

INNEN

LEBEN

Stärkende Sätze für beispiellose Zeiten.

DIY Kartenset für
Lehramtswärter*innen und
Studienreferendar*innen

www.innen-leben.org

INNEN-LEBEN

Stärkende Sätze für beispiellose Zeiten.

Ein Kartenset mit kraftvollen, Ressourcen stärkenden Affirmationen für Lehramtswärter*innen & Studienreferendar*innen.

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 und/oder den INNEN-LEBEN Karten für Pädagog*innen. 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, am Spiegel...
- * Nutzen Sie die Sätze auch, um mit KollegenInnen 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

INNEN

Auch wenn ich Sorge habe, dass mein Unterrichtsbesuch nicht unter normalen Umständen erfolgen kann,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich Angst habe, dass ich meine Ausbildung unter Corona nicht erfolgreich absolvieren kann,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich manchmal gar nicht weiß, ob ich den Ausbildungsanforderungen gerecht werden kann,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn meine Ausbilder*innen unmögliche Anforderungen stellen,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich Angst davor habe, in den Augen meiner Schulleitung nicht gut genug zu sein,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn es mich manchmal traurig macht, dass ich mein Potenzial unter diesen Bedingungen gar nicht abrufen kann,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich aktuell nicht so unterrichten kann, wie ich es ohne Corona täte,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich Angst habe, dass ich unter diesen Bedingungen kein*e gute Lehrer*in werden kann,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich nicht weiß, wie ich in meiner Situation Schüler*innen in dieser Situation gut unterstützen kann,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich mich in meiner Ausbildung manchmal ziemlich allein gelassen fühle,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn niemand meine besondere Lage versteht,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich heute noch nicht weiß, wie meine Abschlussprüfung aussehen wird,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich Angst habe, nicht zu lernen, wie „normaler“ Unterricht aussieht,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich mein Fach zurzeit nicht so unterrichten kann, wie es normalerweise unterrichtet wird,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn mich die Spannung zwischen Lehren und Lernen gerade zu zerreißen droht,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich unter den gegebenen Umständen manchmal nicht weiß, wo mir der Kopf steht,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich manchmal große Lust habe, das Referendariat abzubrechen und nach Corona wieder aufzunehmen,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn ich kaum noch in den Schlaf finde vor lauter Arbeit und Sorgen,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn die Arbeit sich verdoppelt, wenn ich für Schüler*innen in Präsenz und Distanz Konzepte erstellen muss,

www.innen-leben.org



INNEN

Auch wenn mir so langsam die Puste ausgeht,

www.innen-leben.org



LEBEN

vertraue ich darauf, dass ich eine gute Prüfung ablegen werde.

www.innen-leben.org



LEBEN

habe ich gelernt, mich auf neue Situationen einzustellen.

www.innen-leben.org



LEBEN

weiß ich, dass ich das Beste gebe, das mir gerade möglich ist.

www.innen-leben.org



LEBEN

weiß ich, dass ich eine*r gute*r Lehrer*in bin.

www.innen-leben.org



LEBEN

erhalte ich genug positive Rückmeldung, um zu wissen, dass ich einen verdammt guten Job mache.

www.innen-leben.org



LEBEN

gehe ich meine Ausbildung als „Teaching-Super(wo)man“ weiter mutig an.

www.innen-leben.org



LEBEN

bleibe ich neugierig, zu sehen, welche Abenteuer ich als „MacGyver der Schule“ noch so meistern werde.

www.innen-leben.org



LEBEN

bleibe ich stark.

www.innen-leben.org



LEBEN

mache ich's wie Beppo Straßenkehrer und denke immer nur an den nächsten Schritt.

www.innen-leben.org



LEBEN

nehme ich die Herausforderung in Handlungsfeld C (= Corona) mutig an.

www.innen-leben.org



LEBEN

bin ich neugierig, zu sehen, was ich alles schaffen kann.

www.innen-leben.org



LEBEN

traue ich mich, meine Ausbilder*innen um Unterstützung zu bitten.

www.innen-leben.org



LEBEN

erlaube ich mir, auch mal durchzuschlafen.

www.innen-leben.org



LEBEN

sorge ich gut für mich.

www.innen-leben.org



LEBEN

erlaube ich mir, nicht immer alles perfekt machen zu müssen.

www.innen-leben.org



LEBEN

bewahre ich mir die schönen Momente mit den Schüler*innen.

www.innen-leben.org



LEBEN

freue ich mich schon jetzt darauf, Corona und das Referendariat bald hinter mir gelassen zu haben.

www.innen-leben.org



LEBEN

weiß ich, dass niemand von mir verlangt, die/der beste Lehrer*in zu sein.

www.innen-leben.org



LEBEN

arbeite ich in meinem eigenen Tempo.

www.innen-leben.org



LEBEN

behalte ich meine Bedürfnisse gut im Blick.

www.innen-leben.org



LEBEN

glaube ich daran, dass ich nach der Pandemie einen tollen Unterricht machen werde.

www.innen-leben.org



LEBEN

gönne ich mir genug Zeit zum Ein- und Ausatmen.

www.innen-leben.org



LEBEN

ist sicher, dass ich die Schüler*innen unterstütze, so gut ich es kann.

www.innen-leben.org



LEBEN

achte ich konsequent
darauf, auch die
positiven Dinge des
Tages wahrzunehmen.

www.innen-leben.org



LEBEN

kooperiere ich
weiterhin mit anderen
Referendar*innen.

www.innen-leben.org



LEBEN

behalte ich den
Überblick.

www.innen-leben.org



LEBEN

gehe ich meinen
eigenen Weg.

www.innen-leben.org



LEBEN

bleibe ich in
Sicherheit.

www.innen-leben.org



LEBEN

achte und schätze
ich mich genauso,
wie ich bin.

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



INNEN

Auch wenn ...

www.innen-leben.org



LEBEN

www.innen-leben.org



LEBEN

www.innen-leben.org

