



Stärkende Sätze für beispiellose Zeiten.

DIY Kartenset für Selbsthilfe-Aktive und ihr Umfeld

Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN-LEBEN (2020): eine Initiative von Dr. Sabine Ebersberger & Dr. med. Michael Bohne

Hinweise zur Nutzung und Verbreitung unter: www.innen-leben.org // www.creativecommons.org

INNEN-LEBEN

Stärkende Sätze für beispiellose Zeiten.

Ein Kartenset für Selbsthilfe-Aktive mit mehr als 1.000 kraftvollen und Zuversicht spendenden Affirmationen für den Alltag.

So einfach geht's:

Schneiden Sie das Kartenset aus und kombinieren Sie die Karten zufällig und spielerisch miteinander, bis Sie „Ihren“ Satz gefunden haben. Dabei sollte jeder Satz aus einer INNEN-Karte und einer LEBEN-Karte bestehen. Ihr so gefundener Satz sollte sich gut anfühlen und Ihnen quasi aus der Seele sprechen.

- * Sprechen Sie den Satz laut aus. Spüren Sie seine Wirkung.
- * Schreiben Sie Ihre Sätze auf.
- * Tragen Sie den Satz bei sich oder hängen Sie sich Ihre Sätze in den Schrank, ins Auto, an den Spiegel...
- * Teilen Sie Ihre Sätze mit Ihrer Gruppe / Ihrem Umfeld und sprechen Sie darüber.
- * Lassen Sie sich miteinander von neuen Kombinationen anregen und stärken.



Auch wenn ich an meiner Belastungsgrenze lebe,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org



Auch wenn die aktuellen Entwicklungen den Alltag verändern,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org



Auch wenn ich erschöpft bin,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org



Auch wenn mein Gruppentreffen abgesagt ist,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org



Auch wenn mir bisweilen die Geduld fehlt,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org



Auch wenn ich mich leer und ausgebrannt fühle,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org



Auch wenn ich mich allein (gelassen) fühle,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn wir
uns auf ungewisse
Wochen vorbereiten
müssen,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn mich die
Situation meiner
Gruppenmitglieder nicht
mehr loslässt,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn mir
Tränen kommen,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn ich mich
derzeit um meine
Familie nicht so
kümmern kann, wie
ich das gerne möchte,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn ich
mutlos werde,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn ich
an meine
Grenzen stoße,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn ich mich
über andere ärgere,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn ich
häufig meine
starke Seite zeige,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn mir
traurige Gedanken
kommen,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn ich
manches nicht
organisieren kann,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn ich
nicht mehr
abschalten kann,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn ich
Angst vor
der weiteren Entwicklung
habe,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn mich
mein Alltag viel
Kraft kostet,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn ich
Angst um meine
eigene Gesundheit
habe,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn die
Nachrichten voller
Krisen und
Katastrophen sind,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn ich
Sorge habe, dass
nach der Krise vieles
nicht mehr so sein
wird wie zuvor,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn mir
das hier alles
ziemlich auf die
Nerven geht,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn sich
die Gruppemitglieder
nicht optimal
unterstützen können,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn ich mich überfordert fühle,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn ich mir manchmal ein schönes, ruhiges Homeoffice wünsche,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn die Situation für mich neu ist,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn es sich wie die Ruhe vor dem Sturm anfühlt,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn ich Sorgen habe, das Virus an andere weiterzugeben,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn ich die Anderen nur virtuell treffen kann,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn ich nur mit Einzelnen aus der Gruppe telefonieren kann,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn die Gruppe kleiner wird,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn es in unserer Gruppe verschiedene Bedürfnisse gibt,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn
ich denke
„die Decke fällt mir
auf den Kopf“,

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn ...

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

INNEN

Auch wenn ...

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

reserviere ich mir
jeden Tag etwas
Zeit nur für mich.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

vertraue ich
meinen Seelenkräften.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

weiß ich, dass
diese Zeit vorüber
gehen wird.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

tue ich das, was
mir möglich ist.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

konzentriere ich
mich auf meine
Handlungsfähigkeit
im Hier und Jetzt.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

bin und bleibe
ich Mensch.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

weiß ich, dass
meine Gedanken
und Gefühle
kommen und auch
wieder gehen.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

kann ich mich
auf meine Gruppe
verlassen.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

denke ich mich voraus
ins nächste Jahr und
wie ich von dort auf heute
zurückschauen werde.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

behalte ich
meine Zuversicht.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

schätze und
akzeptiere ich mich
so, wie ich bin.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

erinnere ich mich an
meine Motivation,
in der Selbsthilfe engagiert
zu sein.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

bin ich mir bewusst,
dass wir im Moment
alle viel leisten.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

achte ich auf meine
Ressourcen und
Kraftquellen und tanke auf.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

lasse ich in meinen
Erholungspausen mal alle
fünfe grade sein.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

wende ich mich
an vertraute
Menschen.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

tue ich das mir
Mögliche, um mich
sicher zu fühlen und
meine Gesundheit
zu bewahren.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

behalte ich
den Überblick.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

wird mir klar,
dass wir die Last
gemeinsam
schultern.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

achte ich meine
Grenzen und sage
auch Nein.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

bleibe ich klar und
wertschätzend in
meinen Äußerungen
und meiner Haltung.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

weiß ich mich
verbunden mit
der großen
Gemeinschaft aller
Selbsthilfe-Engagierten.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

freue ich mich
über Wertschätzung
die ich spüre.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

stehe ich zu mir
und meinen
Bedürfnissen.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

kümmere ich mich
wo ich es kann
Schritt für Schritt.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

erlebe ich das,
was ich tue,
als sinnvoll.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

spüre ich nach, was
ich jetzt gerade
brauche und überlege
mir, wer mich dabei
unterstützen kann.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

weiß ich um
meine Stärke und
akzeptiere
meine Schwächen.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

bin ich, trotz
räumlicher Distanz,
in tiefer
Verbundenheit mit
meinen Lieben.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

ist mir klar, dass
kein Mensch
perfekt sein kann.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

bin ich stolz auf
meine Lebenskompetenz.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

weiß ich um
die Dankbarkeit
meines Umfelds.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

behalte ich
meinen Humor.

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

**pflege und achte
ich meinen Körper.**

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

**trinke ich
in Ruhe Tee.**

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

**höre ich mir
entspannende
Musik an.**

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

**nehme ich mir
bewusst eine kurze
Atempause, um
mich selbst zu
spüren.**

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

**lese ich
einen Text,
der mir gut tut.**

selbsthilfe@res-murr-kreis.de
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

**entspanne ich
meine Schultern.**

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

**bewege
ich mich heute
in der Natur.**

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org

LEBEN

www.gesundheit-rmk.info
Nach einer Idee von www.innen-leben.org