

Kartenvorschläge ‚Herausforderungen‘

Herausforderung

Auch wenn ich die
PädagogInnen in Kita
und Schule nicht
ersetzen kann,...



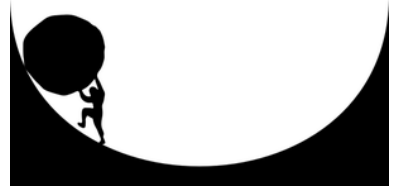
Herausforderung

Auch wenn ich
manchmal echt
erschöpft bin, ...



Herausforderung

Auch wenn ich die
Unruhe zu Hause
manchmal kaum
aushalten kann,...



Herausforderung

Auch wenn ich mich
gerade zwischen Job
und Kindererziehung hin
und hergerissen fühle, ...



Herausforderung

Auch wenn ich nun
manchmal an meine
persönlichen
Grenzen stoße, ...



Herausforderung

Auch wenn ich selbst
im Augenblick noch
mehr Unterstützung
brauchen könnte, ...



Herausforderung

Auch wenn ich
manchmal ungerecht
oder gereizt reagiere,
...



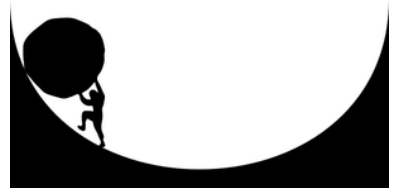
Herausforderung

Auch wenn ich in dieser
Zeit mitunter daran
Zweifel habe, eine gute
Mutter/ein guter Vater
zu sein, ...



Herausforderung

Auch wenn es bei uns
im Augenblick mehr
Konflikte als sonst
gibt,...



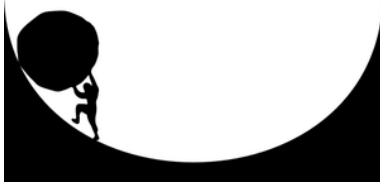
Herausforderung

Auch wenn ich nicht
abschätzen kann,
welche Folgen diese Zeit
für unsere Kinder und
Familie haben wird, ...



Herausforderung

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



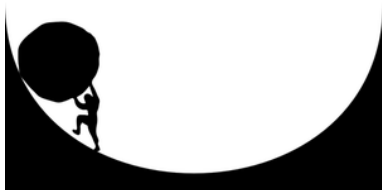
Herausforderung

Auch wenn ich
mich manchmal
hilflos und
ausgeliefert fühle,...



Herausforderung

Auch wenn man
nun nicht mehr
so oft nach
draußen kann, ...



Herausforderung

Auch wenn mir
gerade die Decke auf
den Kopf fällt, ...



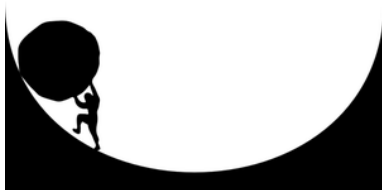
Herausforderung

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



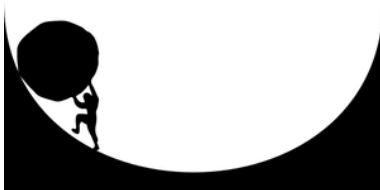
Herausforderung

Auch wenn ich mein
Verhalten derzeit in
vielen Bereichen
ändern muss, ...



Herausforderung

Auch wenn mir
gerade alle Felle
davon zu schwimmen
scheinen, ...



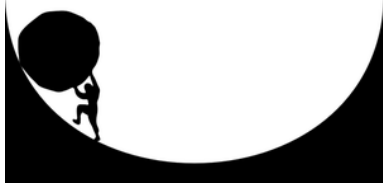
Herausforderung

Auch wenn ich mich
gerade von meinem
sozialen Umfeld ab-
geschnitten fühle, ...



Herausforderung

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



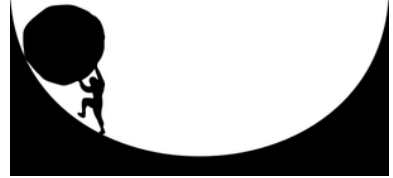
Herausforderung

Auch wenn ich Angst habe, wie es weitergehen wird, ...



Herausforderung

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



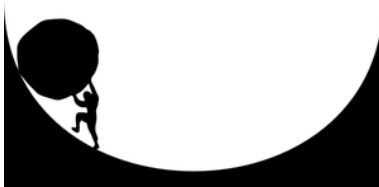
Herausforderung

Auch wenn ich meine Arbeit und meine KollegInnen vermisse,...



Herausforderung

Auch wenn mich das alles gerade echt überfordert, ...



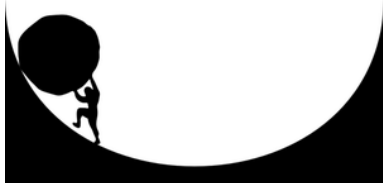
Herausforderung

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



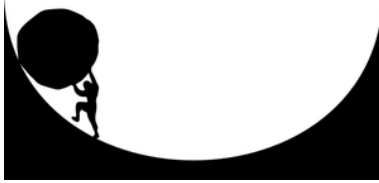
Herausforderung

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



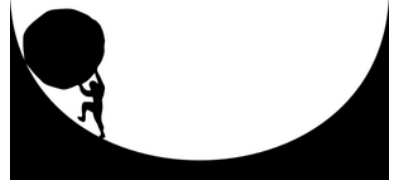
Herausforderung

Auch wenn ich mich derzeit wie eingesperrt fühle, ...



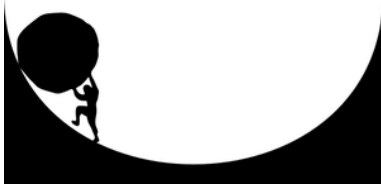
Herausforderung

Auch wenn ich derzeit nahezu um meine Existenz bange, ...



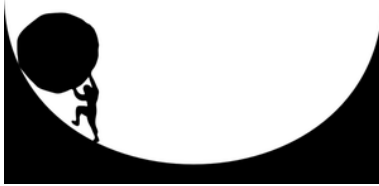
Herausforderung

Auch wenn ich jetzt
auf Vieles verzichten
muss, ...



Herausforderung

Auch wenn ich
gerade wahrnehme,
wie sich Menschen
verändern, ...



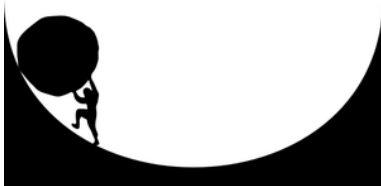
Herausforderung

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



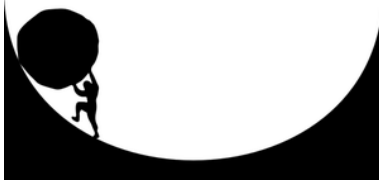
Herausforderung

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



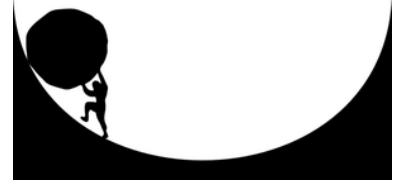
Herausforderung

Auch wenn andere
wichtige Themen nun
völlig in den Hinter-
grund treten, ...



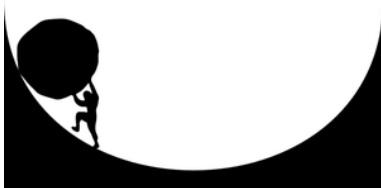
Herausforderung

Auch wenn die
Stimmung gerade
seltsam befremdend
ist, ...



Herausforderung

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



Herausforderung

Auch wenn ich
meine Verwandten
derzeit nicht mehr
besuchen kann, ...



Herausforderung

Auch wenn niemand
weiß, ob das Gesund-
heitssystem das alles
stemmen kann, ...



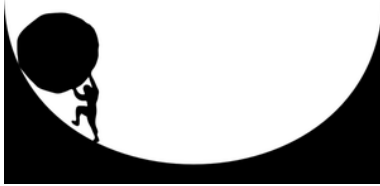
Herausforderung

Auch wenn gerade
wichtige Menschen
in meinem Leben
sehr vermisse ...



Herausforderung

Auch wenn
Ausgangssperren
mittlerweile tägliche
Realität sind, ...



Herausforderung

Auch wenn ich mir
derzeit wie im
falschen Film
vorkomme, ...



Herausforderung

Auch wenn das
Ungewisse mir
gerade große Angst
macht, ...



Herausforderung

Auch wenn derzeit
abends falsch er-
scheint, was morgens
noch richtig klang, ...



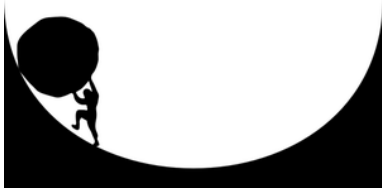
Herausforderung

Auch wenn das
öffentliche Leben
gerade nahezu
stillsteht, ...



Herausforderung

Auch wenn mir
meine Ängste und
Sorgen gerade echt
viel abverlangen, ...



Herausforderung

Auch wenn es mir
zwischen durch total
langweilig ist,...



Herausforderung

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



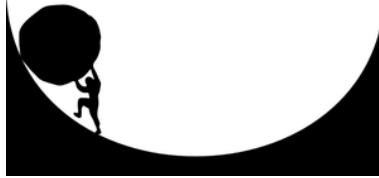
Herausforderung

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



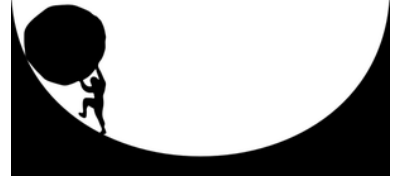
Herausforderung

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



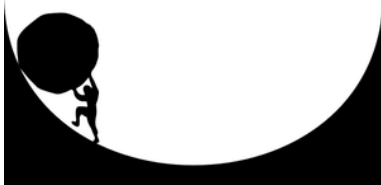
Herausforderung

Auch wenn die
Stimmung zuhause
bisweilen angespannt
ist, ...



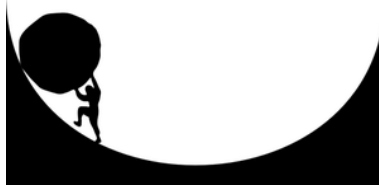
Herausforderung

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



Herausforderung

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



Herausforderung

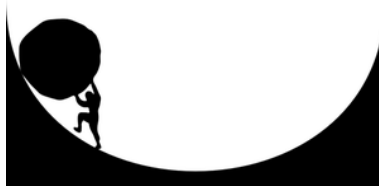
Auch wenn
sich gerade alles
echt ganz komisch
anfühlt, ...



Herausforderung



Herausforderung



Herausforderung



Kartenvorschläge ,meistern'

meistern

... tut es mir gut zu wissen, dass ich nicht alleine mit meinen Sorgen bin.



meistern

... verzeihe ich mir dafür, dass ich als Mutter/Vater nicht immer perfekt sein kann.



meistern

... achte ich auch aktiv auf kleine Auszeiten nur für mich.



meistern

... werden wir schon einen Weg finden, gemeinsam diese Zeit zu bewältigen.



meistern

... genieße ich es, dass wir gerade mal richtig Zeit füreinander haben.



meistern

... darf ich auch einfach mal frustriert sein.



meistern

... liebe ich meine Kinder von ganzem Herzen und gebe mein Bestes.



meistern

... weiß ich, dass ich jederzeit eine Freundin oder einen Freund anrufen kann.



meistern

... bleibe ich der Leuchtturm für mein/e Kind/er.



meistern

... schätze ich mich
mit all meinen
Facetten.



meistern

... überlege ich, wer
mich jetzt gerade
unterstützen kann.



meistern

... finde ich einen
Weg, mir selbst
etwas
Gutes zu tun.



meistern

... versuche ich der
Entschleunigung
etwas Positives
abzugewinnen.



meistern

... vertraue ich
einfach darauf, dass
für mich und alle an-
deren gut gesorgt ist.



meistern

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



meistern

... versuche ich das
Beste aus der
jetzigen Situation zu
machen.



meistern

... nehme ich meine
Gefühle bewusst
wahr und spreche
offen darüber.



meistern

... finde ich
jeden Tag
einen Grund
dankbar zu sein.



meistern

... gehe ich mit Kraft
und Zuversicht die
Herausforderungen
an.



meistern

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



meistern

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



meistern

... nutze ich die Zeit
zum Ausmisten und
Ordnung schaffen.



meistern

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



meistern

... zeigt sich wieder,
dass Schokolade/...
doch über einiges
hinweg hilft.



meistern

... bin ich überzeugt,
dass auch wieder
bessere Zeiten
kommen werden.



meistern

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



meistern

... leiste ich im
Rahmen meiner
Möglichkeiten einen
sinnvollen Beitrag.



meistern

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



meistern

... informiere ich
mich, wie ich andere
unterstützen kann.



meistern

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



meistern

... stelle ich mir die
Frage, was mir
wirklich wichtig ist.



meistern

... lerne ich mit
meinen Ängsten
sinnvoll umzugehen.



meistern

... gebe ich Reflexion
und innerer Einkehr
mehr Raum.



meistern

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



meistern

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



meistern

... gebe ich meinem
Tag eine Struktur, die
mich gut tragen
kann.



meistern

... erkenne ich, dass
Jammern halt einfach
doch keine Lösung.



meistern

... kann mir keiner
meinen Optimismus
nehmen – nein!



meistern

... spüre ich, dass
Lachen und Humor
befreiend wirken
können.



meistern

... überlege ich, ob
und wie ich jemand
anderem eine Freude
machen kann.



meistern

... bleibt mir
zumindest mein
Home Office.



meistern

... tausche ich meine
Angst gegen
Leichtigkeit.



meistern

... weiß ich, dass das
alles irgendwann
vorbei sein wird.



meistern

... zeigt sich, dass
verzichten nicht
unbedingt Verlust
bedeutet.



meistern

... erledige ich meine
Aufgaben Schritt für
Schritt und schaffe
nur das, was ich eben
schaffe.



meistern

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



meistern

... mache ich mein
Zuhause zu einem
Wohlfühl-Nest.



meistern

... finde ich Wege mit
meinen wichtigen
Menschen zu
kommunizieren.



meistern

... nutze ich meine
Kreativität, um meine
Herausforderungen
zu bewältigen.



meistern

... schätze und achte
ich mich, so wie ich
bin.



meistern

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



meistern

werde ich diese Krise
mit Herz und
Verstand meistern.



meistern

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



meistern

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



meistern

... wächst das Gras
einfach
unbeeindruckt still
weiter.



meistern

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



meistern

... darf ich andere um
Rat fragen und mich
mit ihnen auch über
Sorgen austauschen.



meistern

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



meistern

... behalte ich meine
Zuversicht und bin mir
bewusst, dass das Leben
aus Höhen und Tiefen
besteht.



meistern

... frage ich nach
Unterstützung und
lasse mir helfen.



meistern

... gibt es Dinge, die
jetzt besser laufen
bzw. die ich besser
kann als vorher.



meistern



meistern

