

# Stärkende Sätze für beispiellose Zeiten.

## DIY Kartenset für Schülerinnen und Schüler

Ausgewählt aus Beiträgen von Christina Vonderbank, Carina Adler, Danny Weber, Stefan Kurschatke, Sabine Ebersberger und Michael Bohne



[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)

### INNEN-LEBEN

#### Stärkende Sätze für beispiellose Zeiten.

Ein Kartenset mit über 5.000 kraftvollen, Zuversicht spendenden, lösungs- & ressourcenorientierten, Sätzen für Schülerinnen und Schüler jeder Altersstufe.

#### So einfach geht's:

Schneide das Kartenset aus und kombiniere die Karten zu ganzen Sätzen. Jeder Satz generiert sich aus einer INNEN-Karte und einer LEBEN-Karte. Ein Satz ist dann stimmig, wenn er sich richtig gut anfühlt und dir quasi „aus der Seele spricht“. Stimmige Sätze sollten regelmäßig wiederholt werden – je öfter, desto besser:

Man kann sie laut aussprechen, ins Journal eintragen, auf einer Haftnotiz an den Spiegel kleben, mit dem Lippenstift irgendwo hinschreiben, auf Instagram posten (#innenleben), auf ein T-Shirt drucken oder ...

INNEN-LEBEN (2020) ist eine ehrenamtliche Initiative von Dr. Sabine Ebersberger und Dr. med. Michael Bohne

Hinweise zur Nutzung und Verbreitung unter:

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) // [www.creativecommons.org](http://www.creativecommons.org)

Icon: [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

INNEN

Auch wenn  
ich meine  
Schulfreund\*innen  
vermisse,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INNEN

Auch wenn mir  
zuhause die Decke  
auf den Kopf fällt,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INNEN

Auch wenn  
Distanzlernen es  
nicht bringt,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INNEN

Auch wenn mein  
Klassenzimmer  
einem Kühlschrank  
gleicht,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INNEN

Auch wenn ich  
jetzt auf vieles  
verzichten muss,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INNEN

Auch wenn mir  
meine Lehrer\*innen  
ziemlich auf den  
Wecker gehen,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INNEN

Auch wenn ich voll  
angepisst bin,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INNEN

Auch wenn ich mich  
überfordert fühle,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn es derzeit  
keine Partys gibt,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn mir der  
Sportunterricht fehlt,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn das alles  
neu für mich ist,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn mir jetzt  
sogar schon  
Hausaufgaben  
willkommen sind,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn ich  
mich nicht richtig  
konzentrieren kann,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn mir  
mein gewohnter  
Schulalltag abgeht,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn mein  
Sportverein  
geschlossen hat,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


INNEN

Auch wenn mir  
die Ungewissheit  
Angst macht,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


INNEN

Auch wenn ich nicht weiß, wie ich den verpassten Stoff aufholen soll,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


INNEN

Auch wenn scheinbar sogar die Erwachsenen keinen Plan haben,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


INNEN

Auch wenn ich Angst und Sorge um meine eigene Gesundheit habe,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


INNEN

Auch wenn selbst die Lehrer\*innen nicht wissen, wie es weiter gehen soll,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


INNEN

Auch wenn ich mich über andere ärgere,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn keiner weiß, wie lange diese Situation noch dauert,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn ich inzwischen sogar gerne zur Schule gehe,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn ich manchmal unzufrieden mit mir bin,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn ich mich zwischendurch allein und einsam fühle,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn ich mich mit dem Lernen allein gelassen fühle,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn meine Wut stärker ist als mein Verstand,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn ich keinen Bock darauf habe, dass die Schule schon wieder geschlossen wird.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn ich in der Schule jetzt ständig Maske tragen muss,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn ich die Entscheidungen anderer doof finde,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn ich mal wieder bei einer Freund\*in übernachten möchte,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn ich mir Sorgen um meine Familie mache,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn ich manchmal traurig bin,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn ich nicht mehr weiß, was ich den ganzen Tag lang tun soll,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn der  
Urlaub abgesagt ist,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INNEN

Auch wenn die  
Schulband nicht  
mehr spielen darf,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INNEN

Auch wenn mir alles  
tierisch auf die  
Nerven geht,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INNEN

Auch wenn die  
Stimmung zuhause  
öfter mal angespannt  
ist,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INNEN

Auch wenn mich die  
Masken im Unterricht  
stören,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INNEN

Auch wenn  
das alles gefühlt kein  
Ende nimmt,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INNEN

Auch wenn  
ständig Prüfungen  
verschoben werden,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INNEN

Auch wenn es mir im  
Moment schwerfällt,  
mich zu organisieren,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INNEN

Auch wenn es in der  
Schule nur noch  
"Einbahnstraßen"  
gibt,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INNEN

Auch wenn der Druck, in der Schule mitzukommen, immer größer wird,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn sogar Streamen langweilig wird,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn ich meine Freund\*innen nicht mehr treffen darf,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn ich die Welt nicht ändern kann,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn gerade Langeweile meine Hauptbeschäftigung ist,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn sich gerade alles ganz komisch anfühlt,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn ich mich zu Hause einfach nicht motivieren kann,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn das Schuljahr für mich eigentlich gelaufen ist,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn ich Schulfeste und Ausflüge vermissen,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn ich  
jetzt vieles alleine  
schaffen muss,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn ständig  
Unterricht ausfällt,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn ich  
meine Hobbies  
nicht wie gewohnt  
ausüben kann,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn ich so  
traurig bin, dass ich  
weinen muss, weil  
mir alles zu viel ist,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn meine  
Eltern total neben der  
Kappe stehen,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn ich nicht  
mehr einfach so nach  
draußen gehen kann,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn  
Quarantäne kein  
Fremdwort mehr für  
mich ist,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn ich einen  
Teil des Schulstoffes  
verpasst habe,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn meine  
Schwester/mein  
Bruder mir auf die  
Nerven geht und  
damit nicht aufhört,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

INNEN

Auch wenn ich den Verdacht habe, dass andere mit der Situation besser zurechtkommen,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INNEN

Auch wenn das Wort Freizeit inzwischen eine andere Bedeutung hat,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INNEN

Auch wenn mir die Nachrichten Angst machen,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INNEN

Auch wenn es keine Konzerte meiner Lieblingsband gibt,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INNEN

Auch wenn ich meine Verwandten nicht mehr besuchen kann,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INNEN

Auch wenn mir meine Eltern lästig sind,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INNEN

Auch wenn ich voll depri bin,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INNEN

Auch wenn meine Lehrer\*innen kaum erreichbar erscheinen,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)



INNEN

Auch wenn sogar Zocken schon doof ist,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org)







Auch wenn ich  
(wieder mal) 2  
Wochen zuhause  
bleiben muss,

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 



überlege ich, was  
ich zuhause alles  
tun kann.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 



weiß ich, dass diese  
Zeit vorübergehen  
wird.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 



halte ich Kontakt  
zu meinen  
Freund\*innen.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 



finde ich Wege,  
mich zuhause mit  
meinen Hobbies  
zu beschäftigen.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 



habe ich mehr Zeit  
für Dinge, die sonst  
zu kurz kommen.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 



weiß ich, was ich  
kann und was ich  
drauf hab.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 



bin ich auch froh  
darüber, dass  
ich nicht so viele  
Termine habe.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 



darf ich auch mal  
frustriert sein.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


LEBEN

hau ich mal so richtig  
auf die Kacke.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

bin ich stolz auf  
meine Leistungen.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

ist mein Leben  
insgesamt schön.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

tausche ich mich  
mit meinen Klassen-  
kamerad\*innen aus.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

mache ich mir  
klar, dass niemand  
perfekt ist.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

bin ich mir selbst  
eine gute Freund\*in.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

helfe ich im Haushalt.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

telefoniere / skype  
ich mit meinen  
Verwandten.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


LEBEN

kommen mir  
neue Ideen.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

freue ich mich auf  
meinen Geburtstag /  
Weihnachten /  
Ostern.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

schaue ich zur  
Entspannung Videos  
von schlafenden  
Hunden an.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


LEBEN

tue ich zuhause  
etwas für meine  
Gesundheit.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

singe ich Karaoke mit  
meiner Familie.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


LEBEN

traue ich mich,  
meinen Lehrer\*innen  
Fragen zu stellen.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

bleibe ich gechillt.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

weiß ich, dass ich  
nicht alleine bin,  
sondern, dass es  
anderen genauso  
geht.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

suche ich Trost bei  
meinen Eltern.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


LEBEN

lass ich mich nicht  
unterkriegen.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

mag ich mich total  
so, wie ich bin.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

überlege ich, wer  
mich jetzt gerade  
unterstützen kann.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

erkenne ich, dass  
meine Lehrer\*innen  
ihr Bestes geben.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

ist es okay, Fehler zu  
machen.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

backe ich einen  
Kuchen.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

mache ich mir  
positive Gedanken.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

entdecke ich wieder,  
was ich früher gerne  
mit meiner Familie  
gespielt habe.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

behalte ich den  
Überblick.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


LEBEN

haben meine Eltern  
Zeit für mich.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

können sich die  
anderen auf mich  
verlassen.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

setze ich mir  
machbare Ziele.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


LEBEN

boxe ich lieber in  
ein Kissen als an  
meine Tür.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

nehme ich mich so  
an, wie ich bin.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

spiele ich Luftgitarre  
zu YouTube Videos.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

spreche ich mit  
Menschen, denen  
ich vertraue.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

überlege ich, ob und  
wobei ich jemand  
anderem helfen  
kann.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

erinnere ich meine  
Eltern daran, was  
man als Familie  
zuhause alles  
machen kann.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

habe ich mal mehr  
Zeit für mich.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

weiß ich, dass das  
alles irgendwann  
vorbei ist.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

behalte ich  
meinen Humor.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

sind meine Eltern  
immer für mich da.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


LEBEN

lerne ich, auf die guten  
Momente  
zu achten.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

plane und  
strukturiere ich  
meinem Tag so  
gut wie möglich.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

erledige ich meine  
Aufgaben Schritt  
für Schritt.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

freue ich mich auf  
das Wochenende.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

erinnere ich mich  
daran, wie ich es  
früher geschafft  
habe, Schwierigkeiten  
zu meistern.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

dekoriere ich mein  
Zimmer und mache  
es mir gemütlich.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

entdecke ich ganz neue Fähigkeiten in mir.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


LEBEN

schreibe ich meine Sorgen und Gedanken auf.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

weiß ich, dass Gedanken und Gefühle kommen und wieder vergehen.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

bin ich dankbar dafür, dass ich ein Zuhause habe.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

ist auf meine Familie immer Verlass.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

erkenne ich, dass manche Regeln sogar Sinn machen.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

freue ich mich, dass wir als Familie mehr zusammen sind.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

behalte ich meine Zuversicht.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

suche ich mir ein Ventil, um Stress abzubauen.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


LEBEN

gibt es Dinge, die  
jetzt besser laufen.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

darf ich andere um  
Rat fragen.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 


LEBEN

lasse ich mir helfen.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

finde ich Halt in  
meinem Glauben.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

spreche ich offen  
über meine Gefühle.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

beschäftige ich mich  
mit Dingen, die ich  
gerne mache.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

kann ich nachfragen,  
wie es den anderen  
geht.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

baue ich  
Kleinigkeiten in  
meinen Alltag ein,  
die mir Freude  
machen.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 

LEBEN

mache ich das  
Beste draus.

[www.innen-leben.org](http://www.innen-leben.org) 