

Sandra Kröner
Sabine Ebersberger
Michael Bohne

INNEN

LEBEN

Stärkende Sätze für beispiellose Zeiten.

DIY Kartenset für Unternehmer/innen & Verantwortliche in Organisationen

www.innen-leben.org

INNEN-LEBEN

Stärkende Sätze für beispiellose Zeiten.

Ein Kartenset für Unternehmer/innen, Verantwortliche und Führungskräfte in Organisationen mit Ressourcen stärkenden Affirmationen für den Berufsalltag in Unternehmen, NGOs und anderen Organisationen.

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 packen Sie sich Ihre Sätze als Bildschirmschoner auf den Monitor, ausgedruckt auf den Schreibtisch, ins Auto, an den Spiegel...
- * Nutzen Sie die Sätze auch, um mit Ihren Führungskräften und Mitarbeiter/innen in den Austausch zu 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)

INNEN

Auch wenn ich derzeit nicht weiß, wie ich die Zukunft meiner Firma sichern kann,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich nicht sicher bin, ob ich nächsten Monat noch die Gehälter bezahlen kann,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich von fremden Entscheidungen abhängig bin,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich meinen Mitarbeiter/innen ihre Ängste gerne nehmen würde,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich unsicher bin, welche Unternehmensstrategie aktuell die passende sein könnte,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich mich nicht darauf verlassen kann, dass meine Kund/innen ihre Rechnungen noch bezahlen werden,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich nicht mehr weiß, an welchem Ende ich zuerst anpacken soll,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich unsicher bin, wann ich entscheiden und wann ich besser abwarten sollte,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich die Folgen meiner Entscheidungen in keiner Weise vorhersehen kann,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich zwischendurch beginne daran zu zweifeln, ob ich ein guter Unternehmer / eine gute Unternehmerin bin,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn es schon längst nicht mehr um die Umsätze, sondern ums Überleben meiner Firma geht,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich dem Druck, der von meinen Team bzw. Mitarbeiter/innen ausgeht, Stand halten muss,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn nach den ersten Lockerungen wieder ein Shutdown kommen sollte,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich nicht einschätzen kann, wie lange ich die Rechnungen meiner Lieferanten und Dienstleister noch bezahlen kann,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich Angst davor habe, dass mein Lebenswerk/Familienunternehmen/StartUp gerade vor die Hunde geht,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich befürchte, dass sich meine Mitarbeiter/innen im Unternehmen mit dem Virus anstecken,

www.innen-leben.org 

LEBEN

bin ich überzeugt davon, dass wir gemeinsam gute, unternehmerische Lösungen finden.

www.innen-leben.org 

LEBEN

vertraue ich auf die richtigen Impulse zur richtigen Zeit.

www.innen-leben.org 

LEBEN

weiß ich, dass ich mich auf mein Team verlassen kann.

www.innen-leben.org 

LEBEN

weiß ich um meine Stärken und Fähigkeiten als Unternehmer/in.

www.innen-leben.org 

LEBEN

erinnere ich mich an meine Netzwerke.

www.innen-leben.org 

LEBEN

gebe ich mein Bestes.

www.innen-leben.org 

LEBEN

bin ich weiter manövrierfähig.

www.innen-leben.org 

LEBEN

vertraue ich darauf, dass die Intelligenz des gesamten Systems den Wandel bewältigt.

www.innen-leben.org 

LEBEN

beginne ich zu verstehen, dass ich es nicht alleine schaffen muss.

www.innen-leben.org 

LEBEN

entscheide ich
mit Kopf, Herz
und Bauch.

www.innen-leben.org 

LEBEN

lass ich mich
überraschen,
welche neuen
Lösungsoptionen
sich zeigen.

www.innen-leben.org 

LEBEN

kenne ich meinen
Handlungsspielraum.

www.innen-leben.org 

LEBEN

wachse ich an
meinen neuen
Herausforderungen.

www.innen-leben.org 

LEBEN

probiere ich neue
Wege aus.

www.innen-leben.org 

LEBEN

vertraue ich darauf,
dass wir die Krise
überwinden werden.

www.innen-leben.org 

LEBEN

bin ich mir darüber
im Klaren, dass ich
nicht der Einzige mit
diesen Sorgen bin.

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ...

www.innen-leben.org 

LEBEN

www.innen-leben.org 



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



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