



## Stärkende Sätze für beispiellose Zeiten. Ein DIY-Kartenset

Wir befinden uns in einer Situation in der zugleich Veränderung und Stillstand vorherrschen, eine Situation, die wir alle so noch nicht erlebt haben und die uns fordert, unsere Unsicherheiten zu bewältigen und zu neuen Routinen überzugehen. Je länger Ausgangssperren, Quarantäne und nicht zu enden scheinende furchtbare Nachrichten anhalten, desto mehr steigen auch die psychischen Belastungen, und unsere Psyche hat sich schon längst an der extrem ansteckenden „Emokokke“ Angst infiziert. Während wir also alle zur Zeit unsere Hände schön sauber halten und desinfizieren, ist unsere Psyche den Angreifern meist schutzlos ausgeliefert. Aber wie geht das, die Psyche zu reinigen, zu desinfizieren oder zu immunisieren? Und was hilft uns, die häusliche Isolation trotz Einschränkungen gut zu überstehen?

Um uns allen etwas Hilfe, Sinn und Lichtblick zu geben, haben wir zur Stärkung unser aller Resilienz und psychischer Widerstandskraft das kleine Do-it-your-self-Kartenset INNEN-LEBEN entwickelt. Mit INNEN-LEBEN bekommen Sie ein Werkzeug in die Hand, mit dem Sie Ihre ganz eigenen, auf Sie zugeschnittenen, stärkenden Sätze generieren können. Diese Sätze regen einerseits konkret Lösungen für spezifische Anliegen an. Auf der anderen Seite orientieren sie sich an den grundlegenden menschlichen Bedürfnissen nach Sicherheit, Autonomie, Beziehung und Selbstwertstärkung. INNEN-LEBEN funktioniert somit gleichermaßen als Krisenprävention und Krisenintervention – praktisch, simpel und daheim. Sie benötigen nur einen Computer, einen Drucker und eine Schere. Falls Sie dieses nicht zu Hause haben, bitten Sie andere darum, Ihnen einen Ausdruck zu erstellen und mit der Post zu senden. Bitte leiten Sie den Text und die Karten gerne an andere weiter, damit es möglichst vielen Menschen Unterstützung bietet.

### Und so einfach geht's:

**(1.) Kartenset erstellen:** Das PDF downloaden und ausdrucken. Wir empfehlen kräftigeres Papier zu verwenden, sofern Sie welches zur Hand haben. Schneiden Sie dann die ausgedruckten Karten entlang der markierten Linien zu.

**(2.) Kartenset verwenden:** Aus den Karten können Sie bis zu 1.600 Sätze bilden und zwar aus der Kombination einer „INNEN“-Karte und einer „LEBEN“-Karte.

Kombinieren Sie die jeweils 40 Karten solange, bis Ihnen ein Satz stimmig erscheint, er sollte Ihnen aus der Seele sprechen und sich gut anfühlen. Wenn Sie sich diesen Satz (oder auch mehrere Sätze) dann wie ein Mantra oder einen Werbespruch verinnerlichen, haben Sie buchstäblich gute Karten Ihre Lebensqualität in dieser herausfordernden Zeit zu verbessern.

- \* Unterstützend wirkt es, wenn Sie Ihre Sätze laut aussprechen und dabei mit der rechten Hand den Punkt unterhalb des linken Schlüsselbeins kreisend im Uhrzeigersinn reiben. Diese haptische Stimulation in Verbindung mit dem Lautaussprechen eines stärkenden Satzes ist eine hoch wirksame Intervention, die wir aus PEP, der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie, kennen (vgl. M. Bohne: Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe, Carl-Auer Verlag).
- \* Sie können Ihre Karten auch als Lesezeichen in dem Buch verwenden, das Sie gerade lesen. Oder an den Spiegel hängen. Oder immer wieder aufschreiben. Ziel ist, dass Sie sich Ihre Sätze regelmäßig vergegenwärtigen.
- \* Sollten Sie in einer familiären oder Wohngemeinschaft leben, können Sie die Karten auch dazu nutzen, miteinander über ihre aktuellen Sorgen und ihre Erfahrungen im Zusammenleben ins Gespräch zu kommen.
- \* Für Ihre ganz eigenen Sätze haben wir dem PDF einige Blankokarten hinzugefügt.
- \* Möchten Sie mehr für Ihren Selbstwert tun, dann empfehlen wir Ihnen unseren Selbstwert-Generator, mit dessen Hilfe Sie über 200.000 selbstwertstärkende Sätze ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen bilden können (M. Bohne & S. Ebersberger: Der Selbstwert Generator. Im Handumdrehen zu einem starken Selbstwert, Carl-Auer Verlag).

Wir wünschen Ihnen nun, dass Sie an Körper und Seele gesund bleiben und die beispiellose Zeit gut bewältigen.

Ihre Sabine Ebersberger und Michael Bohne

INNEN

LEBEN

## Stärkende Sätze für beispiellose Zeiten.

Ein DIY-Kartenset

INNEN

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

INNEN

Auch wenn ich mich hilflos und ausgeliefert fühle,

INNEN

Auch wenn man nicht mehr nach draußen kann,

INNEN

Auch wenn mir die Decke auf den Kopf fällt,

INNEN

Auch wenn ich mir Sorgen um mich und meine Lieben mache,

INNEN

Auch wenn ich mein Verhalten in vielen Bereichen ändern muss,

INNEN

Auch wenn mir gerade alle Felle davon schwimmen,

INNEN

Auch wenn ich mich von meinem sozialen Umfeld abgeschnitten fühle,

INNEN

Auch wenn es mir schwer fällt mich in der gegenwärtigen Situation zu organisieren,

INNEN

Auch wenn ich Angst habe, wie es weitergehen wird,

INNEN

Auch wenn nicht absehbar ist, wie lange diese Situation anhalten wird,

INNEN

Auch wenn ich meine Arbeit und meine KollegInnen vermisse,

INNEN

Auch wenn mich das alles überfordert,

INNEN

Auch wenn ich inzwischen keine Vorstellung mehr davon habe, wie die Zukunft aussehen wird,

INNEN

Auch wenn ich nicht weiß, wie es mit Kinderbetreuung und Schule weitergehen wird,

INNEN

Auch wenn ich mich eingesperrt fühle,

INNEN

Auch wenn ich um meine Existenz bange,

INNEN

Auch wenn ich  
jetzt auf vieles  
verzichten muss,

INNEN

Auch wenn ich  
wahrnehme, wie  
sich die Menschen  
verändern,

INNEN

Auch wenn ich  
verängstigt bin, dass  
manche den Ernst  
der Lage noch nicht  
erkannt haben,

INNEN

Auch wenn ich mir  
Gedanken darüber  
mache, wie sich die  
Weltwirtschaft  
entwickeln wird,

INNEN

Auch wenn andere  
wichtige Themen  
jetzt völlig in den  
Hintergrund treten,

INNEN

Auch wenn die  
Stimmung seltsam  
befremdend ist,

INNEN

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

INNEN

Auch wenn ich  
meine Verwandten  
nicht mehr  
besuchen kann,

INNEN

Auch wenn niemand  
weiß, ob das  
Gesundheitssystem  
das alles stemmen  
wird,



INNEN

Auch wenn landauf,  
landab Prüfungen  
verschoben werden,



INNEN

Auch wenn  
Ausgangssperren  
mittlerweile  
Realität sind,



INNEN

Auch wenn ich  
mir wie im falschen  
Film vorkomme,



INNEN

Auch wenn das  
Ungewisse große  
Angst macht,



INNEN

Auch wenn derzeit  
abends falsch  
erscheint, was  
morgens noch  
richtig klang,



INNEN

Auch wenn das  
öffentliche Leben  
gerade stillsteht,



INNEN

Auch wenn mir  
meine Ängste und  
Sorgen ziemlich viel  
abverlangen,



INNEN

Auch wenn es mir  
zwischen durch total  
langweilig ist,



INNEN

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

INNEN

Auch wenn mich  
das Schicksal der  
anderen Menschen  
nicht mehr loslässt,

INNEN

Auch wenn die  
mediale Bericht-  
erstattung zu Angst  
und Panik beiträgt,

INNEN

Auch wenn die  
Stimmung zuhause  
bisweilen  
angespannt ist,

INNEN

Auch wenn die  
gegenwärtige  
Situation meine  
ganzen Pläne über  
den Haufen wirft,

INNEN

Auch wenn ich nicht  
mehr weiß, wie ich  
meine Kinder den  
ganzen Tag  
beschäftigen soll,

INNEN

Auch wenn ...

INNEN

Auch wenn ...

INNEN

Auch wenn ...

INNEN

Auch wenn ...



LEBEN

versuche ich der  
Entschleunigung  
Positives  
abzugewinnen.



LEBEN

vertraue ich darauf,  
dass für mich und  
alle anderen gut  
gesorgt ist.



LEBEN

finde ich einen Weg  
in meinen vier  
Wänden etwas für  
meine Gesundheit  
zu tun.



LEBEN

versuche ich  
das Beste daraus  
zu machen.



LEBEN

nehme ich meine  
Gefühle wahr und  
spreche darüber.



LEBEN

finde ich jeden Tag  
einen Grund  
dankbar zu sein.



LEBEN

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



LEBEN

mache ich es wie  
die Italiener und  
singe laut aus dem  
Fenster.



LEBEN

entdecke ich für  
mich neu, was man  
daheim alles tun  
kann.



LEBEN

nutze ich die Zeit  
zum Ausmisten und  
Ordnung schaffen.



LEBEN

bin ich denjenigen  
zutiefst dankbar, die  
das System am  
Laufen halten.



LEBEN

zeigt sich wieder,  
dass Schokolade  
über einiges  
hinweg hilft.



LEBEN

bin ich überzeugt,  
dass bessere Zeiten  
kommen werden.



LEBEN

schreibe ich mal  
wieder einen Brief,  
denn noch wird die  
Post zugestellt.



LEBEN

leiste ich im  
Rahmen meiner  
Möglichkeiten einen  
sinnvollen Beitrag.



LEBEN

mache ich mir klar,  
dass wir alle im  
selben Boot sitzen.



LEBEN

informiere ich mich,  
wie ich andere  
unterstützen kann.



LEBEN

verteile ich meine  
Telefonnummer in  
der Nachbarschaft,  
damit ältere  
Menschen mich  
anrufen können.



LEBEN

stelle ich mir  
die Frage, was  
wirklich wichtig ist.



LEBEN

lerne ich mit  
meinen Ängsten  
umzugehen.



LEBEN

gebe ich Reflexion  
und innerer Einkehr  
mehr Raum.



LEBEN

erkenne ich, dass  
ich trotz des  
Rückzugs nicht  
einsam bin.



LEBEN

freue ich mich  
darüber mal wieder  
Zeit für meine  
Familie zu haben.



LEBEN

gebe ich meinem  
Tag eine Struktur.



LEBEN

ist Jammern  
keine Lösung.



LEBEN

kann mir keiner  
meinen Optimismus  
nehmen.



LEBEN

erkenne ich, dass  
Lachen und Humor  
befreiend wirken.



LEBEN

bleibt mir  
zumindest mein  
Home Office.



LEBEN

tausche ich meine  
Angst gegen  
Leichtigkeit.



LEBEN

zeigt sich, dass  
verzichten nicht  
Verlust bedeutet.



LEBEN

bin ich erstaunt über  
den Humor und  
das Mitgefühl, die  
derzeit entstehen.



LEBEN

mache ich mein  
Zuhause zu  
einem Nest.



LEBEN

finde ich Wege mit  
meinen wichtigen  
Menschen zu  
kommunizieren.



LEBEN

nutze ich meine  
Kreativität, um  
meine Heraus-  
forderungen zu  
bewältigen.



LEBEN

schätze und achte  
ich mich, so  
wie ich bin.



LEBEN

werde ich diese  
Krise mit Herz und  
Verstand meistern.

LEBEN

bin ich irgendwie erleichtert darüber, dass mein Kalender mal nicht voller Termine ist.

LEBEN

erkenne ich, dass individuelle Einschränkungen für das Gemeinwohl nötig sind.

LEBEN

wächst das Gras still weiter.

LEBEN

versuche ich jeden Tag etwas für mich selbst zu tun - auch wenn es nur ein paar Momente sind.

LEBEN

LEBEN

LEBEN

LEBEN

LEBEN