

INNEN

LEBEN

Stärkende Sätze für beispiellose Zeiten.

DIY Kartenset für Angehörige
pädagogischer Berufe

www.innen-leben.org

INNEN-LEBEN

Stärkende Sätze für beispiellose Zeiten.

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 Dr. med. Michael Bohne // Hinweise zur Nutzung und Verbreitung unter:
www.innen-leben.org // [www.creativecommons.org](https://creativecommons.org)

INNEN

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

www.innen-leben.org



INNEN

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

www.innen-leben.org



INNEN

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

www.innen-leben.org



INNEN

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

www.innen-leben.org



INNEN

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

www.innen-leben.org



INNEN

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

www.innen-leben.org



INNEN

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

www.innen-leben.org



INNEN

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

www.innen-leben.org 

INNEN

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

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn wir täglich aktuellen Erlassen hinterherjagen,

www.innen-leben.org 


INNEN

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

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn manche Eltern eine echte Herausforderung für mich sind,

www.innen-leben.org 

INNEN

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

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich den Kindern gerade keine Praxisanleitung und Korrektur ihrer Fertigkeiten bieten kann,

www.innen-leben.org 

INNEN

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

www.innen-leben.org 


INNEN

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

www.innen-leben.org 

INNEN

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

www.innen-leben.org 


INNEN

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

www.innen-leben.org 

INNEN

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

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich manchmal an meiner eigenen pädagogischen Kompetenz zweifle,

www.innen-leben.org 


INNEN

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

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich erkenne, dass viele Kinder derzeit total überfordert sind,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich Sorge habe, meinen pädagogischen Aufgaben und eigenen Ansprüchen nicht mehr gerecht zu werden,

www.innen-leben.org 

INNEN

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

www.innen-leben.org 

INNEN

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

www.innen-leben.org 

INNEN

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

www.innen-leben.org 

INNEN

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

www.innen-leben.org 

INNEN

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

www.innen-leben.org 

INNEN

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

www.innen-leben.org 

INNEN

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

www.innen-leben.org 

INNEN

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

www.innen-leben.org 


INNEN

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

www.innen-leben.org 

INNEN

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

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn mir die langfristigen Auswirkungen der Kontaktbeschränkungen wirklich Sorgen machen,

www.innen-leben.org 


INNEN

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

www.innen-leben.org 


LEBEN

bin ich dankbar
für jedes Kind, das
ich durch meine
Arbeit erreiche.

www.innen-leben.org 

LEBEN

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

www.innen-leben.org 

LEBEN

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

www.innen-leben.org 

LEBEN

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

www.innen-leben.org 

LEBEN

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

www.innen-leben.org 

LEBEN

lerne ich, die guten
Momente noch mehr
zu schätzen.

www.innen-leben.org 

LEBEN

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

www.innen-leben.org 

LEBEN

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

www.innen-leben.org 

LEBEN

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

www.innen-leben.org 

LEBEN

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

www.innen-leben.org 

LEBEN

betrachte ich die
aktuelle Situation
als mein ganz
persönliches
Trainingslager.

www.innen-leben.org 

LEBEN

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

www.innen-leben.org 

LEBEN

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

www.innen-leben.org 

LEBEN

nehme ich mich
einfach mal selbst
in den Arm.

www.innen-leben.org 

LEBEN

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

www.innen-leben.org 

LEBEN

freunde ich mich
jetzt mit den digitalen
Medien an.

www.innen-leben.org 

LEBEN

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

www.innen-leben.org 


LEBEN

mache ich mir
immer wieder
meine Kompetenzen
bewusst.

www.innen-leben.org 


LEBEN

tausche ich mich
noch mehr als sonst
mit KollegInnen aus.

www.innen-leben.org 

LEBEN

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

www.innen-leben.org 

LEBEN

sorge ich gut für
mich und meine
Gesundheit.

www.innen-leben.org 

LEBEN

behalte ich
meine positive
Grundeinstellung.

www.innen-leben.org 

LEBEN

erinnere ich mich
daran, warum
ich diesen Beruf
gewählt habe.

www.innen-leben.org 

LEBEN

behalte ich den
Überblick und
bleibe in Sicherheit.

www.innen-leben.org 

LEBEN

aktiviere ich alte
und nutze auch
neue Netzwerke.

www.innen-leben.org 


LEBEN

können sich die
Kinder auf mich
verlassen.

www.innen-leben.org 


LEBEN

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

www.innen-leben.org 


LEBEN

bewahre ich mir meine Leichtigkeit und meinen Humor.

www.innen-leben.org 

LEBEN

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

www.innen-leben.org 

LEBEN

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

www.innen-leben.org 

LEBEN

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

www.innen-leben.org 


LEBEN

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

www.innen-leben.org 

LEBEN

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

www.innen-leben.org 

LEBEN

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

www.innen-leben.org 

LEBEN

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

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



Auch wenn ...



Auch wenn ...



Auch wenn ...



Auch wenn ...

