Mélanie Maur Sabine Ebersberger Michael Bohne



Stärkende Sätze für beispiellose Zeiten.

DIY Kartenset für Angehörige pädagogischer Berufe

www.innen-leben.org



Ein Kartenset mit Ressourcen stärkenden Affirmationen für LehrerInnen, pädagogische Fachkräfte, LerntherapeutInnen, für alle Lehrenden und Beratenden in ihrem Berufsalltag.

So einfach geht's:

Schneiden Sie das Kartenset aus und kombinieren Sie die Karten spielerisch miteinander, gerne auch in Verbindung mit den Karten des INNEN-LEBEN Basis-Kartensets. Dabei generiert sich jeder Satz aus einer INNEN-Karte und einer LEBEN-Karte. Ihre so gefundenen Sätze sollten sich stimmig anfühlen und Ihnen gleichsam aus der Seele sprechen.

- Schreiben Sie Ihre persönlichen Sätze auf.
- Sprechen Sie die Sätze laut aus und spüren Sie ihre Wirkung.
- Nutzen Sie kreative Gestaltungsmöglichkeiten für Ihre Sätze
- Tragen Sie die Sätze bei sich. Platzieren Sie Ihre Sätze als Bildschirmhintergrund oder ausgedruckt auf dem Schreibtisch, im Auto, am Spiegel..
- Nutzen Sie die Sätze auch, um mit KollegenInnen und Eltern in den Austausch zu kommen.

INNEN-LEBEN (2020) ist eine Initiative von Dr. Sabine Ebersberger und med. Michael Bohne // Hinweise zur Nutzung und Verbreitung unter

www.innen-leben.org // www.creativecommons.org



Auch wenn ich immer mal wieder an meine persönlichen Grenzen stoße oder ratlos bin.







Auch wenn es in gewissen Situationen durch die räumliche Distanz schwieriger ist, den Kindern zu helfen.







Auch wenn ich es aushalten muss, dass Entscheidungen von Menschen getroffen werden, die nicht vom Fach sind,







Auch wenn ich manchmal unter der mangelhaften Kommunikation mit den Eltern leide,







Auch wenn ich aktuell meine Arbeit im direkten Kontakt mit den Kindern vermisse,



Auch wenn derzeit die Rahmenbedingungen für meine Arbeit alles andere als gut sind,



Auch wenn mich die Herausforderungen, die die Kinder gerade bewältigen müssen, nicht mehr loslassen.













Auch wenn Schule und Kita derzeit keine Orte der unbeschwerten Begegnung mehr sein dürfen,

Auch wenn mich (Vor-)Urteile der Eltern jetzt noch härter treffen.

Auch wenn wir täglich aktuellen Erlassen hinterherjagen,















Auch wenn ich das Gefühl habe, dass mein Expertenwissen nichts mehr wert ist,

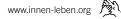
Auch wenn manche Eltern eine echte Herausforderung für mich sind.

Auch wenn ich mein Arbeitsverhalten in fast allen Bereichen ändern muss,





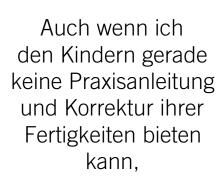




INNEN











Auch wenn es mich extrem frustriert, dass das digitale Arbeiten für verschiedene Bereiche einfach nicht geeignet ist,



Auch wenn sich manche Eltern durch meine Kontaktaufnahme und mein Kümmern kontrolliert fühlen,







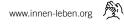




Auch wenn die Erlasse für unseren Arbeitsalltag zu ungenau formuliert sind,

Auch wenn ich nicht weiß, wie wir die entstandenen Lern- und Entwicklungsdefizite nachholen können,

Auch wenn in dieser Zeit einige Kinder noch schwieriger zu erreichen und zu motivieren sind als sonst,











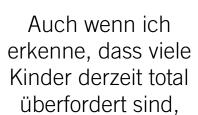






Auch wenn ich manchmal an meiner eigenen pädagogischen Kompetenz zweifle,

Auch wenn ich nicht mehr so arbeiten und handeln kann, wie ich es gewohnt bin,























Auch wenn es mir nicht gut geht mit dem Gedanken, durch diese Situation meine Schützlinge im Stich zu lassen,







Auch wenn ich mich sorge, dass die Kinder durch den fehlenden Schul- und Kitabesuch in ihrer Entwicklung deutliche Rückschritte machen,





Auch wenn ich immer wieder mit Eltern konfrontiert bin, die an allen Angeboten etwas



auszusetzen haben,





Auch wenn ich manchmal nicht weiß, was ich den Kindern in dieser Situation zumuten kann,







Auch wenn ich manchmal gar nicht weiß, an wen ich mich mit meinen Fragen und Sorgen (noch) wenden soll,







Auch wenn die Kinder und ich wegen der Hygienemaßnahmen auf unsere gegenseitige räumliche Nähe verzichten müssen.







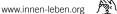
Auch wenn es mich frustriert, dass alternative Unterrichts- und Betreuungskonzepte nicht schon viel früher erarbeitet wurden.







Auch wenn ich den Spagat zwischen den Bedürfnissen meines Arbeitgebers, der mir Anvertrauten und meiner eigenen Kinder manchmal gar nicht schaffen kann,



INNEN





Auch wenn ich mit dem Anspruch meines Umfeldes bzgl. der Nutzung digitaler Medien total überfordert bin.

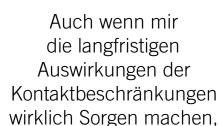




Auch wenn ich Angst und Sorge um meine eigene Gesundheit habe,







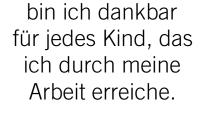








Auch wenn ich aktuell immer mal wieder mit meiner eigenen Macht- und Hilflosigkeit konfrontiert bin,



akzeptiere ich, dass auch mir manchmal die Hände gebunden sind.













mache ich mir bewusst, dass es im Moment keine perfekten Lösungen gibt.

beschenke ich mein Umfeld damit, nicht perfekt sein zu müssen.

achte ich in dieser Zeit ganz besonders auf Auszeiten für mich.

















lerne ich, die guten Momente noch mehr zu schätzen.

schaffe ich die Balance zwischen den Bedürfnissen der anderen und meinen eigenen.

achte und schätze ich mich genau so, wie ich bin.















gebe ich die Hoffnung nicht auf, meine Arbeit irgendwann wieder in gewohnter Freiheit gestalten zu können.

mache ich mir klar, dass ich die Welt nicht retten kann.

betrachte ich die aktuelle Situation als mein ganz persönliches Trainingslager.













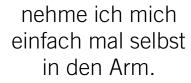






atme ich tief durch und praktiziere regelmäßig Methoden, die meinen Stress reduzieren.

lasse ich die Verantwortung für die Versäumnisse anderer dort, wo sie hingehören.







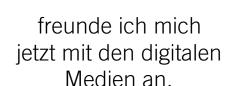


LEBEN







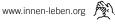




bin ich dankbar dafür, Neues zu lernen und meinen Horizont zu erweitern.

weiß ich, dass ich die mir Anvertrauten in ihrer Entwicklung bestmöglich unterstütze.













mache ich mir immer wieder meine Kompetenzen bewusst.

tausche ich mich noch mehr als sonst mit KollegInnen aus.

traue ich den Kindern zu, dass sie ihre eigenen Stärken entdecken.















sorge ich gut für mich und meine Gesundheit.

behalte ich meine positive Grundeinstellung. erinnere ich mich daran, warum ich diesen Beruf gewählt habe.













behalte ich den Überblick und bleibe in Sicherheit.

aktiviere ich alte und nutze auch neue Netzwerke.

können sich die Kinder auf mich verlassen.















ziehe ich Kraft und Energie aus der Zuversicht auf bessere Zeiten.

bewahre ich mir meine Leichtigkeit und meinen Humor.

darf ich auch mal keine Lösung für ein Problem haben müssen.













sehe ich es als Chance, neue Wege zu entwickeln und zu gehen.

verzeihe ich mir dafür, dass ich auch mal Fehler mache.

erkenne ich, dass achtsame Kommunikation eine sehr wertvolle Art der Zuwendung ist.















gebe ich mein Bestes, um die Dinge am Laufen zu halten.

mache ich mir klar, dass meine KollegInnen in der gleichen Situation sind.

erlaube ich mir, ergänzend zum Bildungsplan, ganz bewusst auch alternative Förderangebote zu machen.







