das ebenso, wenn die Karte BAUM im Haus des TURMES liegt. Da ist ja auch eine Trennung vom Leben angezeigt. Und wenn jemand sein Leben nicht lebt, könnte ich doch auch annehmen, dass es in Sachen Selbstliebe Handlungsbedarf gibt.

Die Lenormandkarte MÄUSE gibt Kartenleger/innen einen ersten Hinweis hinsichtlich der Selbstliebe des Klienten/der Klientin. Illustration by Barbara Nobis

Lenormandkarten zeigen nuancenreich, wie es um die Selbstliebe steht

**Gudrun Engel:** Das kann man so nicht sagen. Wir sprechen gerade über Nuancen. Man kann sich durchaus selbst lieben und dennoch nicht sein Leben leben. Es kann ja zum Beispiel sein, dass die ratsuchende Person ihre beruflichen Wünsche im Moment zurückstellt, um ein Elternteil zu pflegen. Oder der/die Fragenstellende verharrt aus Gründen des Komforts und der Sicherheit in einer Partnerschaft, die eigentlich nicht (mehr) zu ihr/ihm passt. In diesem Fall lebt diese Person nicht ihr Leben. All das zeigt der BAUM im TURM und umgekehrt an.

**Barbara Nobis:** Was ist eigentlich mit den Ruten? Wenn ich mich richtig erinnere, sagte Amara, diese Karte stünde unter anderem für Zweifel und Selbstzweifel.

**Gudrun Engel:** Die Ruten sind eine Vorstufe des Selbstwertgefühls und der Selbstliebe. Wir zweifeln alle sehr gerne an den Dingen, die wir machen. Eigentlich wollen wir uns verändern; eigentlich wollen wir unsere Wünsche verwirklichen. Dann gehen wir den ersten Schritt und sofort steigen die Zweifel in uns auf. Deshalb treten viele Menschen wieder einen Schritt zurück und verharren im Altbekannten. Wenn eine Person die Ruten in ihrer Nähe hat, ist sie oft von Selbstzweifeln belastet. Deshalb kann es sein, dass die- oder derjenige an seiner/ihrer Person zweifelt.

Das sind Nuancen bei der Deutung und es bedarf sowohl der Intuition als auch des sogenannten großen Blattes, um da eine präzise Aussage treffen zu können. Es könnte zum Beispiel sein, dass die Ruten Zweifel an der augenblicklichen Situation des Fragestellenden anzeigen, wobei er/sie sich generell liebt.

Das HERZ – die Lenormandkarte Nummer 24 und die Selbstliebe im großen Blatt

**Barbara Nobis:** Inwieweit steht die Karte HERZ für die Selbstliebe?

**Gudrun Engel:** Wenn das Herz im Haus des HERRN oder der DAME liegt oder die Personenkarte im Haus des HERZENS, weist das darauf hin, dass derjenige für sich selbst gute Gefühle hegt. Er liebt sich selbst.

Allerdings gilt auch hier, was ich eben bereits angedeutet habe: Wenn ich ein großes Blatt lege, zeigt mir einzig das Gesamtbild, wie es um die Selbstliebe und den Selbstwert eines Menschen steht. Wenn ich mich als Kartenlegerin nur auf eine Karte bezöge, würde ich den Lenormandkarten nicht gerecht.

Die Lenormandkarten machen ebenfalls eine verzerrte Selbstliebe sichtbar

**Barbara Nobis:** Gibt es auch Kartenkombinationen, die auf eine verzerrte Selbstliebe hinweisen? Ich denke da an narzisstische Persönlichkeiten, die meines Wissens durch eine Kombination von SONNE und FUCHS angezeigt werden können.

**Gudrun Engel:**Aus meiner Erfahrung als Kartenlegerin weiß ich, dass Klient/-innen mit der Kombination SONNE/FUCHS meine Deutung oft anzweifeln oder eigene Unzulänglichkeiten nicht hören wollen. Die Verbindung von SONNE/FUCHS weist auf eine falsche Sichtweise hin beziehungsweise steht sie auch für Selbstbetrug.

Lenormandkarten können zur Persönlichkeitsentwicklung eingesetzt werden

**Barbara Nobis:** Wie oft kommt es vor, dass sich ein Mensch von Ihnen die Karten legen lässt, um an seiner Selbstliebe und an seinem Selbstwert zu arbeiten?

**Gudrun Engel:**Mit diesem konkreten Anliegen hat sich in den vergangenen Monaten niemand bei mir gemeldet. Das Thema Selbstliebe ergibt sich aber durchaus im Rahmen meiner Deutung.

Die meisten Ratsuchenden melden sich bei mir wegen Fragen zu Beziehung und Beruf. Auch bei einem anstehenden Auto- oder Häuserkauf sind meine Dienste als Lenormand-Expertin gefragt.

Während der Beratung mittels der Lenormandkarten spreche ich aber schon das Thema Selbstliebe an, wenn ich das für angebracht halte. Dabei gehe ich sehr behutsam vor und versuche, dem/der Betreffenden immer Lösungsmöglichkeiten mit auf den Weg zu geben. Da geht es beispielsweise um eine Aufarbeitung nicht förderlicher Muster aus der Kindheit oder anderen Blockaden. All das kann dazu beitragen, die Selbstliebe und den Selbstwert zu stärken.

**Barbara Nobis:** Können Sie auf Erfolge zurückblicken?

**Gudrun Engel:**Ja, ich hatte beispielsweise eine Klientin, die mit ihrer aktuellen Lebenssituation sehr unglücklich war. Und das Kartenbild zeigte, dass diese Dame sowohl im Beruf als auch in ihrer Partnerschaft nicht ihr Leben lebte. Kurzum: Diese Frau war komplett unglücklich. Deshalb habe ich der Fragestellerin die Blockaden und Chancen aufgezeigt. Daraufhin hat sich die Dame meine Empfehlungen zu Herzen genommen. Sie verließ innerhalb von zwei Monaten den Partner, der ihr nicht guttat. Sie legte ihren Job auf Eis und verwirklichte ihrem Traum, Deutschland für ein halbes Jahr zu verlassen und zu reisen. Heute ist diese Frau sehr glücklich und hat sich komplett zum Positiven verändert.

 Foto by: Barbara Nobis

Gudrun Engel empfiehlt Affirmationen zur Steigerung der Selbstliebe

**Barbara Nobis:** Welche Übungen empfehlen Sie Leser/-innen, die ihre Selbstliebe steigern wollen?

**Gudrun Engel:**Ich rate meinen Klient/-innen des Öfteren, mit [positiven Affirmationen](https://barbara-nobis.de/2021/11/22/je-fuenf-gruende-fuer-und-gegen-affirmationen/) zu arbeiten. Wenn jemand allein wohnt, ist es sehr gut möglich, die positiven Botschaften mittels Klebezetteln in der Wohnung zu verteilen. So kann der/die Betreffende die Affirmationen den ganzen Tag über wahrnehmen. Das fängt morgens mit einem positiven Satz hinsichtlich der Selbstliebe am Badezimmerspiegel an. Da könnte beispielsweise stehen: »Ich glaube an mich.« Oder: »Ich kann alles schaffen, was ich mir vornehme.« Wichtig ist es, sich selbst den gesamten Tag über immer wieder auf die positiv formulierten Affirmationen hinzuweisen. Alternativ kann jemand Erinnerungs-Apps für Mobiltelefone nutzen, um sich selbst mehrmals am Tag Affirmationen zu schicken. Es geht darum, das Unterbewusstsein zum Positiven zu beeinflussen. Schließlich ist das Unterbewusstsein die stärkste Kraft, die wir in uns haben.

Dankbarkeit, Selbstliebe und Mangelbewusstsein in den Lenormandkarten

**Barbara Nobis:** Wie steht es um das Verhältnis von Dankbarkeit und Selbstliebe beziehungsweise Selbstwertschätzung? Laut Amara gibt es da einen Zusammenhang. Jemand, der nicht dankbar ist, für das, was er hat, wähnt sich meist im Mangel – und das ist wiederum ein typisches Mäuse-Thema.

**Gudrun Engel:**Dankbarkeit und Demut sind tatsächlich in Bezug auf den Selbstwert und die Selbstliebe wichtig. Wenn ich immer nur denke, dass mir X und Y fehlen und ich quasi talentfrei bin, erschaffe ich weiteren Mangel und Unzufriedenheit.

In dem Moment, wo ich mir klarmache, wie viel Positives gerade in meinem Leben geschieht, kann ich Dankbarkeit entwickeln. Gleiches gilt für all das Gute, das mir in den vergangenen zehn Jahren widerfahren ist. Hier empfiehlt es sich, all die guten Ereignisse, die erreichten Ziele und Erfolge auf einen Zettel zu schreiben. Dankbar und positiv auf das eigene Leben zu schauen, ist eine gute Möglichkeit, um sich persönlich weiterzuentwickeln.

Lenormandkarten weisen die Richtung, um das Unterbewusstsein positiv zu beeinflussen

**Barbara Nobis:**Wer sich auf ihrer Website umschaut, wird sehen, dass Sie neben dem Deuten der Lenormandkarten auch noch die Hypnose als Coaching-Tool anbieten. Das heißt, sie nutzen zur Analyse die Lenormandkarten und erkennen so Blockaden und ungute Glaubenssätze – auch hinsichtlich der Selbstliebe. Inwieweit können Sie Klient/-innen im Nachklapp mittels der Hypnose unterstützen, Selbstwert und Selbstliebe zu steigern?

**Gudrun Engel:**Klar, das ist möglich. Wenn jemand arge Probleme mit der Selbstliebe und dem Selbstvertrauen hat, kann die Hypnose durchaus helfen, entsprechende Blockaden aufzulösen. Der Vorteil der Hypnose gegenüber einer Gesprächstherapie ist der, dass der/die Betreffende nicht wieder und wieder die Wunde erneut fühlen muss.

Das ist nicht mein Ansatz. Bei der Blockadenlösung durch die Hypnose umgehe ich den Widerstand des Verstandes. Vielmehr arbeite ich mit dem Unterbewusstsein und biete ihm an, sich auf den gewünschten positiven Zustand zu fokussieren. Wenn jemand Probleme mit der Selbstliebe hat, gilt es, sich auf die gewünschte Verbesserung zu konzentrieren sowie auf die positive Veränderung. Am Beginn solch eines solchen Coachings unterstützen mich jedoch die Lenormandkarten um die Ursachen mangelnder Selbstliebe zu finden.

*By*[*Barbara Nobis*](https://barbara-nobis.de/author/babs/)