

Ingen af os har nogensinde oplevet en situation som den nuværende, hvor ændringer og stilstand hersker på samme tid. Det giver os udfordringen med at overvinde vores usikkerheder og gå videre til nye rutiner. Jo længere udgangsforbud, karantæne og tilsyneladende uendelige forfærdelige budskaber holder, jo mere stiger psykologisk stress. Så selvom vi i øjeblikket alle desinficerer vores hænder, udsættes vores psyke normalt for angreb uden beskyttelse. Men hvordan fungerer det med at rense og immunisere psyken?

For at give os alle lidt hjælp, mening og håb i den aktuelle krise, har vi udviklet det lille Do it your self card set INDVENDIGT-LEVE. Det består af 40 INDVENDIGT-kort og 40 LEVE-kort, der kombineres for at producere op til 1.600 styrkende og opklarende sætninger. På den ene side kan du bruge disse sætninger til at støtte dig med konkrete løsningsstrategier. På den anden side er sætningerne baseret på de grundlæggende menneskelige behov for sikkerhed, autonomi, forhold og selvværd. INDVENDIGT-LEVE fungerer således lige som kriseforebyggelse og kriserintervention - praktisk, enkelt og derhjemme.

Sådan fungerer det:

- * Download PDF-filen, udskriv den og klip kortene ud.
- * Formuler dine egne styrkende sætninger. Aktivér din psykologiske modstand mod usikkerhed og frygt ved at indprente dig disse sætninger som et mantra.
- * Det er nyttigt, hvis du siger dine sætninger højt, gnider punktet under din venstre nøglebenet med uret med højre hånd (denne følsomme stimulering kombineret med lyden af en styrkende sætning er en effektiv indgriben fra PEP, Process og udførelsesfokuseret psykologi af Michael Bohne).

Sabine Ebersberger / Michael Bohne

INDVENDIGT-LEVE

Opbyggende sætninger i hidtil ukendte tider.

Et DIY-kortsæt

- * Du kan også bruge dine kort som bogmærker i den bog, du læser. Eller hænge den på spejlet. Eller skriv ned. Målet er, at du jævnligt visualiserer dine sætninger.
- * Hvis du bor i en familie eller en bofællesskab, kan du også bruge kortene til at tale med hinanden om dine aktuelle bekymringer og dine oplevelser i at bo sammen.
- * Vi har tilføjet et par blanke kort til PDF'en til dine helt egne indstillingsideer.
- * Del dette link med familie, venner og kolleger, så styrkelsesdommerne når så mange mennesker som muligt.
- * Vi ser frem til fotos af dit meget personlige kortsæt og feedback på dine oplevelser med INDVENDIGT-LEVE.

Vi ønsker dig nu, at du forbliver sund i krop og sjæl og administrerer den hidtil ukendte tid.

Din Sabine Ebersberger og Michael Bohne

Vi vil gerne takke Inger Liebetanz for at oversætte teksten og kortene.

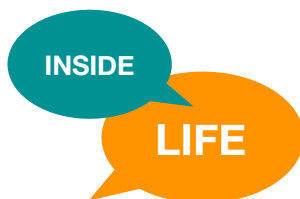
www.innen-leben.org

INNEN-LEBEN (DK:INDVENDIGT-LEVE, 2020) af Dr. Sabine Ebersberger og Dr. med. Michael Bohne er licenseret under en Creative Commons 4.0-licens: navngivning - ikke-kommerciel - distribution under de samme betingelser; www.creativecommons.org



Bemærk: De, der håndterer deres egne bekymringer ved at styrke domme, gør det på deres eget ansvar. Brug af styrkende sætninger kan ikke erstatte professionel behandling af sygdomme, der kræver behandling

Sabine Ebersberger / Michael Bohne



[Danish Version]

INDVENDIGT-LEVE

Opbyggende sætninger i hidtil ukendte tider.
Et DIY-kortsæt

Oversat af: Dorothea Meuser

INSIDE

Selvom jeg når mine grænser i den aktuelle situation,

www.innen-leben.org

INSIDE

Selvom jeg føler mig hjælpeløs og udleveret,

www.innen-leben.org

INSIDE

Selvom du ikke længere kan gå ud,

www.innen-leben.org

INSIDE

Selvom jeg føler mig indespærret,

www.innen-leben.org

INSIDE

Selv hvis jeg er bekymret for mig selv og mine kære,

www.innen-leben.org

INSIDE

Selvom jeg er nødt til at ændre mit adfærd på mange områder,

www.innen-leben.org

INSIDE

Selvom jeg mister meget,

www.innen-leben.org

INSIDE

Selv hvis jeg frygter for min eksistens,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selvom jeg føler mig
afskåret fra mit sociale
miljø,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv hvis jeg har svært
ved at organisere mig i
den aktuelle situation,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv hvis jeg er bange
for, hvad der vil ske
fremover,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selvom det ikke er
klart, hvor længe
denne situation vil
vare,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv hvis jeg savner
mit arbejde og mine
kolleger,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selvom alt
overvælder mig,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selvom jeg nu ikke har
nogen idé om,
hvordan fremtiden vil
se ud,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv hvis jeg ikke ved,
hvad der sker med
børnepasning og skole,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv hvis jeg føler
mig låst inde,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv hvis jeg skal undvære meget nu,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selvom jeg bemærker, hvordan folk ændrer sig,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selvom jeg er bange for, at nogle endnu ikke har indset alvorligheden af situationen,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selvom jeg er bekymret for, hvordan den globale økonomi vil udvikle sig,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv hvis andre vigtige problemer nu er helt i baggrunden,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv hvis stemningen er underligt fremmed,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selvom nyhederne ikke bliver bedre i de næste par dage og uger,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selvom jeg ikke længere kan besøge mine slægtninge,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selvom ingen ved, om sundhedsvæsenet vil klare det hele,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv hvis eksamener
udsættes,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selvom udgangsforbud
nu er en realitet,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv hvis jeg nogle
gange synes at være i
den forkerte film,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selvom det ukendte er
skræmmende,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selvom det virker
forkert om aftenen,
som stadig lød rigtigt
om morgenen,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv når det offentlige
liv står stille,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selvom min frygt og
bekymring kræver
meget af mig,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selvom jeg keder mig
rigtigt ind i mellem,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selvom alt går mig
frygteligt på nerverne,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv hvis andre
menneskers skæbne
ikke mere forlader mig,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv hvis
mediedækningen
bidrager til frygt og
panik,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv hvis stemningen
derhjemme undertiden
er anspændt,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selv hvis den aktuelle
situation forstyrrer alle
mine planer,

www.innen-leben.org



INSIDE

Selvom jeg ikke ved,
hvordan jeg holder
mine børn travlt hele
dagen,

www.innen-leben.org



INSIDE



INSIDE

www.innen-leben.org



INSIDE

www.innen-leben.org



INSIDE

www.innen-leben.org



LIFE

prøver jeg at få noget positivt ud af at alt er sæt på pause.

www.innen-leben.org



LIFE

stoler jeg på, at jeg og alle andre er godt taget af.

www.innen-leben.org



LIFE

finder jeg en måde at gøre noget for mit helbred inden for mine fire vægge.

www.innen-leben.org



LIFE

prøver jeg at få det bedste ud af det

www.innen-leben.org



LIFE

opfatter jeg mine følelser og taler om dem.

www.innen-leben.org



LIFE

finder jeg en grund til at være taknemmelig hver dag.

www.innen-leben.org



LIFE

tackle jeg udfordringerne med styrke og selvtillid.

www.innen-leben.org



LIFE

kan jeg godt lide italienerne og synger højlydt ud af vinduet.

www.innen-leben.org



LIFE

genopdager jeg for mig selv, hvad du kan gøre derhjemme.

www.innen-leben.org



LIFE

bruger jeg tiden til at rydde op og holde orden.

www.innen-leben.org



LIFE

er jeg dybt taknemmelig for dem, der holder systemet kørende.

www.innen-leben.org



LIFE

det viser sig igen, at chokolade hjælper meget.

www.innen-leben.org



LIFE

er jeg overbevist om, at der kommer bedre tider.

www.innen-leben.org



LIFE

skriver jeg et brev igen, fordi posten stadig leveres.

www.innen-leben.org



LIFE

yder jeg et meningsfuldt bidrag inden for rammerne af mine muligheder.

www.innen-leben.org



LIFE

er jeg klar over, at vi alle er i den samme båd.

www.innen-leben.org



LIFE

finder jeg ud af, hvordan jeg kan støtte andre.

www.innen-leben.org



LIFE

fordeler jeg mit telefonnummer i nabolaget, så ældre kan ringe til mig.

www.innen-leben.org



LIFE

spørger jeg mig selv,
hvad der virkelig er
vigtigt.

www.innen-leben.org



LIFE

lærer jeg at tackle
min frygt.

www.innen-leben.org



LIFE

giver jeg plads til
refleksion og
eftertanke.

www.innen-leben.org



LIFE

er jeg klar over, at jeg
trods tilbagetog ikke er
ensom.

www.innen-leben.org



LIFE

er jeg glad for at have
tid til min familie igen.

www.innen-leben.org



LIFE

giver jeg min dag
struktur.

www.innen-leben.org



LIFE

er at jamre ikke en
løsning.

www.innen-leben.org



LIFE

kan ingen fjerne min
optimisme.

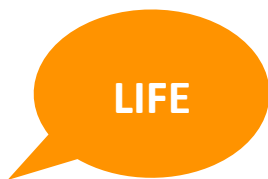
www.innen-leben.org



LIFE

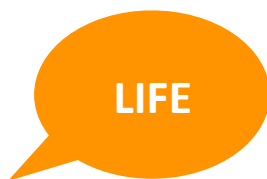
er jeg klar over, at
latter og humor har en
befriende effekt.

www.innen-leben.org



har jeg i det mindste
mit hjemmekontor.

www.innen-leben.org



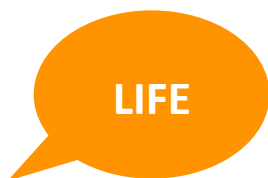
skifter jeg min frygt til
lethed.

www.innen-leben.org



viser, at opgivelse ikke
betyder tab.

www.innen-leben.org



er jeg forbløffet over
den humor og
medfølelse, der i
øjeblikket dukker op.

www.innen-leben.org



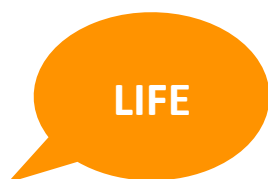
gør jeg mit hjem
til en rede.

www.innen-leben.org



finder jeg måder at
kommunikere på med
mine vigtige
mennesker.

www.innen-leben.org



bruger jeg min
kreativitet til at
overvinde mine
udfordringer.

www.innen-leben.org



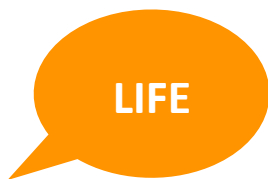
værdsetter og
respekterer jeg mig
selv, som jeg er.

www.innen-leben.org



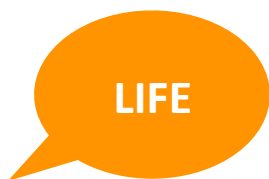
vil jeg mestre denne
krise med hjerte og
sind.

www.innen-leben.org



er jeg på en eller anden måde lettet over, at min kalender ikke er fuld af aftaler.

www.innen-leben.org



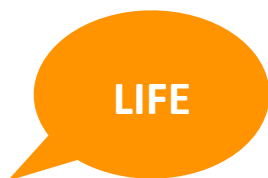
er jeg klar over, at individuelle begrænsninger for den fælles fordel er nødvendige.

www.innen-leben.org



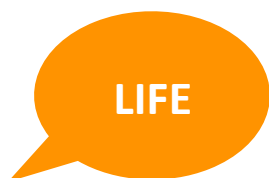
vokser græsset stille.

www.innen-leben.org



prøver jeg at gøre noget for mig selv hver dag - selvom det kun er et par øjeblikke.

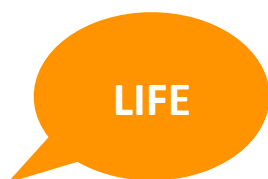
www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org



www.innen-leben.org