



Nachbesprechung / Reflexionsfragen zu den 9 Begriffen aus dem April-Rätsel

1. **Ruhe** – Wann und wo erleben Sie im Alltag echte Ruhe? Was hilft Ihnen, innerlich zur Ruhe zu kommen?
2. **Entspannung** – Welche Methoden zur Entspannung nutzen Sie bewusst? Gibt es kleine Rituale?
3. **Sicherheit** – Was gibt Ihnen Sicherheit in stressigen Zeiten? Welche Rolle spielt das Arbeitsumfeld dabei?
4. **Identität** – Woher nehmen Sie Ihre Kraft, wenn es schwierig wird? Wie bleiben Sie sich treu? Haben Sie Beispiele?
5. **Lebensbalance** – Wie gelingt es Ihnen, verschiedene Lebensbereiche in Balance zu halten? Was fordert Sie dabei heraus?
6. **Integration** – Welche neuen Situationen oder Rollen haben Sie zuletzt gut integriert? Was hat geholfen?
7. **Empathie** – Wie zeigen Sie Empathie im Team? Und wo ist es Ihnen besonders wichtig, Empathie zu erfahren?
8. **Nähe** – In welchen Momenten entsteht echte Nähe zwischen Menschen? Wie gelingt das auch virtuell?
9. **Zuversicht** – Was macht Sie zuversichtlich, auch wenn nicht alles läuft wie geplant? Wie können Teams Zuversicht fördern?

Diese Reflexion kann im Anschluss an das Spiel als offene Runde, in Kleingruppen oder mit ausgewählten Impulsfragen genutzt werden.