

Anja Thürna  
Sabine Ebersberger  
Michael Bohne



## Stärkende Sätze für beispiellose Zeiten.

DIY Kartenset für Angehörige sozialer Berufe

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

### INNEN-LEBEN Stärkende Sätze für beispiellose Zeiten.

Ein Kartenset für Fachkräfte in sozialen Berufen mit mehr als 1.000 kraftvollen und Zuversicht spendenden Affirmationen für den Alltag im Jugendamt, in den Kitas, Schulen, Beratungsstellen, bei der Polizei und den Gerichten und in weiteren sozialen Einrichtungen.

#### So einfach geht's:

Schneiden Sie das Kartenset aus und kombinieren Sie die Karten zufällig und spielerisch miteinander, vorzugsweise auch in Verbindung mit den Karten aus den anderen INNEN-LEBEN Kartensets. Dabei generiert sich jeder Satz aus einer INNEN-Karte und einer LEBEN-Karte. Ihr so gefundener Satz sollte sich gut anfühlen und Ihnen quasi aus der Seele sprechen.

- \* Sprechen Sie den Satz laut aus und spüren Sie seine Wirkung.
- \* Schreiben Sie Ihre Sätze auf.
- \* Tragen Sie den Satz bei sich oder hängen Sie sich Ihre Sätze in den Spind, ins Auto, an den Spiegel...
- \* Sprechen Sie mit Ihrem Team über Ihre Sätze.
- \* Legen Sie die Karten in Ihrem Mitarbeiteraum aus und lassen Sie sich miteinander von neuen Kombinationen anregen und stärken.

INNEN-LEBEN (2020) ist eine 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)



Auch wenn ich mir Sorgen um den Schutz vieler Kinder mache,

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




Auch wenn ich befürchte, dass viele Familien total überfordert sind,

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



Auch wenn ich mich Sorge, dass Eltern die Nerven verlieren und den Kindern Gewalt antun,

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



Auch wenn ich momentan keinen Zugang zu den Kindern habe,

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



Auch wenn mich diese gespenstische Ruhe beunruhigt,

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



Auch wenn ich mir Sorgen mache, dass viele Fälle liegen bleiben,

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




Auch wenn ich weiß, dass fehlende Tagesstruktur und wirtschaftliche Not ein Nährboden für Konflikte und häusliche Gewalt sein können,

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

INNEN

Auch wenn die Unsicherheit in den Familien größer wird, weil die weitere Entwicklung nicht absehbar ist,

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

INNEN

Auch wenn ich weiß, dass den Kindern Schule und Kita als sicherer Ort gerade nicht zur Verfügung stehen,

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

INNEN

Auch wenn es sich so anfühlt, als seien mir die Hände gebunden,

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

INNEN

Auch wenn ich meine Schützlinge/ Klienten/Familien nicht optimal begleiten kann,

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

INNEN

Auch wenn ich befürchte, dass nach der Krise der Handlungsbedarf für die Kinder- & Jugendhilfe deutlich ansteigen wird,

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

INNEN

Auch wenn ich schier verrückt werde vor Angst, was hinter den verschlossenen Türen geschieht,

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

INNEN

Auch wenn wir die langfristigen Auswirkungen der Krise für die Kinder nicht einschätzen können,

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

INNEN

Auch wenn ich weiß, dass das Zuhause für manche Kinder kein sicherer Ort (mehr) ist,

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


INNEN

Auch wenn mich die Schicksale der Kinder und Familien Tag und Nacht beschäftigen,

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



Auch wenn ich mir Sorgen mache, dass gefährdete Kinder aus dem Sichtfeld geraten,

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




sorge ich für eine verantwortungsbewusste Kinderschutzarbeit.

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




mache ich mir klar, dass die KollegInnen in den Jugendämtern weiterhin arbeiten!

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



geht Kinderschutz vor Kontaktverbot.

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



schaue ich weiter genau hin und helfe, wo ich kann.

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



mache ich mir klar, dass der Schutz von Kindern eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe ist.

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



sorge ich dafür, dass ich in einer zuversichtlichen Haltung bleibe.

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




erlebe ich meinen Beruf als sinnvoll und von Bedeutung.

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



bin ich, trotz räumlicher Distanz, im Kontakt mit meinen Klienten.

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

LEBEN

nehme ich mir bewusst Zeit, auch meine Bedürfnisse zu spüren.

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



LEBEN

achte ich gut auf mich, dann ist auch gut für meine Klienten gesorgt.

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



LEBEN

kann ich mich auf meine Erfahrung und mein Wissen verlassen.

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



LEBEN

bin ich stolz darauf einen Beitrag für das Wohl der Kinder und Familien leisten zu können.

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



LEBEN

bin ich dankbar für das Vertrauen meiner Schützlinge und Familien.

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



LEBEN

werde ich die Laternenmasten und Hausflure mit Postern plakatieren, durch die die Menschen erfahren, was sie tun können, wenn sie vermuten, dass Kinder Schutz und Hilfe brauchen.

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



LEBEN

werde ich alles dafür tun, dass die Kinder erfahren, dass es auch in der Krise Hilfsangebote gibt.

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



LEBEN

habe ich die Möglichkeit, meine Herausforderungen in Supervision und Beratung zu thematisieren.

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



LEBEN

weiß ich, dass ich mich jederzeit mit meinen KollegInnen besprechen kann.

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





Auch wenn ...



Auch wenn ...



Auch wenn ...



Auch wenn ...

