

## Kartenvorschläge ‚Herausforderungen‘

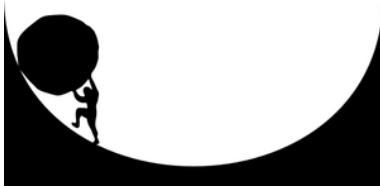
Herausforderung

Auch wenn ich glaube, dass andere mit der Situation besser zurechtkommen, ...



Herausforderung

Auch wenn ich meine Schulfreunde gerade echt vermisse, ...



Herausforderung

Auch wenn ich mal voll angefressen bin, ...



Herausforderung

Auch wenn ich (mal wieder) einige Tage am Stück zuhause bleiben muss, ...



Herausforderung

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



Herausforderung

Auch wenn Distanzlernen mir mal echt so gar nicht taugt, ...



Herausforderung

Auch wenn ich mich mal voll überfordert fühle, ...



Herausforderung

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



Herausforderung

Auch wenn mir meine Lehrer mal ziemlich auf den Wecker gehen, ...



Herausforderung

Auch wenn ich echt keine Lust mehr auf die nächste Video-konferenz habe, ...



Herausforderung

Auch wenn ich derzeit nicht auf Partys gehen/viele Freunde treffen darf, ...



Herausforderung

Auch wenn mir der Sportunterricht gerade echt abgeht, ...



Herausforderung

Auch wenn das alles gerade echt neu für mich ist, ...



Herausforderung

Auch wenn mir jetzt manchmal sogar schon Hausaufgaben willkommen sind,...



Herausforderung

Auch wenn ich mich derzeit gar nicht richtig konzentrieren kann, ...



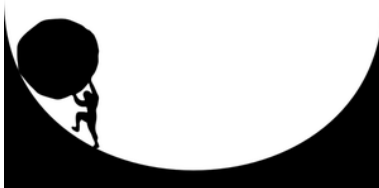
Herausforderung

Auch wenn mir mein gewohnter Schulalltag gerade echt abgeht, ...



Herausforderung

Auch wenn mein (Musik-/Sport-) Verein gerade geschlossen hat, ...



Herausforderung

Auch wenn mir die Ungewissheit, wie es wohl weitergeht, echt Angst macht, ...



Herausforderung

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



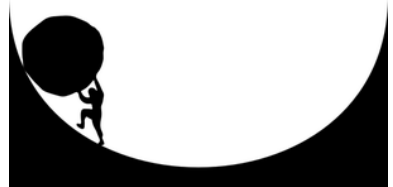
Herausforderung

Auch wenn scheinbar sogar die Erwachsenen gerade keinen Plan haben, ...



Herausforderung

Auch wenn ich gerade Sorge um meine Gesundheit bzw. die von anderen habe, ...



Herausforderung

Auch wenn manchmal selbst die Lehrer nicht wissen, wie es weiter gehen soll, ...



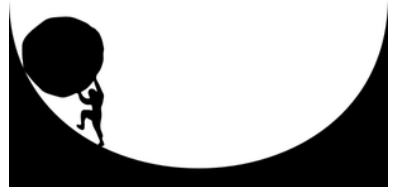
Herausforderung

Auch wenn ich mich gerade über andere ärgere, ...



Herausforderung

Auch wenn wohl keiner weiß, wie lange diese Situation noch andauert, ...



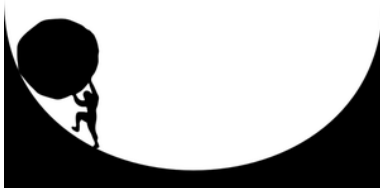
Herausforderung

Auch wenn ich inzwischen sogar gerne Schulzeug erledige, ...



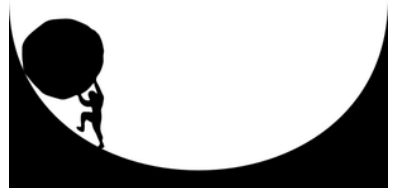
Herausforderung

Auch wenn ich manchmal echt unzufrieden mit mir bin, ...



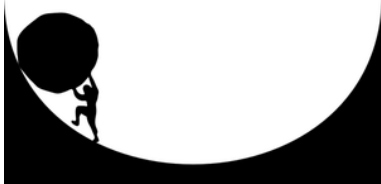
Herausforderung

Auch wenn ich mich mal gerade allein und einsam fühle, ...



Herausforderung

Auch wenn ich mich  
mit dem Lernen  
manchmal echt allein  
gelassen fühle, ...



Herausforderung

Auch wenn gerade  
meine Wut  
stärker als mein  
Verstand ist, ...



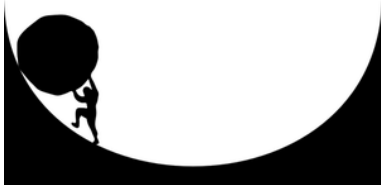
Herausforderung

Auch wenn ich es  
blöd finde, dass die  
Schule immer noch  
zu ist, ...



Herausforderung

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



Herausforderung

Auch wenn ich  
die Entscheidungen  
anderer echt doof  
finde, ...



Herausforderung

Auch wenn ich mal  
wieder bei einem  
Freund übernachten  
möchte, ...



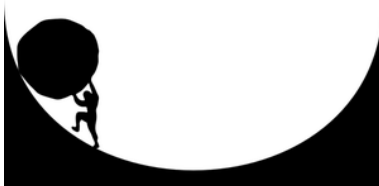
Herausforderung

Auch wenn ich  
mir Sorgen um  
meine Familie  
mache, ...



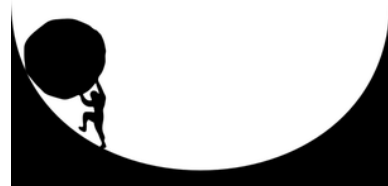
Herausforderung

Auch wenn ich  
manchmal echt  
traurig bin, ...



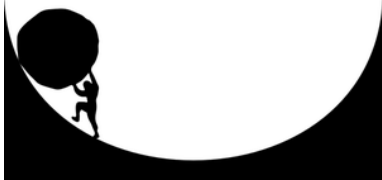
Herausforderung

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



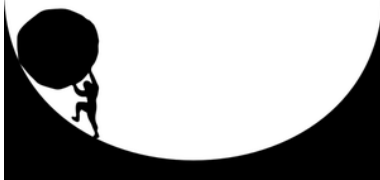
Herausforderung

Auch wenn  
der Urlaub nun  
erstmal abgesagt  
ist, ...



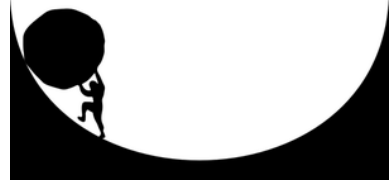
Herausforderung

Auch wenn sich die  
Schulband/ der Chor  
... nicht mehr treffen  
darf, ...



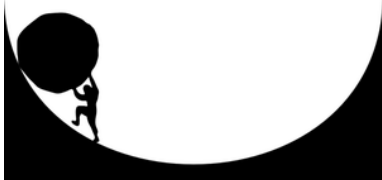
Herausforderung

Auch wenn mir  
gerade alles  
tierisch auf die  
Nerven geht, ...



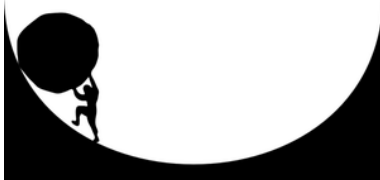
Herausforderung

Auch wenn die  
Stimmung zuhause  
öfter mal echt  
angespannt ist, ...



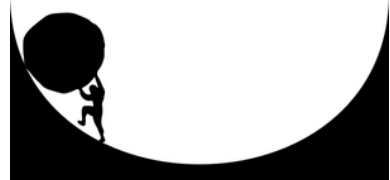
Herausforderung

Auch wenn mich  
die Masken im  
Unterricht mal sowas  
von nerven, ...



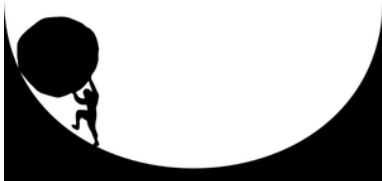
Herausforderung

Auch wenn das  
alles gefühlt echt  
kein Ende nimmt, ...



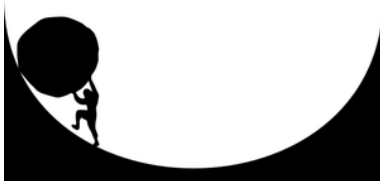
Herausforderung

Auch wenn gerade  
ständig Prüfungen  
verschoben werden,  
...



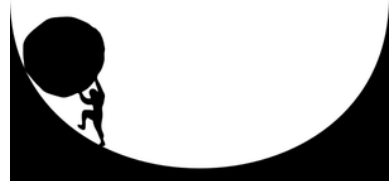
Herausforderung

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



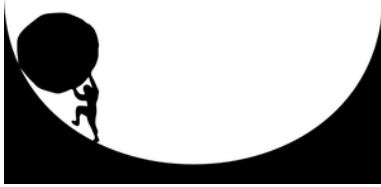
Herausforderung

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



Herausforderung

Auch wenn das Gefühl,  
in der Schule unbedingt  
mitkommen zu müssen,  
immer größer wird, ...



Herausforderung

Auch wenn  
sogar Zocken/  
Streamen/... schon  
langweilig wird, ...



Herausforderung

Auch wenn ich  
meine Freunde  
gerade nicht mehr  
treffen darf, ...



Herausforderung

Auch wenn ich  
die Welt nicht  
ändern kann, ...



Herausforderung

Auch wenn gerade  
Langeweile meine  
Hauptbeschäftigung  
ist, ...



Herausforderung

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



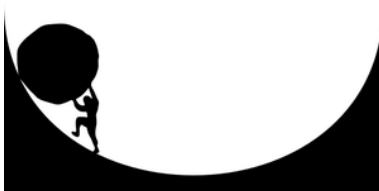
Herausforderung

Auch wenn ich  
mich gerade zu  
Hause einfach nicht  
motivieren kann, ...



Herausforderung

Auch wenn das  
Schuljahr für mich  
eigentlich gelaufen zu  
sein scheint, ...



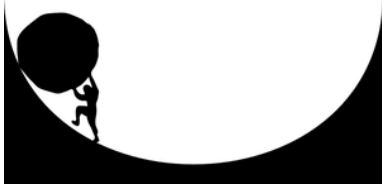
Herausforderung

Auch wenn ich  
(Schul-)Feste und  
Ausflüge gerade echt  
vermisse, ...



Herausforderung

Auch wenn ich das Gefühl habe, gerade vieles alleine schaffen zu müssen, ...



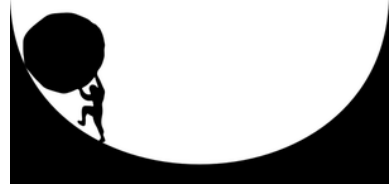
Herausforderung

Auch wenn gerade ständig Unterricht ausfällt, ...



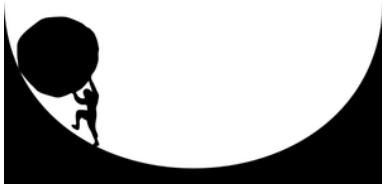
Herausforderung

Auch wenn ich meine Hobbies gerade nicht wie gewohnt ausüben kann, ...



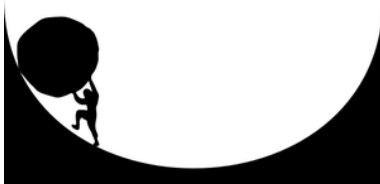
Herausforderung

Auch wenn es gerade keine Konzerte meiner Lieblingsband/ neue Filme/... gibt, ...



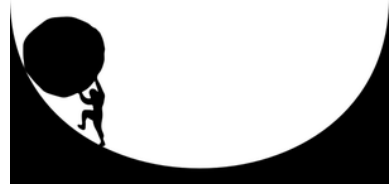
Herausforderung

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



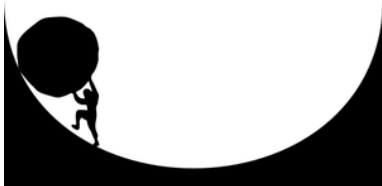
Herausforderung

Auch wenn mir meine Eltern manchmal echt auf den Wecker gehen, ...



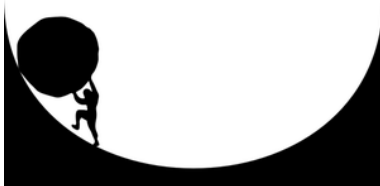
Herausforderung

Auch wenn ich mal voll deprimiert bin, ...



Herausforderung

Auch wenn meine Lehrer mal kaum erreichbar erscheinen, ...



Herausforderung

Auch wenn sogar Zocken schon doof ist, ...



Herausforderung

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



Herausforderung

Auch wenn meine  
Eltern mal total  
neben der Kappe  
stehen, ...



Herausforderung

Auch wenn ich  
gerade nicht mehr  
einfach so nach drau-  
ßen gehen kann, ...



Herausforderung

Auch wenn  
Quarantäne kein  
Fremdwort mehr für  
mich ist, ...



Herausforderung

Auch wenn ich  
einen Teil des  
Schulstoffes verpasst  
habe, ...



Herausforderung

Auch wenn meine  
Schwester/mein Bru-  
der mir gerade auf  
die Nerven geht, ...



Herausforderung

Auch wenn das Wort  
Freizeit inzwischen  
eine ganz andere  
Bedeutung hat, ...



Herausforderung

Auch wenn mir  
die Nachrichten  
manchmal echt Angst  
machen, ...



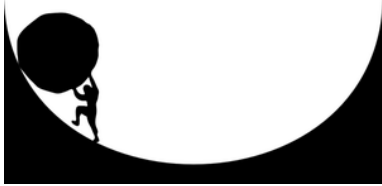
Herausforderung

Auch wenn ich  
mir mal Sorgen um  
meine Zukunft  
mache, ...

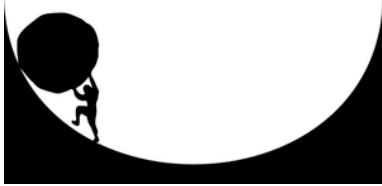




Herausforderung



Herausforderung



Herausforderung



Herausforderung



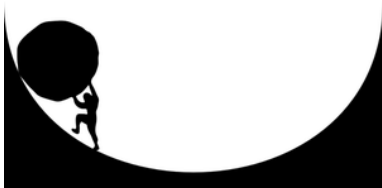
Herausforderung



Herausforderung



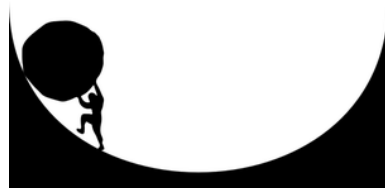
Herausforderung



Herausforderung



Herausforderung



## Kartenvorschläge ,meistern'

meistern

... überlege ich,  
was ich zuhause  
alles tun kann.



meistern

... weiß ich,  
dass diese Zeit  
vorübergehen wird.



meistern

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



meistern

... halte ich  
dennoch Kontakt zu  
meinen Freunden.



meistern

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



meistern

... darf ich auch  
einfach mal  
frustriert sein.



meistern

... erinnere ich mich,  
was ich alles  
kann und was  
ich drauf habe.



meistern

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



meistern

... erinnere ich mich  
daran, dass mein  
Leben insgesamt  
doch schön ist.



meistern

... tausche ich mich  
mit meinen Klassen-  
kameraden aus.



meistern

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



meistern

... weiß ich, dass ich  
nicht alleine bin, da  
es anderen ähnlich  
geht wie mir.



meistern

... helfe ich  
meiner Familie  
im Haushalt.



meistern

... (video)telefoniere  
ich mit meinen  
Verwandten.



meistern

... tue ich zuhause  
etwas für meine  
Gesundheit/ meinen  
Körper.



meistern

... traue ich mich,  
meinem Lehrer  
Fragen zu stellen.



meistern

... schaue ich zur  
Entspannung Videos  
von tollpatschigen  
Tieren an.



meistern

... bleibe ich  
einfach gechillt und  
atme erstmal tief  
durch.



meistern

... singe ich (mit meiner Familie/ Freunden) zu meinen Lieblingsliedern.



meistern

... freue ich mich auch über die kleinen Freuden des Alltags.



meistern

... lass ich mich nicht unterkriegen, da ich ein Kämpfer bin.



meistern

... kommen mir sicher bald neue Ideen, was ich tun kann.



meistern

... suche ich Trost bei meinen Eltern.



meistern

... erkenne ich, dass auch meine Lehrer ihr Bestes geben.



meistern

... mag ich mich einfach mal so, wie ich eben bin.



meistern

... mache ich mir klar, dass niemand perfekt ist.



meistern

... überlege ich mir, was ich heute noch Schönes machen kann.



meistern

... erinnere ich mich,  
dass es okay ist,  
Fehler zu machen.



meistern

... backe ich einen  
Kuchen/ koche ich  
etwas Leckeres.



meistern

... haben meine  
Eltern sicherlich auch  
Zeit für mich.



meistern

... entdecke ich wie-  
der, was ich früher  
gerne mit meiner  
Familie gespielt habe.



meistern

... sortiere ich mich  
erstmal mit einer  
Todo-Liste.



meistern

... boxe ich lieber in  
ein Kissen als an  
meine Tür.



meistern

... können sich die  
anderen (zumindest)  
auf mich verlassen.



meistern

... setze ich mir  
machbare Ziele und  
mache regelmäßig  
(aktive) Pausen.



meistern

... spreche ich mit  
Menschen, denen ich  
vertraue.



meistern

... nehme ich mich  
einfach mal so an,  
wie ich eben bin.



meistern

... spiele ich  
Luftgitarre oder  
tanze zu  
(YouTube-)Videos.



meistern

... habe ich einfach  
mal mehr Zeit für  
mich/ für ein neues  
eigenes Projekt.



meistern

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



meistern

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



meistern

... sind meine Eltern  
immer für mich da  
und tun auch ihr  
Bestes.



meistern

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



meistern

... behalte ich einfach  
meinen Humor und  
denke an etwas  
Lustiges.



meistern

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



meistern

... lerne ich, auf die guten Momente zu achten und mir diese in den Kopf zu holen.



meistern

... plane und strukturiere ich meinem Tag, so gut es halt möglich ist.



meistern

... gestalte ich mein Zimmer (neu) und mache es mir gemütlich.



meistern

... freue ich mich auf das Wochenende/ auf etwas Schönes, das bald ansteht.



meistern

... erinnere ich mich daran, wie ich bereits andere Schwierigkeiten gemeistert habe.



meistern

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



meistern

... entdecke ich ganz neue Fähigkeiten in mir und probiere neue Dinge aus.



meistern

... schreibe ich meine Sorgen und Gedanken regelmäßig auf.



meistern

... erkenne ich, dass manche Regeln vielleicht sogar Sinn machen.



meistern

... bin ich dankbar  
dafür, dass ich ein  
Zuhause habe.



meistern

... ist auf meine  
Familie immer  
Verlass.



meistern

... suche ich mir ein  
Ventil, um Stress  
abzubauen.



meistern

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



meistern

... behalte ich meine  
Zuversicht und bin mir  
bewusst, dass das Leben  
eben 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

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



meistern

... beschäftige ich  
mich mit Dingen, die  
ich gerne mache –  
sinnvoll oder nicht.





meistern

... finde ich  
Halt in  
meinem Glauben.



meistern

... traue ich mich  
einfach, offen über  
meine Gedanken und  
Gefühle zu sprechen.



meistern

... mache ich einfach  
das Beste, was  
gerade eben möglich  
ist, draus.



meistern

... frage ich mal nach,  
wie es anderen geht  
und wie sie mit der  
Sache umgehen.



meistern

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



meistern

... bewege ich mich  
aktiv (Spazieren  
gehen/  
Sportübung...).



meistern

... gestalte ich  
etwas Neues/ bastle/  
male ... .



meistern

...



meistern

...

