

Sabine Ebersberger / Michael Bohne



INNEN-LEBEN

Stärkende Sätze in Kriegs- und Krisenzeiten

[Deutsche Version, 2022]

www.innen-leben.org

Stärkende Sätze in Kriegs- und Krisenzeiten. Ein Kartenset mit ca. 2.000 kraftvollen und Zuversicht spendenden Sätzen.

Und so einfach geht's:

Drucken Sie das Kartenset aus und schneiden Sie es zu. Kombinieren Sie dann die Karten zufällig und spielerisch miteinander, bis Sie „Ihren“ passenden Satz gefunden haben. Jeder Satz besteht aus zwei Teilen:

- Satzteil **»1...** benennt eine schwierige Problemlage, ein belastendes Thema.
- Satzteil **...2«** verknüpft unterschiedliche Ressourcensichtweisen mit den Belastungen und bietet eine stärkende Lösung.

Sprechen Sie Ihren Satz laut aus. Spüren Sie seine Wirkung. Ihr Satz sollte sich gut anfühlen und Ihnen quasi aus der Seele sprechen. Unterstützend wirkt es, wenn Sie dabei mit der rechten Hand den Punkt unter dem linken Schlüsselbein im Uhrzeigersinn reiben.

INNEN-LEBEN ist eine Initiative von Dr. Sabine Ebersberger und Dr. med. Michael Bohne. Hinweise zur Nutzung und Verbreitung unter: www.creativecommons.org

»1...

Auch wenn ich völlig erschöpft bin,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ich mich hilflos und ausgeliefert fühle,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn mein Leben nie mehr so sein wird, wie es einmal war,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ich meine Freiheit und Sicherheit verloren habe,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ich unglaublich wütend bin,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ich die schrecklichen Bilder nicht mehr aus dem Kopf bekomme,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ich mich verraten fühle,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ich vor
dem Nichts stehe,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn Krieg und
Gewalt mein Leben
beherrschen,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ich keinen
Ausweg mehr sehe,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ich mir
ständig Sorgen um
meine Familie und
Freunde mache,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ich nur
noch funktioniere,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn das
einzige Gewisse die
Ungewissheit ist,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ich
niemandem mehr
vertrauen kann,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ich
Alpträume und
Flashbacks habe,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn mich
das Schicksal der
Menschen nicht
mehr loslässt,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ich
nicht weiß, wo ich
anfangen soll,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ich mich
verloren fühle,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ich nicht
mehr zur Ruhe komme,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ich nicht
mehr weiß, wie ich
mich und meine Fami-
lie versorgen kann,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ich
mutlos und
verzweifelt bin,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn wir das
Leben völlig neu
gestalten müssen,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn die Welt
ein unsicherer Ort
geworden ist,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ich keine
Erfahrung darin habe,
wie man mit so einer
Situation umgeht,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn alles fremd
um mich ist,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ich
schwierige Entschei-
dungen treffen muss,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ich
weinen muss,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ich
mich selbst nicht
wiedererkenne,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn alles,
wofür ich gelebt und
gearbeitet habe, nicht
mehr existiert,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ich nicht
mehr schlafen kann,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ich mir
die größten Sorgen um
die Zukunft meiner
Kinder mache,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn die
Tage und Wochen
kein Ende nehmen,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ich nicht
mehr weiß, wer Freund
und wer Feind ist,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn uns
der Krieg und seine
Folgen noch lange
begleiten wird,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ich Angst
vor der Zukunft habe,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn mich das
alles überfordert,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ich wahr-
nehme, wie sich die
Menschen verändern,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ich in der
aktuellen Situation
deutlich an meine
Grenzen stoße,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn es mir
schwer fällt mich in der
gegenwärtigen Situa-
tion zu organisieren,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn andere
wichtige Probleme jetzt
völlig in den Hinter-
grund treten,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn mich
Ängste völlig
beherrschen,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ich meine
Verwandten und
Freunde nicht mehr
treffen kann,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ich mir bis-
weilen wie im falschen
Film vorkomme,

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn die Nachrichten in den nächsten Tagen und Wochen nicht besser werden,

www.innen-leben.org

...2«

gebe ich die Hoffnung nicht auf, dass es eine Lösung geben wird.

www.innen-leben.org

...2«

kämpfe ich für eine friedliche und gerechte Welt.

www.innen-leben.org

...2«

weiß ich um meine Stärken und Kompetenzen.

www.innen-leben.org

...2«

ist meine Angst der Schlüssel zu meiner Kraft.

www.innen-leben.org

...2«

erinnere ich mich bewusst an Schönes oder an eine gute Zeit.

www.innen-leben.org

...2«

strukturiere ich meinen Tag und plane nicht zu sehr in der Zukunft.

www.innen-leben.org

...2«

bleibe ich meinen Werten treu.

www.innen-leben.org

...2«

stehe ich zu meinen Ängsten und Verunsicherungen.

www.innen-leben.org

...2«

kann ich mir immer
wieder selbst helfen.

www.innen-leben.org

...2«

finde ich Augenblicke,
die mir Kraft spenden.

www.innen-leben.org

...2«

nehme ich mich an, so
wie ich bin, mit allem,
was mich ausmacht.

www.innen-leben.org

...2«

behalte ich
den Überblick.

www.innen-leben.org

...2«

liegt die schützende
Hand Gottes über mir.

www.innen-leben.org

...2«

glaube ich fest daran,
dass dies alles mal ein
Ende finden wird.

www.innen-leben.org

...2«

gibt es immer wieder
Gelegenheiten, in
denen ich mich be-
schützt fühlen kann.

www.innen-leben.org

...2«

achte und schätze ich
mich so, wie ich bin.

www.innen-leben.org

...2«

weiß ich, dass ich
nicht allein bin.

www.innen-leben.org

...2«

kann mir niemand
meinen Optimismus
nehmen.

www.innen-leben.org

...2«

gibt es Menschen,
dich mich unterstützen
und mir helfen.

www.innen-leben.org

...2«

schaue ich zuversicht-
lich in die Zukunft.

www.innen-leben.org

...2«

ist jetzt Angst zu
haben völlig normal.

www.innen-leben.org

...2«

schaue ich (erst recht)
auf meine Bedürfnisse.

www.innen-leben.org

...2«

kann ich jederzeit auf
meine inneren Ressour-
cen zurückgreifen.

www.innen-leben.org

...2«

lasse ich mich
nicht unterkriegen.

www.innen-leben.org

...2«

sind wir in der
Gemeinschaft stark.

www.innen-leben.org

...2«

steht die Weltgemein-
schaft hinter uns.

www.innen-leben.org

...2«

stelle ich mich meiner
Verantwortung.

www.innen-leben.org

...2«

sehe ich den Tatsachen
ins Auge.

www.innen-leben.org

...2«

nehme ich meine
Gefühle wahr und
spreche darüber.

www.innen-leben.org

...2«

finde ich jeden Tag
einen Grund auch
dankbar zu sein.

www.innen-leben.org

...2«

gehe ich mit Kraft und
Zuversicht die Heraus-
forderungen an.

www.innen-leben.org

...2«

leiste ich im Rahmen
meiner Möglichkeiten
einen sinnvollen
Beitrag.

www.innen-leben.org

...2«

lerne ich mit meinen
Ängsten umzugehen.

www.innen-leben.org

...2«

finde ich Wege mit
meinen wichtigen
Menschen zu kommu-
nizieren.

www.innen-leben.org

...2«

vertraue ich
meiner Kompetenz
und Erfahrung.

www.innen-leben.org

...2«

konzentriere ich
mich auf meine Hand-
lungsfähigkeit im Hier
und Jetzt.

www.innen-leben.org

...2«

informiere ich mich,
wie ich andere unter-
stützen kann.

www.innen-leben.org

...2«

bin ich trotz räumli-
cher Distanz in tiefer
Verbundenheit mit
meinen Lieben.

www.innen-leben.org

...2«

finde ich immer wieder
Wege mir kleine wohl-
tuende Alltagsrituale
zu suchen.

www.innen-leben.org

...2«

führe ich diesen
Kampf nicht allein.

www.innen-leben.org

...2«

fühle ich mich durch
die Solidarität der
anderen gestärkt.

www.innen-leben.org

...2«

verbinde ich mich
mit Menschen, die
mir guttun.

www.innen-leben.org

...2«

treffe ich die
Entscheidungen in
meinem Leben.

www.innen-leben.org

...2«

schaffe ich es, mich
immer wieder selbst
zu beruhigen.

www.innen-leben.org



Hier können Sie
Ihre eigenen Sätze
formulieren.

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ...

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ...

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ...

www.innen-leben.org

»1...

Auch wenn ...

www.innen-leben.org

...2«

www.innen-leben.org

...2«

www.innen-leben.org

...2«

www.innen-leben.org

...2«

www.innen-leben.org