



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-yourself-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