

Claudia Chodzinski
Sabine Ebersberger
Michael Bohne

INNEN

LEBEN

10 x 10 stärkende Sätze für beispiellose Zeiten.

DIY Kartenset für Eltern

www.innen-leben.org

INNEN-LEBEN

10 x 10 stärkende Sätze für beispiellose Zeiten.

Ein Kartenset mit zuversichtlichen und den Selbstwert stärkenden Affirmationen, für Mütter und Väter, die allein oder gemeinsam ihre kleinen und/oder großen Kinder durch den herausfordernden Alltag geleiten.

So einfach geht's:


Schneiden Sie das Kartenset aus und kombinieren Sie die Karten zufällig und spielerisch miteinander, idealerweise in Verbindung mit den Karten des INNEN-LEBEN Basis-Kartensets. Dabei generiert sich jeder Satz aus einer INNEN-Karte und einer LEBEN-Karte. Ihr so gefundener Satz sollte sich stimmig anfühlen und Ihnen quasi aus der Seele sprechen.

- * Schreiben Sie Ihre Sätze auf.
- * Sprechen Sie den Satz laut aus und spüren Sie seine Wirkung.
- * Tragen Sie den Satz bei sich oder positionieren Sie sich Ihre Sätze dorthin, wo sie ihnen immer wieder begegnen. In der Hosentasche, am Badezimmerspiegel, am Kühlschrankschrank, im Kinderzimmer, als Hintergrundbild auf dem Handy...
- * Sie können auch mit Freundinnen, und anderen Eltern darüber in Kontakt und Austausch kommen.

INNEN-LEBEN (2020) ist eine Initiative von Dr. Sabine Ebersberger und Dr. med. Michael Bohne // Hinweise zur Nutzung und Verbreitung unter:
www.innen-leben.org // [www.creativecommons.org](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)


INNEN

Auch wenn ich die
PädagogInnen in Kita
und Schule nicht
ersetzen kann,

www.innen-leben.org 


INNEN

Auch wenn ich
erschöpft bin,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich die
Unruhe zu Hause
manchmal nur schwer
aushalten kann,

www.innen-leben.org 


INNEN

Auch wenn ich mich
zwischen Job und
Kindererziehung hin
und hergerissen fühle,

www.innen-leben.org 


INNEN

Auch wenn ich an
meine persönlichen
Grenzen stoße,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich selbst
im Augenblick mehr
Unterstützung
bräuchte,

www.innen-leben.org 


INNEN

Auch wenn ich
manchmal ungerecht
oder gereizt reagiere,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich in dieser Zeit mitunter daran Zweifel habe, eine gute Mutter/ein guter Vater zu sein,

www.innen-leben.org 


INNEN

Auch wenn es bei uns im Augenblick mehr Konflikte als sonst gibt,

www.innen-leben.org 


INNEN

Auch wenn ich nicht abschätzen kann, welche Folgen diese Zeit für unsere Kinder und Familie haben wird,

www.innen-leben.org 

LEBEN

tut es mir gut zu wissen, dass ich nicht alleine mit meinen Sorgen bin.

www.innen-leben.org 

LEBEN

verzeihe ich mir dafür, dass ich als Mutter/Vater nicht immer perfekt sein kann.

www.innen-leben.org 

LEBEN

achte ich auf kleine Auszeiten nur für mich.

www.innen-leben.org 

LEBEN

werden wir einen Weg finden, gemeinsam diese Zeit bewältigen.

www.innen-leben.org 

LEBEN

genieße ich es, dass wir mal richtig Zeit füreinander haben.

www.innen-leben.org 


LEBEN

liebe ich meine Kinder von ganzem Herzen und gebe mein Bestes.

www.innen-leben.org 


LEBEN

weiß ich, dass ich
jederzeit eine Freundin
oder einen Freund
anrufen kann.

www.innen-leben.org 

LEBEN

bleibe ich der
Leuchtturm für
mein/e Kind/er.

www.innen-leben.org 

LEBEN

schätze ich mich mit
all meinen Facetten.

www.innen-leben.org 

LEBEN

finde ich einen Weg,
mir selbst etwas
Gutes zu tun.

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ...


www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ...

www.innen-leben.org 


LEBEN

www.innen-leben.org 

LEBEN

www.innen-leben.org 

LEBEN

www.innen-leben.org 
www.flaticon.com/authors/good-ware

INNEN

LEBEN

Stärkende Sätze für beispiellose Zeiten.

Ein DIY-Kartenset

INNEN

Auch wenn ich in der aktuellen Situation deutlich an meine Grenzen stoße,

www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn ich mich hilflos und ausgeliefert fühle,

www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn man nicht mehr nach draußen kann,

www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn mir die Decke auf den Kopf fällt,

www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn ich mir Sorgen um mich und meine Lieben mache,

www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn ich mein Verhalten in vielen Bereichen ändern muss,

www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn mir gerade alle Felle davon schwimmen,

www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn ich mich von meinem sozialen Umfeld abgeschnitten fühle,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn es mir schwer fällt mich in der gegenwärtigen Situation zu organisieren,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich Angst habe, wie es weitergehen wird,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn nicht absehbar ist, wie lange diese Situation anhalten wird,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich meine Arbeit und meine KollegInnen vermisse,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn mich das alles überfordert,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich inzwischen keine Vorstellung mehr davon habe, wie die Zukunft aussehen wird,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich nicht weiß, wie es mit Kinderbetreuung und Schule weitergehen wird,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich mich eingesperrt fühle,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich um meine Existenz bange,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich
jetzt auf vieles
verzichten muss,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich
wahrnehme, wie
sich die Menschen
verändern,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich
verängstigt bin, dass
manche den Ernst
der Lage noch nicht
erkannt haben,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich mir
Gedanken darüber
mache, wie sich die
Weltwirtschaft
entwickeln wird,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn andere
wichtige Themen
jetzt völlig in den
Hintergrund treten,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn die
Stimmung seltsam
befremdend ist,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn die
Nachrichten in den
nächsten Tagen und
Wochen nicht
besser werden,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich
meine Verwandten
nicht mehr
besuchen kann,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn niemand
weiß, ob das
Gesundheitssystem
das alles stemmen
wird,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn landauf,
landab Prüfungen
verschoben werden,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn
Ausgangssperren
mittlerweile
Realität sind,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich
mir wie im falschen
Film vorkomme,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn das
Ungewisse große
Angst macht,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn derzeit
abends falsch
erscheint, was
morgens noch
richtig klang,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn das
öffentliche Leben
gerade stillsteht,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn mir
meine Ängste und
Sorgen ziemlich viel
abverlangen,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn es mir
zwischen durch total
langweilig ist,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn mir das
hier alles tierisch auf
die Nerven geht,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn mich
das Schicksal der
anderen Menschen
nicht mehr loslässt,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn die
mediale Bericht-
erstattung zu Angst
und Panik beiträgt,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn die
Stimmung zuhause
bisweilen
angespannt ist,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn die
gegenwärtige
Situation meine
ganzen Pläne über
den Haufen wirft,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich nicht
mehr weiß, wie ich
meine Kinder den
ganzen Tag
beschäftigen soll,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ...

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ...

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ...

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ...

www.innen-leben.org



LEBEN

versuche ich der
Entschleunigung
Positives
abzugewinnen.

www.innen-leben.org



LEBEN

vertraue ich darauf,
dass für mich und
alle anderen gut
gesorgt ist.

www.innen-leben.org



LEBEN

finde ich einen Weg
in meinen vier
Wänden etwas für
meine Gesundheit
zu tun.

www.innen-leben.org



LEBEN

versuche ich
das Beste daraus
zu machen.

www.innen-leben.org



LEBEN

nehme ich meine
Gefühle wahr und
spreche darüber.

www.innen-leben.org



LEBEN

finde ich jeden Tag
einen Grund
dankbar zu sein.

www.innen-leben.org



LEBEN

gehe ich mit Kraft
und Zuversicht
die Heraus-
forderungen an.

www.innen-leben.org



LEBEN

mache ich es wie
die Italiener und
singe laut aus dem
Fenster.

www.innen-leben.org



LEBEN

entdecke ich für
mich neu, was man
daheim alles tun
kann.

www.innen-leben.org



LEBEN

nutze ich die Zeit
zum Ausmisten und
Ordnung schaffen.

www.innen-leben.org



LEBEN

bin ich denjenigen
zutiefst dankbar, die
das System am
Laufen halten.

www.innen-leben.org



LEBEN

zeigt sich wieder,
dass Schokolade
über einiges
hinweg hilft.

www.innen-leben.org



LEBEN

bin ich überzeugt,
dass bessere Zeiten
kommen werden.

www.innen-leben.org



LEBEN

schreibe ich mal
wieder einen Brief,
denn noch wird die
Post zugestellt.

www.innen-leben.org



LEBEN

leiste ich im
Rahmen meiner
Möglichkeiten einen
sinnvollen Beitrag.

www.innen-leben.org



LEBEN

mache ich mir klar,
dass wir alle im
selben Boot sitzen.

www.innen-leben.org



LEBEN

informiere ich mich,
wie ich andere
unterstützen kann.

www.innen-leben.org



LEBEN

verteile ich meine
Telefonnummer in
der Nachbarschaft,
damit ältere
Menschen mich
anrufen können.

www.innen-leben.org



LEBEN

stelle ich mir
die Frage, was
wirklich wichtig ist.

www.innen-leben.org



LEBEN

lerne ich mit
meinen Ängsten
umzugehen.

www.innen-leben.org



LEBEN

gebe ich Reflexion
und innerer Einkehr
mehr Raum.

www.innen-leben.org



LEBEN

erkenne ich, dass
ich trotz des
Rückzugs nicht
einsam bin.

www.innen-leben.org



LEBEN

freue ich mich
darüber mal wieder
Zeit für meine
Familie zu haben.

www.innen-leben.org



LEBEN

gebe ich meinem
Tag eine Struktur.

www.innen-leben.org



LEBEN

ist Jammern
keine Lösung.

www.innen-leben.org



LEBEN

kann mir keiner
meinen Optimismus
nehmen.

www.innen-leben.org



LEBEN

erkenne ich, dass
Lachen und Humor
befreiend wirken.

www.innen-leben.org



LEBEN

bleibt mir
zumindest mein
Home Office.

www.innen-leben.org



LEBEN

tausche ich meine
Angst gegen
Leichtigkeit.

www.innen-leben.org



LEBEN

zeigt sich, dass
verzichten nicht
Verlust bedeutet.

www.innen-leben.org



LEBEN

bin ich erstaunt über
den Humor und
das Mitgefühl, die
derzeit entstehen.

www.innen-leben.org



LEBEN

mache ich mein
Zuhause zu
einem Nest.

www.innen-leben.org



LEBEN

finde ich Wege mit
meinen wichtigen
Menschen zu
kommunizieren.

www.innen-leben.org



LEBEN

nutze ich meine
Kreativität, um
meine Heraus-
forderungen zu
bewältigen.

www.innen-leben.org



LEBEN

schätze und achte
ich mich, so
wie ich bin.

www.innen-leben.org



LEBEN

werde ich diese
Krise mit Herz und
Verstand meistern.

www.innen-leben.org



LEBEN

bin ich irgendwie erleichtert darüber, dass mein Kalender mal nicht voller Termine ist.

www.innen-leben.org



LEBEN

erkenne ich, dass individuelle Einschränkungen für das Gemeinwohl nötig sind.

www.innen-leben.org



LEBEN

wächst das Gras still weiter.

www.innen-leben.org



LEBEN

versuche ich jeden Tag etwas für mich selbst zu tun - auch wenn es nur ein paar Momente sind.

www.innen-leben.org



LEBEN

www.innen-leben.org



LEBEN

www.innen-leben.org



LEBEN

www.innen-leben.org



LEBEN

www.innen-leben.org



LEBEN

www.innen-leben.org