

Stärkende Sätze für beispiellose Zeiten.

DIY Kartenset für Schülerinnen und Schüler

Ausgewählt aus Beiträgen von Christina Vonderbank, Carina Adler, Danny Weber, Stefan Kurschatke, Sabine Ebersberger und Michael Bohne



www.innen-leben.org

INNEN-LEBEN

Stärkende Sätze für beispiellose Zeiten.

Ein Kartenset mit über 5.000 kraftvollen, Zuversicht spendenden, lösungs- & ressourcenorientierten, Sätzen für Schülerinnen und Schüler jeder Altersstufe.

So einfach geht's:

Schneide das Kartenset aus und kombiniere die Karten zu ganzen Sätzen. Jeder Satz generiert sich aus einer INNEN-Karte und einer LEBEN-Karte. Ein Satz ist dann stimmig, wenn er sich richtig gut anfühlt und dir quasi „aus der Seele spricht“. Stimmige Sätze sollten regelmäßig wiederholt werden – je öfter, desto besser:

Man kann sie laut aussprechen, ins Journal eintragen, auf einer Haftnotiz an den Spiegel kleben, mit dem Lippenstift irgendwo hinschreiben, auf Instagram posten (#innenleben), auf ein T-Shirt drucken oder ...

INNEN-LEBEN (2020) ist eine ehrenamtliche Initiative von Dr. Sabine Ebersberger und Dr. med. Michael Bohne

Hinweise zur Nutzung und Verbreitung unter:

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

Icon: www.flaticon.com



Auch wenn
ich meine
Schulfreund*innen
vermisse,

www.innen-leben.org



Auch wenn mir
zuhause die Decke
auf den Kopf fällt,

www.innen-leben.org



Auch wenn
Distanzlernen es
nicht bringt,

www.innen-leben.org



Auch wenn mein
Klassenzimmer
einem Kühlschrank
gleicht,

www.innen-leben.org



Auch wenn ich
jetzt auf vieles
verzichten muss,

www.innen-leben.org



Auch wenn mir
meine Lehrer*innen
ziemlich auf den
Wecker gehen,

www.innen-leben.org



Auch wenn ich voll
angepisst bin,

www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn ich mich
überfordert fühle,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn es derzeit
keine Partys gibt,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn mir der
Sportunterricht fehlt,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn das alles
neu für mich ist,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn mir jetzt
sogar schon
Hausaufgaben
willkommen sind,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich
mich nicht richtig
konzentrieren kann,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn mir
mein gewohnter
Schulalltag abgeht,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn mein
Sportverein
geschlossen hat,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn mir
die Ungewissheit
Angst macht,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich nicht weiß, wie ich den verpassten Stoff aufholen soll,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn scheinbar sogar die Erwachsenen keinen Plan haben,

www.innen-leben.org 

INNEN

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

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn selbst die Lehrer*innen nicht wissen, wie es weiter gehen soll,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich mich über andere ärgere,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn keiner weiß, wie lange diese Situation noch dauert,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich inzwischen sogar gerne zur Schule gehe,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich manchmal unzufrieden mit mir bin,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich mich zwischendurch allein und einsam fühle,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich mich mit dem Lernen allein gelassen fühle,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn meine Wut stärker ist als mein Verstand,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich keinen Bock darauf habe, dass die Schule schon wieder geschlossen wird.

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich in der Schule jetzt ständig Maske tragen muss,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich die Entscheidungen anderer doof finde,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich mal wieder bei einer Freund*in übernachten möchte,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich mir Sorgen um meine Familie mache,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich manchmal traurig bin,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich nicht mehr weiß, was ich den ganzen Tag lang tun soll,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn der
Urlaub abgesagt ist,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn die
Schulband nicht
mehr spielen darf,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn mir alles
tierisch auf die
Nerven geht,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn die
Stimmung zuhause
öfter mal angespannt
ist,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn mich die
Masken im Unterricht
stören,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn
das alles gefühlt kein
Ende nimmt,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn
ständig Prüfungen
verschoben werden,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn es mir im
Moment schwerfällt,
mich zu organisieren,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn es in der
Schule nur noch
"Einbahnstraßen"
gibt,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn der Druck, in der Schule mitzukommen, immer größer wird,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn sogar Streamen langweilig wird,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich meine Freund*innen nicht mehr treffen darf,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich die Welt nicht ändern kann,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn gerade Langeweile meine Hauptbeschäftigung ist,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn sich gerade alles ganz komisch anfühlt,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich mich zu Hause einfach nicht motivieren kann,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn das Schuljahr für mich eigentlich gelaufen ist,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich Schulfeste und Ausflüge vermisse,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich
jetzt vieles alleine
schaffen muss,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ständig
Unterricht ausfällt,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich
meine Hobbies
nicht wie gewohnt
ausüben kann,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich so
traurig bin, dass ich
weinen muss, weil
mir alles zu viel ist,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn meine
Eltern total neben der
Kappe stehen,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich nicht
mehr einfach so nach
draußen gehen kann,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn
Quarantäne kein
Fremdwort mehr für
mich ist,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich einen
Teil des Schulstoffes
verpasst habe,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn meine
Schwester/mein
Bruder mir auf die
Nerven geht und
damit nicht aufhört,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich den Verdacht habe, dass andere mit der Situation besser zurechtkommen,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn das Wort Freizeit inzwischen eine andere Bedeutung hat,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn mir die Nachrichten Angst machen,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn es keine Konzerte meiner Lieblingsband gibt,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich meine Verwandten nicht mehr besuchen kann,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn mir meine Eltern lästig sind,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich voll depri bin,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn meine Lehrer*innen kaum erreichbar erscheinen,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn sogar Zocken schon doof ist,

www.innen-leben.org 

INNEN

Auch wenn ich
(wieder mal) 2
Wochen zuhause
bleiben muss,

www.innen-leben.org 

LEBEN

überlege ich, was
ich zuhause alles
tun kann.

www.innen-leben.org 

LEBEN

weiß ich, dass diese
Zeit vorübergehen
wird.

www.innen-leben.org 

LEBEN

halte ich Kontakt
zu meinen
Freund*innen.

www.innen-leben.org 

LEBEN

finde ich Wege,
mich zuhause mit
meinen Hobbies
zu beschäftigen.

www.innen-leben.org 

LEBEN

habe ich mehr Zeit
für Dinge, die sonst
zu kurz kommen.

www.innen-leben.org 

LEBEN

weiß ich, was ich
kann und was ich
drauf hab.

www.innen-leben.org 

LEBEN

bin ich auch froh
darüber, dass
ich nicht so viele
Termine habe.

www.innen-leben.org 

LEBEN

darf ich auch mal
frustriert sein.

www.innen-leben.org 

LEBEN

hau ich mal so richtig
auf die Kacke.

www.innen-leben.org 

LEBEN

bin ich stolz auf
meine Leistungen.

www.innen-leben.org 

LEBEN

ist mein Leben
insgesamt schön.

www.innen-leben.org 

LEBEN

tausche ich mich
mit meinen Klassen-
kamerad*innen aus.

www.innen-leben.org 

LEBEN

mache ich mir
klar, dass niemand
perfekt ist.

www.innen-leben.org 

LEBEN

bin ich mir selbst
eine gute Freund*in.

www.innen-leben.org 

LEBEN

helfe ich im Haushalt.

www.innen-leben.org 

LEBEN

telefoniere / skype
ich mit meinen
Verwandten.

www.innen-leben.org 

LEBEN

kommen mir
neue Ideen.

www.innen-leben.org 

LEBEN

freue ich mich auf
meinen Geburtstag /
Weihnachten /
Ostern.

www.innen-leben.org 

LEBEN

schaue ich zur
Entspannung Videos
von schlafenden
Hunden an.

www.innen-leben.org 

LEBEN

tue ich zuhause
etwas für meine
Gesundheit.

www.innen-leben.org 

LEBEN

singe ich Karaoke mit
meiner Familie.

www.innen-leben.org 

LEBEN

traue ich mich,
meinen Lehrer*innen
Fragen zu stellen.

www.innen-leben.org 

LEBEN

bleibe ich gechillt.

www.innen-leben.org 

LEBEN

weiß ich, dass ich
nicht alleine bin,
sondern, dass es
anderen genauso
geht.

www.innen-leben.org 

LEBEN

suche ich Trost bei
meinen Eltern.

www.innen-leben.org 

LEBEN

lass ich mich nicht
unterkriegen.

www.innen-leben.org 

LEBEN

mag ich mich total
so, wie ich bin.

www.innen-leben.org 

LEBEN

überlege ich, wer
mich jetzt gerade
unterstützen kann.

www.innen-leben.org 

LEBEN

erkenne ich, dass
meine Lehrer*innen
ihr Bestes geben.

www.innen-leben.org 

LEBEN

ist es okay, Fehler zu
machen.

www.innen-leben.org 

LEBEN

backe ich einen
Kuchen.

www.innen-leben.org 

LEBEN

mache ich mir
positive Gedanken.

www.innen-leben.org 

LEBEN

entdecke ich wieder,
was ich früher gerne
mit meiner Familie
gespielt habe.

www.innen-leben.org 

LEBEN

behalte ich den
Überblick.

www.innen-leben.org 

LEBEN

haben meine Eltern
Zeit für mich.

www.innen-leben.org 

LEBEN

können sich die
anderen auf mich
verlassen.

www.innen-leben.org 

LEBEN

setze ich mir
machbare Ziele.

www.innen-leben.org 

LEBEN

boxe ich lieber in
ein Kissen als an
meine Tür.

www.innen-leben.org 

LEBEN

nehme ich mich so
an, wie ich bin.

www.innen-leben.org 

LEBEN

spiele ich Luftgitarre
zu YouTube Videos.

www.innen-leben.org 

LEBEN

spreche ich mit
Menschen, denen
ich vertraue.

www.innen-leben.org 

LEBEN

überlege ich, ob und
wobei ich jemand
anderem helfen
kann.

www.innen-leben.org 

LEBEN

erinnere ich meine
Eltern daran, was
man als Familie
zuhause alles
machen kann.

www.innen-leben.org 

LEBEN

habe ich mal mehr
Zeit für mich.

www.innen-leben.org 

LEBEN

weiß ich, dass das
alles irgendwann
vorbei ist.

www.innen-leben.org 

LEBEN

behalte ich
meinen Humor.

www.innen-leben.org 

LEBEN

sind meine Eltern
immer für mich da.

www.innen-leben.org 

LEBEN

lerne ich, auf die guten
Momente
zu achten.

www.innen-leben.org 

LEBEN

plane und
strukturiere ich
meinem Tag so
gut wie möglich.

www.innen-leben.org 

LEBEN

erledige ich meine
Aufgaben Schritt
für Schritt.

www.innen-leben.org 

LEBEN

freue ich mich auf
das Wochenende.

www.innen-leben.org 

LEBEN

erinnere ich mich
daran, wie ich es
früher geschafft
habe, Schwierigkeiten
zu meistern.

www.innen-leben.org 

LEBEN

dekoriere ich mein
Zimmer und mache
es mir gemütlich.

www.innen-leben.org 

LEBEN

entdecke ich ganz neue Fähigkeiten in mir.

www.innen-leben.org 

LEBEN

schreibe ich meine Sorgen und Gedanken auf.

www.innen-leben.org 

LEBEN

weiß ich, dass Gedanken und Gefühle kommen und wieder vergehen.

www.innen-leben.org 

LEBEN

bin ich dankbar dafür, dass ich ein Zuhause habe.

www.innen-leben.org 

LEBEN

ist auf meine Familie immer Verlass.

www.innen-leben.org 

LEBEN

erkenne ich, dass manche Regeln sogar Sinn machen.

www.innen-leben.org 

LEBEN

freue ich mich, dass wir als Familie mehr zusammen sind.

www.innen-leben.org 

LEBEN

behalte ich meine Zuversicht.

www.innen-leben.org 

LEBEN

suche ich mir ein Ventil, um Stress abzubauen.

www.innen-leben.org 

LEBEN

gibt es Dinge, die
jetzt besser laufen.

www.innen-leben.org 

LEBEN

darf ich andere um
Rat fragen.

www.innen-leben.org 

LEBEN

lasse ich mir helfen.

www.innen-leben.org 

LEBEN

finde ich Halt in
meinem Glauben.

www.innen-leben.org 

LEBEN

spreche ich offen
über meine Gefühle.

www.innen-leben.org 

LEBEN

beschäftige ich mich
mit Dingen, die ich
gerne mache.

www.innen-leben.org 

LEBEN

kann ich nachfragen,
wie es den anderen
geht.

www.innen-leben.org 

LEBEN

baue ich
Kleinigkeiten in
meinen Alltag ein,
die mir Freude
machen.

www.innen-leben.org 

LEBEN

mache ich das
Beste draus.

www.innen-leben.org 